RENATA MAZZEI BATISTA

O AIKIDO

E O CORPO DO ATOR CONTEMPORÂNEO

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes, Área de Concentração Pedagogia do Teatro, Linha de Pesquisa Formação do Artista Teatral, da Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo, como exigência parcial para a obtenção do título de Mestre em Artes, sob orientação do Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva.

São Paulo

2009

COMISSÃO EXAMINADORA

MUITO MUITO OBRIGADA,

A Deus

Pela minha vida.

Aos meus pais

Aos meus pais, Ivani e José, que sempre estiveram ao meu lado, mesmo quando não concordavam com as minhas escolhas. Obrigada pelas lições de casa que vocês “tomaram” nas vésperas de prova, por terem me proporcionado tantas viagens (conheço tantos países graças a vocês), pelas “ajudinhas” de última hora que só pai e mãe fazem, por terem me apoiado de todas as formas possíveis para que meus planos se concretizassem. Obrigada também por terem me acolhido com tanto amor quando meu mundo parecia que estava fenecendo e por todas as coisas que sem vocês eu com certeza não teria conquistado.

Aos meus professores

Ao Professor Armando pelas orientações, direções, sugestões e soluções que me deu enquanto eu desenvolvía a parte escrita e prática deste trabalho. Sua paciência me tranquilizando nos momentos de “crise”, quando eu não sabia como continuar, foi fundamental para que eu pudesse chegar a uma conclusão. Agradeço também pela oportunidade de dar uma das aulas na disciplina “Bases Conceituais para a Elaboração de Pesquisa em Experimentação Cênica do Ator “ o que me ajudou a aprofundar meu trabalho e a dialogar com outros atores a respeito do que estava pesquisando.

Aos Professores Doutores Renato Ferracini e Maria Helena Bastos, pela participação em meu exame de qualificação e pelas orientações que me ajudaram a aprofundar meu trabalho.

Ao Professor Paulo Cremona por todas as coisas que aprendi em seu dojo. Sua paciência, seu bom humor, seu entusiasmo pelo Aikido, me inspiraram a continuar praticando e aprimorando minha técnica. Sem seus preciosos ensinamentos este trabalho não teria sido possível.

A Nelson Lara por ter sido um mestre tão atencioso e gentil em todas as vezes que participei de suas aulas de Aikido.

Ao Professor Carlos Roberto dos Santos pelos primeiros ensinamentos de Aikido. Foi com você que comecei a trilhar os primeiros passos dentro desta arte marcial.

A minha família

Ao meu irmão Leandro e a minha cunhada e irmã de coração Cinara que sempre me estenderam a mão quando precisei. Obrigada por seu carinho, por seu amor e por sua compreensão em tantos momentos. Agradeço também pelo Bernardo, o sobrinho lindo que vocês me deram e que com certeza trará muitos momentos felizes para todos nós. Amo muito vocês.

Aos meus dois amores João e Victor, meus irmãozinhos lindos, que em sua inocência de criança me fizeram rir em momentos que eu só tinha vontade de chorar. Obrigada por vocês existirem em minha vida e por me fazerem, muitas vezes, ser criança também.

A Profa. Dra. Angelina Batista, minha tia tão querida, por ter me ajudado enquanto escrevia minha dissertação pra que eu não me sentisse tão perdida e se esmerando em fazer uma revisão tão cuidadosa do meu trabalho. Obrigada pelo carinho e amor que sempre recebi de você. Você foi, nesse percurso, além de minha tia, minha grande amiga.

A Vó Ruth, minha segunda mãe. Você pode estar distante em matéria, mas com certeza continuamos unidas pelo coração. Continuo te amando muito.

Aos meus avós Eduardo e José, que apesar de terem ficado por menos tempo na minha vida, me proporcionaram momentos muito felizes. Se somos hoje resultado do que vivemos desde nossa infância, com certeza um pouco do que aprendi com cada um de vocês me fizeram chegar aonde estou.

Aos meus primos e irmãos de coração Dé e Pri, com quem compartilhei tantos momentos importantes desde a nossa infância até hoje, e que, mesmo depois de adultos, apesar das atribuições cotidianas nos distanciarem, nos mantivemos próximos pelo amor que sentimos uns pelos outros. Obrigada por tudo que vivemos juntos desde as brincadeiras no quintal da Vó Ruth até os jantares em nossas casas já “grandinhos” e pelo apoio que sempre recebi de vocês. Obrigada também pelos dois “primos-irmãos” que vocês me “deram”, o Domingos e a Ale, cujo apoio em diversos momentos foi fundamental.

