

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE ARTES

CLEYTON DA SILVA ALVES

O uso do Tanden no corpo cênico:

reflexões sobre a organicidade e prontidão a partir dos princípios e fundamentos do
Karatê Shotokan dialogando com as práticas de Jerzy Grotowski

Uberlândia/MG

2023

CLEYTON DA SILVA ALVES

O uso do Tanden no corpo cênico:

reflexões sobre a organicidade e prontidão a partir dos princípios e fundamentos do
Karatê Shotokan dialogando com as práticas de Jerzy Grotowski

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, do Instituto de Artes, da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito para obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas.

Área de concentração: Artes Cênicas.

Orientador: Narciso Lorangeira Telles da Silva.

Uberlândia/ MG

2023

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

A474
2023 Alves, Cleyton da Silva, 1990-
O uso do Tanden no corpo cênico: [recurso eletrônico]
: reflexões sobre a organicidade e prontidão a partir
dos princípios e fundamentos do Karatê Shotokan
dialogando com as práticas de Jerzy Grotowski / Cleyton
da Silva Alves. - 2023.

Orientador: Narciso Larangeira Telles da Silva.
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de
Uberlândia, Pós-graduação em Artes Cênicas.

Modo de acesso: Internet.

Disponível em: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2023.304>

Inclui bibliografia.

1. Teatro. I. Silva, Narciso Larangeira Telles da,
1970-, (Orient.). II. Universidade Federal de
Uberlândia. Pós-graduação em Artes Cênicas. III. Título.

CDU: 792

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:
Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
 Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas
 Av. João Naves de Ávila, 2121, Bloco 1V - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP 38400-902
 Telefone: (34) 3239-4522 - ppgac@iarte.ufu.br - www.iarte.ufu.br



ATA DE DEFESA - PÓS-GRADUAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em:	Artes Cênicas				
Defesa de:	Dissertação de Mestrado Acadêmico				
Data:	05/06/2023	Hora de início:	09:00	Hora de encerramento:	11:32
Matrícula do Discente:	12112ARC006				
Nome do Discente:	Cleyton da Silva Alves				
Título do Trabalho:	O uso do Tanden no Corpo cênico: reflexões sobre a organicidade e prontidão a partir dos princípios e fundamentos do Karatê Shotokan dialogando com as práticas de Jerzy Grotowski				
Área de concentração:	Artes Cênicas				
Linha de pesquisa:	Estudos em Artes Cênicas: poéticas e linguagens da cena				
Projeto de Pesquisa de vinculação:	O artista cênico em desalinho				

Reuniu-se, através da plataforma virtual MConf, a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, assim composta: Professores Doutores: Ivanildo Lubarino Piccoli dos Santos (UFAL), José Eduardo de Paula (UFU), e Narciso Larangeira Telles da Silva (UFU), orientador do(a) candidato(a).

Iniciando os trabalhos o presidente da mesa, Dr. Narciso Larangeira Telles da Silva, apresentou a Comissão Examinadora e o candidato(a), agradeceu a presença do público, e concedeu ao Discente a palavra para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação do Discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do Programa.

A seguir o senhor presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, aos(às) examinadores(as), que passaram a arguir o(a) candidato(a). Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando o(a) candidato(a):

Aprovado(a).

Esta defesa faz parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre.

O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme as normas do Programa, a legislação pertinente e a regulamentação interna da UFU.

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Narciso Laranjeira Telles da Silva, Presidente**, em 05/06/2023, às 14:37, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **José Eduardo de Paula, Professor(a) do Magistério Superior**, em 05/06/2023, às 14:57, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Ivanildo Lubarino Piccoli dos Santos, Usuário Externo**, em 05/06/2023, às 23:36, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **4534398** e o código CRC **33E7BD21**.

AGRADECIMENTOS

Os primeiros agradecimentos deste trabalho vão para as duas pessoas mais importantes da minha vida, minha mãe, Valci da Silva Correia, que nunca me deixou desistir dos meus sonhos e objetivos. Se manteve ao meu lado sempre, dando apoio nas minhas lutas diárias com um grande sorriso no rosto e com a frase: “Tudo já deu certo”! E a outra é a minha vó, dona Iraci Maria de Lima, ou como a grande maioria a conhece, a dona Lalá. Sempre com aquela preocupação de vó, que às vezes nos tira do sério (kkkkk), ela sempre antes de dormir vinha até a porta do meu quarto, desejava boa noite e dizia: “hoje não tem hora para dormir né? Vai ficar no computador até o dia amanhecer... fique com Deus”. Gratidão por tudo, Mainha e Vó.


Muito obrigado aos meus amigos, que ao verem minha jornada sempre estiveram presentes dando apoio em vários momentos da escrita e perdoando minha falta de paciência por estar com a cabeça cheia às vezes. Não vou citar o nome de todos para não correr o risco de esquecer algum. Então, você meu amigo que esteve comigo nessa jornada do mestrado, sinta-se abraçado (kkkk).

Domo arigatô ao meu sensei de Karatê (Sensei Chicão), por me receber como seu aluno e me acolher dentro de seu dojo, me passando diariamente diversos ensinamentos e sempre estando acessível para colaborar com o que fosse necessário para a pesquisa. E claro, meus sinceros agradecimentos a toda família Budokan-Ryu que me ajudam diariamente nos treinos, além de serem grandes apoiadores do meu trabalho.

Ao meu grande amigo Luiz Campos, artista plástico e samurai, que foi o responsável por me apresentar o dojo Budokan e o Sensei Chicão. Além de contribuir com uma obra exclusiva e muito importante para o trabalho.

Ao meu orientador, Dr. Narciso Telles Lorangeira, que em meio há diversas conversas, inicialmente por videochamada e depois nas ruas de Uberlândia, conseguiu compreender os caminhos pelos quais minha pesquisa pretendia trilhar, e mesmo com pouco conhecimento sobre artes marciais, esteve totalmente aberto a troca de aprendizados.

A todos os participantes do treinamento das diversas cidades que ele passou. Eles contribuíram de modo preciso com esse trabalho, estando disponíveis para a prática e trazendo seus relatos para o texto. Esse agradecimento se estende para os produtores e as instituições que viabilizaram a realização do curso.



“[...] o teatro não é um negócio de arte. Não um negócio de peças, de criações ou de espetáculos. O teatro é alguma outra coisa. O teatro é um instrumento antigo e fundamental que nos ajuda a viver um único drama, o da nossa existência, o de encontrar o nosso caminho na direção da fonte daquilo que nós somos” Peter Brook.

RESUMO

Nas artes marciais japonesas, o “Seika Tanden” ou apenas “Tanden” (centro de energia do corpo), é algo treinado e utilizado diariamente. Trazer o uso do Tanden para o corpo cênico, pode possibilitar ao ator, bailarino, performer, circense e possivelmente aos demais atuantes da cena, acessar um estado psicofísico, proporcionado pelo Tanden, pouco utilizado fora das artes marciais. Por tanto, o objetivo dessa pesquisa é colocar em prática uma metodologia de treinamento do corpo cênico que a partir da junção de fundamentos, princípios e práticas do Karatê Shotokan e do Teatro, possam, em um campo pré-expressivo, buscar/possibilitar, nas artes cênicas, o acesso da presença, potência, prontidão, espontaneidade e organicidade dos corpos. A partir de relatos dos artistas que participaram do treinamento, analisa-se como essa proposta chega até eles, quais benefícios que exercitar e ativar o Tanden promove e quais os atravessamentos que podem ocorrer na vida cotidiana.

Palavras-Chave: ator; organicidade; prontidão; teatro; treinamento psicofísico.

ABSTRACT

In Japanese martial arts, the "Seika Tanden" or just "Tanden" (energy center of the body), is something trained and used daily. Bringing the use of Tanden to the scenic body can enable the actor, dancer, performer, circus and possibly other scene actors to access a psychophysical state, provided by Tanden, little used outside of martial arts. Therefore, the objective of this research is to put into practice a methodology for training the scenic body that, based on the combination of fundamentals, principles and practices of Shotokan Karate and Theater, can, in a pre-expressive field, seek/enable, in the performing arts, access to the presence, power, readiness, spontaneity and organicity of bodies. From the reports of the artists who participated in the training, it is analyzed how this proposal reaches them, what benefits that exercising and activating Tanden promotes and what crossings can occur in everyday life.

Keywords: actor; organicity; readiness; theater; psychophysical training.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	CAPÍTULO I: PRINCÍPIOS DA EXAUSTÃO E DA VIA NEGATIVA: A BUSCA DE UM TREINAMENTO DO CORPO CÊNICO.....	19
2.1	O princípio da exaustão.....	23
2.2	O princípio da via negativa	26
3	CAPÍTULO II: O KARATÊ ALÉM DA LUTA: PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS MARCIAIS PARA A ATIVAÇÃO DO CORPO CÊNICO	32
3.1	Tanden: o núcleo de energia.....	32
3.1.1	Soji, a limpeza	38
3.1.2	Os pés como canalizadores de energia.....	41
3.1.3	As bases.....	46
3.1.4	Respirar	52
3.1.5	Ibuki.....	57
3.2	Um Kata como princípio e fundamento da pré-expressividade	58
3.3	Hangetsu bakhatsu (explosão na meia-lua).....	65
3.4	Mokuso: um ensinamento samurai (auto-observação).....	67
4	CAPÍTULO III: A VOZ DOS PARTICIPANTES: O ENCONTRO COM O DESCONHECIDO DE SI E COM O TANDEN DURANTE O TREINAMENTO	74
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	91
	REFERÊNCIAS	95
	ANEXO A – AUTORIZAÇÕES DE RELATOS E DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES DA CIDADE DE UBERLÂNDIA E BELO HORIZONTE.	99
	ANEXO B – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM E DEPOIMENTOS DE FRANCISCO ARAÚJO; SENSEI CHICÃO.	100
	ANEXO C – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM E DEPOIMENTOS DE ALAN CARDOSO	101
	ANEXO D – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM E DEPOIMENTOS DE TIAGO GODOI.....	102
	ANEXO E – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM E DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES DO CURSO APLICADO NA ATTO – ACADEMIA DE ARTES.....	103
	ANEXO F – REGISTRO MEMÓRIA DE BELIZE DE MELO.....	104

1 INTRODUÇÃO

“Um caminho em linha reta pode te revelar possibilidades de curvas. Depende de como você o observa” (frase criada após um processo de treinamento). Nas primeiras páginas desse trabalho, trarei alguns acontecimentos que me fizeram chegar até a atual pesquisa, sistematização e metodologia de um treinamento para o corpo cênico¹. O que inicialmente era um treinamento apenas para atores, porém com a prática e execução do mesmo durante anos, constatei que a aplicação dessa metodologia é mais abrangente, que não se limita apenas ao trabalho do ator, mas sim, para todos os corpos que se dispõem para a cena.

Um caminho de desejos e aprendizados inicialmente empíricos, descontentamentos de performances cênicas e outra arte que se cruza em meio a tantas inquietações para levantar questões e revelar respostas. A partir do corpo que se coloca em treinamento, minhas práticas revelaram alguns entendimentos de como podemos ativar/potencializar nossos corpos, para a cena, a partir do cruzamento de conceitos/práticas da arte do ator com essa outra arte, onde que essa junção se desdobra em uma sistematização de seus fundamentos, princípios e técnicas. Ocorrendo mergulhos “um no interior da pessoa, para buscar contato [...] como seu potencial de energia, suas vibrações” (BURNIER, 2009, p. 20), e “estimular um processo de autorrevelação, indo até o fundo do subconsciente, canalizando em seguida esta estimulação para obter a reação desejada”. (GROTOWSKI, 1971, apud BURNIER, 2009, p. 21).

Então, trago assim nas primeiras páginas desta escrita alguns questionamentos que irão nos nortear até o cerne da pesquisa. As perguntas a seguir servirão para que o leitor possa tatear algumas das angústias vividas durante anos por aquele que os comunica. O que você acredita ser indispensável para uma melhor performance artística? O que poderia te ativar/potencializar para a cena? O que você sente falta (se sente) ao assistir outros artistas (atores, cantores, bailarinos, performers) no que diz respeito a prontidão, organicidade e potência do corpo em cena?

A partir desses questionamentos, durante muitos anos, surgiram vários incômodos, principalmente ao presenciar apresentações artísticas de diversas linguagens e perceber a ausência de alguma coisa, que não sabia exatamente o que era na época, e que não possibilitava um estado crível e entrega desses artistas. Era como se eles estivessem

¹ Aponto como corpo cênico, o corpo do ator, bailarino, performer, circense e cantor.

desprovidos de algo. Entravam em cena apenas com técnica e movimentos executados mecanicamente (bailarinos), fluidez e virtuosismo das notas (músicos) e uma série de habilidades postas para a plateia (atores). Contudo, acabei com o passar do tempo, reconhecendo/encontrando o que faltava nestes artistas e entendendo como gerar essa “coisa/estado” desprovida por muitos. Percebi que a ativação/potencialização era para “preencher o próprio lugar no espaço, torna-se necessário” (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 210).

Porém, antes de problematizarmos juntos essas questões, precisarei alocar os pensamentos e apresentar-lhes um pouco dessa trajetória resultante no cruzamento destas artes e no desejo de colocar em prática essa proposta treinamento. Sendo assim, convido você(s) a pegar(em) uma xícara de café ou chá para iniciarmos nossa caminhada...

Eu aguardo. Prontos? Vamos lá!

Tempos atrás, quando tive a minha primeira experiência com Teatro na escola pública no interior do estado de Alagoas, onde nasci e concluí meu colegial, os facilitadores das aulas de Teatro, que não eram professores, mas sim oficineiros com aprendizados empíricos, sempre falavam sobre “talento” e o quanto a desenvoltura dos providos dele fazia o espetáculo ser “melhor”. Segundo os oficineiros, eu tinha disponível o tal do “talento” para realizar as atividades teatrais. Claramente que não era só para mim que eles diziam isso, mas não era uma fala para todos os participantes do grupo. Eu não entendia bem, na época, o que era esse tal “talento” que eles falavam, e apesar de hoje ter ciência de que é debate com várias óticas, entendimentos e de difícil análise e definição, comungo de que esse talento dito por eles não passa de palavras ao vento ou como disse Stanislavski (1863–1938) “nada além de uma bela tagarelice” (STANISLAVSKI, 1997, p. 180).

Contudo, foi graças a esse “talento” dito para mim reforçadas vezes após a primeira prática, que não consegui ficar distante do Teatro até hoje, mesmo com a escassez existente na época (2002) e que repercute até os dias atuais na cidade de Paripueira (AL) (12-14 mil habitantes), onde cresci. Esse “talento” era uma espécie de “habilidade extra” presente nas minhas práticas, o que me fez sempre estar inserido em algo que pudesse estar ligado ao Teatro, como: feiras de cultura, apresentações de trabalhos de classe (ainda no colegial), reunir os amigos para criar pequenas peças com algum assunto das disciplinas da escola, e anos à frente até aventurar-me como

*cosplayer*². O que eu queria era estar em cena. E quando não ocorria em algum projeto desenvolvido pela escola ou algum grupo, eu acabava criando os meus da forma empírica. Repito: o que eu queria era estar em cena. Vale salientar que estamos falando de uma época sem acesso à internet, smartphones, câmeras digitais e todos os recursos que temos hoje. Ou seja, no início dos anos 2000 não existia a possibilidade de pesquisar ou ler Teatro se não fosse por algum bom samaritano que trouxesse livros ou textos para a escola estadual de minha cidade. Em Paripueira (AL), o acesso à internet só se iniciou em meados de 2005/2006. Mas por que todas essas informações são importantes? Respondo: Todas as tentativas de realizar peças de Teatro, eram focadas no fazer. Não se tinha material de estudo disponível, metodologias de interpretação ou ferramentas básicas de encenação, vídeos e outros recursos que temos hoje. Para além dos estudos, os próprios textos dramáticos eram escassos. A própria biblioteca da escola onde estudei possuía poucos livros e boa parte chegavam por doações. Porém, com esse desejo do fazer e ter a prática constante, acabei, anos depois, ainda na menor idade por volta dos 14 anos, acabei experienciando a posição de diretor de algumas das peças da escola. O tal do talento mais uma vez me conduzindo à não parar com o Teatro. O que me levou a participar momentaneamente do único grupo da cidade e que já tinha um certo tempo de trabalho, mas que carregavam as mesmas dificuldades para conseguir materiais de estudo.

Mais adiante, com a constante atuação como diretor dos espetáculos na escola, comecei a reparar que em alguns participantes faltava algo em suas vivências cênicas. Destoavam performaticamente entre eles. Era como se não estivessem “equalizados” ou entregues na cena. O que me remeteu a falta do “talento” que eu ouvi diversas vezes. Era como uma banda, onde cada instrumentista toca uma música diferente e mal tocada. Os instrumentos não dialogam, não cruzam as notas e não conversam. Aparentava que um ator estava mais conectado com a cena que o(s) outro(s) ou até mesmo que não estava ali. Ele não “causa interesse” (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 210).

A partir dessa observação em minhas direções, começava a puxar um pouco mais dos meus companheiros de cena, pois eu também atuava além de dirigir. Os atores precisavam ter energias similares em cena, precisavam estar ali. Necessitavam ter essa coisa que eu ainda não fazia ideia do que realmente era, mas que me incomodava a sua

² Movimento cultural de caracterização. Vestir-se como personagens de games, animes, filmes, desenhos ou figuras animadas. A prática do cosplay vai além de “fantasiar-se” como um determinado personagem, representar seus trejeitos, textos e ações, são atribuições *cosplayer* durante o período que ele esteja “assumindo” o papel daquela personagem.

ausência. Entretanto, eu não sabia como objetivar e direcionar ao elenco para que acessassem essa coisa, só pedia mais doação ao trabalho. Por que alguns não chamavam atenção quando entravam em cena? Será que era o nível de talento?

Dando um salto no tempo no decorrer dessa caminhada e após ter concluído o ensino médio iniciei os estudos de Teatro em um curso chamado: *Iniciação ao Teatro*³ na Universidade Federal de Alagoas. Ele era uma espécie de preparatório para o curso técnico, o Formação de ator⁴, onde tive os meus primeiros contatos com as teorias e práticas teatrais com professores pesquisadores na área. Em paralelo a esses estudos, conheci as artes marciais: o Jiu-jitsu (*arte suave*) foi a primeira arte marcial japonesa que tive a oportunidade de experimentar durante anos na minha cidade natal. Permaneço treinando até hoje. Essa informação é de grande relevância, pois dará corpo aos entendimentos e arremates da pesquisa mais adiante.

A prática de ambas as artes correu em paralelo durante anos, do curso de iniciação à formação de ator, e posteriormente à graduação. Todos na mesma universidade. E a velha inquietação também: o que existe em alguns atores que entram em cena em silêncio, mas seus corpos falam algo o tempo todo, mesmo parado, despertando o interesse e conectando-se com a público? Por muitas vezes, ainda na época do colegial, isso me incomodava tanto que por ingenuidade eu achava que os atores, que não se conectavam com o público, não queriam fazer parte do espetáculo ou não estavam se dedicando o suficiente para a montagem e isso me deixava “furioso”. Coitado, tentando controlar os demais por uma inquietação própria. Hoje dou gargalhadas disso, diferente da época. Porém, essa “fúria” com o passar do tempo se transformou em algo positivo, ela gerou uma sede por pesquisar e buscar respostas. E foi durante a graduação, no curso de Licenciatura em Teatro da Universidade Federal de Alagoas, graças a um seminário desenvolvido pelo Prof. Dr. Ivanildo Piccoli⁵ sobre as diferentes óticas e fazeres teatrais em uma das suas disciplinas, que tive o primeiro contato com algo que mudaria completamente minha forma de observar o Teatro e o trabalho do ator... o trabalho do Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski (1933–1999). O diretor e pedagogo de Teatro da Polônia que experimentou e pesquisou durante anos um tipo de treinamento com os atores

³ Esse curso não está mais disponível pela universidade e nem pela escola técnica vinculada a ela.

⁴ O técnico de formação de ator, era um curso pós-ensino média com duração de três anos, disponibilizado pela Universidade Federal de Alagoas. Esse curso passou por diversas modificações anos depois e hoje encontra-se com o nome de “Arte Dramática” e é ofertado pela Escola Técnica de Artes da Universidade Federal de Alagoas.

⁵ Ator, artista circense, encenador e professor da Universidade Federal de Alagoas. Desde o início da sua formação, transita entre o Teatro, o Circo e a Cultura Popular. <http://lattes.cnpq.br/33710388371898543>

de sua companhia em processos, descobertas, experimentações e conhecimentos internos na busca pelas questões do ator e as questões humanas, me revelaram um treinamento psicofísico que possibilitava aquele estado e “coisa” no corpo do ator que eu não sabia nomear. Observei como o ator pode descobrir outros caminhos que o permite mergulhar na obra artística, vivenciar o processo com maior intensidade. Um mergulho em si e uma transformação de si.

Então, iniciei uma busca por oficinas, processos artísticos, livros, vídeos e/ou qualquer coisa que possibilitasse a experimentação prática desse tipo de trabalho. Em meio a busca, tive a oportunidade de participar de um filme alagoano chamado: *Ontem à noite*, da produtora Panan Filmes. No qual a preparação de elenco utilizava conceitos e práticas do treinamento desenvolvido por Grotowski. Nessa experiência, percebi que o treinamento da arte marcial, que seguia em paralelo, me dava uma “desenvoltura” em executar os diversos exercícios propostos na preparação e com o passar do tempo fui tendo o entendimento de como o meu corpo se colocava nas práticas psicofísicas graças ao treinamento marcial diário.

Dito isso, ainda na licenciatura, a proposta trazida pelo curso, com sua grade curricular voltada para o ensino do Teatro na sala de aula da educação básica, não me fazia sentido. Pois o desejo de alcançar aquele estado do corpo cênico que eu vinha buscando desde as primeiras experiências no Teatro não estavam sendo respondidas pelo rumo que o curso tomava. E não faria sentido procurar outro caminho, para concluir o curso. Dadas as devidas circunstâncias, em um dos estágios cogitei a possibilidade de ministrar aula de Teatro na escola pública (proposta da grade curricular) a partir de um projeto de extensão. A premissa seria levar para os alunos do ensino médio aulas de história da origem do Teatro grego, poetas trágicos e suas obras, unindo-se a aulas práticas com experimentações a partir de alguns conceitos abordados nos livros “*Em busca do Teatro Pobre*” Jerzy Grotowski (1992) e “*O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski (1959–1969)*” Ludwik Flaszen, Carla Pollastrelli, Renata Molinari (2010), como por exemplo: a exaustão física, via negativa e o teatro pobre. Uni a proposta do curso com o meu desejo experimentar e pesquisar sobre aquela força do ator em cena. Esse foi o meio que encontrei para prosseguir com essa pesquisa e trabalho de treinamento. E durante 8 meses, treinamos, estudamos e montamos *Édipo Rei* com 20 alunos da rede pública de ensino, trazendo conosco uma orquestra ao vivo executando uma trilha sonora original composta para o espetáculo. Esse processo, que se tornou o meu trabalho de conclusão de curso, circulou pelos maiores Teatros de capital alagoana e a partir dele a minha

proposta de treinamento começou a tomar forma. Constatava no treinamento a vivência cênica que eu almejava no trabalho dos atores. O processo que conduzia para um mergulho em si e que se desdobrava na cena, surgiu de alguns exercícios retirados do livro *“Em Busca do Teatro Pobre”* (1992), alguns exercícios da prática do Jiu-jitsu e outros desenvolvidos por mim a partir da junção das duas artes. Constatei uma entrega dos participantes, um estado de alerta, filtros sociais caindo, desbloqueios acontecendo e emoções geradas de modo orgânico, pleno e potente. Nada mecânico. O projeto pode ser acompanhado em mais detalhes pelo link⁶.

A trajetória de Édipo se encerrou no ano de 2017, mas o caminho para estruturar a práxis de um treinamento que despertasse essa potência seguia, pois, havia percebido no elenco de Édipo que a energia gerada graças ao treinamento e as experimentações, da junção, treinamento do ator, treinamento marcial era funcional, mas de onde surge essa energia que o corpo carrega? Onde ela é gerada? Onde se acumula? Seria mesmo energia ou outra coisa? Segundo Barba e Savarese (2012, p. 72), essa nomenclatura “energia” que é ocidentalizada, pode também ser chamada de “presença”, “força” e/ou “vida” do ator em cena. Porém, em outras culturas, com, por exemplo, as orientais, podem ser chamadas de “kung-fu”, “koshi”, “santai”, “tame”... e das artes macias ainda posso acrescentar analogicamente o “kime” e o “ki”.

Então sabemos que a energia nesse corpo que se coloca em cena era o que eu buscava. O corpo estar energizado! Mas como gerar essa energia no corpo? Desse modo, em 2020, tempos após ter concluído a licenciatura, tive a oportunidade de visitar e participar dos cursos de fevereiro do Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Unicamp LUME Teatro, que já havia ouvido falar bastante durante a graduação que era o grupo no Brasil que trabalhava com treinamento em sala ensaio, que bebia dos conceitos de Grotowski e Barba. Em participação no curso “O corpo como fronteira” do Prof. Dr. Renato Ferracini, ele citou algumas vezes sobre o despertar do leão que existe em nós. Uma energia/força que nos coloca em estado de presença na cena. Essa analogia que ele utiliza, traz uma exemplificação do que o treinamento do LUME reverbera em suas práticas. Ainda no LUME, tive a oportunidade de ver em cena, a Profa. Dra. Naomi Silman, realizando a demonstração “Não Tem Flor Quadrada”. Silman explicava sua

⁶ Projeto de Extensão: Tragédias e Cenas: Pedagogia e encenação na escola pública. Montagem do espetáculo Édipo Rei com alunos do ensino médio da rede pública. Disponível em: [behance.net/gallery/92606633/EDIPO-REI](https://www.behance.net/gallery/92606633/EDIPO-REI). Acesso em: 04 de maio de 2023.

trajetória de Londres até chegar no Brasil e ingressar no LUME. Durante sua demonstração ela ativava em diversos momentos a força energética e orgânica de seu corpo que vibrava com movimentos sutis e sem texto falado durante a execução das sequências de movimentos. Sua participação é finalizada pela realização do monólogo de Macbeth sem texto verbalizado. Presenciei uma performance cênica cheia daquilo que eu buscava, mas, quais os caminhos que Naomi utilizou para chegar naquele estado psicofísico? Quais práticas faziam parte de seu treinamento? Sabemos que o treinamento do LUME desenvolvido por Luiz Otávio Burnier (1956–1995) se utiliza de várias práticas teatrais como Teatro físico, máscaras, clown e que Grotowski, Barba, Lecoq e Decroux são grandes influências. Porém, ao observar o trabalho de Naomi constatei algo a mais que me era familiar além das práticas teatrais. E dias depois, quando presenciei a demonstração prática chamada: “Prisão para a liberdade” executada pelo Prof. Dr. Carlos Simioni onde ele mostra as “matrizes” oriundas do treinamento energético experimentado durante anos junto a Burnier em percurso com o LUME pude notar que a arte marcial estava presente.

Na demonstração Simioni executava sequências de movimento similares a bases das artes marciais, principalmente quando citou o seu treinamento junto à Iben Nagel Rasmussen⁷, como um dos participantes de seu grupo de pesquisa. As diversas práticas, como o modo de respiração e o desenvolvimento físico, me pareciam muito similar ao do artista marcial japonês. Essas técnicas, posturas e bases, eram originárias do Karatê. Arte marcial japonesa, que apesar de não ter praticado, era um entusiasta e estudante dela. Gostaria de deixar claro que foi a partir das minhas observações que tirei essas conclusões sobre as práticas de Simioni e Naomi. Até aquele momento não tive oportunidade de conversar com eles e nem muito menos com Nagel sobre o que vi e a essa possível origem dos movimentos do treinamento. Contudo, as bases, o assentamento dos pés e o trabalho de centro do corpo, eram similares ao que se executa nos treinos de Karatê. Inclusive uma das posturas nomeadas por Nagel e citadas Simioni, como, por exemplo, a do “Samurai” traz a postura do corpo, a respiração, a movimentação e o centro energético posicionado ao da arte japonesa. Veremos nos capítulos seguintes uma sequência de movimentos que é muito similar ao que Simioni executa em sua demonstração.