A Fabiola, minha amiga, minha tia, minha mãe, minha irmã, minha confidente. Obrigada por todos os “papéis” que você já assumiu na minha vida em momentos tão diferentes, às vezes me aconselhando, às vezes se divertindo junto comigo, às vezes só jogando conversa fora.

Obrigada também pelo desenho impresso na capa deste trabalho, que foi feito simplesmente por eu ter pedido, pela vontade de me agradecer, sem esperar nada em troca.

A tia Vanira por seu amor, sempre acompanhando meus trabalhos no teatro, assistindo as minhas peças, conversando e me estimulando. Obrigada por todo esse carinho. Te amo muito.

Aos meus tios Reni, Alfredo, Arnaldo e Maria pelo carinho que sempre me dispensaram.

Aos meus amigos de trabalho, de treino, de “balada”

Aos meus amigos do CEPECA (Sandra Carezzatto, Débora Zamariolli, Laura Lucci, Adriano Cypriano, Lenise Rengel, Renata Vendramin, Renata Kamla, Eduardo de Paula, Cândida Palladino, Camila Scudeler, Carol Martins, Rejane Arruda, Claudia Hermida, Zé Dornellas, Sérgio Eugênio) por terem sido o meu “olhar de fora” enquanto eu montava meu trabalho. Obrigada por me ajudarem a não me sentir sozinha e pelas idéias maravilhosas que recebi de vocês. Obrigada por terem sido meus amigos, meus diretores, meus colegas, em fim, meus parceiros nessa jornada.

A Gina por ter dado sua contribuição no começo da pesquisa de forma tão generosa. A parceria com você foi imprescindível pra que eu tirasse as idéias do papel e começasse a colocar em prática. A semente deste trabalho começou a germinar com você. Obrigada por isto.

A minha turma da PUC, Fabi, Eri, Ale, Carla, Karina e Rose, amigos de quase quinze anos, por sempre acompanharem meus trabalhos artísticos e por me apoiarem como verdadeiros amigos todas as vezes que precisei.

Ao Geison pela amizade. Sua participação como *uke* em minha apresentação no TUSP foi fundamental para que eu atingisse meus objetivos.

Aos meus amigos do *Dojo* Cremona que de forma indireta contribuíram para que eu aprofundasse meu trabalho, treinamento comigo, me assistindo ou simplesmente sendo meus amigos de conversa.

À Débora e ao Luciano por terem me aberto as portas da Escola Macunaíma, aonde comecei uma nova e fundamental fase profissional. Quero agradecer também aos amigos que aí encontrei e que me acolheram tão generosa e carinhosamente, oferecendo-se para me ajudar sempre que eu precisei.

A Ana Maria Saul, por ter orientado meus primeiros passos rumo ao mestrado, me ajudando a montar meu projeto e por sua amizade .

Aos meus amigos do Recriarte, aonde me foi oferecida uma oportunidade de ensinar, obrigando-me a aprofundar meus conhecimentos e, ao mesmo tempo, aprender a partir da interação com os alunos. Obrigada por esta oportunidade.

Ao Fernandes, Zito, Gustavo, Marcutti, Nena e todos da USP que direta ou indiretamente colaboraram com este trabalho me arranjando sala pra ensaiar, aparelho de som, fios, etc, sempre com tanta atenção e paciência. Obrigada por esse carinho.

Ao Anderson, meu amigo das artes e companheiro de saraus, que tão atenciosamente revisou o “Abstract” deste trabalho. Obrigada por sua amizade.

Ao Elpídio, meu grande amigo de advocacia e de teatro, que sempre apoiou e prestigiou meus trabalhos como atriz.

Por fim, obrigada a todas as pessoas que, direta ou indiretamente me ajudaram a finalizar este trabalho.

AOS MEUS PAIS,
COM TODO MEU AMOR,
EU DEDICO ESTE TRABALHO

RESUMO

A presente pesquisa tem como objeto de estudo as técnicas, princípios e filosofia da Arte Marcial Japonesa chamada Aikido, em diálogo com princípios e métodos desenvolvidos por Meyerhold, Rudolf Laban, Eugênio Barba e Grotowski, objetivando criar procedimentos que auxiliem a preparação corporal do ator e sua criação artística. Busca-se, portanto, o corpo cênico, seus movimentos e sua continua (re) organização.