Sendo assim, graças a essa experiência no LUME, notei que a arte marcial estava presente no trabalho do corpo do ator. Não só pelas demonstrações que presenciei, mas

⁷ Escritora e atriz do Odin Teatret.

principalmente por perceber no curso com Ferracini que meu corpo transitava de modo potente e energético no decorrer do treinamento graças as práticas marciais. Portanto, coloquei em prática necessidades que agregariam na minha busca: O início dos treinos de Karatê. Apesar do Jiu-jitsu estar no meu corpo e praticado durante anos, ele não me proporcionava o entendimento, para além do combate, que eu precisava para essa pesquisa. Sendo assim, segundo o que presenciei nas demonstrações, o Karatê proporcionaria um treinamento mais profundo com conceitos, estudos, princípios e filosofias das artes márcias orientais, ocasionando o cruzamento com a arte do ator, possibilitando um mergulho em si. Algo que essa arte marcial conduz bem. E no Teatro, podemos constatar esse mergulho também no treinamento de Grotowski. O acessar do estado energético indo “além da técnica” (OIDA, 2007, p. 144), a partir de uma sequência de práticas constantes, onde a energia está presente no “abdômen”, dito algumas vezes por Naomi em sua demonstração.

Então, após alocados neste recorte de trajetória, vamos juntos, e ainda com café/chá em mãos, nos munir dos principais conceitos que utilizarei do Teatro e quais cruzamentos trago para a proposta de treinamento que desenvolvo para o corpo cênico. Friso que o treinamento vai além do trabalho do ator, por isso usarei de agora até o final dessa escrita “Corpo Cênico”, assim podemos abranger todos os possíveis corpos que se dispõe para a cena. Atores, bailarinos, cantores, performers, circenses, palhaços e mais⁸. Então, ao ingressar no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal de Uberlândia (PPGAC/UFU) em 2021, na primeira turma remota por conta da pandemia da COVID-19, tive a frustração de não conseguir realizar as aulas práticas presenciais inicialmente. O que me impediu de prosseguir as experimentações, inclusive nos treinos de Karatê. A alternativa foi treinar em casa, sozinho, durante todo o lockdown e tentar encontrar essa energia que nos dá força, presença, plenitude, prontidão a partir abdômen... na verdade, a partir do Tanden! O núcleo de energia do corpo. O gerador dessa presença/potência/prontidão/força/vibração. Aquilo tudo que eu buscava e não sabia nomear, dito acima, se encontra em um lugar no corpo... um núcleo que a partir dele reverbera por todas as nossas extremidades e para além delas.

A descoberta desse núcleo se deu graças a uma prática, online, com o grande Sensei de Karatê Taketo Okuda (1943–2022). Experimentamos durante horas o estímulo

⁸ Coloco aqui as palavras em gênero masculino apenas por uma opção de escrita, porém elas deverão contemplar os demais gêneros.

dessa região do corpo, atingimos um estado alerta e vibração. Contudo, graças a esse treinamento, senti o meu corpo em um estado psicofísico diferenciado e com potência similar as experiências anteriores que tive com LUME. Os cruzamentos entre o meu treinamento do corpo cênico e o marcial japonês se entrelaçavam organicamente. Sendo assim, após a experiência com Okuda e a volta dos treinos presenciais de Karatê, pude focar durante as aulas no estímulo, fortalecimento e despertar do Tanden junto ao meu Sensei Francisco Araújo (Chicão). Ele foi aluno do Taketo Okuda durante muitos anos em sua juventude, assim tenho ligação direta com as raízes da arte marcial.

No Teatro, Grotowski caminha comigo de braços dados durante todos esses anos. Suas práticas referentes ao trabalho do ator e como os “subterfúgios”, ditos por ele, são retirados em processo de treino, permitindo que o ator esteja pleno e disponível para a obra artística depois de um contato com o seu eu mais íntimo e profundo, proporciona abertura para chegar no estado de organicidade, prontidão e presença cênica, é o que me move. No treinamento do Karatê não é diferente. O esforço diário no dojo, lugar de treino, nos conduz para esse estado dito e trabalhado por Grotowski. O Teatro e o Karatê treinam para a vida. No encontro consigo, na luta contra o seu eu mais íntimo. Na superação dos seus bloqueios. De Grotowski, entre várias “palavras praticadas”, como diz Tatiana Motta Lima, a via negativa é uma forte aliada. Porém, utilizada como ferramenta de observação de bloqueios e saber como lidar com eles⁹. A exaustão e o que se conquista a partir dela, o desnudar-se, também é um recurso utilizado que trago nessa proposta. Não só Grotowski está comigo nesse caminho, porém ele, no Teatro, acaba sendo o meu disparador.

Da arte marcial, além dos princípios e rituais¹⁰ destaco a utilização de fundamentos da rotina diária de treino, como a respiração, as bases, os katas, filosofias, que auxiliam no despertar do Tanden e como utilizar a energia armazenada por ele. Como esse núcleo, que treinamos diariamente, pode contribuir no trabalho cênico? Essa é a pergunta que dispara essa pesquisa. E a partir dos estudos, cruzamentos, treinos diários e aplicação dessa metodologia em algumas cidades do Brasil, darei voz aos participantes desse treinamento para que eles possam explanar o estado psicofísico atingido durante e depois do processo e como contribuiu para sua trajetória artística e vida¹¹.

⁹ Ver Capítulo um.

¹⁰ Ver Capítulo dois.

¹¹ Ver Capítulo três.

Ao longo do trabalho transitaremos constantemente entre o Teatro e o Karatê Shotokan e como um vai nutrindo o outro durante esse caminho de treinamento e escrita.

OSS¹²!

¹² É o caminho do presentear, ficar à disposição, pensar, pesquisar, suportar, persistir, perdoar, apoiar e ajudar.

2 CAPÍTULO I: PRINCÍPIOS DA EXAUSTÃO E DA VIA NEGATIVA: A BUSCA DE UM TREINAMENTO DO CORPO CÊNICO

Quando falamos em treinamento sem contextualizarmos à qual área específica estamos relacionando-o, o primeiro pensamento que vêm à cabeça, pelo senso comum, é a prática de calistenia, exercícios aeróbicos, corrida e algumas atividades físicas que nos faça suar, gastar energia e que mantenha nossa saúde em dia. Treinar, palavra com origem no antigo francês “*Traisner*” que significa “arrastar, puxar”, é algo comumente dito ou requisitado no mundo contemporâneo. Treinar para manter o corpo em forma e com um bom aspecto para exibir no verão e nas redes sociais, se tornou um pré-requisito por grande parte da população. Podemos constatar devido as diversas filiais de academias de musculação ou crossfit que encontramos a cada esquina. Produzir uma boa foto na frente do espelho de uma academia com a hashtag #TáPago, se tornou quase mantra do treinamento contemporâneo.

Já em outro cenário, o treino, liga-se primeiramente a saúde, deixando de lado as redes e o mero exibicionismo, como, por exemplo, uma senhora de 82 anos (minha avó) que todos os dias sai para caminhar. Ela necessita do treino diário para manter-se ativa, com o corpo vibrante, saudável, mantendo as taxas do seu hemograma normais. Graças a prática, ela aprende a lidar com o seu corpo e as limitações físicas que ela adquire com o passar dos anos. No entanto, para um esportista profissional como uma ginasta, o treinamento diário faz parte de seu ofício e vida. A busca constante do aprimoramento da técnica e execução precisa dos movimentos, exige que o treino seja árduo e intenso. Para a atleta, diferente do *cooper* da minha vó e das pessoas comuns que frequentam a academia/crossfit, uma ou duas horas de treino por dia não são suficientes, atletas de alta performance chegam treinar até oito horas por dia para trazerem a técnica para o corpo e realizá-la com maestria.

Nas artes da cena, o treinamento transcende o que foi dito no parágrafo anterior, ao treinar estamos em um estado de propriocepção que vai além de técnicas e métodos. Concordo com Eugênio Barba e Nicola Savarese (2012, p. 289), quando diz: “Se nós decidimos fazer Teatro, temos que fazer Teatro. Mas também temos que explodir as molduras desse Teatro com toda nossa energia e inteligência”. Enxergo isso no treinamento. No parágrafo anterior, vimos que o atleta de alta performance necessita treinar várias horas para que o uso e execução de suas técnicas esteja cada vez mais apurada e precisa. Se pensássemos de modo análogo, o Teatro como essa técnica, nos

tornaríamos afiados em executá-la, a partir de um treinamento diário e de longas horas como os atletas. Porém, estaríamos parando diante da técnica ou como disse Barba nas “molduras”. Esse treino apenas serviria para que nós atores, nos tornássemos virtuosos, porém, conseqüentemente mecânicos, apenas replicando formas, papéis e modos de interpretar, o que, a meu ver, não colabora com a presença do corpo cênico. Para o artista da cena, além das várias horas de treino, o que acho necessário, os exercícios treinados se iniciam de uma repetição formatada para podermos entender seus fundamentos, conceitos, princípios, contudo posteriormente eles se transformam, obtendo outras dinâmicas, velocidades, ritmos, tempos-espacos, espacos-tempos... proporcionando outros encontros e percepções ao serem experienciados. Não paramos na técnica, nós nos encontramos com ela e seguimos para além dela.

Qual é, então, o valor do exercício, depois que o ator passa a dominá-lo? Não é mais útil repeti-lo, já que não é mais uma resistência a ser superada. É aí que entra em jogo o outro sentido da palavra “exercício”: colocar à prova. As próprias energias são colocadas à prova. Durante o treinamento, o ator pode modelar, medir, fazer explodir e controlar as próprias energias, deixá-las fluir e brincar com elas, como se fossem algo incandescente que, no entanto, ele sabe manipular com fria precisão (BARBA; SAVARESE 2012, p. 290).

Ao treinarmos estamos indo além do físico, estamos em um processo de entendimento de um estado psicofísico, nos permitindo reconhecer nossas potências, trabalhar nossas energias, ultrapassar os limites das “energias primeiras, limpando o corpo dos parasitas” (BURNIER, 2009, p. 27), – os “parasitas” são influências sociais e culturais que nos moldam em padrões, nos colocando em caixas formatadas, fixando máscaras sociais –, possibilitando organicidade e um corpo disponível cenicamente, sabendo trabalhar com precisão ao utilizar as energias e potências.

Diferente do corpo cotidiano, o corpo cênico “experimenta espaço e tempo potencializados e, também, potencializa tempo e espaço. Investiga temporalidade e espacialidade, inventa minutagens e métricas, ocupa dimensões simultâneas do real” (FABIÃO, 2010, p. 1). É um corpo atento, presente, potente em relação a si e ao outro, um corpo sensível que desconstrói hábitos formatados do corpo cotidiano.

[...] quando afirma “que atuar não é apenas emoção, ou movimento, ou ações que comumente reconhecemos como ‘atuação’. Atuar envolve também um nível fundamental: o *das sensações básicas do corpo*”. Pois ando parado neste “nível fundamental” investigando sensibilidade e sensação, investigando o que passei a chamar de nervura da ação. Nervura da ação: a corporeidade da ação, pois percebo três elementos que inervam minhas ações, sejam elas quais forem: postura, sensorialidade e conectividade. Esteja eu consciente ou não, fato é que

minhas ações envolvem experiências posturais, sensoriais e conectivas. (OIDA 2001 apud FABIÃO, 2010, p. 4).

Treinar para o ator é estar em experimentação, é estar em descoberta de si, do outro, da relação. Treinar é se colocar em investigação, ultrapassar os limites físicos e refletir sobre eles, com eles e para além deles. O ator treina, por diversas horas, para acessar outro lugar, um estágio além da técnica, saúde e um corpo bem trabalhado. A técnica, a saúde, e o condicionamento físico são ganhos que o treino proporciona naturalmente, porém esse não é o objetivo da busca. Josette Féral (1949) em seu artigo “Você disse training?” (2000), diz que treinar é “um modo de vida. Permite que o ator redescubra as suas possibilidades ao extremo”.

[...] Não somente uma, a preparação física dos atores que se revela necessária a partir do momento em que o corpo foi posto no centro da cena, mas, mais ainda, visando a “uma educação completa que desenvolveria harmoniosamente o seu corpo, o seu espírito e o seu caráter de homens”. [...] Tornar o corpo do ator um instrumento sensível. (FÉRAL, 2000, p. 4).

Nesse ponto, o treino conduz a busca para além da superficialidade de apenas acumular técnicas e habilidades. O emprego da palavra treinamento no âmbito da cena contextualizado acima, diz respeito a uma evolução a partir da prática e “trabalho sobre si mesmo” (FÉRAL, 2000, p. 5). Acredito que o treinamento para corpo cênico contribui com o desenvolvimento humano. O laboratório cênico proporciona as descobertas de si e reconhecimento dos impedimentos que nos atravessam para além da cena. Saliento que o treinamento laboratorial¹³ não é terapia, porém algumas de suas técnicas e ferramentas são usadas dentro de várias abordagens terapêuticas, assim como nos processos artísticos também são usados alguns recursos da psicoterapia, entretanto o processo de treinamento do corpo cênico atravessa o participante e o faz ter uma amplitude das percepções de si, olhando para dentro e notando arcos de transformação. Treinar proporciona atenção:

Forma de conexão sensorial e perceptiva, uma via de expansão psicofísica sem dispersão, uma forma de conhecimento. A atenção torna-se assim uma pré-condição da ação cênica; uma espécie de estado de alerta distensionado ou tensão relaxada que se experimenta quando os pés estão firmes no chão, enraizados de tal modo que o corpo pode expandir-se ao extremo sem se esvaír (FABIÃO, 2010, p. 2).

¹³ Nomearei assim, os processos de investigação com as práticas do corpo que são realizados em sala de treinamento.

Um treino prévio, ou como costume chamar uma preparação, pode nos colocar em outro estado psicofísico de presença energética, colaborando posteriormente no processo criativo. Reforço que o treino, a preparação, vai para além da técnica. Acumular habilidades, ou apenas aprimorá-las em um contexto cênico, não passa de um acúmulo de superficialidades. Diferente de quando se é executado para um trabalho com premissa similar ao da ginasta. Na cena, não creio que aprendemos a atuar, na verdade, acredito que deveríamos modificar essa frase, trocá-la por: aprender a estar. O estar presente no “*hic et nunc*”¹⁴ como diz Grotowski “A técnica fria, consciente serve para evitar o ato, para nos esconder, para nos cobrir” (GROTOWSKI, 2010, p. 179). Descobrir-se presente em cena, potencializando o corpo, a energia, presença, a força em um grau maior do que munir-se apenas de diversas habilidades, faz parte de um treinamento laboratorial. A técnica, sim, é importante, porém “nunca deve ser um fim em si” (OIDA 1998, apud FÉRAL, 2000, p. 5).

“Vocês não deveriam treinar, nem de modo “ginástico” nem de modo acrobático, nem com a dança, nem com os gestos. Ao contrário, trabalhando separadamente dos ensaios, vocês deveriam confrontar o ator com a semente da criatividade” (GROTOWSKI, 2010, p. 170). Em outras palavras, treinar para se tornar especialista da técnica não nos permite ingressar orgânicos, desnudados, disponíveis em processos cênicos. O especialista estaciona na técnica e não avança para além dela. O mesmo se dá em processos criativos. Os repertórios pré-estabelecidos pelo uso fixo e excessivo da técnica nos restringe a descobrir novas possibilidades.

Treinamentos laboratoriais como o de Grotowski, a qual me serve de disparador para essa escrita e para a minha proposta de treinamento, utilizam princípios (como escolhi chamar) que, a meu ver, são indispensáveis na proposta e que caminha para além da técnica. Entender os princípios como fundamentação e ponto de partida para alcançar algo além, é sem dúvida um dos pontos que necessitamos ter maior atenção. Pois assim, como dito em parágrafos anteriores, esse caminho de preparação nos atravessa, porém, para que isso ocorra, o trabalho de esgotamento físico (exaustão), junto a via negativa (proporcionando o desnudamento e a queda das máscaras sociais), oriundos das pesquisas teatrais do século XX, então diretamente ligadas a essa proposta. Elas se complementam.

¹⁴ Na tradução livre: “Aqui e agora”.

2.1 O princípio da exaustão

“Muitas vezes, tem-se que estar totalmente exausto para quebrar a resistência da mente e começar a representar com autenticidade” (GROTOWSKI, 1992, p. 197). Pensarmos a partir dessa ótica do diretor polonês, nos faz refletir sobre como o ser humano se torna instintivo e orgânico quando as resistências mentais (filtros), máscaras sociais e bloqueios para acessar o seu eu mais íntimo se esvaem. “O corpo exausto encontra-se instintivo; ele externa seus sentimentos e desejos mais íntimos, sem se preocupar com as máscaras e com os filtros [...] Ocorrendo o sentir/externar” (ALVES, 2020, p. 83).

Podemos constatar em diversas propostas do treinamento do ator ao redor do mundo a presença da exaustão ou esgotamento físico para conduzir os participantes a outro estado psicofísico. O corpo quando atravessado por um treinamento forte, abre espaço para outras energias corporais proporcionando presença, prontidão, estado de alerta e potência. O participante encontra-se carregado energeticamente e disponível. No Lume Teatro encontramos o “treinamento energético”, uma metodologia que coloca o praticante em um fluxo ininterrupto de experimentações físicas para atingir esse outro estado psicofísico. Luiz Otávio Burnier (1956–1995), fundador do Lume diz que:

Uma vez ultrapassada essa fase (do esgotamento físico), ele (o ator) estará em condições de reencontrar um novo fluxo energético, uma organicidade rítmica própria e seu corpo e à sua pessoa, diminuindo o lapso de tempo entre o impulso e ação. Trata-se, portanto, de deixar os impulsos “tomarem o corpo”. Se eles existem em seu interior, devem agora ser dinamizados, a fim de assumirem uma forma que modele o corpo e seus movimentos para estabelecer um novo tipo de comunicação. (BURNIER, 1985, p. 35 apud BURNIER, 2009, p. 27).

Vejamos que ao falar de impulsos, podemos correlacionar não só com impulsos físicos, mas com as reações instintivas do corpo e da mente. O estado de alerta instintivo mencionado antes, nos possibilita a não racionalizar excessivamente o que poderia nos congelar nas ações cênicas, como em momentos de improviso, resoluções de problemas em meio aos espetáculos ou no surgimento das perguntas sabotadoras em meio aos treinamentos: como fazer? como funciona? como devo mostrar?

Essas questões do treinamento, costumam aparecer com frequência em momentos anteriores do esgotamento físico, porém ao cruzarmos a linha da exaustão, ocorre “a eliminação do lapso de tempo entre impulso interior e reação exterior, de modo que o

impulso se torna já uma reação exterior” (GROTOWSKI, 1992, p. 14). De tal modo, essas perguntas se esvaem e o corpo responde as suas necessidades e estímulos.

Fernanda Pimenta¹⁵, em uma de suas várias escritas sobre o “treinamento com elementos de exaustão”, reforça em um recorte a função da utilização desse modo de trabalho que ganhou força nos anos 70 com Grotowski e inspirou diversos modelos de treinamento, incluindo o de Burnier.

O treinamento de exaustão se caracteriza como componente de maior esforço físico para o intérprete, uma vez que após a chegada ao limite corporal o ator se perceberá possibilitado a sentir com mais intensidade e organicidade as emoções necessárias para cada trabalho artístico. (PIMENTA, 2014, p. 2).

A passagem do limite físico nos permite enxergar além ou como dito antes, para além da técnica. Nos revela um olhar para nós e nossos bloqueios. Abre cadeados e nos desnuda para vivenciar o “*hic et nunc*”.

Somado a isso, em práticas orientais, o princípio da exaustão é utilizado como base transformadora para o praticante, como, por exemplo, as artes marciais japonesas. Podemos constatar explicações de diversos Senseis (professores) a respeito de como precisamos ultrapassar os limites físicos para a mente ser desbloqueada, nos deixando prontos para qualquer situação, proporcionando o estado de espírito pleno e contínuo. A mente limpa, relaxada, sem bloqueios sociais e em estado de plenitude.

O Sensei Francisco Araújo (Chicão)¹⁶, meu sensei de Karatê, fala diversas vezes em seus treinos: “Aperte seu corpo, ele precisa estar disponível para você. Aperte-o e o domine” (informação verbal)¹⁷. Essa fala demonstra aos karatecas, que o treinamento firme, permite que estado psicofísico se altere e nos coloque em alerta mental e prontidão física como abordado anteriormente nas práticas do treinamento cênico. Indo um pouco mais, o Sensei Marcos Barbosa¹⁸ o qual tive o privilégio de receber de suas mãos a faixa preta de Jiu-jitsu, abordou em um vídeo postado em redes sociais a importância de passar daquilo que achamos ser o limite do nosso corpo:

Se a gente não mexer o corpo, fazer com que o corpo entre em estresse, a sua mente não ficará forte. A mente só fica forte se seu corpo entrar em estresse.

¹⁵Artista da cena, brincante da vida, pesquisadora, acesse seu currículo em: <http://lattes.cnpq.br/1867774120856758>.

¹⁶ Sensei de Karatê Shotokan e Kendo. Sensei Chicão vem de linha direta do criador do Karatê Shotokan, a quarta geração.

¹⁷ Informações verbalizadas em treino. Budokan-Ryu, Escola de Karatê e Kendo, Maceió (AL).

¹⁸ Sensei de Jiu-jitsu e Judô.

[...] Não adianta saber virar para um lado e para o outro se sua mente é fraca. Para fortalecer a sua mente o corpo tem que ir para o inferno. Bater a mão lá e voltar” (BARBOSA, 2023).

Vale a pena salientar que cada corpo tem seu limite momentâneo, cada um de nós precisa descobrir esse limite e saber como superá-lo a cada momento e para que isso ocorra, necessitamos de um treinamento diário, seja nas artes marciais ou nas artes cênicas. Grotowski recorta bem essa ideia em uma de suas falas: “Tenho repetido aqui, diversas vezes porque acredito ser essencial, que se deve ser estrito no próprio trabalho, e que se deve ser organizado e disciplinado, e o fato de que o trabalho canse é absolutamente necessário” (GROTOWSKI, 1992, p. 197).

Inazō Nitobe (1862–1933)¹⁹ em sua obra mais famosa, “*O Caminho do Samurai*” (2019), nos revela que o treinamento dos guerreiros de elite do Japão e mestres em artes marciais, era voltado para além da técnica. Os samurais eram exímios mestres em suas artes, sejam elas marciais ou artísticas. Sim, eles, em sua grande parte, eram poetas, artistas plásticos, escritores, escultores e calígrafos. Seus treinos reforçavam a liberação de suas mentes, juntamente a diversas práticas meditativas. Para debruçar-se nas demais áreas, eles limpavam a mente para manter-se plenos em seus processos artísticos criativos. Se olharmos rapidamente para as práticas do Teatro oriental, como, por exemplo, o Nô, teremos um exemplo de treinamento constante com esforço e dedicação do ator que percorre uma vida inteira, iniciando aos sete anos.

Ainda na arte marcial (Karatê), o sensei Taketo Okuda (1943–2022)²⁰, traz uma fala reflexiva sobre o processo de treinamento e o princípio da exaustão. “Nosso corpo é maravilhoso! Dentro tem um tesouro. Quando treinando firme, treino, treino, treino... o corpo parece derreter. Então, o verdadeiro de si mesmo aparece. O espírito que brilha!” (MATSU, 2022). Podemos entender “o corpo parece derreter” com o passar da linha da exaustão. Entretanto, é necessária uma doação de si para chegar a esse “espírito que brilha”. É preciso força e concentração além de entusiasmo. “[...] Disciplina e ética não são o bastante, precisamos enfrentar nossos medos e seguir firmes adiante. Coragem não é ausência de temores, mas sim capacidade de não sucumbir a eles” (NITOBÉ, 2019, orelha do livro).

¹⁹ Foi um economista, escritor, educador, diplomata, político e cristão japonês durante o período Meiji.

²⁰ Sensei de Karatê terceira geração da origem do Karatê Shotokan. Um dos nomes mais importantes do Karatê no mundo.

A partir das falas de Nitobe e Okuda, encontramos o caminho para o segundo princípio, a “via negativa”. Porém, antes de nos encontrarmos com ele, gostaria de ressaltar ainda algumas considerações sobre o primeiro princípio nessa proposta de treinamento. Acredito que uma preparação que traz o princípio da exaustão pode promover ao corpo cênico um estado de potência e presença elevado, pois a partir da abertura dos cadeados é possibilitado o entendimento “para quebrar padrões e sair da zona de conforto, provocando sucessivas reconfigurações de si” (PIMENTA, 2017, p. 14).

Por outro lado, reflito e coloco em prática que o princípio da exaustão deva se encurtar ao longo do tempo de treino, visto que, o princípio serve de potencializador, liberador, e desbloqueador para outros estados e encontros psicofísicos, entretanto com o passar do tempo de treinamento com esse princípio, o processo para chegar a esse estado diminui, como, por exemplo: o participante que experimenta o treinamento pela primeira vez, naturalmente tem um tempo maior até chegar ao ponto da exaustão, desbloqueio e potencialização, o que difere de quem já treina a alguns anos essa proposta. Ao experienciar essa prática, o corpo mapeia os estágios vivenciados, possibilitando entendimentos e assimilações a respeito das descobertas que o treinamento proporciona. Ou seja, com a prática constante o arco de tempo diminui e a ativação da energia/potência ocorre mais rápido. Metaforicamente falando, não precisamos correr uma maratona de quatro horas para ativar-nos todas às vezes que precisamos utilizar a energia do corpo para a cena. Entenderemos essa ativação objetiva no Capítulo II.

2.2 O princípio da via negativa

Gosto sempre de revisitar, em meus processos de preparação, o princípio da via negativa e deixar reverberar as diversas reflexões que ele convida, agindo como mais um disparador nessa prática. Muitas vezes, a frase “não pense em como fazer, mas pense no que te impede de fazer e a partir daí descubra seus caminhos” surge e, com ela, trago para o treinamento, exemplos que simplifiquem a compreensão da reflexão do princípio: “executar um rolamento, realizar uma parada de mão, cantar uma canção, visitar emoções e sensações genuínas; o que me impede de fazer?”.

Não pretendemos responder a perguntas do tipo: “Como demonstrar irritação? Como se anda? Como se deve representar Shakespeare?” [...] Em vez disso, devemos perguntar ao ator: “quais são os obstáculos que lhe impedem de

realizar o ato total?²¹ [...] eu quero eliminar, tirar do ator tudo que seja fonte de distúrbio. [...] Isto é o que quero dizer quando falo em via negativa: um processo de eliminação. (GROTOWSKI, 1992, p. 108 e 180).

Ao chegarmos nesse segundo princípio, o encontro consigo mostra-se como ponto de reconhecimento das limitações e bloqueios, entendendo como podemos observá-los e lidar com eles. É uma “reconfiguração de si” (PIMENTA, 2017, p. 14) na assimilação do que se encontra, podendo eliminar de nós esses limitadores. Nessa proposta de treinamento não existe fórmula fechada como uma receita básica de bolo, e sim o encontro individual de cada participante consigo, a partir dos fundamentos e práticas colocadas ao longo do treino, proporcionando as eliminações, já ditas, deixando o corpo disponível para a ativação energética.

O princípio da via negativa, pode instaurar a possibilidade de transformação de si e cuidado de si, pois essa idealização de treinamento nos coloca de frente a nós mesmos. Dizemos nas artes marciais e, na prática do Budô²² que a verdadeira luta é contra o seu eu. Dito isto, a metodologia frisa, com esses dois princípios comumente utilizados nos treinamentos laboratoriais e de certo modo, aqui, reconfigurados para servirem de disparadores nessa proposta, observar e reconhecer a singularidade²³ de cada corpo no processo de treino, entendendo que os princípios e os fundamentos-base de cada exercício utilizado seja apenas como ponto de partida e que ao longo das experimentações os próprios corpos dos participantes possam descobrir caminhos para acessar suas potências de acordo com suas singularidades.

Se olharmos pelo ponto de vista “do que me impede de fazer”, no lugar do “como fazer”, nossos experimentos podem conter maior potência e serem únicos, assim como nossos corpos. Concordo com Michele Zaltron (2013, p. 1), quando fala que Grotowski e sua via negativa “busca a revelação de si mesmo pela consciência ao agir, eliminando resistências e liberando os impulsos do aparato psicofísico do ator”. O desnudamento do ator, acredito, necessita de um encontro prévio consigo para reconhecer quais os seus

²¹ Ato total – O ato de desnudar-se, de rasgar a máscara diária, da exteriorização do eu. Ato de revelação, sério e solene. A consciência e o instinto estão unidos. A técnica do ator; em busca de um Teatro pobre.

²² A palavra japonesa Budô compõe-se de dois caracteres. Embora o caractere bu geralmente seja traduzido por “marcial”, os componentes originais desse ideograma têm o sentido de “parar o conflito com armas”, o que implica, exatamente, restaurar a paz. Bu também pode ser interpretado como “ação de valor”, “modo corajoso de viver” e “compromisso com a justiça”. Do Significa o Tao, “o Caminho para a verdade”, “a Vereda para a libertação”. Os dois conceitos se juntam para formar a palavra budô, “o Caminho para ações de coragem e de iluminação”. (STEVENS, 2005, p. 9).

²³ Quando uso a palavra singularidade, quero dizer a respeito de um corpo único, singular, diferente de todos os outros, com suas individualidades e particularidades.

bloqueios e posteriormente abrir seus cadeados, possibilitando a plenitude desse corpo que irá para a cena.

O treinamento que aplico há alguns anos surge inicialmente de exercícios básicos do Teatro que contém: treinamento da percepção e campo sensorial, aguçar da atenção, experimentações físicas e fortalecimento do corpo. Além disso, trago os vários fundamentos e princípios básicos da arte marcial japonesa, o Karatê Shotokan, e como suas práticas podem ser utilizadas na práxis teatral, por exemplo, a utilização de suas bases em exercícios praticados no Teatro. Porém, diferente do treino do karateca, quando as práticas marciais são aplicadas à práxis cênica, a rigidez milimetricamente formatada se torna flexível, mas não perdendo suas características e premissas. Os princípios e os conceitos dos movimentos são os mais importantes, e cada corpo descobre o caminho para executar a ação, entendendo sua singularidade e comportamento quando posto a cada novo exercício, revelando um novo entendimento sobre a sequência de movimentos proposta a ser experimentada. “Na prática, então, a formação do ator deve se adaptar a cada caso particular? Sim, não acredito em fórmulas” (GROTOWSKI, 1992. p. 180-181), o corpo não fica formatado e não deve agarrar-se a pensamentos e preocupações em como realizar as bases do Karatê, por exemplo, de maneira precisa, formatada e rígida, mas entender o conceito do fundamento, dos princípios e como eles chegam no corpo e estimulam cada sensação, é o mais importante para seguir, ou seja, não é a técnica pela técnica, mas sim para além da técnica. Afinal, a premissa dessa ideia de treinamento não é ensinar Karatê aos participantes, mas sim mostrar como seus princípios, fundamentos e elementos práticos podem auxiliar no treino do corpo cênico. Os participantes compreendem, na prática, porque precisam ficar com os pés na postura sugerida, e no decorrer do exercício o próprio corpo revela quais seus modos de executar as ações com base em cada anatomia e de como a proposta chega até ele. Nas aplicações desse treinamento pouquíssimas vezes foram encontrados, junto ao processo, atores, bailarinos, performers e atuantes da cena em geral, que já havia praticado Karatê ou outra arte marcial antes, e deste modo podemos perceber que os corpos conseguem entender, executando os movimentos e dispendo de uma autopermissão para com o processo, nutrindo-se de uma nova proposta de treinamento. Ao final da experiência, saber o que fica no corpo, na mente e o que poderá ser usado, ou não, em outros processos por aqueles que vivenciaram a prática é o mais importante. Afinal, ao despertarmos a energia, potência e presença do corpo, abrimos um leque de possibilidades para os atuantes e junto a isso, as descobertas que ele obteve durante o treinamento.

Dito isto, trago os escritos de Carolina Gomes e Joana Tavares²⁴. Em entrevistas com atores, estes relatam experiências de um treinamento físico diante de uma prática com elementos novos, não habituais. Com base nesses relatos, podemos reforçar um pouco mais o princípio da via negativa e a proposta do Karatê em meio a esse processo. Não pensar em como fazer, mas sim o que me impede de realizar. Relato 1:

[...] Você vai todo dia fazer algo que você não sabe?! [...] é da estrutura que você não sabe. Então, para mim, isso é um desfazimento, é um negativo no sentido daquilo que você sabe fazer, daquilo que você quer saber fazer [...] experimentar certas posturas, por exemplo, as de ioga, eram menos para mim do que é a conexão com esse lugar hindu da formalização, mas era conexão com esse lugar hindu daquilo que não se sabe, porque eu não sei do ioga, não sei mesmo e ao mesmo tempo então tem que construir outro entendimento (GOMES; TAVARES, 2017, p. 8).

Vejamos que ao experimentar as posturas da ioga, algo que ela não sabia e nunca teve contato antes, está causando um processo de “desfazimento” como nomeia, um desfazimento de seu repertório, de suas habilidades, de suas técnicas, deixando-os de lado naquele momento, para experimentar algo novo durante o processo de treino. O participante sai do comum. Contudo, o intuito não era aprender a ioga e suas posturas, mas construir um entendimento sobre a prática, a partir do físico e o que ela poderia acrescentar em seu trabalho posteriormente. Essa é a reflexão que revisito em meu treinamento utilizando os fundamentos do Karatê. Não quero ensinar as bases formatadas e alinhadas como as que um praticante marcial precisa corrigir diariamente, mas apresentar aos participantes do treinamento cênico, como utilizar alguns desses fundamentos do Karatê como recurso junto a singularidade de cada corpo para auxiliá-los na potencialização da energia corporal, deixando-a disponível para a utilização a qualquer momento, afinal, “o que realmente importa, na escolha deste ou de outro exercício para compor um treinamento, é o modo como um ator se relaciona com ele e não o exercício em si” (GOMES e TAVARES 2017, p. 11), repito, para além da técnica.

Ainda nos relatos trazidos por Gomes e Tavares (2017), um ator comenta sobre a importância de praticar algo que não se sabe, e o analisa com a ótica do princípio da via negativa, “Considera que o contato direto com o “não saber”, principalmente com elementos da estrutura do treinamento que estimulam o risco físico, permitem a ampliação da autoconfiança:” (GOMES; TAVARES, 2017, p. 8). Relato 2:

²⁴ Publicação da revista Cena nº 21 em 2017 “O treinamento e a via negativa no Studio Stanislavski”

O treinamento me deu uma confiança no meu corpo, porque tenho um corpo que é potente, que pode mais do que acho que ele pode. [...] A gente pode fazer o treinamento de uma forma dogmática, tem que passar do limite, aí você fica ali se autoflagelando, ou você saca o que é precioso nessa regra, [...] sai do controle e percebe que você pode mais, que tem sempre um campo desconhecido. Porque, às vezes, o campo desconhecido é na resistência física e, outras vezes, é na imaginação, nas associações, na autoria, na busca por temas. Afinal, onde é que está o teu limite em cada momento? (GOMES; TAVARES, 2017. p. 8).

Os limites são colocados por nossa mente, que nos joga, comumente, pelo caminho mais fácil. Transitar pelo desconhecido pode proporcionar novas possibilidades, evitando a permanência de trabalhar com aquilo que já é preestabelecido, onde o corpo utiliza sempre o mesmo repertório. Mas para que o risco físico? Não seria muito mais seguro executar aquilo que já se sabe? É bem comum nos depararmos com atores, bailarinos, performances se apoiando em técnicas aprendidas em suas trajetórias artísticas e com o passar do tempo são fincadas em suas práticas de criação e/ou performances cênicas, como algo calcificado que não se deve desconstruir. A “zona de conforto”. Contudo, o treinamento nos coloca em direção às descobertas, saindo da repetição excessiva de exercícios, “desautomatiza mecânicas perceptivas, cognitivas e comportamentais; [...] investiga as dramaturgias do corpo e a nervura da ação” (FABIÃO, 2010, p. 4). O princípio da exaustão nos auxilia.

Reconheço aqui a importância de aprender técnicas, conhecê-las e utilizá-las ao longo da vida artística. Seria hipocrisia sustentar uma posição contrária a isso, já que em minhas práticas reúno vários desses aprendizados para desenvolver o treinamento e performance cênica, porém acredito que essas técnicas não devam blindar os corpos cênicos para novas propostas de treinos, processos de criação e condução de direção a partir de diferentes óticas. O princípio da via negativa, usado em minha proposta, tem a tarefa de auxiliar a sublimar, reconhecer os bloqueios e eliminá-los para que o caminho permita o reconhecimento de si. Dando espaço para a singularidade psicofísica evitando a mecanicidade. “Durante o treinamento, cada ator deve fazer suas próprias associações, suas variantes pessoais (recordações, evocação de suas necessidades, tudo que ele não foi capaz de cumprir)” (GROTOWSKI, 1992. p. 181). Entender como executar uma ação a partir da premissa de compreender o que me impede de executá-la e não como executá-la. Por exemplo, como um ator com limitação de mobilidade parcial nas pernas consegue realizar as bases do Karatê? A partir do treinamento surge o reconhecimento da singularidade de seu corpo e tendo discernimento de seus impedimentos, o ator reconhece um meio de acessar e realizar as práticas.

Voltando rapidamente ao relato um, a atriz, aborda que a conexão com o hindu “era com o lugar daquilo que não se sabe, [...] e, ao mesmo tempo, tem que construir outro entendimento”. Podemos perceber que esse “outro entendimento” é o que nos move às novas possibilidades a partir de uma autopermissão, na prática. Na ocasião relatada, o contato com o Ioga/Hindu, em minha proposta de treinamento o Karatê.

Acredito que em um processo não deveríamos manter uma resistência da mente ou “resistência do imaginário” conforme dito no segundo relato, mas trazer nele a vontade-permissão-querer-estar-vivenciar e refletir sobre o que te impede de vivenciar-estar-querer-permitisse-vontade. Com princípio da via negativa entramos, conseqüentemente, em um mergulho profundo, onde olhamos para os nossos bloqueios, limitações momentâneas e nos deparamos com os nossos medos, receios e fragilidades. “Coragem não é ausência de temores, mas sim capacidade de não sucumbir a eles” (NITOBÉ, 2019, orelha do livro).

Um treinamento que o princípio da via negativa se faz presente, promove ao ator a doação e a revelação do seu eu mais íntimo. Caso a preparação esteja direcionada para algo a ser realizado, como: filmes, espetáculos e outros seguimentos artísticos cênicos, todo o ato promovido pelo treinamento se direciona para a obra artística. Entretanto, vale apenas ressaltar que ambos os princípios, o da exaustão e o da via negativa, trabalham juntos. Um abre espaço para o outro e juntos promovem posteriormente o desnudamento do ator. Ou como disse Grotowski: “O ato total”.

No capítulo seguinte, entenderemos como o treinamento atravessa o corpo cênico e o coloca para além da técnica, a partir de alguns conceitos e práticas oriundas do Karatê Shotokan unidas à práxis teatral, exercícios, experimentações que guiam à descoberta e ativação do núcleo de energia do corpo, lugar esse que nos permite acessar o estado de presença e potência comumente buscado no âmbito da cena.

3 CAPÍTULO II: O KARATÊ ALÉM DA LUTA: PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS MARCIAIS PARA A ATIVAÇÃO DO CORPO CÊNICO

Após conversarmos sobre os princípios no capítulo anterior, com origem do Teatro em uma ótica de treinamento laboratorial, seguiremos nosso caminho observando os fundamentos, princípios e práticas do Karatê Shotokan que uso, nessa proposta de treinamento, para ativar o núcleo de energia do corpo, e com ele ativado, com energia disponível, os participantes encontram-se em estado de presença, potência, prontidão e organicidade. Mas antes de adentrarmos neste capítulo, sugiro que você complete o seu café ou chá. E se possível traga algo para comer, pois essa parte será longa e com vários detalhes e terminologias japonesas. Pode ir, eu aguardo. Tudo certo? Então sigamos.

Neste capítulo, veremos como se dá a trajetória para chegarmos à ativação do núcleo. Vale ressaltar que essa metodologia é uma preparação, ou seja, que vem antes, que prepara o corpo do atuante da cena para alcançar o estado de desnudamento e disponibilidade, junto as ativações ditas no parágrafo anterior. Outro detalhe que preciso reforçar é que os princípios ditos no capítulo anterior, se encontram presentes durante todo o trabalho de treinamento.

Portanto, neste capítulo veremos, como ocorre nessa proposta, o cruzamento entre as práticas marciais do Karatê com o Teatro, junto aos exercícios colocados em prática para chegar na ativação. Alguns desses exercícios foram criados a partir desse cruzamento e outros adaptados para essa proposta. Tomaremos ciência, também, do que dá nome a essa pesquisa, o Tanden. E qual a importância de utilizá-lo no corpo cênico.

3.1 Tanden: o núcleo de energia

Na cultura japonesa, precisamente na Era dos Samurais (1100–1867), eles tinham, em seu código de conduta, o Bushido, um ritual/cerimônia conhecido no ocidente como Harakiri que quer dizer: Hara (Barriga) e Kiri (Corte). A cerimônia, comum entre os Samurais, era necessária ser realizada quando o guerreiro tinha que penalizar-se ou se redimir por alguma ação desonrosa, ou crime por ele cometido. Entre outras razões ligadas, também, as ordens do Daimio²⁵ e que fossem de frente ao seu código.

²⁵ Nomenclatura utilizada para adjetivar o senhor feudal do Japão antigo. Senhor de terras.

Harakiri ou Seppuku (cortar o ventre), nomenclatura preferencial japonesa, trata-se de uma ação dolorosa e lenta de suicídio com testemunhas, onde o Samurai estripava-se realizando um corte horizontal em seu ventre com a espada curta. O corte era da esquerda para a direita, e no final torcia e puxava a lâmina para cima. Então outro Samurai o decapitava em um só golpe preciso. A execução do Seppuku era uma cerimônia onde o guerreiro, Samurai, morreria com honrabilidade e limparia sua honra.

Figura 1 – Desenho artístico de um Samurai prestes a realizar o Seppuku (1850–1860)



Fonte: Nitobe (2019).

Antes do ato, ele purificava seu corpo e sua alma banhando-se, em seguida vestia-se com indumentárias brancas, para simbolizar a pureza e o luto, pois segundo os orientais o branco representa o silêncio, reflexão e paz em momentos difíceis. Os Samurais, também escreviam um poema referente as suas emoções naquele último momento, que era lido antes do suicídio. O corte do abdômen, é tido como o corte da alma, já que, segundo os nipônicos, ele é a essência, para Marshal (apud OIDA, 2007. p. 32) “é o centro da força da personalidade, da saúde, da energia, da integridade, e o sentido de conexão com o mundo e o universo” local do espírito, da razão e emoção. “O ventre é literalmente o assento da vida” (LOWEN, 1985, p. 26).

Nas artes marciais japonesas, o Seika Tanden, normalmente chamado de Tanden (centro de energia do corpo), encontrando-se aproximadamente de três a quatro dedos abaixo do umbigo, o local descrito para o corte no Sepukku, é treinado e utilizado em suas práticas. O Sensei de Karatê Yokota Kousaku²⁶ em seu artigo “What is Tanden?” (2020), relata que esse local do corpo ganha nome de “fogão de ouro ou fogão dos Deuses”, região onde a energia do corpo se concentra e queima ininterruptamente para nos manter vivos e vibrantes. Ao apagar essa chama, estaremos mortos. Entretanto, poucas pessoas conhecem a existência e a potência que o núcleo de energia, o Tanden, tem e pode nos proporcionar ao ser estimulado e exercitado.

Lorna Marshall²⁷ aborda a importância do uso do Tanden no livro de Yoshi Oida²⁸ intitulado “*O ator invisível*” (2007) a qual ela colaborou. Marshall (2007, apud OIDA, 2007, p. 32) diz que “é impossível praticar qualquer tipo de disciplina física ou espiritual (como artes marciais, meditação, Teatro) sem considerar essa região. Consequentemente, essas práticas sempre incluem exercícios que desenvolvem e fortalecem o Hara”.

Antes de tudo, é importante evidenciar que a palavra “Hara”, que corresponde a barriga, pode ser encontrada em livros, pesquisas e práticas de treinamentos cênicos. Contudo, nas artes marciais japonesas, em específico aqui o Karatê, encontraremos a palavra Tanden que diz a respeito do local específico, interno, de acúmulo de energia; “é algo que supera a noção de um lugar físico” (MARSHALL apud OIDA, 2007, p. 32). Para auxiliar na compreensão e distinção de Hara e Tanden comumente confundidos, por estarem localizados em uma região do corpo com proximidade, trago o Sensei de Karatê Yoshizo Machida²⁹ que explica: “muita gente confunde Tanden com Hara. Hara significa região abdominal, abdômen, barriga. Tanden é como se fosse (dentro/interior). É fonte de energia vital localizada embaixo do umbigo” (MACHIDA, 2021). O Tanden está em um local interno e que diferente do Hara, nós não conseguimos tocá-lo. Porém, temos como senti-lo, estimulá-lo, ativá-lo e exercitá-lo.

A psicóloga e praticante de Judô e Aikidô, Vera Lucia Sugai na obra “*O caminho do Guerreiro, vol. II*” (2000), relata os diversos ganhos obtidos por uma pessoa cujo Tanden seja trabalhado, contribui para além do físico, o “alto desenvolvimento pessoal e equilíbrio espiritual” (SUGAI, 2000, p. 140).

²⁶ Sensei de Karatê Shotokan 8º Dan, escritor dos livros Mitos do Shotokan, Shotokan Transcendente.

²⁷ Pesquisadora honorária na Academia Real de Arte Dramática. Colaboradora de longa data de Yoshi Oida.

²⁸ Ator, diretor e escritor japonês.

²⁹ Sensei de Karatê Shotokan 8º Dan, presidente da JKA – Japão Karatê Association no Brasil.

É o centro do corpo humano e o seu controle é fundamental para o desenvolvimento do caráter, dos processos de ordem mais elevada. [...] equilibram todo o sistema energético dos corpos, formando um conjunto responsável pelo processo fantástico que coordena os nossos pensamentos, o nosso intelecto, os nossos sentimentos, as nossas emoções[...] não se trata de um local específico do corpo, mas um ponto de concentração de força, que deve ser sentido para a maximização desse potencial fantástico. [...] Desenvolver tal potencialidade é perfeitamente possível com o trabalho do Hara, o que nos promove qualidades excepcionais que extrapolam os nossos cinco sentidos. Não me refiro às qualidades paranormais ou intuitivas, mas uma excepcional e extraordinária amplitude das possibilidades humanas. O Hara é realmente um ponto importante no desenvolvimento do ser humano, é a sede da Energia Ancestral, a Yuen Tachi. Yuen Tachi, ponto da Energia Ancestral, original ou Tanden. [...]. Portanto, de uma forma bem simples, podemos dizer que braços, pernas, pescoço, cabeça, enfim, todo o corpo, é uma extensão da mente maior e responde a um comando de forças no Hara. [...] Essa energia é a força que nos suscita criatividade e mobiliza todos os nossos recursos imaginativos. Proporciona prontidão para qualquer tarefa que necessite de objetividade e senso prático [...]. (SUGAI, 2000, p. 139-144).

Sendo assim, trago a reflexão sobre as experimentações com uso do Tanden no treinamento do corpo cênico. Exercitá-lo e estimulá-lo nos permite carregar energeticamente o nosso corpo, além de liberar pontos de tensões demasiados. Não é à toa que essa região é tida como o centro de energia vital, pois está diretamente ligada às nossas emoções e como disse Lowen (1985, p. 26): “ela é o assento da vida”. Portanto, convido você a experimentar em algum momento, se possível, observar o que ocorre nessa região quando você estiver sorrindo, chorando ou até mesmo com medo, o Tanden se contrai de modos, velocidades e forças diferentes em cada uma dessas situações. Os sentimentos são gerados fisicamente desse lugar, o centro contrai de acordo com cada sensação e estímulo emocional reagindo aos impulsos e com eles.

Então, se nós como artistas da cena trabalhamos as sensações e emoções em nossos processos para vivenciarmos nossas personagens e/ou contarmos nossas dramaturgias, por que nos esquivamos desse cerne?!

Se voltar um pouco na fala do Sensei Yokota Kousaka (2022), ele diz que: “a energia que queima no Tanden deixa nosso corpo vibrante”. A palavra vibrante, nessa descrição com o centro de energia do corpo, pode ser relacionada com a psicoterapia. Alexander Lowen³⁰ (1985, p. 15), em sua abordagem da bioenergética, coloca que “a vibração é o elemento-chave da vitalidade”, que alguém com um corpo vibrante, além de ter uma saúde em melhores condições, torna-se “uma pessoa cujos movimentos e

³⁰ Psicanalista e criador da análise bioenergética, prática que consiste em analisar os processos energéticos do corpo e vitalidade.

comportamentos têm um alto grau de espontaneidade” (LOWEN, 1985, p. 17). Ou seja, ao estimularmos o Tanden a vibração de nosso corpo aumenta com a energia do núcleo, nos deixando potentes e com um alto vigor; e se conduzirmos essa prática em um contexto cênico, a espontaneidade dita por Lowen pode se somar aos princípios colocados no capítulo anterior que apontam, também, para esse estágio de organicidade, espontaneidade e prontidão junto a prática de ativação do Tanden.

Karlfried Graf Dürckheim (1896–1988)³¹, que se dedicou a escrever o livro intitulado: “*Hara: The Vital Centre of Man*” (1970), para tratar sobre esse local potente em nosso corpo, colabora:

Quando uma pessoa possui Hara totalmente desenvolvido, tem a força e a precisão para desempenhar ações que de outra forma nunca atingiria nem mesmo com a mais perfeita técnica, a mais acurada atenção ou a maior força de vontade. Somente o que é feito com o Hara tem êxito total. (DÜRCKHEIM, 1985, p 46).

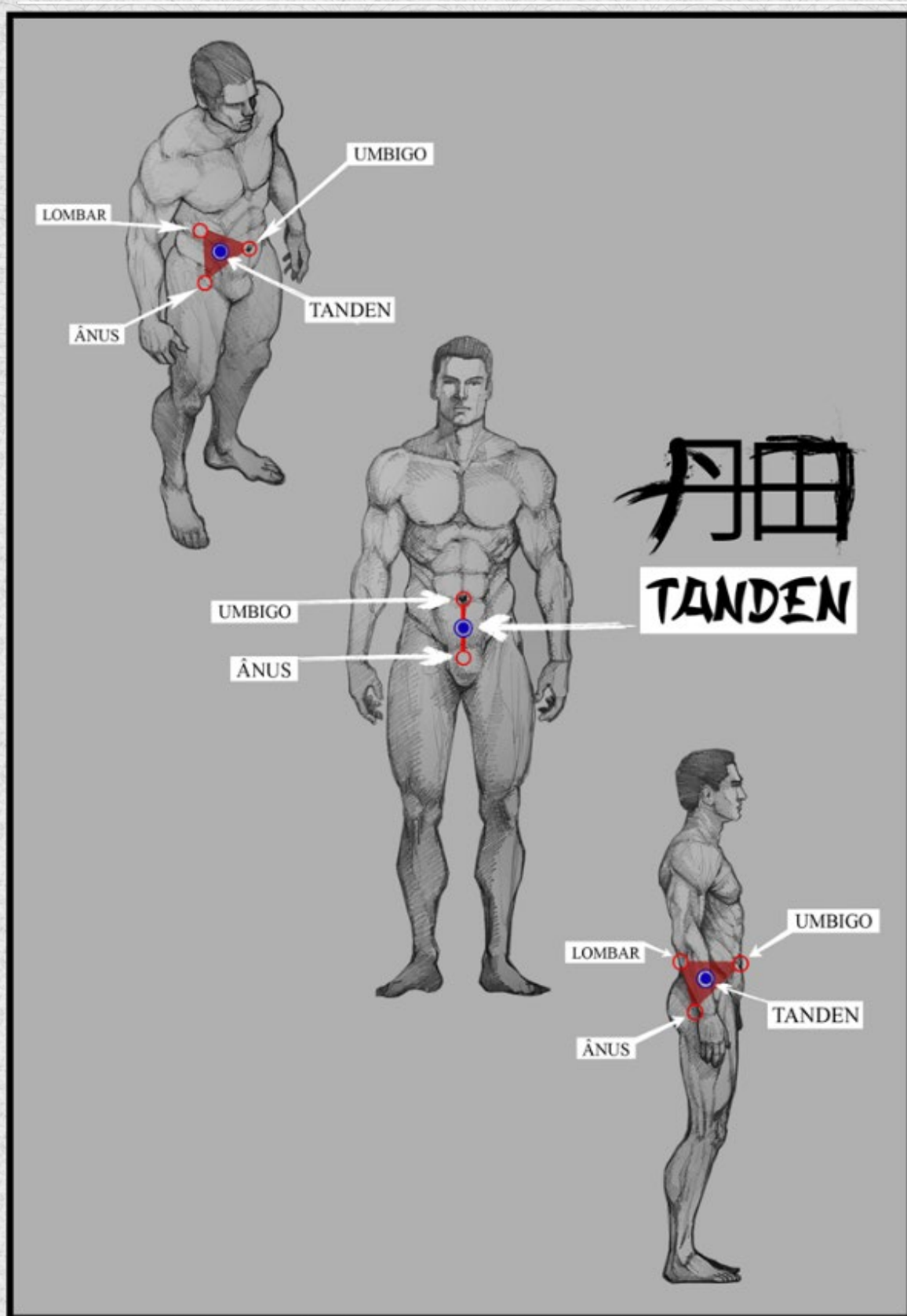
Dürckheim nos faz refletir sobre como esse local do corpo pode nos proporcionar uma potência se for trabalhada. Podemos notar que sua abordagem se completa com as falas de Oida e Marshall em suas práticas teatrais, com sensei Yokota Kousaka no Karatê e com a abordagem de Lowen na bioenergética. Dito isto, vemos que o Tanden é tratado como algo indispensável, nos campos abordados, quando falamos sobre energia do corpo, afinal reforço com a fala de Marshall, que “é algo que supera a noção de um lugar físico”, e nos deixa em um estado psicofísico diferenciado quando usado.

Guardadas as devidas proporções, com as informações trazidas dos diferentes pesquisadores de áreas distintas e as minhas práticas diárias em treinos com Sensei Chicão ao longo de alguns anos, a Figura 2 ilustrará onde se encontra o núcleo de energia do nosso corpo, o Tanden, para facilitar visualmente o entendimento. E com a noção de onde esse núcleo se encontra, veremos, em seguida, a trajetória dessa proposta de treinamento, quais práticas e fundamentos são utilizados para sua ativação.

A partir de agora até o final desse capítulo, descreverei alguns exercícios e práticas associadas ao Karatê para exercitar e ativar o Tanden. Vários desses exercícios são frutos de experimentações e estudos prévios, e foram experimentados por mim antes de serem colocados em prática com outros corpos. Os conceitos anteriormente citados e aqueles que ainda veremos, fazem parte da práxis.

³¹ Mestre e estudioso do Zen, psicoterapeuta e diplomata alemão.

Figura 2 – Ilustração da Localização do Tanden



Fonte: Acervo Pessoal, autoria de Luiz Campos, artista Plástico e Arquiteto.

3.1.1 Soji, a limpeza

Sendo assim, começaremos com algo que antecede o trabalho, mas que já faz parte do trabalho: a limpeza do espaço. O Soji (pronuncia-se sôji), que quer dizer, em tradução direta, limpar, é uma prática comum para o povo japonês, onde jovens, adultos e pessoas da terceira idade tem o hábito do Soji em seu dia a dia, ao ser algo introduzido em suas vidas ainda na fase de criança pelos pais ou ambiente escolar. Não diferente, o hábito de limpar também está presente no âmbito artístico e marcial do povo nipônico. “A importância da limpeza, não como algo preliminar à atividade, mas como algo que faz parte integral do próprio treinamento” (MARSHALL, 2007 apud OIDA, 2007, p. 25).

Diferente de nós ocidentais, em nossas práticas cênica, de acordo com minhas experiências, não é muito comum o ato de limpar o espaço de trabalho como parte do processo de treinamento. Uma ou outra companhia de Teatro, um ou outro processo cênico, que presenciei, usava o Soji. Yoshi Oida comenta em “*O Ator Invisível*” (2007), a importância desse ato:

Antes de começar qualquer coisa, é importante limpar o espaço de trabalho. Esvaziá-lo, desfazer-se de tudo [...] limpa-se o chão. Se os atores se derem esse tempo e se entregarem a isso no começo do dia de ensaio, o trabalho tende a ser bom. No Japão, todas as tradições teatrais, religiosas e das artes marciais seguem essa prática. (OIDA, 2007, p. 22).

Importante alargarmos nossa visão sobre as tradições que Oida traz, pois como essa proposta de treinamento que trago tem referências do Karatê, arte marcial japonesa, muitas ações estão ligadas as práticas do povo nipônico, principalmente aquelas que estão no treino marcial, por exemplo, no Karatê Shotokan, antes e depois do treino, precisamos realizar o Soji, uma tradição antiga do Japão que é ensinada até hoje nos dojos³². “Você usa, você limpa. Você sujou, você limpa” (MACHIDA, 2021).

O ato de limpar não apenas serve para deixar o ambiente de treinamento limpo, essa prática traz reflexões sobre nossas impurezas, sobre o ego, orgulho, soberba, boçalidade e nos ajuda a exercitar a humildade. Nos conduz a meditar, purificar e concentrar nossa mente ao que irá se iniciar. Coloca-nos em encontro com o nosso íntimo. “Limpeza implica um respeito apropriado por si, sendo também uma maneira ativa de preparar a mente e o corpo para um trabalho disciplinado” (MARSHALL, 2007 apud

³² Local de treinamento das artes marciais.