Este trabalho foi elaborado a partir de pesquisa bibliográfica e de frequência em treinos de Aikido, de onde foram extraídos elementos importantes para o estabelecimento dos alicerces que permitiram a conexão entre esta arte marcial e o trabalho do ator.

A parte prática constou de exercícios que tiveram como objetivo a busca de formas de transposição do corpo-cotidiano para o corpo em Estado Cênico. Nesses treinamentos foram desenvolvidos conceitos e práticas visando o auto-conhecimento corporal, a preparação para a cena e a criação de ações físicas extracotidianas ancoradas na prática do Aikido.

Como principal resultado prático preparou-se a montagem teatral “Separação de Corpos”, monólogo composto de ações físicas criadas a partir das técnicas pesquisadas durante o treinamento e que tem como personagem uma mulher que, abandonada pela pessoa amada, busca compreender sua situação e superar a perda, recomeçando a vida de outra forma.

A presença de uma ferramenta como o Aikido configurou-se como de grande utilidade para o trabalho do ator em cena, pois auxilia na disponibilização do corpo em cena, favorecendo, também, a concentração do ator no ato de representar.

PALAVRAS CHAVE: Treinamento do ator, Aikido, corpo, ações físicas

ABSTRACT

This research has, as its object of study, the techniques, principles and philosophy of Japanese martial art called Aikido, in a dialogue with principles and methods developed by Meyerhold, Rudolf Laban, Grotowski and Eugenio Barba, in order to create procedures that provide assistance to the actor's body preparation and their artistic creation. We search, therefore, the scenic body, its movement and its continuing (re) organization.

This work was based on bibliographic research and frequency in Aikido training, from where important elements were extracted to establish the foundations that enabled the connection between this martial art and the actor's work.

The practice consisted of exercises that aimed at the search of ways of transposition from the daily-body to the scenic body. In these trainings concepts and practices were developed aiming at body self-knowledge, preparation for the scene and the creation of extra-daily physical actions anchored in the practice of Aikido.

The main practical result was the preparation of the play "Separação de Corpos", a monologue composed of physical actions created from the studied techniques during the training and that has as character a woman who was abandoned by his lover and seeks to understand her situation and overcome the loss, starting a new life in a different way.

The presence of a tool such as Aikido, configured to be a great benefit to the work of the actor on stage, since it helps flexibility of the body on stage, encouraging concentration in the act of play as well.

KEYWORDS: Training of the actor, Aikido, body, physical actions

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	1
1. O TEATRO.....	5
2. O ATOR NO TEATRO.....	12

3.O AIKIDO.....	24
3.1. Conceito.....	25
3.2. Respiração.....	28
3.3. Ki/Concentração/Conexão corpo-mente.....	30
3.4. Uso do corpo em sua totalidade.....	34
3.4.1. Aticulações.....	34
3.5. Espaço/Planos.....	40
3.6. Conexão uke/nage.....	46
3.6.1. Trajetória do movimento.....	48
3.6.2. Variação de energia.....	50
3.7. Ataques Armados.....	52
3.8. Vasto Repertório de Técnicas.....	55
3.9. Disciplina/Repetição.....	57
3.10. Prontidão/Autoconscientização.....	59
 4. CONTRIBUIÇÕES DO AIKIDO PARA O ATOR NO TEATRO.....	 60
4.1. Inter-relações entre o trabalho do ator e o Aikido.....	61
4.2. Não Violência.....	65
4.3. Respiração.....	67
4.4. Corpo em Vida.....	69
4.4.1. Treinamento.....	78
4.4.2. O corpo como uma orquestra.....	84
4.5. Espaço/Planos.....	86
4.6. Vasto repertório de técnicas/Ação física.....	92
4.6.1. Organicidade.....	101
4.7. Conexão uke/nage.....	103
4.7.1. Trajetória do movimento.....	104

4.7.2. Utilização das extremidades.....	110
4.7.3. Variação de energia.....	112
4.8. Respiração/Disiplina/Precisão.....	115
 5. PRATICANDO O AIKIDO.....	 118
5.1.Informações Primeiras.....	119
5.2. O princípio- Primeiros passos.....	122
5.2.1. O treinamento.....	122
5.2.2. Aplicando o material do treinamento à cena.....	137
5.3. Preparação do espetáculo Separação de Corpos.....	153
5.4. A confluência de pesquisas.....	172
5.5. Trabalho direcionado para estudantes de teatro.....	178
 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	 180
 BIBLIOGRAFIA.....	 183
 ANEXO.....	 189

“A verdadeira vitória é a vitória sobre si mesmo.

Harmonize-se com a essência das coisas e encontre a salvação dentro do seu corpo e da sua alma”.

Morihei Ueshiba

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

Trabalhando como atriz, deparei-me com diversas questões de ordem ética e estética que me fizeram refletir a respeito de formas de aprimorar o trabalho no teatro. Refiro-me à ética quando trato do respeito pelos colegas de trabalho, sem menosprezar suas qualidades artísticas e laborativas, da aceitação do que é proposto por um parceiro durante o processo, sem intenções destrutivas, compreendendo que qualquer proposta pode ser importante para a continuidade do trabalho, do comprometimento com o que foi estabelecido pelos envolvidos e da disciplina necessária para o prosseguimento dos trabalhos. A estética diz respeito à qualidade do trabalho do ator, às características definidas para a construção dos personagens e à concepção cênica do espetáculo. Ainda em relação ao trabalho do ator, contemporaneamente, busca-se cada vez mais um ator completo, com condições de criar sua própria dramaturgia corporal e de aprimorar o que foi criado, e que não se limite apenas a decorar um texto que lhe foi dado e reproduzir uma marcação definida pelo diretor. Diante desta perspectiva, faz-se importante, portanto, que este ator recorra a elementos e técnicas que o auxiliem nessa trajetória, conduzindo-o ao aperfeiçoamento de seu ofício.

Ao pensar qual seria o objeto da pesquisa, concluí que deveria ser algo que permitisse explorar os aspectos relacionados com o corpo do ator em cena. Na época, praticava *Aikido* sem que houvesse qualquer vínculo com o teatro. Mas, pouco a pouco, ao ir me inteirando de seus princípios e técnicas, percebi que esta arte marcial poderia ser de grande importância para o aprimoramento do ator em cena. Comecei então a focar o *Aikido* como uma ferramenta para o teatro e não mais simplesmente como uma arte marcial.

Considerando que há teatro quando temos ator e público, discutir o papel do ator no teatro, bem como seu aprimoramento corporal, pareceu-nos imprescindível. Além disso, considerando os princípios presentes na filosofia e na técnica do *Aikido*, como gratidão, respeito pelo próximo, harmonia, colaboração com o parceiro, autoconhecimento, superação das dificuldades, compreendendo que cada dia de trabalho representa um passo à frente, união das partes física e mental, expansão do *ki*, concentração, flexibilidade corporal, disciplina de treinamento, ampliação do repertório criativo e aprimoramento físico, julgamos que este conjunto de concepções e técnicas poderiam trazer não só uma contribuição, como também um novo olhar sobre o ator, sobre seu corpo e sobre as relações interpessoais que se estabelecem em cena.

Assim, iniciou-se o processo de produção deste trabalho com a parte teórica representada pela leitura de bibliografia pertinente e com o treinamento em academia especializada, de onde obtivemos os alicerces e os fundamentos para a estruturação das duas etapas do trabalho.

A parte prática, realizada em um primeiro momento com a participação da atriz voluntária Gina Monge e por fim sem participação de terceiros, foi iniciada com a fase de treinamento, visando o aprendizado das técnicas e o aprimoramento corporal. Esta fase foi seguida pela etapa de criação, que teve como foco utilizar as técnicas exploradas na etapa anterior para a criação de ações físicas e da concepção cênica. Como resultado, foram produzidos um exercício cênico intitulado “A Dança da Contorção a Respeito da Perda do Amor”, um espetáculo solo intitulado “Separação de Corpos” e outro, ainda em fase de criação e resultado da confluência de outras quatro pesquisas, intitulado “A Mulher e o Cisne”.

Se, como objetivo geral do trabalho, buscamos compreender a teoria do Aikido e sua importância como instrumento de capacitação do ator, na parte prática tivemos como objetivos:

1. Desenvolver um treinamento recorrendo aos princípios e técnicas do Aikido que permitam ao ator o autoconhecimento e o aprimoramento corporal.
2. Elaborar procedimentos que permitam ao ator ampliar seu repertório criativo, oferecendo recursos para a construção de partituras físicas.
3. Preparar resultados práticos, como exercício cênico e espetáculo, que tornem visíveis os elementos pesquisados.