OIDA, 2007, p. 24). Sensei Machida em uma de suas abordagens sobre a importância do Soji, relata que esta prática, limpa nosso físico e nossa mente:

Passar o pano é exatamente abaixar a cabeça. Deixar ela paralela com o chão. [...] não é só limpar, é fazer isso para manter a cabeça vazia. Um monte de japoneses, durante dois anos, fazem isso todos os dias para disciplina do seu corpo e sua mente. Se você fica pensando em alguma coisa não dá. Você precisa manter a mente vazia. E a prática, também ajuda no fortalecimento dos braços, pernas e abdômen. (MACHIDA, 2021).

Acredito que a ação de limpar tenha grande relevância, já que iremos, em meio as experimentações do treinamento laboratorial, entrar em contato com nosso íntimo. Estamos indo de encontro a algumas das características ditas acima, e esse encontro nos coloca a refletir de modo inicialmente involuntário, sobre a igualdade de todos que irão iniciar essa trajetória de preparação. Refletir que todos que estão no processo irão embarcar juntos em uma jornada de descobertas internas, ativação energética e investigação dos corpos. Estamos todos remando o mesmo barco.

Além da prática nos dojos, a limpeza é algo enraizado na cultura japonesa. É difícil definir exatamente os motivos iniciais desta prática constante, porém o que sabemos de acordo com aos vários estudos sobre a cultura, é que no budismo a ação de limpar é o momento de purificação e limpeza da mente. A retirada de todas as negatividades e sujeiras do ambiente e de nós. Desse modo, tendo ciência de que o budismo tem grande influência no Japão, não nos surpreende a prática. Ademais, o xintoísmo, religião politeísta tradicional japonesa, conta com diversas práticas que ressaltam a importância da purificação/limpeza, como, por exemplo, os monges que se banhavam nas cachoeiras, lavavam a boca e mãos para entrar nos templos. É verdade que em outras religiões tais práticas também possam ocorrer, porém, como já foi dito, os olhares aqui são voltados para os orientais, em específico o povo japonês e ajustando um pouco mais a lente focal a direciono para o Karatê Shotokan e como seus princípios e fundamentos têm semelhanças e podem ser utilizados nas práticas teatrais.

Seguindo, Oida nos ajuda a entender essa prática no trabalho do ator, no entanto, acredito que esse hábito possa se alargar para os diversos seguimentos cênicos, como: dança, circo, performance etc. Por isso, na pesquisa dessa dissertação nomeio o processo de treinamento como preparação para o corpo cênico e não preparação do ator.

Enquanto fazemos esse exercício, temos de pensar somente em esfregar o pano, limpando cuidadosamente. Não devemos nos apressar, ficar distraídos

ou pensar em outras coisas. Não devemos conversar com outro colega. [...] é algo muito bom para treinar a concentração de que o ator necessita. (OIDA, 2007, p. 22).

Sendo assim, reforço que a prática do Soji seja importante para processos artísticos, ela possibilita aos participantes, além do que já foi comentado, a criação de vínculo e igualdade, pois limpar é um ato de humildade e essa prática é realizada por todos, inclusive pelo condutor do treinamento.

Ademais, a realização do Soji, como mostra a figura abaixo, é um dos primeiros exercícios para exercitar o Tanden. Apenas com as mãos e pés tocando o chão, e com o corpo em formato de V invertido, nós contraímos a região do abdômen pensando que nosso umbigo irá atravessar nossas costas indo em direção ao teto ou ao céu. A contração do Tanden sustenta nosso corpo, energiza-o e o fortalece, conduzindo-o a um estado de prontidão.

Figura 3 – Monges budistas japoneses limpando o mosteiro



Fonte: Sachiko (2015).

Figura 4 – Atores em treinamento executando o Soji. Preparação do filme “Dois Cabras”, fotografia de Janny Hellen. Paripueira (AL), 2022



Fonte: Acervo pessoal (2022).

Figura 5 – Qr Code - Prática do Soji

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

3.1.2 Os pés como canalizadores de energia

Na prática do Karatê, os pés bem assentados proporcionam potência, força e energia. O ponto de chegada de um movimento, seja em um soco, chute, um caminhar ou sustentação corporal, em casos de defesa, ocorre a partir do nosso contato com o solo ocasionado pelos membros inferiores como que uma raiz de árvore que se finca na terra. O modo de utilização dos pés pela arte marcial, possibilita uma sustentação do corpo para que ele funcione de modo harmônico. O soco, como exemplo, surge dos pés passando pelos joelhos, chegando ao Tanden, onde se concentrará toda a energia do corpo, transita pelos ombros e braços até chegar ao punho, que ao entrar em contato com o alvo despejará a força e a energia vinda do núcleo, e logo em seguida voltamos para o ponto de relaxamento que se fazia presente no corpo antes de iniciarmos toda essa ação. Para realizarmos uma ação como a exemplificada, não podemos ter pontos de tensão ou força demasiada em qualquer área do corpo, com exceção do Tanden.

Portanto, no momento do contato com o alvo, todo o corpo se contrai e logo em seguida retorna imediatamente ao relaxamento inicial. No Karatê, costuma-se dizer que o soco se inicia dos pés e o braço é apenas consequência. Precisamos é executar o soco com o Tanden, porém para que isso ocorra, necessitamos estar enraizados ao solo. Não diferente os atores, pois “são os pés que decidem a forma do corpo: os movimentos dos braços e das mãos não fazem mais do que acrescentar um pouco de expressividade” diz Suzuki (1986 apud BARBA; SAVARESE, p. 222). Completo: no Karatê, *as mãos não fazem mais do que acrescentar o contato para o impacto*. A movimentação realizada para chutes, socos, defesas e locomoção, ocorre com a premissa de uma força que puxa nosso corpo para baixo no sentido de aterramento. Assentamos nosso corpo para, então, realizarmos nossa ação. Mais adiante, veremos algumas bases utilizadas no Karatê Shotokan, e que trago para essa preparação, para treinar locomoção e praticar o aterramento dos pés.

Seguindo, podemos observar que os pés e o Tanden trabalham em conjunto para que a sustentação do corpo possa ocorrer. O enraizamento traz energia para o núcleo fazendo-o vibrar, e nessa dinâmica, toda sustentação acontece do umbigo para baixo. Na dança, Kasuko Azuma³³ diz “que o princípio da vida, de sua presença cênica, de sua energia como atriz pode ser definido como um centro de gravidade presente na metade de uma linha que vai do umbigo ao cóccix. Cada vez que dança, Azuma tenta encontrar o equilíbrio em torno desse centro” (AZUMA apud BARBA, 1994, p. 56). Em cena, os nossos pés ditam o estado do corpo e com isso, acredito que precisamos aterrar para que a precisão das ações ocorra em um estado de presença e de energia diferenciados, podendo evitar movimentos de distúrbios na execução das ações.

Quando falo movimentos de distúrbios me refiro às ações que não precisariam acontecer além da ação exata que o ator necessita executar. Exemplifico: O ator precisa correr e pular uma cadeira. Essa é a ação precisa a ser executada. Porém, segundos antes de executar essa ação, o ator dá um sobrepasso ou para de frente a cadeira antes de saltar, hesitando por alguns instantes a ação a ser executada. Ele não se encontra em um estado de “um corpo decidido” (BARBA, 1994, p. 54). Esse seria um movimento de distúrbio algo que atravessa negativamente a ação preestabelecida. Assim, a ação não surge de modo orgânico, pelo fato de que existe um movimento de distúrbio que a atravessa, ocorrendo um ruído em sua execução.

Dito isto, ao aterrarmos nossos pés, que trabalham junto ao Tanden, teremos a nossa disposição um estado corporal, energético e psicofísico diferenciados que nos possibilitará precisão em nossas ações, evitando os movimentos de distúrbios.

Em experiências de treino com meu sensei, ele sempre alerta aos alunos, para que um Oi-zuki³⁴ possa atingir o alvo com potência e quiçá atravessá-lo, é preciso engatilhar/aterrar o pé, para que o golpe saia de maneira precisa. “Não criem movimentos! Deixe que o corpo se lance para frente. Não quebre o fluxo de energia! Depois que o golpe finaliza, a própria anatomia do corpo ajusta os pés” (informação verbal)³⁵. Afinal, “são eles que definem a tonicidade do corpo e seus deslocamentos no espaço” (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 216). As falas de Sensei Chicão alertam como evitar os movimentos de distúrbios que quebram o fluxo do “corpo decidido”.

³³ Foi uma colaboradora de Eugênio Barba na, Escola Internacional de Antropologia Teatral. Mestra de Buyo, uma dança clássica japonesa.

³⁴ Soco avançando em perseguição.

³⁵ Fala do Sensei Francisco Araújo (Chicão) em treino no dojo, Maceió (AL) em maio de 2022.

Cláudio Saltini, diretor da Cia Circo de Bonecos, colabora com uma reflexão ao que ocorre com os atores que não tem o aterramento dos pés. “O ator que *cisca* muito em cena, perde força na fala. Assente esses pés no chão e você ganha força na cena” (informação verbal)³⁶.

Não diferente, Lowen na prática bioenergética, já citada, aborda que o aterramento dos pés ou como ele chama “*grounding*”, é um meio de estar presente e potente. Com os pés no chão “a pessoa sabe onde está e por tanto sabe quem é” (LOWEN, 1985, p. 23). Lowen também relata que sem contato com o solo o humano está “suspenso no ar” (1985, p. 23), ocasionando as inseguranças de si, diferente de quem está aterrado ou em *grounding*, “fazendo seu centro de gravidade recair mais embaixo; [...] mais perto da terra”. Acredito que centro de gravidade, dito por ele, seja o Tanden citados anteriormente.

Ela sente o chão sob si e seus pés se apoiando nele. [...]A direção descendente é o caminho para o prazer da liberação ou descarga. [...]Deixar-se levar significa deixar acontecer, pois estamos inconscientemente nos mantendo suspensos todo o tempo. [...]Num sentido amplo, o *grounding* ajuda a pessoa a se tornar mais totalmente identificada com a sua natureza animal[...] em nossa natureza animal que residem as qualidades de ritmo e graça. Qualquer movimento que flui livremente da parte inferior do corpo tem tais qualidades. Quando nos puxamos para cima e para longe da metade inferior do corpo, perdemos muito de nosso ritmo e graça natural. (LOWEN, 1985, p. 24-25).

Constatamos que o estado de presença está ligado a como nos conectamos com o solo. Como nossos pés se posicionam trazendo um fluxo vibratório para o nosso corpo. Grotowski afirma que “os pés são o centro da expressividade e comunicam suas reações ao resto do corpo” (GROTOWSKI, 1968, apud BARBA, 1994. p. 40). Se aproximarmos sua afirmação junto as falas de Lowen, com a prática de exercícios que trabalhem os pés e o aterramento, nos encontraremos com um corpo que vibra, com vigor, espontâneo, preciso, presente e com emoções orgânicas.

Dito isto, nesta pesquisa, trago exercícios de como se deslocar pelo espaço no intuito de unir o aterramento dos pés, canalizador de energia, ao Tanden. Para isso ocorrer, utilizo fundamentos e algumas bases do Karatê Shotokan, que veremos em seguida, possibilitando-nos o fortalecimento do corpo e estímulo no núcleo.

³⁶ Fala de Saltini ministrando seu curso “A consciência do ator na precisão da cena”, FITO, Maceió (AL) em setembro, 2015.

Uma das práticas chama-se Suri-Ashi³⁷ (pronúncia: suriachi), que se trata de caminhar sem perder o contato dos pés com o solo, onde deslizamos pelo chão para nos deslocarmos. O suri-ashi pode ser traduzido como andar rente ao chão, varrer o chão com os pés, deslizar sobre o chão ou como diz Barba (1994, p. 33) “pés que lambem”, o nome dado ao caminhar do Teatro japonês Nô. Entretanto, esse modo de deslocamento é comumente utilizado nas artes marciais japonesas, e diferente da prática descrita por Barba no livro “*A Canoa de Papel*” (1994), o suri-ashi tem algumas modificações no treino marcial. Vejamos como Barba descreve.

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 outro fio puxasse a parte posterior para cima. A coluna vertebral está tensa “como se houvesse engolido uma espada”. As omoplatas tendem a aproxima-se o mais possível e conseqüentemente os ombros se abaixam (BARBA, 1994, p. 33-34).

No Karatê e no Jiu-Jitsu, artes maciais que treino há anos, a prática do suri-ashi apresenta diferenças das relatadas por Barba, como, por exemplo, em primeiro ponto, o posicionamento dos pés. Na citação diz que o ator jamais tira os calcanhares do chão e para se locomover levantasse os dedos dos pés. Porém, na prática marcial, a qual é a premissa desse exercício que apresento, o suri-ashi ocorre justamente ao contrário. Os calcanhares só tocam o chão em momentos de pausa, quando assentamos a base, quando não estivermos nos locomovendo. Ao contrário disso, eles estão levemente suspensos em uma distância do solo que apenas uma folha de papel passaria entre ambos. E o que jamais perde o contato com o chão são os dedos e o metatarso. Outro detalhe importante é sobre a contração e tensão do corpo, “como se houvesse engolido uma espada” (BARBA, 1994, p. 34). Em nossa prática, não trazemos para o corpo nenhuma tensão e/ou contração na parte superior, tudo ocorre do Tanden para baixo. Do umbigo para cima o corpo encontra-se leve, solto e relaxado, promovendo velocidade dos movimentos, quando necessário, agilidade, resposta rápida às ações, precisão dos movimentos e uma melhor respiração. Por não contrairmos a parte superior, o fluxo respiratório ocorre sem obstrução, por outro

³⁷ É um passo mais arrastado onde o peso do corpo se situa mais nas pontas dos pés que deslizam sem perder o contato com o tatame e que quando se movimentam o fazem com certa cadência. Disponível em: <https://senseineto.wordpress.com/2014/02/25/shintai-deslocamento-sobre-o-tatami/>. Acesso em: 06 abr. 2023.

lado, caso estivesse presente, limitaria a abertura das costelas e expansão dos pulmões, impossibilitando uma maior entrada de ar. Evitar contração demasiada nos ombros, possibilita o repouso do corpo sobre o Tanden, conseqüentemente auxiliando no aterramento do *koshi*.

Antes de prosseguirmos, preciso aclarar um detalhe importante. Acima utilizei a palavra *koshi*, que se direcionarmos nossa visão as escritas de antropologia teatral de Eugênio Barba, nos depararemos com essa palavra algumas vezes, e ela é relacionada a presença do ator nos Teatros Nô, Kabuki e Kyogen ou a energia como diz Sawamura Sojurô (1933–2001)³⁸. Ademais, o *koshi*, acrescenta Barba e Savarese (2012, p. 75) “são os quadris”. Burnier também aborda sobre, com visões iguais às de Barba, no livro “*A arte de ator: da técnica à representação*” (2009). No entanto, o *koshi*, conforme os estudos marciais, está ligado também ao nosso metatarso.

Masatoshi Nakayama (1913–1987), Sensei, 10º Dan, mestre influente na história do Karatê, aluno direto do criador do estilo Shotokan de Karatê Sensei Gichin Funakoshi (1868–1957) e escritor da coletânea de livros “*O melhor do Karatê*”, traz no vol.1 “*Visão abrangente-práticas*” (1996), as nomenclaturas das partes do corpo utilizadas no Karatê. No trecho “o uso dos pés e pernas”, Nakayama (1996, p. 25) diz: “*Koshi*. Frente da Planta do Pé. [...] Outro nome dessa arma é josokutei (sola levantada). Assim como na obra de Nakayama, também podemos encontrar a mesma nomenclatura para essa região do pé, no livro “*Faixa Preta*” (2010) de Hirokazu Kanazawa (1931 – 2019)³⁹, na obra, o *koshi* é chamado de “bola do pé” (2010, p. 37). Dito isto, o *koshi* é comumente utilizado em treinos, seminários, cursos, práticas e fundamentações no que diz a respeito à utilização dos pés em ação de ataque ou firmamento deles no chão. Chutar com o *koshi*, realizar o suri-ashi com o *koshi* e caminhar nas bases utilizando o *koshi*, fazem parte dos fundamentos no treinamento do Karatê. Portanto, nessa escrita, sempre que for utilizada a palavra *koshi*, me referirei a essa região dos pés, mesmo sabendo que ela também está ligada a região do quadril como diz Barba em sua abordagem cênica e escritas da antropologia teatral.

Durante o treinamento a utilização dessa forma de andar, suri-ashi, está presente em praticamente todo o processo, desde o início onde o executamos de modo livre e posteriormente, junto as bases exibidas abaixo.

³⁸ Ator Kabuki.

³⁹ Escritor e mestre de Karatê.

Figura 6 – Qr Code - Suri-Ashi



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

3.1.3 As bases

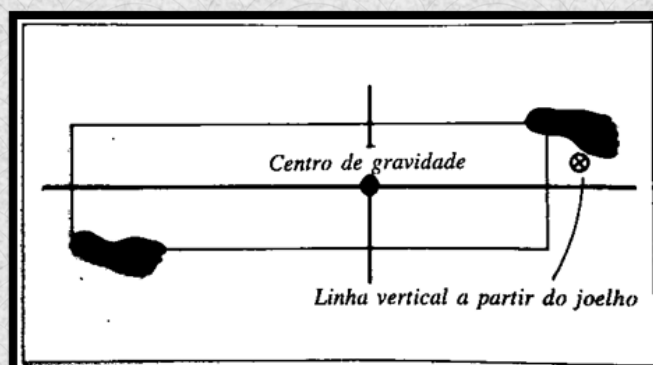
Zenkutsu-dachi (pronuncia-se Zenkutissu dachi), “postura para a frente avançada, a perna de trás é estendida, a da frente é inclinada para o joelho ficar diretamente acima do pé, e os quadris são abaixados. As costas têm que ser mantidas eretas, perpendicularmente ao chão” (NAKAYAMA, 1996, p. 30). A distribuição de peso é de 60% na perna da frente e 40% na perna de trás.

Figura 7 – Sensei Hirokazu Kanazawa executando a base Zenkutsu Dachi



Fonte: Karatê MCZ (2015).

Figura 8 – Ilustração da base Zenkutsu, visão de cima ressaltando onde se encontra o centro de gravidade



Fonte: Nakayama (1996).

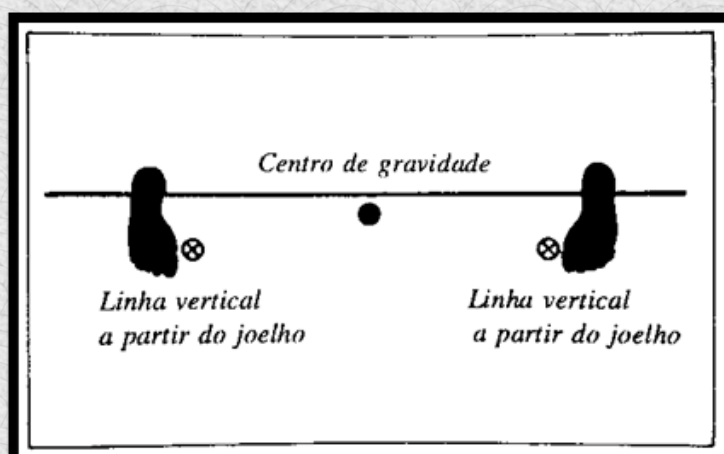
Kiba-dachi (pronuncia-se quiba dachi) “postura do cavaleiro. Enquanto os lados dos pés estão voltados para fora, os calcanhares têm de ser mantidos em linha reta e o peso distribuído equivalentemente entre os dois pés” (NAKAYAMA, 1996, p. 32). Além da coluna reta e o quadril encaixado, ela necessita ter o dobro da largura dos ombros. “Os quadris são abaixados verticalmente, [...] A posição de pernas abertas é básica para a aquisição de uma postura estável e no treinamento das pernas e dos quadris”. (NAKAYAMA, 1996, p. 32).

Figura 9 – Sensei Hirokazu Kanazawa executando a base Kiba Dachi



Fonte: Karatê MCZ (2015).

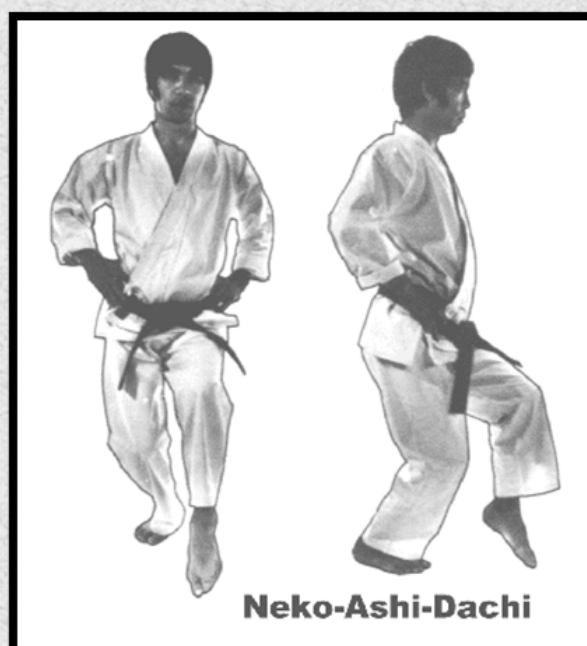
Figura 10 – Ilustração da base Kiba, visão de cima ressaltando onde se encontra o centro de gravidade



Fonte: Nakayama (1996).

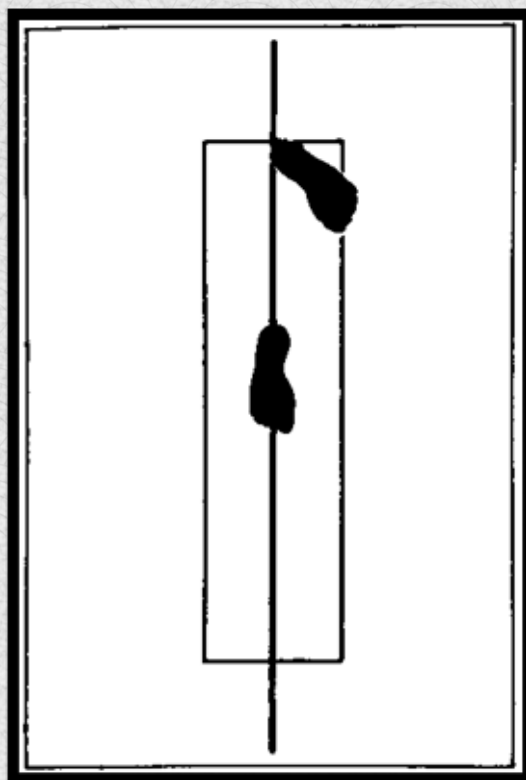
Neko-ashi-Dachi (pronuncia-se necoaxi dachi), “Postura do gato. Com o joelho dianteiro virado levemente para dentro e o calcanhar levantado, a maior parte do peso do corpo é suportado pela perna traseira, cujo joelho também é dobrado” (NAKAYAMA, 1996, p. 35). É preciso ressaltar sempre que nenhuma tensão deve ser levada para a parte superior do corpo, como ombros, pescoço ou braços. Um detalhe importante é que “o pé traseiro fica apontado diagonalmente para frente” (NAKAYAMA, 1996, p. 35).

Figura 11 – Sensei Hirokazu Kanazawa executando a base Neko Ashi Dachi



Fonte: Karatê MCZ (2015).

Figura 12 – Ilustração da base Neko-ashi. Visão de cima ressaltando a posição dos pés



Fonte: Nakayama (1996).

Figura 13 – Exercício de aterramento e locomoção entre as três bases



Fonte: Acervo pessoal. Laboratório de Pesquisa em Arte, Instituto de Artes, Universidade Federal de Uberlândia. Minas Gerais, setembro de 2022.

Figura 14 – Caminhar em Suri-Ashi com base Neko-Ashi



Fonte: Acervo pessoal. Centro Interescolar de Cultura, Arte, Linguagens e Tecnologia, Belo Horizonte (MG), março de 2023.

Figura 15 – Caminhar em Suri-Ashi com a base Zenkutsu



Fonte: Acervo pessoal. Teatro Marília. CRDança. Belo Horizonte (MG), março de 2023.

Figura 16 – Preparação do filme “Brasa” de Silvio Leal, exercício de aterramento com a base Zenkutsu



Fonte: Acervo pessoal. Instituto de Preparação para Cena. Paripueira (AL), março de 2022.

Podemos constatar nas figuras acima, observando entre as bases executadas pelo sensei Kanazawa e as executadas pelos participantes do treinamento, como a singularidade de cada corpo revela caminhos para a realização das ações e consequentemente o aterramento dos pés. Como já dito entender a premissa e o fundamento é o mais importante.

Entre as Figuras 11 e 13 na realização da Neko-ashi-dach notamos que o bailarino avança o pé da frente mais do que a execução de Kanazawa. Se ele percebe que seu corpo consegue aterrar melhor com a base dispendo de uma maior extensão, não vejo problema. De mesma maneira, temos o caso contrário, podemos reparar nas figuras 7 e 15, as diferenças de tamanho entre as bases. Na figura 7, Kanazawa executa a base Zenkutsu-Dach, bem maior que a bailarina na Figura 15.

Portanto, reforço que a intenção de trazer as bases do Karatê não é para ensinar a arte marcial, mas sim levar para os participantes do treinamento a prática de aterramento dos pés ao solo e como esse aterramento auxilia na ativação do Tanden. Dito isto, sigamos.

3.1.4 Respirar

Outra prática atrelada ao treinamento do ator é a respiração. Contudo, poderíamos abordar infinitas possibilidades, afinal, em praticamente todos os estudos cênicos a respiração é citada e/ou utilizada. Não diferente, em áreas diversas como medicina, psicologia, educação física e artes marciais, ela tem um papel fundamental no desenvolvimento corporal, psicológico e energético. Sendo assim, no treinamento pesquisado, o uso de práticas respiratórias serve, também, como meio de estimular/trabalhar e exercitar o *Tanden*, possibilitando o acesso aos estados psicofísicos já citados anteriormente, unindo-se as sensações/emoções que a respiração também pode nos trazer. No livro de John Stevens “*Segredos do Budô*” (2005), ele nos traz a partir de ensinamentos do Zen-budismo, que estão ligados as práticas marciais, uma possibilidade de respiração fora de nosso uso habitual, diz: “Respire com o Ventre”, completa: “A respiração deve estar centrada no *Tanden*” (STEVENS, 2005, p. 59). Assim como Stevens, Sugai também dedica em um capítulo do livro “*O Caminho do Guerreiro vol. II*” (2000), nomeado “*Capítulo IV: O zen e a educação para um mundo mais humano*”, como esse modo de respirar nos traz uma conexão com o nosso eu, e que quando não estamos respirando de tal maneira, nossos estados psicofísicos entram em fluxo de bloqueio, tensões e más relações sociais. Vejamos o que diz Sugai:

A respiração feita com o peito inflado é resultado de uma postura tida como correta, peito estufado, ombros erguidos e barriga para dentro, própria do soldado em marcha, é, na verdade, a respiração de quem quer parecer superior diante de um sentimento de inferioridade. [...]é uma representação. (SUGAI, 2000, p. 113).

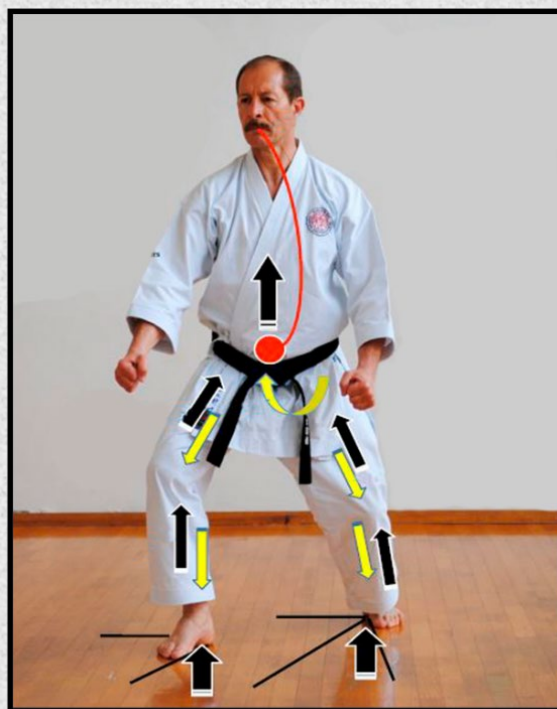
Antes de prosseguir com as explicações de Sugai, informo que farei pausas em cada um dos trechos para correlacionar às premissas abordadas nessa proposta de treinamento e como que a respiração, por ela citada, tem total influência neste trabalho. Dito isto, nessa parte podemos perceber que os ganhos negativos obtidos por uma respiração “superficial” podem nos conduzir ao distanciamento do encontro com nosso eu, estaremos na maioria do tempo representado papéis sociais afastando-nos de quem realmente somos (SUGAI, 2000). “Estaremos suspensos no ar” como disse Lowen (1985, p 23).