Neste trabalho, procuramos, num primeiro momento e de forma sucinta, explicitar como se deu a transformação do teatro e por consequência o trabalho do ator, ao longo dos últimos anos. Num segundo momento, procuramos compreender de forma resumida a importância do trabalho do ator para o teatro e como este trabalho é visto por alguns pesquisadores da área. A seguir, descrevemos os princípios e as técnicas mais utilizadas do *Aikido* e que têm maior relação com a prática do ator. Por fim, entrelaçamos os princípios e as técnicas do *Aikido* com o trabalho do ator, alicerçados ainda pelos métodos de outros pesquisadores, como Laban, Meyerhold e Barba.

Na segunda parte do trabalho, descrevemos os procedimentos práticos adotados, desde o treinamento até a preparação do espetáculo.

1. O TEATRO

Procuramos neste capítulo abordar, de forma sucinta, a evolução do teatro, para compreendermos melhor a inserção do ator nos diferentes tipos de estética, desde sua submissão ao texto, até sua autonomia criativa nos dias atuais.

1. O TEATRO

Ao longo do tempo, o teatro foi assumindo diferentes formas, valorizando determinados elementos, de acordo com o objetivo pretendido.

Os trágicos, por exemplo, cujos representantes maiores na Antigüidade foram Ésquilo, Sófocles e Eurípides, lançavam mão de máscaras e figurinos enormes para que os atores pudessem ser vistos à distância por um grande público. Explicando acerca da tragédia, Roubine dispõe que:

“a estética da tragédia repousava na valorização da distância, do afastamento no tempo e no espaço. Assegurava que a tragédia não recaísse na cotidianidade. Um rei mítico (Agamenon, Teseu), um imperador romano (Augusto, Tito), um príncipe otomano (Bajazet) são aureolados por esse prestígio conferido pelo mistério do distante. Adquirem deste uma dimensão fabulosa, que acentua a magnificência do gênero” (ROUBINE, 1998, pp. 66-67).

Segundo Roubine (1998), os naturalistas, que prevaleceram do século XVI até final do século XIX, diferentemente, buscavam a representação ilusionista, ou seja, o palco deveria ser a representação da realidade. As escolhas técnicas e estéticas do encenador eram feitas visando alcançar a máxima potência do poder de ilusão. A forma de atuar, bem como o cenário, a iluminação, o figurino, a sonoplastia, e todos os demais recursos que preenchiam o espaço cênico serviam para buscar o efeito de realidade. Por essa razão, não se admitia, por exemplo, uma iluminação de cima para baixo ou qualquer outra que não se assemelhasse à luz natural. Da mesma forma, a sonoplastia deveria contribuir para o efeito de

ilusão, ou seja, de se estar assistindo a um recorte da realidade. Roubine, discorrendo a respeito dessa época, explica que “todo e qualquer instrumento de produção da ilusão teatral devia estar camuflado, tornado invisível ao espectador, sob o risco de lembrar-lhe que estava assistindo a uma tentativa de mistificação da qual ele era, com seu próprio consentimento, a vítima” (ROUBINE, 1998, p. 119). Antoine, na França, e Constantin Stanislavski, na Rússia, foram os mais destacados representantes deste tipo de teatro. Esse foi também um período de supremacia do encenador, que era quem regia todos os elementos que integravam o espetáculo. No século XIX, o ator devia seguir os ditames do encenador, que se colocava como um autocrata reivindicando para si um poder absoluto sobre todos os elementos do espetáculo (ROUBINE, 1998, pp. 169-170).

Os simbolistas, por sua vez, no final do século XIX e começo do século XX, quebraram a convenção da representação da realidade e desatravancaram o espaço cênico, preenchendo-o com trabalhos de pintores. O cenário bidimensional e anti-naturalista começou a surgir. O ator começa a receber mais ênfase e o espaço cênico começa a receber novo tratamento. Com artistas como Sérusier, Bonnard, Vuillard e Maurice Denis, a prioridade passou a ser o painel de fundo (ROUBINE, 1998). Seguindo o caminho oposto ao traçado pelos naturalistas, que buscavam a utilização de objetos cotidianos com fidelidade histórica, Maeterlinck, dramaturgo simbolista que começa a ter suas obras publicadas no começo do século XX, como *A Morte de Tintagiles* e *Irmã Beatriz*, abre caminho para esta mudança estética. Com sua dramaturgia, Maeterlinck afasta a imitação da realidade, “propondo-se não a imitar o visível, mas a tornar visível, a dar a ver o irrepresentável, o indescritível” (PICCON-VALLIN, 2006, p. 9).

Seguindo os princípios simbolistas, mas divergindo em relação à estética bidimensional, surge o cenário dos arquitetos, que tem em Adolpf Appia e Gordon Craig dois importantes representantes. Ambos mantêm a sugestão no lugar da imitação, mas introduzem

a concepção arquitetônica de cenário. A esse respeito, Roubine escreve que, “se o cenário pictórico dominou o palco até e durante a década de 1950, a tendência inverteu-se desde então, a tal ponto que o cenário de arquiteto pode aparecer hoje como um dos fatores dominantes da renovação da cenografia, e de modo mais geral, da prática do teatro em palco italiano” (ROUBINE, 1998, pp. 142-143).

Tratando especificamente de Appia, um ponto de destaque para este teórico do teatro e encenador é que “toda a cenografia deveria existir em função do trabalho do ator”. Segundo ele,

“A encenação deve permitir ao ator explorar e integrar na sua representação tudo que é elemento cênico... Uma das intuições mais fecundas de Appia consistiu em constatar que a cenografia deve ser um sistema de formas e de volumes reais, que imponha incessantemente ao corpo do ator a necessidade de achar soluções práticas expressivas” (ROUBINE, 1998, p. 136).

Também contrariando o objetivo ilusionista e hipnótico pretendido pelos naturalistas, Bertold Brecht no século XX rompe com a reprodução da realidade, mas de uma forma diferente da proposta pelos simbolistas. Brecht, com seu efeito de distanciamento, propõe uma nova forma de interpretar, em que o ator se distancia da personagem, assumindo a figura de ator-narrador, e faz questão de deixar à mostra todos os artifícios e recursos utilizados no teatro, a fim de manter o espectador em alerta e com estado crítico ativo em relação ao que lhe está sendo apresentado, eliminando desta forma o efeito catártico provocado pelas grandes emoções. Dessa maneira, no teatro brechtiano, não existe a preocupação de esconder os holofotes, os atores não precisam necessariamente se trocar longe dos olhos do público e os recursos sonoros, que nos teatros naturalista e expressionista

pretendem criar um efeito alucinatório, são usados como evidentes recursos teatrais. A música, como principal recurso sonoro, fica em primeiro plano e é mostrada como música de teatro, evidenciando seu artificialismo. Em outras palavras, pode-se dizer que todas as convenções teatrais são expostas aos olhos do público para que ele não perca a consciência de que está assistindo a um espetáculo teatral. A esse respeito, Roubine explica que “Brecht atribui à música uma função diferente: a de interromper a continuidade da ação, romper a unidade da imagem cênica, *despsicologizar* o personagem opondo-lhe uma contradição; enfim, destruir todos os *efeitos do real* eventualmente induzidos pelo espetáculo (ROUBINE, 1998, p. 162).

Na segunda metade do século XX, o teatro desvestiu-se de toda a parafernália cenográfica para mostrar um espaço nu, no qual o foco era o trabalho do ator. O espaço cênico, nesse caso, passou a ser primordialmente um espaço de atuação. Como grande representante deste novo teatro está Jerzy Grotowski, que desenvolveu o conceito do “teatro pobre”. Segundo este pesquisador, o cinema cumpre de forma muito competente a reprodução da realidade. Por mais que o teatro se empenhe, jamais conseguirá atingir o mesmo grau de ilusão que o cinema, pois os recursos que este dispõe são infinitamente maiores. Dessa forma, o teatro tem que dar enfoque ao que tem de essencial, que é o trabalho do ator. É nesse sentido que ele fala em “teatro pobre”, ou seja, os recursos cênicos a serem utilizados devem ser restritos ao que for indispensável para a atuação. A esse respeito, Roubine escreveu que:

“Grotowski impõe uma ascese que impede a utilização de quaisquer objetos-instrumentos de que o ator não tenha uma necessidade insuperável, nem por isso ele deixa de procurar imprimir aos objetos utilizados um singular poder teatral, decorrente, sem dúvida, de sua integração ao espaço e, sobretudo, à ação” (ROUBINE, 1998, p. 146).