Essa postura incorreta, a postura de uma pessoa assustada, tem como base um abdômen caído, distendido, com toda a força, o peito inflado se contraindo, pressionando os ombros, nuca, rosto e cabeça. Essas partes tensas são as que vão primeiro atuar e determinar a sua posição como *ser-no-mundo* (SUGAI, 2000, p. 113).

Um ator com as características ditas, em trabalho cênico, tem grandes dificuldades em acessar a obra artística e encontrar-se em processo com as diversas subjetividades que ele comporta, assim creio. Alguém “suspenso no ar” ao contrário daquele que está aterrado, (*ver os pés como canalizadores de energia*), não comporta um equilíbrio e maiores possibilidades de superar as dificuldades. Observamos no Princípio da Via Negativa, como funciona a ótica de observação dos “distúrbios”, bloqueios encontrados durante o treinamento proposto. Agora vemos como a respiração com o Tanden viabiliza a busca do desbloqueio e ativação. Sugai ainda diz:

A respiração abdominal auxilia a postura correta, e a respiração correta facilita e promove a contato harmonioso e equilibrado com o mundo. Se qual for a posição que o indivíduo ocupe na sociedade, ou a atividade que exerça, precisa de força e objetividade para concretizá-la, e da mesma forma a boa qualidade dos relacionamentos. [...] (a pessoa se vê e se articula no mundo de uma forma serena, confiante e com plena aceitação de si mesma). (SUGAI, 2000, p. 113; 115).

Figura 17 – Sensei Velibor Dimitrijevic 7º Dan de Karatê Shotokan, demonstrando o fluxo respiratório do Tanden junto ao aterramento dos pés



Fonte: Karatê-Do Kase Ha Shotokan-Ryu (1999).

Ou seja, não respirar com o Tanden nos impede de aterrar, conseqüentemente nos impede de se conectar conosco e acredito que em nossos processos cênicos necessitamos ter contato com o eu íntimo para acessarmos a organicidade (ser autênticos) em nossas personagens. Segundo o ator Ryszard Cieslak (1937–1990)⁴⁰ “representamos tanto na vida que para fazer Teatro bastaria deixar de representar” (BANU, 2015, p. 151). Esse princípio foi passado por Grotowski durante o percurso de treinamento do ator com ele. Dito isto, vimos que a respiração é uma forte aliada nesse processo. Então, reforço a necessidade dos ombros leves para que nossa respiração não esteja embargada e curta, ela precisa expandir e para que isso ocorra, carecemos direcioná-la para o centro de energia do corpo e junto a esse direcionamento aterramos nossos pés ao solo. Conectamos o koshi ao Tanden e respiramos.

Quando criança, nós respiramos de maneira saudável. Todavia, ao passar dos anos, chegando na idade adulta, perdendo essa respiração. “Imagine o entrave que é para o pleno desenvolvimento corporal uma respiração deficiente”. (SUGAI, 2000, p. 112). O ator necessita salutar sua respiração não apenas para o seu bem-estar, mas para sua profissão. Yoshi Oida (2007, p. 118) nos traz um ditado que vale a pena refletir: “Pessoas comuns respiram pelo peito, pessoas sábias, pelo hara, e pessoas treinadas, pelos pés”.
Completa:

[...] para fazer isso, concentraremos a respiração no Hara, ou seja, na área bem abaixo do umbigo. As pessoas treinadas são aquelas que utilizam o corpo de um jeito altamente desenvolvido, como os atores ou os praticantes de artes marciais. As pessoas nessa esfera de atividade usam a imagem de tomar energia da terra para ajudá-las. Imaginemos que o ar esteja entrando no corpo através dos pés, indo até o hara. Expiramos para visualizarmos a respiração deixando o corpo pelo Tanden (o ponto central do hara, cerca de três centímetros abaixo do umbigo) e viajando a longa distância no horizonte (OIDA, 2007, p. 118).

A proposta de treinamento, na qual utilizo princípios e fundamentos do Karatê Shotokan, guia os participantes para além da “pessoa comum”. Existe um famoso conto oriental de um homem chamado Hakuin (1686–1769)⁴¹, ele como devoto do templo budista Rinzai⁴² ao compreender a respiração do Tanden, desenvolveu o seguinte conceito: “abra sua alma, deixe-a ampla como o mar, tão tranquila e relaxada; cuide da parte frontal do seu corpo; deixe o poder subir dos dedos dos pés, das pernas, do quadril até o Tanden, e deixe-o ir até o seu coração e descer até o Tanden, este é o objetivo final,

⁴⁰ Ator e diretor, participante do Teatro Laboratório.

⁴¹ Homem Influente no Zen Budismo e pintor japonês.

⁴² Um dentre as três escolas do Zen budismo japonês.

ou seja, respirar com o Tanden”. Para ir além da “pessoa comum” como disse Oida, nós treinamos para irmos, também, para além da técnica, para encontrarmos com o íntimo e ir ao encontro com o outro. Veremos um pouco desses três estágios mais à frente no trecho deste mesmo capítulo (Um Kata como conceito).

Seguindo, de acordo a respiração descrita e com o que Oida, em seus escritos, reforça nossas reflexões, trago uma sequência de exercícios que poderemos praticar, direcionando a respiração para o Tanden. Pratiquemos juntos.

Exercício 1:

1. Coloque as mãos sobre as costelas. Inspire profundamente pelo nariz e solte todo o ar pela boca. Observe, entre as repetições, se seu peito eleva. Caso isso esteja ocorrendo, atente-se para que sua respiração seja direcionada para o Tanden, não permitindo que o peito suba.
2. Agora, ao inspirar, permita que suas costelas empurrem suas mãos para fora, expandindo lateralmente. Repita o exercício e preste atenção no peito, ele não deve subir.
3. Ainda com as mãos nas costelas, inspire mais uma vez, continuando com a expansão lateral das costelas de encontro com as mãos; assim que os pulmões estiverem cheios de ar, contraia o Tanden jogando-o em direção às costas e solte lentamente todo o ar. Porém, agora emitindo o som da sílaba FU ou SHI.
4. Entre as várias repetições podemos experimentar caminhar pelo espaço e quando sentirmos necessidade, relaxemos nossos braços retirando as mãos sobre das costelas. Ainda assim, a qualquer momento que percebermos a respiração indo para o peito, devemos parar o exercício, colocar as mãos sobre as costelas novamente e repetir todo o processo. Então, ao perceber que a respiração voltou para o Tanden, relaxemos os braços novamente e voltemos a caminhar.

Nota: Ao realizar o exercício hidrate-se bem, pois experimentar esse modo de respirar gera, inicialmente, um ressecamento da garganta.

Figura 18 – Cr Code - Exercício de Respiração 1



O segundo exercício tem grandes influências do “*grouding*” dito por Lowen e utilizado na terapia bioenergética, afinal: “a boa respiração é essencial a uma saúde vibrante. Através da respiração, conseguimos o oxigênio para manter aceso o fogo do nosso metabolismo, e isto nos assegura a energia de que precisamos” (LOWEN, 1985, p. 35). No treinamento do corpo cênico traremos as bases do Karatê Shotokan, e uniremos elas com a respiração abordada.

Exercício 2:

1. Ao experimentarmos respirar estimulando o Tanden, agora iremos nos posicionar de acordo com bases mostradas (ver tópico – **As bases**), respeitando a sequência de uma a uma, de Zenkutsu Dachi à Neko-ashi Dachi.
2. Ao posicionar-se em uma das bases, inicie a respiração, como foi relatada anteriormente, por um período de no máximo seis minutos. Nesse momento as mãos não estarão nas costelas. Deixe seus braços soltos e relaxados. Fixe o olhar em um ponto.
3. Lembre-se sempre de estimular o Tanden no momento expiração, contraindo-o. No ânus também se faz necessária a contração. E lembre-se de empurrar os pés na direção do solo pressionando o koshi. Perceba o aterramento gerado e o corpo sendo puxado para baixo. Os joelhos precisam relaxar.
4. Repita o exercício sempre com as duas pernas em cada uma das bases. Se você iniciou com a perna esquerda à frente, depois repita com a direita.
5. Nenhuma tensão ocorre nos braços, peito, pescoço e ombros. Lembre-se tudo acontece do umbigo para baixo.

Nota: É importante permanecer com a base em sua forma correta durante o tempo de execução do exercício. Possivelmente as pernas irão tremer com o Tanden ao longo da prática, porém não devemos desistir. Permanecer na vibração é importante para nós, conforme o que vimos nas falas de Lowen. Hidratem-se.

Figura 19 – Qr Code - Exercício de Respiração 2



3.1.5 Ibuki

Ainda sobre respiração, existe outra técnica praticada no Karatê conhecida como “a mãe de todas as técnicas”, o Ibuki. Ibuki (pronuncia-se Ibuqui) é uma técnica onde o corpo se fortifica por inteiro potencializando a energia do Tanden, expandindo a respiração e proporcionando tônus muscular. Sua prática ocorre com uma respiração sonora e longa. O Ibuki é um potente gerador de energia vibrante. Mas por que no Karatê ela é conhecida como a mãe de todas as técnicas? Segundo vários mestres dos mais diversos estilos, a prática dessa técnica possibilita “melhorar o corpo inteiro, assim como a mente” (OYAMA, 1998, p. 86). Ela, promove também a conexão entre o Tanden e a ação a ser executada.

A parte do corpo particularmente afetada nesta respiração é o abdômen inferior. O músculo encontrado nesta área deve estar muito forte e tenso, a fim de realizar ao Karatêca máxima eficácia, [...] a respiração correta também irá melhorar o corpo inteiro, assim como a mente (OYAMA, 1998, p. 82).

Como dito anteriormente, os sentimentos são gerados do centro do corpo (Tanden) e a respiração se altera com ele. Em cena não deve diferir, o corpo necessita estar alinhado às diversas emoções que as personagens ou dramaturgias exigem. Contudo, para que isso venha à tona é necessário uma consciência prévia da conexão respiratória com nosso campo sensorial e instintivo, proporcionado pelo treinamento. E conforme as explanações trazidas até o momento, podemos constatar que a ativação do Tanden nos conduz a consciência e que os exercícios de respiração caminham em conjunto com o canalizador e o centro energético, os respectivos pés e Tanden, para que toda a nossa potência psicofísica surja. Sendo assim, a prática do Ibuki irá nos auxiliar.

Executando Ibuki:

1. Inspiremos profundamente o máximo que conseguirmos, deixando nossos pulmões repletos de ar. (Lembra do exercício anterior).
2. A expiração deverá ser com um som ou ruído, um pouco diferente o exercício anterior. Precisaremos emitir o som de “ÔRR”, conduzindo o ar para o céu da boca. O queixo precisa relaxar e a glote descer no ato da expiração. Também devemos contrair o ânus e colocar toda a contração na região do Tanden.
3. No momento final da soltura do ar, repentinamente, devemos contrair todo o corpo e logo em seguida relaxar instantaneamente.

4. No momento da contração final, precisamos ter consciência do aterramento e da pressão do koshi ao chão.
5. Deveremos repetir todo o ciclo da respiração novamente, durante um período de três minutos.

Nota: É importante ressaltar que durante esta prática, não devemos deixar nenhuma quantidade de ar guardada no ato da expiração. Deveremos inspirar até o limite máximo e expirar todo o ar até o momento da contração total.

Essas práticas respiratórias podem nos remeter a alguns dos treinos desenvolvidos por Grotowski junto aos atores do Teatro Laboratório no que diz respeito a “respiração total” descrita nos livros “*Em Busca do Teatro Pobre*” (GROTOWSKI, 1992. p. 121) e “*Jerzy Grotowski*” (SLOWIAKI; CUESTA, 2013, p. 220).

Figura 20 – Qr Code – Ibuki



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

3.2 Um Kata como princípio e fundamento da pré-expressividade

Além de vários outros exercícios que praticamos nesse treinamento, mas que serão apenas citados e não descritos nessa dissertação, trago um kata dentre os vinte e seis oficiais e existentes no Karatê Shotokan, que teve/tem suma importância no desenvolvimento e sistematização dessa proposta. A partir de seu estudo e prática, separei cada ação e movimento, o que resultou no desenvolvimento dos exercícios que contribuem na ativação, estímulo e trabalho de fortalecimento/despertar do Tanden, junto ao enraizamento dos pés e o trabalho de respiração, já exibidos.

Mas o que é um KATA? A palavra kata significa “forma” ou “exercícios formais” “são combinações lógicas de técnicas de bloqueio, soco, golpe e chute em sequência premeditada” (NAKAYAMA, 2010, p. 13). Na execução de um kata, o praticante necessita visualizar um ou diversos oponentes imaginários e suas ações serão direcionadas para eles. Exercita-se força, agilidade, respiração, base, colaborando com o

despertar da energia, presença, potência, campo sensorial. Podemos dizer que o treinamento de um kata é o campo “pré-expressivo” do kumite (luta), assim como o treinamento, preparação e ensaio, é para o ator antes da cena. Conforme os estudos da antropologia teatral de Barba:

[...] as artes marciais usam processos fisiológicos concretos para destruir os automatismos da vida cotidiana e criar outras qualidades de energia no corpo. Nesse sentido, as artes marciais são baseadas em técnicas de aculturação, ou seja, em uma forma de comportamento que não respeita a “espontaneidade” da vida cotidiana (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 236).

O treino do kata, trazido para o âmbito de treinamento da cena, torna-se pré-expressividade por colaborar para a preparação do corpo cênico, trabalhando em uma quebra de comportamentos pré-estabelecidos do indivíduo para, posteriormente, dar espaço a verdadeira (aquela que se encontra em seu íntimo e sem máscaras sociais) espontaneidade e organicidade. O corpo estará presente e energético. Temos o contato com o íntimo para ter contato com o outro e esse acontecimento se dá segundo os ganhos citados.

Silvia do Socorro⁴³, contribui em sua dissertação de mestrado sobre o conceito do kata: “a palavra kata significa forma, cerimônia, espetáculo, dança, ritual, celebração e exercícios exatamente predeterminados para demonstração obrigatória” (VELTE, 1989 apud PINHEIRO, 2012, p. 19). Vemos que o kata é a junção de diversos fazeres reunidos em uma determinada “forma” e que sua prática ajuda “a desenvolver ritmo e coordenação. O treino do kata tanto é espiritual quanto físico” (NAKAYAMA, 2010, p. 13).

Em diversas práticas teatrais e não só no Teatro oriental, podemos constatar a presença de diversos fundamentos vindos das artes marciais e conseqüentemente de seus katas. “Quando o escultor japonês Wakafuji viu uma das poses mimadas de Dario Fo, ele notou que a pose era muito parecida com o início de um movimento do Karatê chamado neko ashi dachi, que significa ficar de pé com pés de gato”, relata Barba e Savarese (2012, p. 236).

Quando Silvia fala sobre cerimônia, entendo que a execução de um kata tem em sua premissa cortesias que fazem parte dos costumes marciais. Como Gichin Funakoshi lembrava frequentemente a seus discípulos, “sem cortesia, o Karatê-do perde o seu espírito” (NAKAYAMA, 2010, p. 13). Acredito que em processos de treinamento cênicos

⁴³ Atriz, professora e mestra em artes pela Universidade Federal do Pará.

não deva ser diferente. Um processo sem caminho, costumes/rituais, combinados pré-estabelecidos para se iniciar, perde força. Ademais, nós além de estarmos em contato com o nosso íntimo, estamos em contato com o outro e para a preparação ocorrer de maneira acolhedora entre os participantes, é necessário que esses combinados pré-estabelecidos tornem-se rituais, práticas constantes, igual ao início, meio e fim do treinamento e da execução de um kata. Oida em “*Um ator errante*” (2012 p. 138), fala que o treinamento marcial “ensina, por fim, a perceber a relação mais profunda que existe entre a energia em nós e dentro do outro; essa relação corresponde à energia do próprio mundo”. Sendo assim, reforço que os combinados pré-estabelecidos são necessários dentro dessa proposta de treinamento do corpo cênico, onde seus fundamentos e princípios tem origem do Karatê Shotokan, assim como os exercícios criados para ele. Dito isto, para o desenvolver desses exercícios, escolhi o kata chamado Hangetsu.

Hangetsu (pronuncia-se ranguetissu) que significa meia-lua. Inicialmente nomeado de Seishan, é conhecido por suas variações entre os movimentos rápidos e lentos conjugados às explosões energéticas do corpo, sendo considerado um kata de força onde “ênfatisa principalmente o desenvolvimento da capacidade física, [...] exibição de uma força vibrante e pura” (FUNAKOSHI, 2014, p. 26). Seu nome, meia-lua, se dá por conta dos movimentos das pernas ao caminhar na base hangetsu-dachi e em outros movimentos de braços e mãos que remetem a um semicírculo ou meia-lua. Outro ponto crucial do hangetsu, é a execução da respiração *ibuki* (*ver em respiração*) sincronizada a cada movimento. Observemos que o treinamento de um kata conduz a uma consciência de si, do próprio corpo, e da mente. “Um dos objetivos das artes marciais é aprender a estar presente no momento exato da ação” (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 236). A importância desse kata em minha pesquisa é que ele consegue reunir todas as abordagens descritas, até o momento, como o enraizamento dos pés, contração do Tanden e respiração. Incluindo, também, os princípios descritos no Capítulo I. Funakoshi, colabora com o princípio da exaustão ao falar sobre o treinamento do kata:

Muitas pessoas se cansam após treinarem. [...] Esse estado de exaustão, que é comum e não restrito aos alunos de Karatê, é crítico, e um aluno pode ser bem-sucedido ou desistir de acordo com sua atitude durante esse período. Uma vez ciente desse estado de letargia, deve-se redobrar seus esforços e passar por esse período com inspiração espiritual reforçada. Se a pessoa se permitir tornar-se desencorajada e parar nesse ponto, todo seu esforço prévio será perdido (FUNAKOSHI, 2014, p. 55).

A prática do kata, em específico o hangetsu, trouxe-me, como já dito, a junção de diversos princípios e fundamentos para o desenvolvimento da sistematização desse treinamento. Experimentar os estágios proporcionados por sua prática constante, promoveu um tipo de presença que me fez recriar, em cena, a “qualidade de energia que faz com que estejamos vivos diante dos olhos do espectador” (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 236). Ouso dizer que hangetsu é um dos katas de maior concentração energética, no Tanden, do estilo Shotokan podendo auxiliar na expressividade do corpo em cena.

Na trajetória dessa pesquisa e que resultou em um treinamento que vem sendo executado há alguns anos, a análise desse kata traz a criação e adaptação de diversos exercícios da e, na prática, cênica com o intuito de despertar o Tanden no corpo do ator, bailarino, performer, circense, cantor e outros artistas da cena. Observar e treinar o hangetsu fez-me experimentar o que seria potente para o treinamento. Os exercícios criados, são anteriormente treinados por mim para serem posteriormente levados para o treinamento laboratorial e experimentação em outros corpos. Vejamos hangetsu:

Figura 21 – Qr Code - Kata Hangetsu



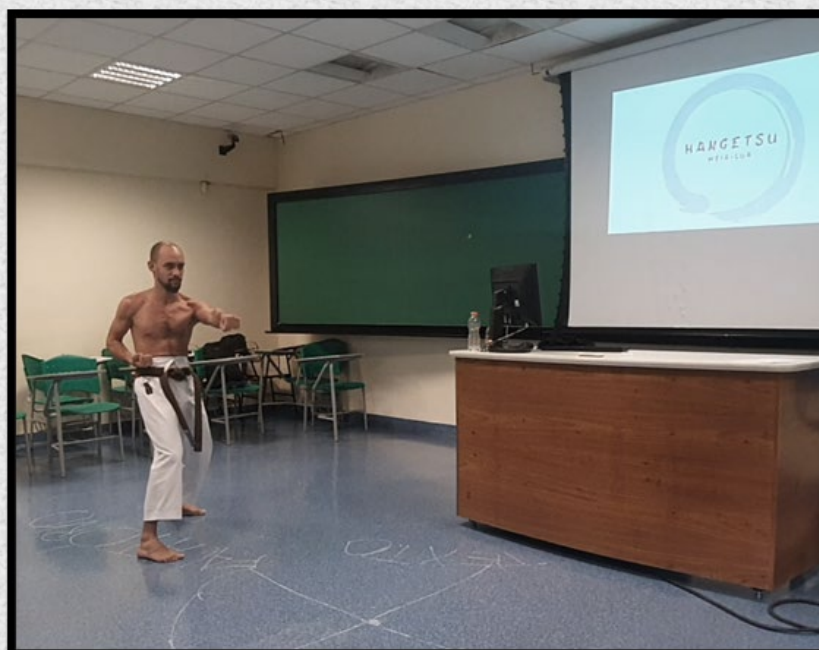
Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Figura 22 – Treinos iniciais de Hangetsu com Sensei Chicão



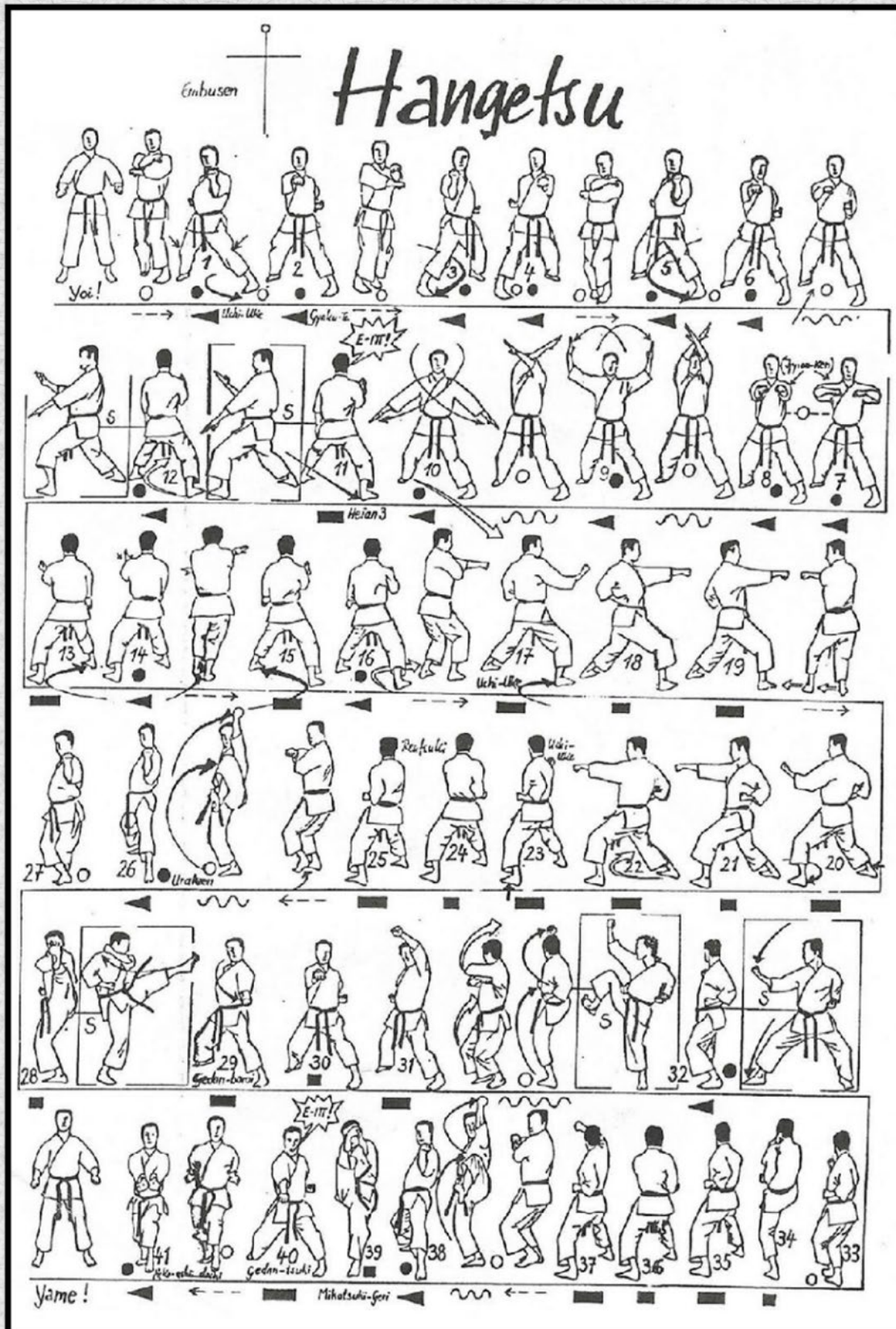
Fonte: Acervo pessoal. Budokan-Ryu, Maceió (AL), agosto de 2021.

Figura 23 – Demonstração Kata hangetsu na Unicamp



Fonte: Acervo pessoal. XII Simpósio Internacional Reflexões Cênicas Contemporâneas, Campinas (SP), fevereiro de 2023.

Figura 24 – Kata Hangetsu (Movimentos) Karatê Shotokan



Fonte: Karatê-Art (2017).

Como dito, ao treinar hangetsu diversos exercícios foram desenvolvidos para esse treinamento: Expansão e contração; Respiração e movimentação em base; Equilíbrio e desequilíbrio; Movimento a partir do centro; pêndulo; e um especial Hangetsu Bakuatsu. Vejamos uma breve explanação sobre os exercícios citados.

Expansão e contração: A prática consiste em realizar movimentos pelo espaço (sala de trabalho), onde o corpo expande ao máximo com a respiração, tentamos preencher o máximo de espaço possível da sala, entretanto a ação ocorre de modo leve, evitando tensão muscular. Ao inspirar e chegar ao máximo de expansividade, ocorre o movimento contrário, onde o corpo se encolhe, contrai todo e qualquer ponto como se estivesse sendo espremido. Dedos, membros, face... tudo se contrai. Esse percurso de expandir e contrair, ocorre continuamente durante um período.

Respiração e movimentação em base: Iremos nos locomover pelo espaço e transitar entre as três bases. Contudo, a movimentação ocorre conforme a respiração. Inspirar... e ao expirar ocorre a movimentação.

Equilíbrio e desequilíbrio: O objetivo será buscar estados de desequilíbrio físico do corpo, experimentar onde possivelmente nós não conseguiríamos equilibrar. Utilizamos o Tanden para sustentar o corpo e equilibrar nesse desequilíbrio.

Movimentação a partir do centro: Toda e qualquer movimentação que se é realizada, surge a partir do Tanden. Primeiramente ocorre uma contração do Tanden para o movimento poder acontecer.

Pêndulo: Com os pés fincados no chão, realizamos um movimento pendular com o corpo proporcionando uma espécie de dínamo na região do Tanden.

Figura 25 – Qr Code: Exercício do Pêndulo



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

3.3 Hangetsu bakuhatsu (explosão na meia-lua)

Esse exercício explicarei por ser um dos últimos no percurso de ativação do Tanden depois de longas horas de trabalho. Seu nome significa explosão na meia-lua. Como vimos, hangetsu é conhecido por seus movimentos semicirculares, por isso seu nome, e é combinando, inicialmente, a movimentos lentos alinhados ao controle de respiração, ibuki, e em seguida a explosão de movimentos rápidos e energéticos. Deste modo, Hangetsu Bakuhatsu foi criado a partir dessa ideia semicircular, meia-lua. Correlacionando o conceito desse exercício a uma imagem, podemos visualizar o Enso o círculo Zen que simboliza a plenitude, e unimos ela a força e a explosão corporal do conceito do kata a movimentos instintivos e livres do corpo.

Figura 26 – Enso, círculo Zen. Budismo Zen



Fonte: Olhar budista (2021).

A prática consiste em:

1. No início, estamos deitados no chão e completamente relaxados, sem nenhum ponto de tensão. Tendo a premissa da execução do kata. “Essa é uma postura descontraída, onde a tensão, particularmente nos ombros e nos joelhos, deve ser eliminada e a respiração deve fluir com facilidade. O centro da força e da concentração é o tanden”. (NAKAYAMA. 2012, p. 13).
2. A partir desse estado, geramos um estímulo de contração sutil no Tanden, que vai se intensificando, ao longo da prática, e espalhando-se por todo o corpo e para fora dele posteriormente. Como o estímulo será crescente, haverá um momento que sentiremos a necessidade de sair do chão e ganhar expansividade corporal e

espacial, junto à energia de nossas ações que estão ganhando, gradativamente, tamanho, força e velocidade.