Em relação ao figurino, se no teatro naturalista ele é uma “roupa” que depõe a respeito da pessoa que o usa, apresentando indiretamente o panorama no qual se insere, e no simbolista é englobado na concepção pictórica, ou seja, integra a unidade da imagem cênica, no teatro grotowskiano o figurino objetiva permitir ao corpo do ator o acesso à precisão e permitir que o espectador estruture a sua relação com o ator e com a ação, registrando e decifrando, ainda que num plano inconsciente, os signos veiculados pelo figurino (ROUBINE, 1998).

Vsevolod Meyerhold, pesquisador russo também atuante no início do século XX, época em que o simbolismo vigorava, não abriu mão de um cenário grandioso, mas, à semelhança de Grotowski, manteve o foco no trabalho do ator, desenvolvendo para tanto um método de preparação do ator que ele intitulou de Biomecânica Teatral. Iniciando seus experimentos cênicos com as obras de Maeterlinck, esse pesquisador procurou com isso explorar o artificialismo na interpretação por meio de movimentações grandes e expandidas, ao mesmo tempo que extremamente precisas e vigorosas. Com *O Corno Magnífico*, espetáculo de 1922, Meyerhold apresenta os princípios da Biomecânica a partir de um dispositivo construtivista concebido como uma máquina de representar para o ator (PICON-VALLIN, 2006). Picon-Vallin, citando Meyerhold, sustenta que “o trabalho do ator é capaz de dar ao ator seu próprio texto, constituído de pausas, olhares, paradas, movimentos cênicos, gestos e procedimentos que lhe permitam dar de seu corpo perspectivas visuais diferentes” (PICON-VALLIN, 2006, p. 28).

Percebe-se, portanto, que na história do teatro os diferentes elementos cênicos foram e são explorados de acordo com o que se pretende enfatizar e mostrar, seja pelo ponto de vista do encenador, do ator, do cenógrafo ou do dramaturgo. Com o advento da luz elétrica, por exemplo, a iluminação no teatro ganhou força para preencher diferentemente o espaço cênico, seja reproduzindo uma atmosfera real, seja criando efeitos

oníricos. O cenário foi considerado de suma importância para o encenador ou totalmente dispensável e sua estética já seguiu concepções simples ou extremamente rebuscadas, buscando efeitos variados, como o naturalista e o simbolista. O efeito sonoro é também um elemento bastante usado para a concepção de um espetáculo, podendo-se reproduzir ruídos e mostrar músicas teatrais. Da mesma forma, pode-se optar pela ausência total de som. Todavia, de todos os elementos usados no teatro, um sempre esteve e estará presente com mais ou menos destaque em qualquer encenação: o ator. Piccon-Valin, citando Meyerhold, escreve que, “*Se retirarmos do teatro a palavra, o figurino, a ribalta, as coxias e o edifício teatral, enquanto restarem o ator e seus movimentos cheios de maestria, o teatro continua a ser teatro*” (MEYERHOLD *apud* PICCON-VALIN, 2006, pp. 23-24). Grotowski (1982), neste sentido, defendia a eliminação de tudo o que se mostrou supérfluo, como a maquilagem, o figurino, o efeito especial, a cenografia e os efeitos sonoros e luminosos, restando apenas o relacionamento ator-espectador de comunhão perceptiva, direta, viva. É deste teatro que considera o ator e sua conexão com o público como ponto principal de atenção que trataremos neste trabalho.

2. O ATOR NO TEATRO

Enfocamos neste tópico o trabalho do ator, suas características, necessidades e exigências, a fim de compreendermos, em tópico oportuno, de que forma o objeto deste trabalho pode ajudar a aprimorá-lo.

2. O ATOR NO TEATRO

Segundo Grotowski (1982), para que o teatro exista, basta a presença de um espectador e de um ator. Por este ponto de vista, o restante dos elementos que ornamentam o espaço cênico seria supérfluo. A esse respeito, Roubine escreve:

“Grotowski recusa o teatro de seu tempo que, na maioria das suas produções, esgota-se numa vã procura do espetacular, numa vã e tola imitação da realidade que o cinema está muito mais bem aparelhado para reproduzir. Ele preconiza, portanto, um retorno à pureza primitiva do teatro..., ou seja, um deslocamento do núcleo da representação para a relação entre um ator e um espectador” (ROUBINE, 1998, p. 191).