3. O exercício é sempre crescente. Não devemos regressar a sua intensidade e expansividade de movimentos até alcançar o ápice. É pensar que estamos em uma “escada que só existe a possibilidade de subida”. Não podemos regressar.
4. Ao chegarmos no ponto máximo de potência energética e expansividade corporal, precisaremos sustentar por um tempo. Lembremos do princípio da exaustão.
5. Após a contemplação da explosão psicofísica durante um tempo, iniciaremos, gradativamente, o retorno ao ponto inicial. Nossos movimentos deverão realizar a “decida da escada” calmamente até chegamos ao nosso local de origem, onde tudo se iniciou.
6. Assim que estivermos deitados novamente, necessitamos trazer toda a energia que emanamos para fora, de volta ao local de origem, o Tanden. Observamos como estamos nesse momento. Lentamente vamos nos acalmando, mas não desligando. Estamos pulsando/vibrando e assim como na finalização da execução de um kata: “Nessa posição, [...] deve estar preparado para qualquer eventualidade e mostrar-se cheio de espírito [...]” (NAKAYAMA, 2012, p. 13).

Nota: Ao iniciar essa prática, como já abordado, não se deve diminuir a intensidade dos movimentos até que alcance o cume. O retorno para o ponto de origem, não deve ser quebrado de imediato, necessita ocorrer de maneira gradativa. Ao chegar no chão, tudo o que foi apurado necessita voltar ao Tanden e permanecer nele até cessar o estímulo inicial que se manteve ativo por todo o exercício.

Figura 27 – Ilustração do exercício Hangetsu Bakuhatsu



Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

Figura 28 – Qr Code: Hangetsu Bakuhatsu



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

3.4 Mokuso: um ensinamento samurai (auto-observação)

Nas atividades cênicas, e aqui levarei o foco ao Teatro, mas nada impede que a reflexão que virá seja relacionada aos demais seguimentos da cena, existe a figura do diretor, aquele que direciona, observa, assiste. Aquele que, como diz Grotowski (2010, p. 212) é: “O espectador de profissão”. Ele presencia a prática do ator, auxilia em seu desenvolvimento com sua visão de fora da cena, distancia-se para observá-lo, mas, ao mesmo tempo, encontra-se próximo, pois ele e o ator estão conectados e caminham juntos no processo artístico. O “espectador de profissão”, observa a ação-expressão que o ator traz para a cena, em ensaios, treinamentos, processos criativos e apresentações de espetáculos, algo que chamo de contemplação técnica. Entretanto, “os diretores não são todos instrutores de atores. Podem ser grandíssimos diretores, perfeitamente senhores da encenação, sem saberem, por exemplo, ensinar a um ator a técnica da voz. [...]” (GROTOWSKI, 2010, p. 221). Eles são, antes de tudo, espectadores. Por outro lado, acredito que os atores, possam ser excelentes “espectadores de profissão”, não para ensinar seus modos particulares de atuação a outros atores, nem para serem “senhores da encenação”, mas para observarem seus próprios trabalhos.

Segundo Grotowski, os atores do Teatro oriental, assim como os da *commedia dell'arte*, conseguem ser excelentes espectadores de seu próprio trabalho. A maestria conquistada ao longo dos anos de prática e treinamento nos possibilita “dizer que o ator age e, ao mesmo tempo, observa o seu corpo em ação”. [...] (GROTOWSKI, 2010, p. 212). Oida, diz que inicialmente todo ator necessita de um olhar externo para ajustar a precisão de seus movimentos em treinamento.

É extremamente difícil verificar nosso próprio trabalho. Quando estiverem praticando uma variedade de exercícios, peçam a outra pessoa para observar o que estão fazendo. [...] Se conseguirmos alguém que nos ajude desde o começo do treinamento, aprenderemos a fazer os exercícios corretamente sem precisar

checar todas às vezes. Esse tipo de checagem é apenas empregado nos primeiros estágios do aprendizado (OIDA, 2007, p. 77-78).

Logo após esse estágio inicial, onde os atores necessitam desse olhar externo para obterem a precisão e os fundamentos do trabalho, inicia-se o momento de observação do eu. Buscando autonomia prática e criativa. Podemos relacionar o que foi dito ao Karatê, onde o Sensei (professor) instrui o Seito (aluno) com fundamentação teórica e prática para que ele possa, ao longo do tempo de suas graduações, entender como a técnica, que já está em seu corpo, pode ir além. Para além da técnica.

Ao chegarem nesse estágio, a figura do Sensei não é descartada, jamais, entretanto acredito que os alunos, possam e devam treinar a fundo a auto-observação, para assimilarem como o processo chega até eles e desfrutarem das possibilidades que o mesmo traz para o seu corpo de acordo com singularidade dele. Não diferente, ocorre com os atores. Treinar e se observar, possibilita, em um determinado momento, a exercitar múltiplas consciências. Podemos usar a seguinte analogia: é como se estivéssemos sentados em um cavalo, onde o eu-pessoa guia, observa e interagi, quando necessário, para ajustar as ações-expressões do eu-ator-personagem que conduz a cena. “O “observador” dá as ordens; por exemplo, ele decide iniciar uma mudança do corpo que irá alterar, por sua vez os sentimentos. Esse processo é muito interessante de ser observado, pois desperta nosso eu-mesmo que olha nosso outro eu-mesmo” (OIDA, 2007, p. 79).

Observar esses dois eus é, portanto, como vimos, um exercício de grande valia, porém nada fácil. Contudo, a maestria dita por Grotowski, a auto-observação, possibilita que o eu-pessoa, observe o eu-ator-personagem, e ao iniciar esse processo, a partir do treinamento, promove uma precisão corporal, expressividade e maior domínio das ações a serem realizadas.

A auto-observação utilizada no campo cênico pode nos auxiliar a alcançar o que foi dito por Oida e Grotowski. Os guerreiros do sol nascente, os samurais, tinham em sua essência, graças a implementação do Bushido⁴⁴, viver o momento presente. Para um samurai sua grande vitória era vencer a si, conhecer seu eu, se observar e superar diariamente suas possíveis fraquezas físicas e mentais. No código samurai, “não se aprende a como superar os outros, mas conhecer maneiras de superar a si”. Para Stevens (2005, p. 77): “O corpo e a mente devem ficar flexíveis. Uma mente calma é o único

⁴⁴ Código seguido pelos samurais. Palavra bushido é traduzida como “caminho do Guerreiro”.

elemento mais importante de um treinamento bem-sucedido”. Os samurais praticavam a auto-observação e esse ensinamento segue até hoje nas artes marciais japonesas. Essa prática é nomeada de Mokuso.

Mokuso (pronuncia-se Mocusô), significa “pensar em silêncio”. Para muitos é tida como uma meditação, uma contemplação de si, mas acredito que a prática vá além. Na obra Ikken Hissatsu (2021) do Sensei de Karatê Eros José Sanches (1967), ele traz explicações sobre a práxis, relatando que o “mokuso é prepara-se para assimilar o conhecimento que será transmitido” ou que foi transmitido[...], “desocupando a mente”. (SANCHES, 2021, p. 491).

Como no entendimento budista precisa-se esvaziar um recipiente para tornar a enchê-lo ou, em outras palavras, um recipiente não se enche se já tiver cheio, a mente do Seito (aluno) deve estar “desocupada” para preencher com o conhecimento que será transmitido naquele treinamento (LOWRY; GOULART, 2011 apud SANCHES, 2021). Ao executarmos o mokuso, observaremos/analisaremos e assimilaremos o que se foi treinado naquele dia de prática.

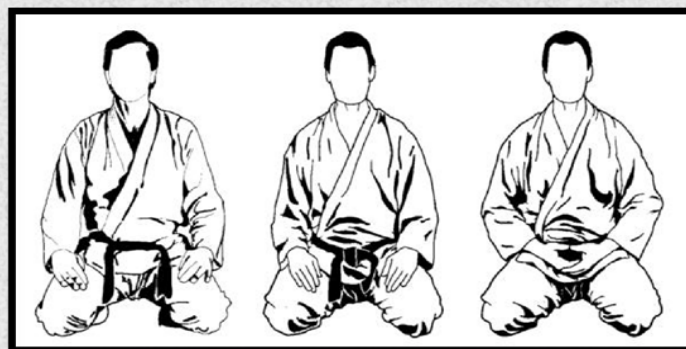
Nos treinos de Karatê, a prática do mokuso pode ocorrer no início (como na citação de Sanches) e no final dos treinos. Porém, trazendo-a para o seguimento cênico, dentro desse processo de treinamento de ativação do Tanden, creio que o lugar mais adequado para essa prática seja ao final do dia de trabalho. O mokuso para os atuantes da cena, auxilia na constatação de como o participante está pós-treinamento. Quais acessos psicofísicos foram acessados? Positivos? Negativos? Encontramos bloqueios? Algo foi prejudicial no dia de preparação? E ao constatar-los, “a mente permanece tranquila e flexível” (STEVENS, 2005, p. 77), para prosseguir com os ajustes necessários. Nesse momento de constatação podemos trazer o princípio da via negativa abordado no capítulo anterior (*Ver capítulo I*), onde observamos os bloqueios e o que nos impede de realizar a ação-expressão ou como diz Grotowski a realização do “Ato total”. O momento da prática do mokuso, transforma nossa percepção em uma espécie de escâner, que mapeia o nosso corpo, alargando nossa atenção ao estado físico e mental adquirido durante o treinamento.

Ao mapear o seu corpo e despertar uma atenção ativa, o ator começa a conhecê-lo e a se aceitar. “Não confiar no corpo significa não ter confiança em si; estar dividido. Não estar dividido: isso não é apenas a semente da criatividade do ator, mas também a semente da vida, de uma possível inteireza”. (GROTOWSKI, 1971 apud SLOWIAK; CUESTA, 2013, p. 188).

Deste modo, vemos que a “maestria”, auto-observação, dita por Grotowski promove para o ator reconhecer a si, assimilar como se encontra naquele momento e como suas descobertas podem se desdobrar positivamente em seu trabalho. “Então eles serão capazes de estudar com calma e com cuidado os pontos fracos e fortes” (FUNAKOSHI, 2005, p. 34). A prática do mokuso auxilia nessa busca. A partir de tais reflexões, vejamos a prática:

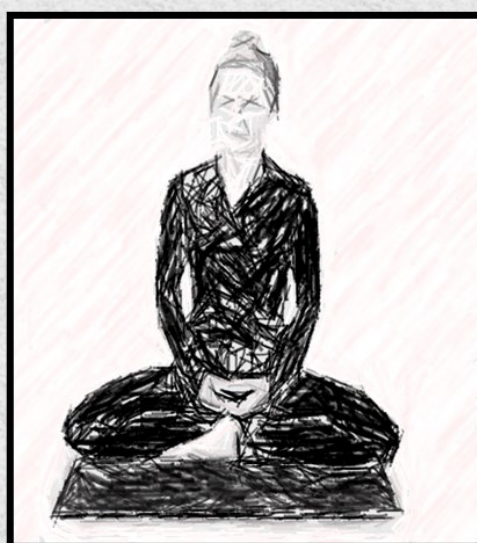
Iniciamos sentados na posição Seiza (pronuncia-se seizá), caso tenhamos alguma dificuldade ao realizarmos essa posição, a postura de lótus pode ser utilizada. “Coluna ereta, queixo levemente retraído” (LOWRY; GOULART, 2011 apud SANCHES, 2021, p. 491). Tatames ou almofadas podem auxiliar inicialmente nessa prática.

Figura 29 – Posição Seiza para a prática do Mokuso



Fonte: Machado (c2016).

Figura 30 – Exemplo da postura de lótus



Fonte: Jason Cain (2020).

Levemos as nossas mãos relaxadas em posição de hokkai-join⁴⁵, sem nenhuma tensão e força, sobre as pernas. Deixamos nossos braços e mãos relaxadas. Os dedos da mão direita sobre os dedos da mão esquerda. Os polegares se tocam levemente e os dedinhos têm contato com a parte inferior do abdômen (Tanden).

Figura 31 – Posição de Hokkai-join



Fonte: Jason Cain (2020).

Vamos “manter os olhos entreabertos (na medida que nem as imagens exteriores prejudiquem a concentração e nem o total recolhimento dos olhos fechados o faça ‘sair’ do local de prática)” (LOWRY, 2011; GOULART, 2011, appud SANCHES, 2021, p. 491). Iniciemos uma respiração calma com o uso do Tanden. Inspirando o ar pelo nariz e expirando pela boca.

A partir das práticas descritas, no próximo capítulo daremos início ao terceiro momento dessa dissertação, onde as vozes dos participantes do treinamento virão à tona. O processo de auto-observação, explanado ao final do capítulo, trouxe para o corpo desse trabalho relatos em formato de escrita, fotografia, vídeo, desenho e mais. Constataremos como o treinamento lhes afetou, quais suas visões a respeito do contato com o eu-íntimo, como a potência de seus corpos se encontram depois da jornada de preparação e como essa proposta de treinamento pode contribuir trabalhos futuros.

⁴⁵ Mudra cósmico: a postura da mão do Zazen budismo. Disponível em: <https://www.zenbrighton.co.uk/hands/1>. Acesso em: 19 abr. 2023.

Figura 32 – Prática do Mokuso em posição seiza ao final de um dia de treinamento



Fonte: Acervo pessoal. Centro Interescolar de Cultura Arte, Linguagens e Tecnologia. Belo Horizonte (MG), março de 2023.

Figura 33 – Prática do Mokuso em posição de lótus ao final de um dia de treinamento



Fonte: Acervo pessoal. Centro Interescolar de Cultura Arte, Linguagens e Tecnologia. Belo Horizonte (MG), março de 2023.

Figura 33 – Qr Code – Mokuso



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

4 **CAPÍTULO III: A VOZ DOS PARTICIPANTES: O ENCONTRO COM O DESCONHECIDO DE SI E COM O TANDEN DURANTE O TREINAMENTO**

A partir dos princípios, fundamentos, práticas, conceitos e exercícios expostos até agora, vamos ao encontro dos participantes. Ah, como eu havia comentado, o capítulo II é uma parte bem extensa e detalhada dessa dissertação, mas creio que a sugestão que dei do lanchinho junto ao café ou chá, ajudaram na leitura das diversas páginas, né?! Então, vamos seguindo.

A partir de depoimentos registrados pelos artistas ao final do treinamento, veremos o que foi reverberado em seus corpos e qual o estado psicofísico atingido. A análise também conduzirá o nosso olhar para como essa proposta de treinamento permite ao participante conectar-se com suas potências e refletir sobre elas, eliminar bloqueios (caso eles existam), expandir seus limites, encontrar-se orgânico e pleno para os processos de criação e montagens cênicas, tendo o corpo vibrante por ter o Tanden ativo.

Como já dito, o treinamento pesquisado e aplicado é uma preparação, uma pré-expressividade que nos deixa aptos para o trabalho cênico que virá. Contudo, sabendo que no trajeto da prática nós nos deparamos com o eu íntimo, friso que esse trabalho, apesar de acessar mergulhos internos e encontros com o desconhecido de si, não tem a intenção de resolver problemas psicológicos, afinal existem os profissionais adequados e capacitados para tal função, o que não é a premissa do treinamento. Aqui, buscamos a ativação do núcleo de energia do corpo (Tanden), o despertar de nossas potências, o reconhecimento/reflexão do que nos impede de tê-las a nossa disposição. A auto-observação (mokuso) e os princípios da exaustão e via negativa, contribuem para o encontro com a prontidão e a organicidade dos corpos.

Entretanto, tenho consciência dos atravessamentos e transformações que esse processo causa no humano. Olhar para dentro, percorrer caminhos para a expansão dos limites psicofísicos e acesso às potências nos modifica “tanto nas situações mais comuns da vida cotidiana como nos momentos de praticar a arte [...]” (MUSASHI, 2015, p. 74). Portanto acredito ser necessário, em treinamentos como esse, “manter o espírito aberto, reto, sem tensão excessiva e nem relaxamento, em perfeito equilíbrio. [...] dinâmico e livre” (MUSASHI, 2015, p. 74). Esse estado descrito, auxilia o artista da cena em sua conexão com a obra artística e consigo. O treinamento passa pela superação de limites físicos e mentais, nos faz refletir sobre os nossos bloqueios, permite que possamos entender de onde nossa energia e potência surge.

O ator ao ter consciência do Tanden, desperta outra maneira de colocar-se em trabalho, seu corpo dispõe de um recurso antes desconhecido que veremos nos relatos, reflexões sobre os atravessamentos ocasionados pela descoberta do núcleo de energia. O corpo cênico, agora sensitivo, carrega consigo os encontros com o eu que reverberam no outro. Ele dá e recebe energia, troca afetos, conta e revela histórias, expande-se, condensa-se. Aterrado, ele encontra-se firme, aberto a experiências, experimentações e afetações, disposto a iniciar travessias, como um organismo livre “de suas resistências ao processo psicofísico de representar um papel” (GROTOWSKI apud SLOWIAKI; CUESTA, 2013, p. 42).

Acrescento que além do “papel”, nós como artistas da cena, estamos nos relacionando com os diversos componentes, e um deles é o público. Por estarmos “livres” e “em perfeito equilíbrio”, nossas relações, artista-obra-espectador, correm em fluxo orgânico, continuum, “o corpo cênico torna-se radicalmente permeável. Contra a ideia de corpos autônomos, rígidos e acabados, o corpo cênico se (in)define como campo e cambiante” (FABIÃO, 2010 p. 2).

Figura 34 – Conceito de Zanshin



Fonte: Budokan Ryu - Escola de Karatê e Kendo.

O treinamento de ativação abre espaço no corpo do participante para a organicidade, presença, prontidão a partir do Tanden. Nos encontramos em estado de alerta, porém relaxados. A mente está relaxada, porém, em alerta. No Karatê, chamamos esse estado de Zanshin. Onde nossa atenção está ligada em um raio de 360°, tornamo-nos aptos e presentes para lidar com as situações diversas. “Os Samurais diziam que quando

uma batalha termina, ajusta-se o capacete. Precisamos do estado de prontidão constante para estarmos prontos em qualquer momento, em qualquer situação”.

Veremos nos relatos dos participantes, como e se eles acessaram o que o treinamento propõe. Os relatos foram colhidos a partir da aplicação do treinamento em três cidades diferentes do Brasil: Uberlândia (MG), 2022; Paripueira (AL), 2022 e Belo Horizonte (MG), 2023.

Na cidade de Uberlândia, a aplicação foi realizada como atividade de extensão da UFU, promovida pelo Instituto de Artes (IARTE), vinculado ao programa Escambo: Espaços de Práticas e Compartilhamentos Artísticos, coordenado pelo Prof. Dr. Narciso Lorangeira Telles. Teve duração de três dias, contendo três horas por encontro, no mês de setembro de 2022.

Em Paripueira, na sala de laboratório do Instituto de Preparação para Cena, foi aplicado o treinamento em dois momentos:

O primeiro foi na preparação de elenco do curta-metragem “*Dois Cabras*”, onde os atores passaram por uma imersão em dois finais de semana, onde ocorreram o treinamento e o levantamento de cenas junto ao diretor. Já o segundo foi a aplicação do treinamento individual com um músico para melhorar sua performance em palco entre Novembro e Dezembro de 2022.

Em Belo Horizonte, as ações foram realizadas em dois lugares diferentes, nos mesmos dias, porém, em diferentes turnos. Uma delas foi no Centro Interescolar de Cultura, Arte, Linguagens e Tecnologias. Instituto Educacional (CICALT). O treinamento foi disponibilizado para alunos dos cursos de artes (Teatro, Dança e Artes Visuais). Os encontros ocorreram no turno da tarde. O outro, foi promovido pelo Centro de Referência da Dança/BH (CRDança), e realizado no Teatro Marília, centro da cidade, aberto para a comunidade em geral. Os encontros ocorreram no turno da noite. Ambos os locais, tiveram três dias de atividade contendo três horas de duração por encontro.

Dito isto, vejamos o primeiro relato do estudante de Teatro Bacharelado, Matheus Ribeiro (Uberlândia (MG), 2022), em que sua escrita nos traz como o assentamento dos pés com o uso do koshi lhe permitiu acessar um estado de concentração e consciência do corpo que ultrapassou as linhas do trabalho em sala de treinamento:

Uma energia instaurada que saia do centro do corpo, de dentro do “fogão dos deuses”: Tandem, que se espalhava por todos os cantos, era difícil comportar tal energia, me faz pensar que requer sabedoria. [...] As bases foram formas firmes de trazer contato com o chão, e mais proximidade com o corpo. Quando me concentrava nas bases do karatê, parecia fluir os demais pontos de atenção,

e conforme eu ia alternando os focos, os outros iam ganhando estabilidade e se manifestavam de forma quase que habitual. [...] Fiquei prestando atenção nas coisas que apareceram para além dos momentos presentes no curso, [...] Sensação de andar ereto no cotidiano, bem erguido, de pé de fato.

Figura 35 – Experimentação e transição de bases, Matheus no canto direito da foto



Fonte: Acervo pessoal. Laboratório de Pesquisa em Arte, Instituto de Artes, Universidade Federal de Uberlândia. Minas Gerais, setembro de 2022.

Como vimos no capítulo anterior (*Ver os pés como canalizadores de energia*), o enraizamento dos pés nos traz não só uma sustentação física, mas também uma potencialização energética do corpo e um estado de presença. Matheus nos revela que sua atenção também mudou a partir do assentamento dos pés ao chão, seu foco e percepções alargaram ao experimentar o uso das bases do Karatê para fixar-se ao solo. Podemos relacionar ao estado que o karateca se encontra ao entrar em combate. Mente relaxada, porém, atenta. Corpo ativo e presente. Outro ponto interessante que o estudante de Teatro revela, é que o processo o mostrou transformações cotidianas. Os atravessamentos conduziram seu corpo às sensações de bem-estar, melhoramento da postura corporal em seu dia a dia.

Valeria Ramos (Uberlândia (MG), 2022), bailarina, circense e professora de pole dance, considera que mesmo com a intensidade dos exercícios, com o princípio da exaustão presente, a busca da ativação do Tanden aclarou para que ela pudesse ir ao encontro com os seus bloqueios e eliminá-los, encontrando-se ao final em um estado de prontidão e organicidade. Em estado de Zanshin. Conceito que vimos anteriormente:

Apesar do clima leve, os exercícios foram bastante intensos e exaustivos. Essa manipulação de energia parecia mais presente na medida que eu lutava contra meus próprios estímulos internos de desistência. Os exercícios eram fortes e exigentes, porém fui tomada por uma comoção inesperada. Apesar de já ter expressado choro e vulnerabilidade em outras experiências com o corpo, essa veio acompanhada com uma paz e uma ciência de realidade muito única.

Já para Marcelo Borges (Uberlândia (MG), 2022), dançarino e acadêmico em dança, o contato com o Tanden, proporcionou, além do que foi dito por Valeria Ramos, com que ele refletisse a respeito de seu corpo, suas histórias, identidade e gênero. Marcelo traz que a ativação do Tanden colaborou de modo expressivo e expansivo em seu eu e em seus processos artísticos e criativos. As relações com os parceiros de cena e plateia, tornaram-se mais fluidas em um fluxo de troca espontânea. Reforça que o uso da respiração Ibuki teve grande influência, permitindo-lhe explorar os movimentos e a forças de seu corpo “Bixa – Afro – Funk”, como ele nomeia:

No percurso de uma atividade específica em que nós alunos caminhávamos pelo espaço inspirando abrindo a costela, e parávamos soltando todo o ar e contraindo, fui sentindo uma força no meu centro e um despertar na minha caixa torácica e com essa sensação comecei a refletir o meu corpo, um corpo que vem de danças de matrizes africanas, um corpo afeminado e reboativo na região do quadril, com algumas palavras-chave: corpo - espaço - bixaria - fluir - rebolado - respiração - consciência - despertar - abdômen - energia - centro - visão - nível médio - dança do funk - triângulo para baixo - ponto de apoio. [...] Comecei a trazer o Tanden para a minha rotina, comecei a pensar o meu corpo com essa prática pelo espaço, e como que era a sensação dessa energia liberada pelo Tanden estando no ônibus, lavando a louça ou até mesmo em ensaio de outras técnicas de dança. [...] Senti-me mais focado energeticamente na região central do meu corpo, com um calor nos membros inferiores que no final interpretei em uma espécie de fortalecimento desses membros. [...] Pude explorar mais meus movimentos ao fazer os exercícios proposto, me aventurando em pesquisar modos de execução de sequências de movimentos, trabalhar meu foco, projetar minha energia no espaço e interagir de forma mais presente com os restantes dos alunos. [...] Um exercício em específico, que tivemos que ficar repetindo um fluxo de movimento em pêndulo com a respiração do Ibuki durante alguns minutos, ao terminar pude sentir uma energia muita forte misturada com uma grande disposição e tendo uma consciência de cada parte do meu corpo, estando em um estado de alerta, como se eu estivesse pronto para apresentar quatro horas de espetáculo. [...] Senti meu corpo muito mais aberto, acionado, e expandido, que por vir de danças como funk, eu pude explorar essas movimentações dessa dança nos exercícios

trabalhados em aula, pude e por ter contato com essa prática do Tanden posso usá-la em futuros projetos como uma preparação corporal na criação em dança.

Interessante repararmos que as reflexões obtidas e colocadas por Marcelo nesse relato, surgem a partir do ato constante de auto-observação. Ele ao praticar os exercícios percebe e mapeia o seu corpo, experimenta novas possibilidades de movimento, expressividade e expansão. No seguimento que atua, a dança funk, toda a carga de memórias que seu corpo carrega foi potencializada ao ativar o Tanden. As bases, as práticas respiratórias, as experimentações entre os movimentos contraídos e expansivos, colaboraram para tais ativações e descobertas. O uso do centro de energia conduz às expressividades do artista da cena, assim como disponibiliza no corpo do karateca a potência para realizar ataques, defesas e movimentações.

Figura 36 – As buscas de Marcelo



Fonte: Acervo pessoal. Laboratório de Pesquisa em Arte, Instituto de Artes, Universidade Federal de Uberlândia. Minas Gerais, setembro de 2022.

Figura 37 – Foto para pesquisa de TCC, Marcelo Borges



Fonte: Acervo de Marcelo Borges. Fotografia de Felipe Borges. Sala Ana Carneiro, bloco 3M, Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia (MG), 13 de dezembro de 2022.

Danilo Mota (Uberlândia (MG), 2022) reflete sobre a autopermissão, o deixar-se afetar pelos exercícios, para que eles possam proporcionar os atravessamentos e o conduza a um estado de ativação. É o que venho reforçando ao longo de várias páginas: esse treinamento, utilizando fundamentos e princípios do Karatê Shotokan, alinhados às práticas teatrais descritas, percorre um caminho para a ativação do núcleo, o Tanden, onde o corpo transita pelas práticas e reconhece, a partir de sua singularidade, meios de alcançar a potência. Sendo assim, acredito que as metodologias de treinamento, devam servir de disparadores para as descobertas dos artistas. Pois assim como o professor, o mestre, o treinamento “tem a responsabilidade de fazer com que o aluno descubra, não o

caminho propriamente dito, mas as vias de acesso a esse caminho, que devem conduzir à meta última” (HERRIGEL, 2011, p. 95), a conexão consigo, a potência, presença, organicidade e a prontidão.

Com o auxílio de didática oriental, mas que se dilata abrindo espaços para a flexibilidade ocidental, conseguimos possibilitar que diversos corpos, em diferentes estruturas, biotipos, idades e limitações físicas, possam, como disse Mota, ser afetados pelo treinamento:

Concordo com Jorge Larrosa⁴⁶, quando diz que “a experiência é o que nos passa, o que acontece, o que nos toca.⁴⁷”. Para mim é um modo de afetar, deixar se afetar pela experiência. [...] É fluxo, é vida, é o centro do mundo abrigando, abrindo espaços da nossa inteligência corporal, gerando afetos que sai de si, deixar-estar-ali, deixar-se surpreender sem julgamentos. Para mim a arte exige aliados/as que compartilham o tempo-espaço da experiência. [...] Pensamos a partir de nossas palavras, diz Larrosa, e essas palavras têm uma agitação, diante de nós mesmos, diante dos outros, diante do mundo, e faço aqui a minha complementação: diante do espaço, das janelas, da garrafa d’água, das células, do suor, do gás carbônico e gás oxigênio, enfim é na experiência que buscamos a ativação das palavras. [...] A palavra Tanden pode soar esquisita, curiosa, ou diferente, causa estranheza, porém é o ponto abaixo do umbigo, não é simplesmente um ponto abstrato, é um ponto muscular que merece nossa atenção e essa atenção navega fronteiras. [...] para ter força e equilíbrio para quiçá experiências se tornem nosso alimento diário sem muita complexidade de informação, objetivação, estimulação, instantaneidade, velocidade, homologação.

Por estarmos percorrendo esse caminho de ativação do Tanden, nós nos deparamos com os nossos bloqueios. E podemos afirmar que as práticas do capítulo II, junto aos princípios do capítulo I, possibilitam as eliminações desses impedimentos e nos dá acesso as nossas potências. Interessante refletirmos que além de um trabalho físico e que conseqüentemente aumenta nossa resistência, o treinamento, como disse Danilo, “é um modo de afetar, deixar se afetar pela experiência”. Como, por exemplo, a prática da “respiração que [...] vai além do bom funcionamento do aparelho respiratório. Está ligada aos estados psíquicos, como ansiedade, medo e angústia, harmoniza as funções dos órgãos e permite o equilíbrio energético” (SUGAI, 2000, p. 112). O treinamento, acredito, deve ser para além da técnica. E para ele ocorrer, “exige aliados/as que compartilham o tempo-espaço da experiência”, seja você com os companheiros de treino, você com o seu Sensei ou você com o eu íntimo.

⁴⁶ Professor de Filosofia da Educação na Universidade de Barcelona.

⁴⁷ Trecho da obra “*Notas sobre a experiência e o saber de experiência*” (LARROSA, 2002, p. 21).

Figura 38 – Danilo executando o exercício de expansão e contração (centro da foto)



Fonte: Acervo pessoal. Laboratório de Pesquisa em Arte, Instituto de Artes, Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia (MG), setembro de 2022.

Já no contexto performance cênica, veremos dois depoimentos de artistas alagoanos que discorrem sobre como o trabalho com o Tanden promove uma desenvoltura maior em palco ou perante as câmeras. O cantor, guitarrista e compositor Tiago Godoi (Paripueira (AL), 2022) diz:

Aprendi a como destravar várias emoções minhas. Eu sempre tive muito problema em movimentação em cima do palco, não sabia direito o que fazer e nem como me portar. E hoje existe uma mudança na minha forma de conduzir um show junto a minha banda. [...] ali nos exercícios pude aprender a como destravar vários conceitos sobre mim. [...] No treinamento foram dadas várias ferramentas para que eu pudesse melhorar minha performance no palco.

Retorno ao princípio da via negativa que nos “destrava” ao olharmos para o que nos “trava”. O reconhecimento dos bloqueios, durante a trajetória do treinamento, auxilia ao participante saber como possibilitar e externar sua potência. O músico encontrava-se reprimido emocionalmente, cheio de tensões e amarras, porém ao experienciar um estado de vibração e pulsação, que os exercícios mostrados durante o capítulo II comportam, a liberação dessas amarras ocorre. O corpo, ao ser colocado em estado exaustão, permite-se adentrar em um grau de afetação maior do que outro corpo que não se encontre nesse estado. O princípio da exaustão usado nesse processo, tem a premissa, como já dita, de facilitar o processo de retirada dessas amarras, travas, filtros excessivos, bloqueadores. E após isso, ocorrem os melhoramentos em nossas performances. Concordo com o pensamento de que o ator que mergulha em si, traz consigo uma plenitude nos palcos pouco alcançada pelos que não fazem. Assim como nas artes marciais, os processos artísticos nos ajudam a melhorar como seremos humanos.

Alan Cardoso (Paripueira, (AL), 2022), professor de Teatro e ator premiado internacionalmente no cinema, relata que ao “quebrar os limitadores mentais”, no percurso de treinamento para ativar o Tanden, acessar suas personagens acontece naturalmente de forma mais rápida:

A preparação, que já participei três vezes, sempre me fez chegar de maneira mais fácil, mais concreta e mais real as personagens que estava trabalhando. [...] Após esse trabalho físico, eu me observo, me vejo sabendo o que preciso fazer para acessar os objetivos que preciso para atingir em minhas personagens. [...] Antes era muito mais difícil, muito mais lento atingir as nuances das personagens [...] a partir desse treinamento físico consigo acessar minhas potências de modo mais rápido.

Com tal relato, trago de volta algo do início dessa escrita sobre o princípio da exaustão. Vimos que para Alan, ao participar dessa trajetória e repeti-la por mais de uma vez, o arco de tempo dos exercícios para acessar sua potência e alcançar o estado de suas personagens, como ele cita, se tornaram menores. Ele não necessita mais de um longo do tempo de prática para chegar naquele estágio promovido pela exaustão, como foi da primeira vez. Por praticar diversas vezes esse treinamento, o seu corpo scaneou/mapeou os estados psicofísicos acessados. O que permitiu para o ator, ao estar vibrando com a energia do Tanden, liberar espaço para sua plenitude, prontidão, organicidade e presença cênica. Concordo quando Grotowski (1992) afirma o porquê gastamos tanta energia em nossa arte – completo: em nosso treinamento – para aprender “o que nossa existência,

nosso organismo, nossa experiência pessoal e ainda não treinada tem para nos ensinar; para aprender a romper os limites que nos aprisionam e a libertar-nos das cadeias que nos puxam para trás [...]” (Grotowski ,1992, p. 211).

No relato da professora de dança, atriz e bailarina Juliana Cancio (Belo Horizonte (MG), 2023), que esteve participando do treinamento junto aos seus alunos, observaremos as reverberações e libertações durante e pós-treinamento:

É sempre assustador e extraordinário o quanto nosso corpo é um todo presente e forte, que aguenta muito mais do que achamos que ele pode. [...] No terceiro dia, além de estar morrendo de cólica, percebi que ter menstruado no mesmo dia era intenção do universo, eu precisava tratar uma ferida mais profunda e mais intensa, que estava aberta em terapia (hahahaha). Tô rindo porque tive um pensamento de meio segundo de ficar triste com a situação e de repente tudo fez sentido na minha cabeça, é claro, óbvio que eu precisava estar vivendo aquilo, daquela maneira, naquele momento. Quando resolvi aceitar, eu relaxei a cabeça que costuma sempre me fazer cobranças demais. [...] Eu precisava lidar com as minhas particularidades desse jeito, bem carnal, energética e física. [...] Eu queria ter me sentido leve, saltitante, mas meu ventre me levou para o chão, acho que preciso mesmo me aterrar mais.

Figura 39 – Profa. Juliana Cancio experimentando o exercício de descoberta do Tanden com o uso da Shinai (espada de bambu)



Fonte: Acervo pessoal. Centro Interescolar de Cultura Arte Linguagens e Tecnologia. Belo Horizonte (MG), março de 2023.

Ao nos depararmos com frase: “Quando eu resolvi aceitar, eu relaxei a cabeça que costuma sempre me fazer cobranças demais” podemos perceber a reflexão da artista ao se deparar com a racionalização excessiva e sabotadora, citadas no Capítulo I. Falamos anteriormente que perguntas sabotadoras podem vir em meio ao processo os “como fazer?” ou os “estou fazendo certo?”, porém percebemos que no relato de Cancio o treinamento que parte do corpo-físico-energético dilui a racionalização excessiva permitindo “romper com os limites que nos aprisionam”. Notamos que o processo psicofísico junto as artes marciais conduziram Cancio ao olhar para o seu íntimo e reencaixar alguns pontos que faziam sentido para as resoluções de suas problemáticas naquela ocasião. Seu corpo tornou-se forte, presente, rompendo os limites que ela achava que tinha. Outro detalhe não menos importante, mas foi apresentado no capítulo anterior, é o processo de aterramento. Notamos que a bailarina percebeu que seu corpo necessitava aterrar para acessar as levezas e relaxamentos necessários, saindo um pouco do campo racional excessivo citado. Esse estado de aterramento, como já foi dito, permite que seu corpo vibre e com isso, acessa-se o relaxamento da mente, entramos em estado de Zanshin.

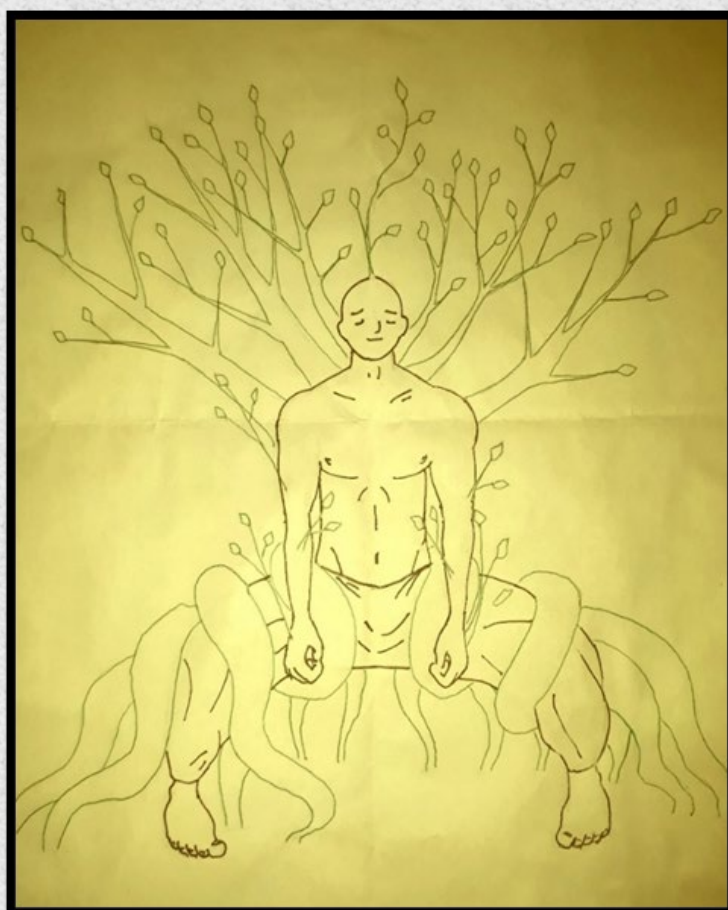
No ato de encontro com o desconhecido, tanto de si como de uma prática pré-expressiva, Clifor Gramiscelli (Belo Horizonte (MG), 2023) estudante do curso de artes visuais, CICALT, nos traz que a proposta desse treinamento o amedronta, ao saber previamente de seu teor físico. Suas “limitações psicológicas”, assim ditas por ele, não permitem que ele seja um participante ativo de treinamentos ou práticas esportivas de qualquer cunho. Porém, ao permitir-se exercitar o Tanden nesse trabalho, ocorreu um alinhamento de seu corpo e mente, alargando o seu estado de autoconfiança:

Sendo uma pessoa predominantemente mental, qualquer atividade que ofereça aterramento, expressão corporal, força física e afins tende a me assustar a um quarteirão de distância [...], mas me submeti a esse desafio por estar ciente de minha crescente desconexão com o meu corpo e as implicações dessa condição. [...] Tenho uma condição denominada “transtorno de personalidade esquizoide”. Esse transtorno se manifesta por, dentre outros sintomas, desconexão física e emocional. Agora descobri no Tanden meios para cuidar de minha saúde e amenizar os sintomas do transtorno. [...] Às vezes, o estresse do dia a dia me faz dissociar e fugir para o mental quando eu mais precisava estar fisicamente corporificado e isso prejudica o meu trabalho. [...] Estive sempre recusando o meu próprio corpo. Me refugiando no plano mental. Até praticava a meditação, buscava sentir esses centros de energia, mas faltava aterramento e atividade física. [...] Eu estava tentando voar sem saber caminhar (nem respirar). [...] Aprendi que é possível ser firme e maleável ao mesmo tempo. Aprendi que mesmo quando dói muito a dor pode simplesmente ceder espaço para a concentração profunda e atenção plena. Aprendi que mesmo quando o cansaço é insuportável ele pode ceder espaço para a determinação de

ir até o fim. Aprendi que a ansiedade pode ser acolhida na prática de atividade física intensa até ser transmutada em tranquilidade. Aprendi que mesmo quando bebemos água durante um exercício intenso, podemos fazer isso sem reduzir a velocidade nem cessar os movimentos (e nem era sede, era só desculpa para descansar um pouquinho (risos). [...] por último, mas mais importante: é estar alinhado comigo mesmo do dedo mindinho do pé até o último fio de cabelo. Estar presente no presente e estar no corpo, vivo. [...] somos como árvores: é preciso ter raízes firmes, bem aterradas; mas folhas, flores e frutos bem maleáveis e fluidos.

O artista plástico anexa a seu relato um desenho que, segundo ele, representa o seu estado pós-treinamento. E nos convida a refletir sobre os fundamentos do treinamento: pés aterrados (raízes), Tanden ativo (tronco), braços e ombros relaxados (galhos e folhas), mente atenta (a brisa que passa e toca esse corpo arvore), aterrados-ativos-relaxados-atentos.

Figura 40 – Somos árvores. Desenho feito por Clifor Gramiscelli Maciel em seu depoimento



Fonte: Acervo pessoal. Depoimento enviado: 16 de março de 2023. Aluno Centro Interescolar de Cultura, Arte, Linguagens e Tecnologias. Belo Horizonte (MG), 2023.

O filósofo e psicólogo, Graf Dürckheim (1896–1988), nos diz que ao exercitamos o Hara⁴⁸ encontraremos o “tesouro da vida”. “Que se perdeu no decorrer do desenvolvimento do Eu independente; contudo, sua redescoberta e prática é a condição básica para a saúde, a maturidade e a perfeição humana”. (1985, p. 54). Por tais afirmações de Dürckheim, é notável no relato anterior, como o treinamento do Tanden é um potente aliado para além da cena. “A autoconsciência ancorada no Hara é a consciência de um Si-mesmo” (DÜRCKHEIM, 1985. p. 47). Contudo, mesmo com as contribuições dos referenciais teóricos e do treinamento posto em prática e do êxito com diversos artistas, ocorrem situações na qual o ato de encontro com o eu íntimo pode afastar alguns participantes. Ao acessarmos determinados lugares e ao nos depararmos com os nossos bloqueios, nem todos estão dispostos a lidar com eles ou simplesmente observá-los. O que é algo, a meu ver, normal. Assim como diversas propostas não “servem” para vários artistas, com essa não seria diferente.

O ator Isabella Sampaio Ferreira (O Bell) (Belo Horizonte (MG), 2023), aluno do curso de dança do CICALT, reflete como foi difícil trilhar os dias de treinamento:

[...] Consegui realizar todas as práticas sem muita dificuldade no primeiro dia. [...] No segundo dia, [...] muitas coisas passaram pela minha cabeça até o final. Foi um dia muito forte. O resto do segundo dia foi estranho, não consegui focar direito e estava apático. [...] O terceiro dia eu não queria nem fazer, tanto pelo cansaço físico, quanto pelo cansaço mental, me mantive forte para conseguir realizar todas as práticas e consegui, [...] Ainda não tenho certeza se a ativação do Tanden é algo que levarei para minha vida, mas gostei da prática diferente.

No texto de Gomes e Tavares (2017, p. 8), acredita-se “que o contato com o 'não saber', principalmente com elementos da estrutura do treinamento que estimulam risco físico, permitem a ampliação da autoconfiança”. Acredito que não só o risco físico, mas o risco psicofísico que nos coloca de frente aos nossos instintos, potências e por que não das franquezas. Refletir sobre tais estados permite alcançar outros estágios do corpo vibrante e pulsante. Porém, necessita-se estar aberto, deixar-se afetar, estar disponível a tal vivência, como, por exemplo, o relato de Clifor Gramiscelli, que encontrou, em meio as suas limitações pessoais, como o Tanden poderia ajudar em sua vida cotidiana e em seu seguimento artístico. “O risco no trabalho do ator sobre si mesmo. [...] através da percepção da integração entre o físico e o psíquico” (GOMES e TAVARES, 2017, p. 9). A autopermissão necessita acontecer para que os “rompimentos dos limites ocorram”.

⁴⁸ Como dito anteriormente, em diversos livros, a palavra “Hara” aparece com maior frequência que a palavra *Tanden*.

Veremos junto a Pollyanne de Freitas (Belo Horizonte (MG), 2023), doula e agora estudante de Teatro pelo CICALT, que sua exposição serve como ponto de reflexão para as interrogações trazidas no relato de Bell.

Na correria do cotidiano, aconteceram atravessamentos que quase não me permitiram estar presente. Apesar disso, consegui vivenciar essa experiência que vem reverberando no meu dia a dia. Quanto mais autoconhecimento, mais “posse” tomamos do nosso corpo e não existe autoconhecimento sem mente. [...] Para o artista, principalmente o ator, o corpo é instrumento de trabalho, então precisa mente e corpo estarem alinhados, o que não é fácil. Penso que tudo é treino e disciplina. Um insight: preciso de mais disciplina. [...] Acredito no ciclo vida-morte-vida que podemos parir qualquer coisa, não só uma criança. E que esses processos têm muita semelhança entre si. Por exemplo: Estou parindo a atriz que há em mim. [...] Durante a vivência, enquanto mulher, pensei muito na força energética de nosso útero. No conhecimento dessa energia feminina. Pensei muito no parir. Na relação que dor, nem sempre precisa ser sofrimento. E como passamos pelos processos. E como é cada processo individualmente. [...] Inclusive no segundo dia de oficina, na parte da noite, estava dirigindo e com aquela sensação de estar sempre atrasada, correndo, brigando com o tempo. Estava afobada. Senti a região do Tanden contraindo e comecei respirar de forma mais intensa, soltando o ar com o som. Dei uma acalmada. As coisas fluíram melhor, parece que instantaneamente. [...] Tenho muitas dificuldades, entre elas, uma é meditar. Fiquei impressionada com a facilidade que consegui acalmar a respiração e o meu corpo no dia que fizemos a meditação da Guerreiro. O Mokuso. Saio dessa vivência me sentindo mais pertencente no mundo e enquanto artista.

Reforçamos alguns aspectos trazidos por Pollyanne, com as palavras de Jussara Barros (Belo Horizonte (MG), 2023), bailarina e doutoranda em dança, que participou da turma da noite no CRDança – BH, a respeito de seu corpo e como observar-se, sem hesitação, pode ser algo de grande leveza e potência. Barros diz que nesses cantinhos observados, existe uma bomba atômica que nos enche de energia e potência, porém diversas vezes a “percepção de si” (GOMES; TAVARES, 2017, p. 11), é evitada.

Por inúmeras vezes e em diversas práticas do curso, a sensação era que a fisicalidade não levaria a lugar algum. E sempre levou! Iniciar uma proposta de movimentação parece, a princípio, algo esvaziado e muito racional, porém a continuidade e aprofundamento nas propostas levavam a um estado corporal outro de maior presença, expansão e profundidade. Mesmo quando o físico “chamava de volta” e o mergulho parecia voltar à superfície da racionalidade e autojulgamento, o caminho percorrido para o mergulho ainda estava lá e era mais fácil retornar às profundezas de mim mesma, que era onde eu queria ficar. Entendo que as práticas do curso são sobre profundezas! Profundezas iluminadas, cantinhos enormes de nós mesmas, quase como uma energia nuclear, com potencial de ser bomba atômica. [...] É sobre se transformar na e pela ação cênica e continuar sendo você mesma. [...] Não retornei à cena após a imersão, mas senti um profundo estado de presença e honestidade com meu corpo. Como se estivéssemos mais próximos, eu e eu. Sou uma pessoa muito racional, mas muito atenta à sabedoria da carne e, dessa vez, tudo se fundiu mais intensamente. [...] Pela primeira vez tive a sensação se não querer/precisar/conseguir falar algo após uma vivência. Meu corpo já havia

comunicado tudo. Alcancei um nível de estado contemplativo que nunca havia sentido, e me senti muito inteira ali. Sentia claramente meu semblante sereno e meus lábios colados. Estava atenta a tudo e ouvir e observar me bastavam. Esse curso é uma de uma força extrema, é uma bomba atômica. É, sem dúvidas, uma potente transformação e aprofundamento de si.

Ao nos depararmos com os diversos relatos, notamos que a aplicação do treinamento que busca a ativação do Tanden no corpo cênico, permite que os participantes reconheçam a singularidade de seus corpos, afetem-se por estados psicofísicos, outros, entendam que os exercícios oriundos da união entre o Karatê e o Teatro, são guias e não formas. Possibilitam a liberação da potência, presença, prontidão, estado de alerta, estado energético. Os princípios da exaustão e via negativa, são pilares importantes nessa trajetória. Eles são norteadores no encontro do desconhecido de si, servem de luz para enxergarmos os cantos mais escuros e escondidos que nos bloqueia e “puxa para trás”. “Nos nossos esforços, conhecemos as nossas técnicas prediletas e os nossos pontos fracos. Mas, na luta”, – e aqui eu contribuo, também na cena –, “não só devemos estar bem conscientes dos nossos pontos fortes e fracos, como também compreender os pontos fortes e fracos [...]” (FUNAKOSHI, 2005, p. 34). É necessário a sinceridade consigo mesmo ao treinarmos propostas que nos coloca em momentos de auto-observação. Fundamentos e princípios, como disse Jussara em seu relato, “práticas sobre profundezas”, nos coloca muitas vezes em terras inexploradas. Por tal motivo, reforço que precisamos ser sinceros conosco para que o encontro com o eu íntimo ocorra e sua potência seja tamanha à de uma “bomba atômica”. Unidos a um Tanden que vibra, que pulsa, que impulsiona a presença, expressividade, prontidão e organicidade.

Figura 41 – Turma CRDança, Teatro Marília, (BH). Jussara Bastos no canto direito da foto



Fonte: Acervo pessoal. CRDança, Belo Horizonte (MG), março de 2023.

Figura 42 – Qr Code - Vídeo relato de Belize de Melo. Expressão livre sobre o processo



Fonte: Elaborado pelo autor.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o passar dos anos, chegando ao momento presente, e reconhecendo conforme as diversas práticas e estudos cênicos, marciais... compreendo de onde vem aquela “coisa” que antes não sabia do que se tratava. A energia que surge, sai, passa e perpassa por todos e para todos que estão em nossa volta, que nos dá potência, nos coloca em presença, organicidade e prontidão nos demais estágios e estados psicofísicos citados e contextualizados nas diversas páginas desta pesquisa, um núcleo gerador, armazenador, disponibilizador, nomeado Tanden. Porém, acredito que assim como nas artes marciais, no trabalho do ator bailarino, performer, circense, cantor e dos demais atuantes da cena, é preciso estar dispostos a encarar o caminho do treinamento para acessar o que foi dito acima. A metodologia sistematizada nessa pesquisa, nos coloca em encontro, primeiramente conosco, o humano que se observa, reconhece seus bloqueios e limitações momentâneas para posteriormente afetar e ser afetado pelo outro.

Independente da proposta ou modalidade que se escolhe, treinar se faz necessário. A prática permite transformar-se, cuidar-se, ressignificar-se, reconfigurar-se. Contudo, e infelizmente, nem todos os artistas da cena encaram o treinamento como algo necessário. Vejo, de acordo com minhas experiências, que mesmo com todas as pesquisas existentes referentes as diversas possibilidades de treino, ainda existem “atores” que “trabalham” a cena como algo que se é realizado de qualquer maneira sem ter os cuidados necessários e estudos em seus processos. Ainda é muito comum encontrarmos atores novos ou da velha guarda que acreditam que entrar em cena e realizar um bom trabalho, se resume apenas em decorar textos e executar marcações para a plateia, ou o bailarino que apenas decora suas coreografias e as realiza.

O treinamento, acredito, ser um modo de vida, um modo de olhar a cena, um modo de olhar-se, um modo de olhar o outro através de si. Ele pode iniciar, por diversas vezes, de modo mecânico, repetitivo e até mesmo chato, porém com o passar do tempo de prática, entendimentos, reflexões, ressignificações, reconfigurações ocorrem conosco, e ao sermos afetados, transformações acontecem com artista da cena, com artista marcial. Pesquisar o Tanden, me remeteu diversas outras possibilidades do ser ator, preparador, diretor, do ser Sensei. Notar os estados psicofísicos, presentes em meu corpo ao praticar esse treinamento e posteriormente levá-lo para outros corpos, só reforça que ao estarmos disponíveis, permitindo o encontro com nós mesmos, nos faz perceber que nossas potências existem e que precisamos reconhecê-las para que cenicamente nossa

expressividade possa surgir e expandir. Constatamos diversos reconhecimentos das singularidades e potências dos corpos nos relatos dos artistas. Notamos que usar o Tanden no corpo cênico, possibilita a presença, prontidão, estado de alerta e estado energético. Os princípios da exaustão e via negativa, são suportes potentes nesse percurso, revelando e proporcionando reflexões sobre o que nos impede de acessar.

Vejo que o trabalho do ator ocorre como uma grande unidade da conexão do interno com o externo, do corpo, da mente, do seu eu e de sua relação com o outro. Explorar-se, encontrar-se, reconhecer-se, possibilita ativar-se. Sim, é mergulhar profundamente nas experimentações e nas descobertas de si, sem esperar respostas imediatas como uma medicação que você toma e daqui há algumas horas os resultados aparecem. Não! Treinar é experienciar, contemplar, refletir, auto-observar e é ter ciência que os demais participantes do treinamento estão transitando por explorações similares as suas. Como dito em outro momento: estamos remando no mesmo barco.

A metodologia do uso do Tanden no corpo cênico, surgiu graças a auto-observação. Treinar artes marciais desde os quinze anos e estar em cena no Teatro desde os dez, foi, e continua sendo, um árduo caminho de treino e mokuso. O não saber sobre aquele algo que os atores tinham ao entrar em cena, me impulsionou em uma busca de dez longos anos de perguntas, respostas, trocas e travessias me proporcionando obter as reflexões que foram trazidas para essa metodologia de treinamento.

Despertar, treinar, exercitar, estimular, ou seja lá como quisermos relacionar nossa prática com o Tanden, não é um caminho fácil, nem simples inicialmente, entretanto ao nos permitirmos ser atravessados por essa experiência, transformações acontecem não só nos espaços cênicos ou nos dojos, mas na vida. Afinal o aterramento, também adquirido no treinamento, nos entrega uma saúde vibrante, um alto nível de organicidade e prontidão.

Os princípios, fundamentos, rituais, premissas, são nortes para nos dar alguma luz nessa trajetória e nossas experimentações junto a singularidade corporal nos mostrará onde necessitaremos realizar as curvas, retas, voltas e retomadas. Acredito que entender o cerne e “os combinados” das propostas de treinamento, são muito mais importantes do que manter-se em uma forma preestabelecida. No Karatê, aprende-se as formas ao longo do percurso até chegar à faixa preta, porém tudo se “reinicia” ao conquistá-la. Agora, nesse recomeço, entendemos como todas as formas aprendidas podem proporcionar novas reflexões e aplicações durante a prática. No Jiu-jitsu, nem um pouco diferente. No Teatro, nas artes cênicas, em geral, creio que não deva existir diferença. Entender os

princípios e fundamentos da linha que se segue e deixar-se atravessar por eles, auto-observar-se perante eles, possibilita acessos à organicidade e prontidão, além dos estágios psicofísicos citados durante toda a nossa conversa. Despertar o Tanden no corpo dos artistas da cena, elucidar que nós temos uma enorme energia física, vital e mental em nossos corpos e que ela está à nossa disposição para ser usada a qualquer momento. O Tanden nos entrega essa carga energética e para despertá-la trouxe aqui, minhas práticas marciais. Foi na junção do Teatro com o Karatê Shotokan que obtive respostas das perguntas de longa data.

Preparar os corpos que vão para a cena, vai muito além. É um trabalho pré-expressivo que exige uma caminhada constante. O treinamento só termina quando nós não estivermos mais nesse plano, porque a cada dia, encontramos novas maneiras de potencializá-lo, e sou levado a acreditar que uma técnica, seja ela qual for, se torna potente quando a ultrapassamos, quando o praticante vai para além dela, acessando a espontaneidade ao executá-la.

Aplicar o treinamento ao longo dos anos em algumas cidades do país, executando sempre em cursos de três dias, foi revelado para os participantes e para mim, outras possibilidades de atingir a presença, potência, organicidade, prontidão, energia, possibilidades, contudo ao conhecerem essa proposta, devem ser eles a escolherem prosseguirem ou não com ela, entretanto acredito que ao ter conhecimento e percepção do Tanden, em seus corpos, não se consegue mais “inibi-lo”, talvez diminuir inconscientemente sua pulsação e vibração, mas ele não será mais “esquecido/desconhecido” como antes. Julgo ser fundamental para todos os artistas da cena, assim como praticarem alguma arte marcial, exercitem o Tanden. Um ator, bailarino, cantor etc., que tenha esse núcleo ativado e pulsando em seu corpo atinge outro estado psicofísico de expressividade e entendimento corporal, diferenciando-se daqueles que não dispõem de tais práticas.

Mas vale apenas reforçar, não é uma trajetória rápida nem tão pouco fácil. A caminhada é constante, o treinamento é um modo de vida, as descobertas, reflexões, expansões são inúmeras, elas auxiliam, em nossos processos criativos e os limites... ah, o limite é a linha do horizonte, uma superação constante, ficando à sua escolha seguir ou não.

Então, regado por café ou chá, que possivelmente já foi reabastecido algumas vezes, eu agradeço o seu deleite e por compartilhar sua atenção no recorte desse meu caminho.

OSS!



REFERÊNCIAS

- ALVES, Cleyton. Grotowski dentro da escola pública: O trabalho com não atores a partir da pedagogia para o ator. **O Mosaico**, v. 19, n. 2, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/mosaico/article/view/3121>. Acesso em: 1 maio. 2023.
- BANU, Georges. **Ryszard Cieslak: ator-símbolo dos anos sessenta**. São Paulo: É Realizações, 2015.
- BARBA, Eugenio. **A Canoa de Papel**. Tratado de Antropologia Teatral. São Paulo: Ed. Hucitec, 1994.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator: um dicionário de antropologia teatral**. São Paulo: É Realizações, 2012.
- BARBOSA, Marcos. Quer ser um grande competidor, se liga na dica. [São Paulo], 22 mar. 23. Instagram: @barbosajj45. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/CqGfEbPu6Sb/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>. Acesso em: 22 mar. 2023.
- BURNIER, R. **A Arte do Ator: da técnica à representação**. São Paulo: Perspectiva, 2009.
- CAIN Jason. How To Do Zazen Meditation full Guided Details Zazen Breathing & Posture. **Zen/Blog**. [S.l.]: [2017]. Disponível em: <https://www.jasoncain.net/blogs/zbp/>. Acesso em: 19 abr. 2023.
- DÜRCKHEIM, Karlfried. **The Vital Centre of Man**. London: Editora George Allen & Unwin Ltd, 1985.
- FABIÃO, Eleonora. Corpo cênico, estado cênico. **Contrapontos**, v. 10, n. 03, p. 321-326, 2010. Disponível em: <https://periodicos.univali.br/index.php/rc/article/view/2256>. Acesso em: 28 abr. 2023.
- FÉRAL, Josette. Você disse “training”? In: BARBA, Eugenio et alii, p. 7-27. *Le training de l’acteur [O training do ator]*. Arles/Paris: Actes Sud-Papiers/Conservatoire National Supérieur d’Art Dramatique, 2000. – [Tradução não publicada de José Ronaldo Faleiro]. Disponível em: <https://www.scribd.com/document/375117488/Voce-disse-training-Josette-Feral-pdf>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- FUNAKOSHI, Gichin. **Karatê-Dô Kyōhan: o texto do mestre**. São Paulo: Cultrix, 2014.
- FUNAKOSHI, Gichin. **Os vinte princípios fundamentais do Karatê: o legado espiritual do mestre**. São Paulo: Editora Cultrix, 2005.
- GOMES, Carolina Almeida; TAVARES, Joana Ribeiro da Silva. O Treinamento e a Via Negativa no Studio Stanislavski. **Revista Cena**, Porto Alegre, n. 21, p. 48-59, jan./abr. 2017. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/cena/article/view/69790/39747>. Acesso em: 20 mar. 2023.

GROTOWSKI, Jerzy. A possibilidade do Teatro [e outros textos]. In: FLASZEN, Ludwik POLLASTRELLI, Carla; MOLINARI, Renata. **O Teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959–1969**. São Paulo: Fondazione Pontedera de Teatro/Edições SESC/Perspectiva, 2010.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca do Teatro Pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

HERRIGEL, Eugen. **A arte cavalheiresca do arqueiro zen**. São Paulo: Pensamentos, 2011.

KANAZAWA, Hirokazu. **Faixa preta**. São Paulo: Escala, 2010.

KARATÊ MCZ. Técnicas de base do blog. **Blog Karatê MCZ**. [S.l.]: [20??]. Disponível em: <https://Karatêmcz.blogspot.com/2015/09/tecnicas-de-base.html> Acesso em: 8 abr. 2023.

KARATE.ART. Hangetsu. **Blog Karatê.Art**. [S.l.]: [20??]. Disponível em <https://www.karate.art.br/o-que-e-kata/kata-shotokan/hangetsu/>. Acesso em: 16 abr. 2023.

KARATÊ-DO KASE HA SHOTOKAN-RYU. Kase ha vebodo Training System. Blog Kase ha budô academy In line with the Vebodo Training System. Disponível em: <https://vebodo.org/kase-ha-vebodo-training-system>. Acesso em: 16 abr. 2023.

KOUSAKA, Yokota. Wha tis Tanden? Santiago de Surco, 05 fev. 2020. Facebook: Asai Shotokan Association Internacional – Brasil. Disponível em: <https://www.facebook.com/asaibrasil/posts/> Acesso em: 31 mar. 2023.

LIMA, Carla Andrea. Da Via Negativa como Espaço de Travessia: o trabalho do ator e sua relação com o Real. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, v. 3, n. 1, p. 71-96, 2022. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/36725>. Acesso em: 1 maio. 2023.

LOWEN, Alexander. Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Editora Ágora, 1985.

MACHADO Marcio. Cerimônia de treino de Karatê. **Blog Mestre Marcio Machado**. [S.l.]: c2016. Disponível em: <http://mestremarciomachado.com.br/karate/cerimonia-de-treino/cerimonia-de-treino-de-karate/>. Acesso em: 19 abr. 2023

MACHIDA, Lyoto. O código do samurai/Lyoto Machida. Brasil: [S.l.], 15 jun. 2022. 1 vídeo (7:24 min). Publicado pelo canal Só Papos MMA. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=esmP5L13Qhg>. Acesso em: 25 abr. 2023.

MACHIDA, Yoshizo. Soji: Limpeza física e mental. Belém, 05 maio 2021. Instagram: @machidayoshizo. Disponível em: <https://www.instagram.com/tv/COgQR4hpqb3/>. Acesso em: 19 maio 2023.

MACHIDA, Yoshizo. Tanden: a energia do abdômen. Belém, 10 jun. 2021. Instagram: @machidayoshizo. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CP8QZrFpNpE/>. Acesso em: 19 maio 2023.

MATSU, Karatêgi. Descanse em Paz! Oss! Brasília, 01 fev. 22. Instagram: @matsuKaratêgi. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/CZcvaxEo9Dy/>. Acesso em: 19 maio 2023.

MUSASHI, Miyamoto. **O livro dos cinco anéis**. Barueri, São Paulo: Novo Século, 2015.

NAKAYAMA, Masatoshi. **Melhor Do Karatê, Vol. 1: Visão abrangente-Práticas**. São Paulo: Editora Cultrix, 2001.

NAKAYAMA, Masatoshi. **Melhor Do Karatê, Vol. 7: Jitte, Hangetsu, Empi**. São Paulo: Editora Cultrix, 2012.

NAKAYAMA. **O melhor do Karatê Vol. 1**. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 1996.

NITOBÉ, Inazô. **O Caminho do Samurai**. Brasil: Pé da Letra, 2019.

OIDA, Yoshi. **O Ator invisível**. São Paulo: Via Lettera Editora, 2007.

OIDA, Yoshi. **Um ator errante**. São Paulo: Via Lettera Editora, 2012.

OLHAR BUDISTA. Enso, o Círculo Zen. [S.l.]: 2021. Disponível em: <https://olharbudista.com/2021/11/01/enso-o-circulo-zen/>. Acesso em: 16 abr. 2023.

OYAMA, Masutatsu. **Mas Oyama's complete karate course**. New York: Sterling Pub. Co., 1998.

PIMENTA, Fernanda Dias de Freitas. Poéticas de atuação: experiências cênicas em Viewpoints. 2017. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, SP. Disponível em <https://sistema.funarte.gov.br/taimacan/teses-e-dissertacoes/poeticas-de-atuacao-experiencias-cenicas-em-viewpointspoetics-of-performance-scenic-experiences-in-viewpoints/>. Acesso em: 1 maio 2023.

PIMENTA, Fernanda Dias de Freitas. Treinamento Contínuo com Elementos de Exaustão e Viewpoints e sua Contribuição no Desenvolvimento Poético do Ator. Anais do II Seminário de Pesquisa do Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena UNICAMP, Campinas – SP, 2014. Disponível em: </index.php/ppgadc/article/view/533>. Acesso em: 29 mar. 2023.

PINHEIRO. Silvia do S. Kata pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô. 2012. Dissertação (Mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará, 2012.

SANCHES, Eros José. **Ikken Hissatsu: as origens do Karatê-do**. União da Vitória: Kayganguê Ltda, 2021.

SLOWIAK, James; CUESTA, Jairo. **Jerzy Grotowski**. São Paulo: Editora É Realizações, 2013.

STANISLAVISK, Constantin. **Manual do ator**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

STEVENS, John. **Segredos do budô**: ensinamentos dos mestres das artes marciais. São Paulo: Editora Cultrix, 2005.

SUGAI, Vera Lúcia. **O Caminho do Guerreiro II**. São Paulo: Editora Gente, 2000.

TANAKA, Adriana. A prática de limpar o Dojo (SOJI-掃除 / SAMU- 作務). Blog da Sachiko Karatê, 2015. Disponível em: <http://blogdasachikokarate.blogspot.com/2015/02/a-pratica-de-limpar-o-dojo-soji-samu.html>.

ZALTRON, Michele Almeida. “O trabalho do ator sobre si mesmo” de K. Stanislávski e a “via negativa” de J. Grotowski: confluências e/ou divergências. **Cadernos Virtuais de Pesquisa em Artes Cênicas**, [S. l.], v. 1, n. 1, 2013. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/pesqcenicas/article/view/3024>. Acesso em: 19 maio. 2023.

ANEXO B – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM E DEPOIMENTOS DE FRANCISCO ARAÚJO; SENSEI CHICÃO.



Termo de autorização de uso de imagem, som, relatos e depoimentos

Eu, Francisco Pereira de Araújo, nacionalidade Brasileira estado civil Casado, portador da Cédula de identidade RG nº. 12520662, inscrito no CPF/MF sob nº 00700369856, residente à Av./Rua Júlio Marques Luz, nº. 122, município de Maceió - AL. AUTORIZO o uso de minha imagem e escrita (relatos e depoimentos) em todo e qualquer material entre imagens de vídeo, fotos e documentos, para ser utilizada pela **dissertação de mestrado de Cleyton da Silva Alves**, portador do CPF **090.421.854-65**, intitulada **"O Uso do Tanden no Corpo Cênico"** e nas peças de comunicação que possam ser veiculadas em canais diversos canais. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso do material mencionado.

Fica ainda **autorizada**, de livre e espontânea vontade, para os mesmos fins, a cessão de direitos da veiculação das imagens não recebendo para tanto qualquer tipo de remuneração.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização.

_____, dia 10 de junho de 2023.

(Assinatura)

Nome: Francisco Pereira de Araújo
Telefone p/ contato: 82 99999-6674

ANEXO C – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM E DEPOIMENTOS DE ALAN CARDOSO



Termo de autorização de uso de imagem, som, relatos e depoimentos

Eu, **CLEIDSON ALAN CARDOSO DA SILVA**, nacionalidade **BRASILEIRO**, estado civil **UNIÃO ESTÁVEL**, portador da Cédula de identidade RG nº. **32861893**, inscrito no CPF/MF sob nº **088.164.204-56**, residente à Av./Rua **QUADRA Z1**, nº. **14**, município de **UNIÃO DOS PALMARES - AL**. AUTORIZO o uso de minha imagem e escrita (relatos e depoimentos) em todo e qualquer material entre imagens de vídeo, fotos e documentos, para ser utilizada pela **dissertação de mestrado de Cleyton da Silva Alves**, portador do CPF **090.421.854-65**, intitulada "**O Uso do Tandem no Corpo Cênico**" e nas peças de comunicação que possam ser veiculadas em canais diversos canais. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso do material mencionado.

Fica ainda **autorizada**, de livre e espontânea vontade, para os mesmos fins, a cessão de direitos da veiculação das imagens não recebendo para tanto qualquer tipo de remuneração.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização.

União dos Palmares, dia 10 de junho de 2023.

(Assinatura)

Nome: Cleidson Alan Cardoso da Silva
Telefone p/ contato: 82 9 9604-8736

ANEXO D – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM E DEPOIMENTOS DE TIAGO GODOI



Termo de autorização de uso de imagem, som, relatos e depoimentos

Eu _____Tiago_Cesar_Godoi_____, nacionalidade Brasileiro____, estado civil _____solteiro_____, portador da Cédula de identidade RG nº.1999011001767 Ssp/AL____, inscrito no CPF/MF sob nº _____051.250.79456_____, residente à Av./Rua _____Desportista Moises Jose da Silva, Feitosa_____, nº. 13_____, município de _____Maceio_____- _____AL____, AUTORIZO o uso de minha imagem e escrita (relatos e depoimentos) em todo e qualquer material entre imagens de video, fotos e documentos, para ser utilizada pela **dissertação de mestrado de Cleyton da Silva Alves**, portador do CPF 090.421.854-65, intitulada "O Uso do Tanden no Corpo Cênico" e nas peças de comunicação que possam ser veiculadas em canais diversos canais. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso do material mencionado.

Fica ainda **autorizada**, de livre e espontânea vontade, para os mesmos fins, a cessão de direitos da veiculação das imagens não recebendo para tanto qualquer tipo de remuneração.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização.

_____Maceio_____, dia 12 de _____Junho____ de _____2023____

(Assinatura)

Nome: Tiago Godoi
Telefone p/ contato:82 99964-3225

ANEXO E – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, SOM E DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES DO CURSO APLICADO NA ATTO – ACADEMIA DE ARTES



Termo de autorização de uso de imagem, som, relatos e depoimentos

Eu, Roberto Montenegro Silveira Junior, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, portador da Cédula de identidade RG nº. 368436-79 inscrito no CPF/MF sob nº 091.597.724-92, residente à Av./Rua Ten. Mascildes Vieira, nº. s/h município de Maceió - AL, AUTORIZO o uso de minha imagem e escrita (relatos e depoimentos) em todo e qualquer material entre imagens de vídeo, fotos e documentos, para ser utilizada pela **dissertação de mestrado de Cleyton da Silva Alves**, portador do CPF **090.421.854-65**, intitulada **“O Uso do Tandem no Corpo Cênico”** e nas peças de comunicação que possam ser veiculadas em canais diversos canais. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso do material mencionado.

Fica ainda **autorizada**, de livre e espontânea vontade, para os mesmos fins, a cessão de direitos da veiculação das imagens não recebendo para tanto qualquer tipo de remuneração.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização.

Maceió, dia 13 de Junho de 2023.

(Assinatura)

ATTO ACADEMIA DE ARTES
Setor Administrativo
CNPJ: 37.992.577/0001-37

Nome: Roberto Montenegro
Telefone p/ contato: 82 991134774

ANEXO F – REGISTRO MEMÓRIA DE BELIZE DE MELO

07 ♥ 03 ♥ 23

Oficina Tandem - Teatro Marília - BH
Cleyton
JUSSARA

REGISTRO MEMÓRIA

BH
MARÇO

18:00 hrs e mais ninguém. caminhada a pé, abandono e sufara de cidade, grande. Anonimato que some no passar que dá e no boa tarde que escuta da- quele que olha, na cara. Enfão, sens, má digestão. Melancolia, saudade e brilho de esperança de que loop, tudo isso em mim que sua lembrança dispersa, suma. Desejo de abona, retirar as entranhas e por elas em banho de limão com sal, esfregar até ficar a camada de gordura que parece parte componente, de com- posta. Ficar limo de viscoso corpo- memória. Busco, quase que em desespero criar outras, imprimi-las em mim até que você fique pequeno, passando.

passado

Mexerei em minhas entranhas até que eu seja, enfim, outra.

DIA UM

Em folha de word e rapidez, invoco minhas palavras para te dizer de um corpo Agora, sinto dor no músculo ali perto da escápula, lado esquerdo. Não consigo comer direito tem uns dias e agora chamo também o desejo do novo pra perto pra abrir essa carta, pra chegar até você como uma conversa com um amigo, ou, personalizar o objeto de direção e ditar um monólogo. Experiência de três dias e três horas, nove por número de multiplicação, velocidade sequencial de acontecimentos e atualização. A força de centro na condução. Fogos para são José, pessoas voltando da missa passam na janela, a banda ainda toca de fundo. A mulher inconformada com sua situação de vida reclama já faz tempo, a música volta e convida pra dança da memória, deixo condução

A firmeza da base em contraposição ao fluxo; o fluxo por dentro da base firme; dedos embalados de pés e acontecimento: corpos em ocupação. Respiração fluxo dilatador, união de tudo pedido de convivência com o contraste

Tandem, com m ou n? n?
Tanden
Tan dem tan den
Tan den
Ou, uma carta para
Cleyton:
Em viagem virtual até
Maceió, da úmida ouro
preto te escrevo, de
casaco, ouvindo um
álbum de hinos de
angola - oh sim sim
sim, oh não não não,
vou dizer ao meu
senhor que a manteiga
derramou
Derramou

(como sombra sob
costela,
ao lado do fígado,
rasteja ocupação
planejada.
ocupa, fresta que
do antes era classe
do não visto.
acontece
na força
do diafragma,
na pausa
da perna.
percorrer o fluxo
por dentro

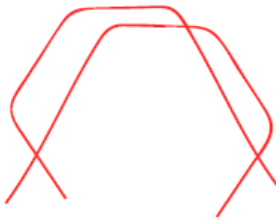
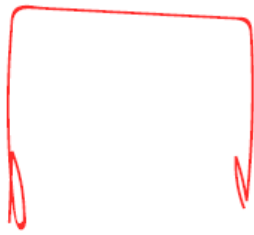
— ♥ — ♥ —

DIÁRIO PRÉ-AULA - CORPO SUBJETIVO

08/03 às 18hrs - ninguém e nos aqui,
de novo ao seu encontro vou para ar
rancar de dentro algo do incomodo
(ou algo que sinto que força outro algo)
como um cravo, e eu brava, digo.
A força do centro como sendo por on
de eu me moveo. núcleo, base, centro
de unim na cara daquele que sou,
sem você, com você que sou eu,
um centro, perna forte não por forte,
estímulo de movimento que arrasta o
pé pelo chão para tatear o que vem
como sustento, lento. que provoca um
força de expulsão, entrando tudo pa
ra baixo mais ainda, um pouco
mais ainda. de fundo o de quase
líquido que me afoga a medida que
libero, de fora entrando e tomando
forma de outra composição, serpente
bombardeira que quando mexe tende a
transbordar. eu diante daquele que é
meu sem me pertencer. meu corpo um
unidade acontecendo em mutação, força
tilibra que respira como quem atira,
sem volta.

registro de corpo exausto. Me preparo pra ir. Pretendo retornar. Quero demorar aqui uns dias. Uns momentos de corpo memória a ser ativado. Amanhã começo outra atividade pública coletiva. Ainda entendo tudo e entendo as coisas de outros todos de aqui de dentro. Complexidades se alinham se desalinham na ordem desse discurso. Fazendo o contra-tempo da pós modernidade, teimando um pouco em demorar. Produzo atualizações específicas endereçadas a você, por alguns dias, te vejo. Até amanhã.

O amanhã não aconteceu. Meu computador precisou ser levado pra arrumar, fiquei em pausa, não consegui cumprir com as datas que me falou, nem com as que eu te falei, nem com nada. Agora, espero que algo dessa carta valha a pena por demorar tantas ondas pra chegar. A distância de ouropreto pra maceió é das grandes, ainda percorro esses quilômetros mesmo na ilusão de que não, poderia eu mandar a jato. Tenho algo com a velocidade, com o tempo. Te peço desculpas. Imprevistos e atravessamentos.



09/03 - 18 hrs - do outro lado do abismo de fito, conciso, confuso, estranho. por dentro de minhas pernas, músculos pulsantes tremem de memória. penso talvez não dar conta, acago. penso talvez não te ter tão concreto como os ligamentos que reclamam, como a presença energética que em mim circula e que não dá conta daquilo que não é. como com farinha suas palavras, misturo elas com as mãos em um prato, agito, unisco, meto na boca. dela nada sai, de mim esgotamento ao ponto de fissura. não preciso agora inventar nada nem mundo algum, nem modo nenhum de conseguir lidar com as suas escolhas. lido lendo lindo, as minhas. presença em respites que espalha trêmulo, trêmo, até que exito quite e levo para cima aquilo que a reverberação causa. meu tempo por dentro do silêncio. sua palavra esgotada servida em prato fino, fio. Sem fome de você. farinha e claramente, satisfeito. vibro. tilibra

Ainda sinto os atravessamentos da ativação do tanden. Ando percebendo e mapeando mais os tensionamentos do meu corpo, ando pela rua tentando reparar cada parte. Comecei capoeira, tento entender a força dentro do ritmo, da pergunta e da resposta, e tudo isso agora existe dentro de mim. Como que criando uma casa, vejo a força da determinação de trabalhar com um ponto do invisível do corpo para que ele seja sentindo em orientação e força.

Preciso dizer que, apesar de não me vim na cabeça agora nenhuma em específica, sinto de memória que suas palavras me foram suficientes no momento do acontecimento, não sinto ausência delas, como se nutrida fosse do ideal para meu corpo conseguir assimilar parte da proposta de experiência corporal. Meus ouvidos são sensíveis, as palavras me atravessam como uma contração atravessa também meu centro baixo.

Sinto minha força em retomada e o chão do tanden me abriu uma porta de acesso a uma percepção específica que aqui nessas palavras atualizo pra você algo que também atualizo pra mim.

DIA TRÊSDIA TRÊS

PÓS-DIA I - BH



a mão desiste, segunda semana. canga
 da unhas de flut. não repete, não
 estala, pouso e fica. festa, o unhas
 fivel, busca saber do limite. vai no
 direção do centro que forma grade
 ou ascensão, ou e é incessante mes-
 mo diante do ênfase do uso em mes-
 to, movimento-vel de dentro pra
 fora, suspensa ~~em~~ água.
 medita diante da (liberdade)
 fecho, censo e local, como
 em roda de curacha, dar as mãos
 pra dançar em volta, interiorizar
 a energia da respiração para sair
 em - para - múltiplo, expandindo-se
 em espiral circular de pulmões
 cheio e castela expandida em coroa
 são, tomar foto da circularidade
 interna, desenhos e cobra na
 base da coluna, dar a ela, abra-
 çar a vida pelo nome, ter dentro
 de si algo novo, de pazaria, tandem.

tilbra

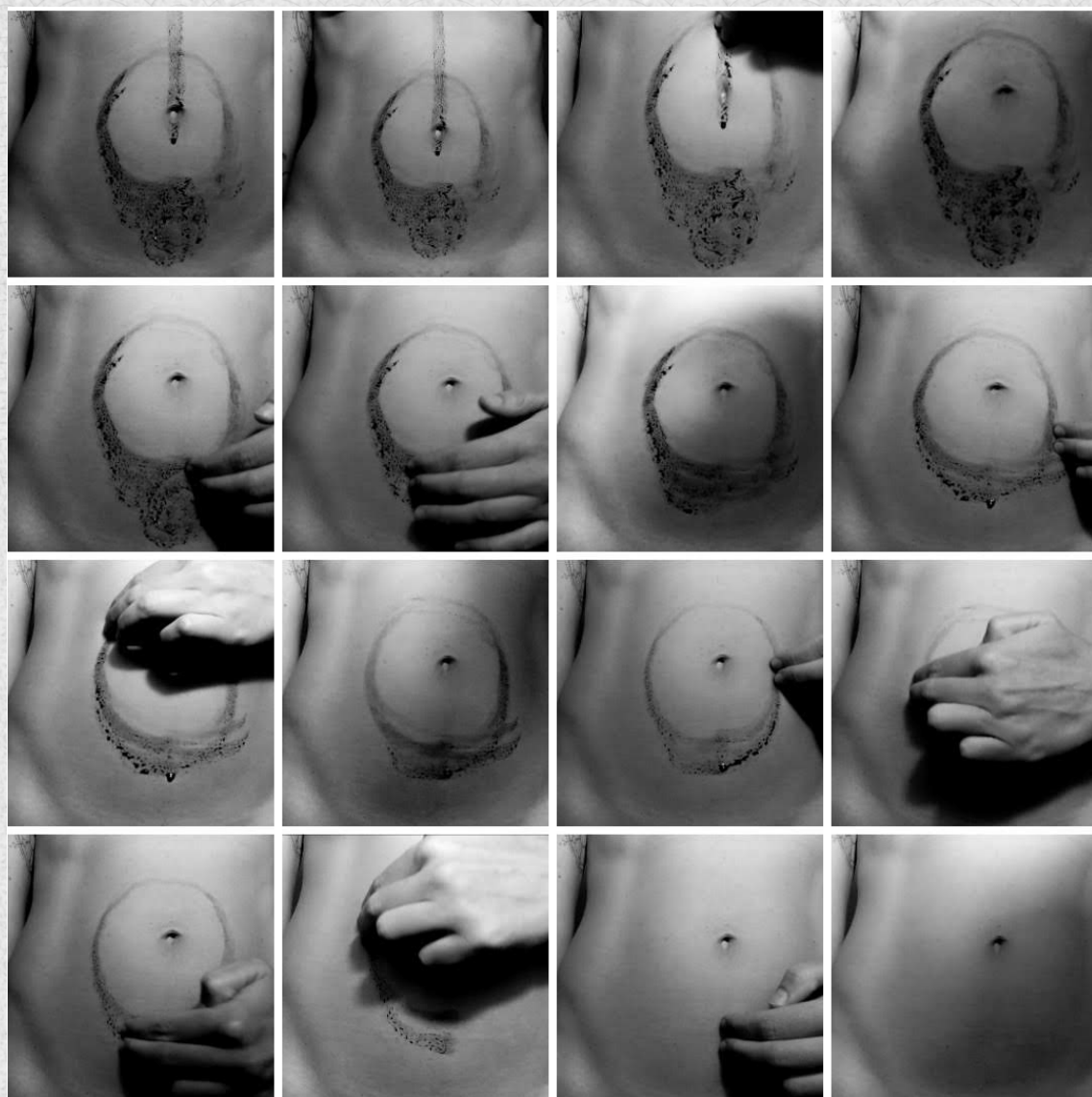
de mãos enfiadas de braços em ambos
 colados em pescoço e troncos, pernas
 fofos pés e tudo no braço em tubo.
 impingir e saaljar da instabilidade,
 a energia de cada imparável de cada
 imparável que habita, peso, esperto, ar
 vivo, latente, potente, confuso desconhecimen-
 to que te ca - faz brado - com o nome
 ável e conta melhora de corpo inteiro
 parece um pouco coisa mais te de fora,
 parece um pouco coisa mais te de fora,
 por dentro da umidificação pendular
 charcolosa de cada estatística no ritmo
 e na intensidade de dentro profundo
 do corpo pra brado, do cima pra
 baixo em constância e força sufren-
 te para e ufanos ritos. a tempo
 alha das palmas abraça tudo e faz
 espaço de partilha em amplo tombo
 intenso, não está sózinha, música
 lo música que grama com a sua me-
 moria, foco desaparece diante do de-
 for de responder as consequências de

tilbra

10/03 - quase 11has. cansada de esperar o
 pe ligar e com a frase, vai pra opri-
 - como pega no colo de um peixe sob
 passado baluarte do próprio corpo. se vive
 nação atira de acontecimento presencial
 quando um corpo conexão de aderência
 sendo foca, contida, frama, desatran-
 de a palavra para saber em experiên-
 cia o que é a deteção, como da acor-
 dia em corpo como tudo colapsa. vive
 pendula na sbera do pensamento, lombo
 que esqueci de algo importante tirando
 por lapsos em título de importante. ação
 de o corpo para quebrar o centro, ação
 de o corpo para expandir o centro.
 corpo pendular oscila marcado em
 umbral coluna baixa, seroleca os
 ombros com o encaixe do aderente,
 fundo e peso de movimento, o seg-
 tra muscular, o fio de fibra. o tron-
 tra me sem me leve pra bola, ser seu
 brado e hoje é o quinto dia desde que
 vou, mais. vez tem palavra sobre o tempo
 e finaliza com pausa e suspiros paus

tilbra

Começa em um movimento
 Base, frente e coxa
 Espalha pra respiração e
 doma
 O diafragma,
 Algo por dentro
 Gira
 Concentra e passa
 Pro centro subindo
 Até a tampa
 Da cabeça
 No pendular fluxo de
 consciência que puxo,
 Dos pés e coxas
 Bio-energia
 Pausa em foco que
 desaparece
 Diante do grito que
 parece
 Ensurdecer
 Amplia
 A possibilidade de
 contato,
 A superfície do olhar se
 desfaz,
 As bordas dos limites se
 fazem
 Permeáveis.
 Movemos a energia no
 toque do bastão ao chão
 Aterrado pé novo
 Sustenta
 Em desespero tranquilo
 Em força
 Coletivamente individual
 Centro. Ponto. Potência.



agradeço a oportunidade, cleyton,
agradeço jussara pela articulação
e a todos os participantes pela troca

um abraço,
belize