Ao longo do tempo, as características do trabalho do ator em um espetáculo vêm se transformando e ganhando importância. O século XX admitiu maior liberdade de criação para o ator, permitindo-lhe explorar a variedade de recursos que ele dispõe. As teorias e métodos contemporâneos que têm por foco a representação se afastaram muito da interpretação tradicional, propondo experimentações que anteriormente seriam consideradas impensáveis e irrealizáveis. Iniciou-se uma fase de ousadia na exploração corporal, o que acabou acarretando uma transformação tanto estética como técnica. Cada vez mais o ator é assemelhado ao atleta no que diz respeito à disciplina, ao preparo corporal e emocional e à precisão dos movimentos. Roubine, explicando Grotowski, afirma que as experiências empreendidas por ele na década de 1960 “visavam nada mais nada menos do que a invenção de um ator duplamente novo: novo em relação a si mesmo, novo quanto à definição habitualmente aceita do ator como intérprete de um personagem de ficção” (ROUBINE,

1998, p. 171). A respeito desse novo olhar sobre o ator, mencionando Artaud, Roubine escreveu que este filósofo sonhava com um ator novo, “que seria ao mesmo tempo sacerdote supremo e vítima sacrificial de um rito em que o espetáculo se tornaria acontecimento, manifestação vital. Para isso ele teria de ser dotado de uma técnica completamente renovada” (ROUBINE, 1998, p. 171).

Cada procedimento adotado na busca desse novo teatro imporá um treinamento diferente, com prioridades diferentes, o que acarretará estéticas diferenciadas. Mas o que todos têm em comum é o foco sobre o trabalho do ator no processo da criação teatral. Cada um dos estudiosos contemporâneos do teatro elaborou técnicas e procedimentos que tornassem possível o surgimento desse ator novo.

Quando falamos de processo criativo, devemos destacar que não se trata apenas da criação de ações físicas interessantes, mas também da manutenção delas em toda sua plenitude. De um dia para outro, é necessário que o intérprete sustente sua personagem e mantenha-se inspirado, para que não perca a atenção do público em nenhum momento do espetáculo. Para isso, é necessário que o corpo receba uma preparação adequada que lhe dê condições para atingir este objetivo.

Pode-se apreender, portanto, que, independentemente do tipo de teatro realizado, o preparo específico para que o ator possa desenvolver toda sua potencialidade e preencher o espaço cênico com suas habilidades de forma eficiente é essencial. Estando o ator em foco, e não havendo muitos elementos para dividir a atenção do espectador, sua preocupação com o próprio aprimoramento corporal deve ser acentuada.

O corpo é o resultado de um processo que se iniciou quando nascemos e que continuará até o final de nossa existência corpórea. As ações do dia-a-dia, os treinamentos a que nos submetemos e as posturas adotadas no cotidiano, sejam conscientes ou não, vão nos moldando ao longo da vida em um processo ininterrupto. Ocorre que na maioria das vezes

essas ações resultam de hábitos automáticos e costumes nocivos que acabam provocando o mau desempenho de nossas potencialidades.

Para qualquer pessoa, os malefícios corporais ocorridos nessa trajetória são incontáveis, já que todos dependem do corpo para realizar qualquer atividade, das mais básicas às mais complexas. Todavia, tratando especificamente do ator, essa falta de consciência prejudica profundamente seu trabalho, impedindo que esteja completo em cena e com todo seu aparato corpóreo funcionando a seu favor e sob seu inteiro domínio. É preciso, portanto, remodelar posturas de forma a facilitar a movimentação, conhecer a importância de cada parte envolvida nesse processo, romper as automatizações e canalizar corretamente o uso da energia.

Stanislavski, a esse respeito, critica de forma geral as pessoas por não saberem “utilizar o aparelho físico com que a natureza as dotou”. Continua explicando: “Não sabem como desenvolver estes instrumentos nem como mantê-los em ordem. Músculos flácidos, postura má, peito encovado, são coisas que vemos continuamente a nossa volta. Demonstram ineficiência de treino e inépcia no uso desse aparato físico”. O pesquisador, enaltecendo a importância da preparação física, afirma que os “exercícios contribuem para tornar a nossa aparelhagem física mais móvel, flexível, expressiva e até mais sensível” (STANISLAVSKI, 1996, p. 61).

As técnicas que têm surgido como reflexo da nova forma de enxergar o trabalho do ator têm rejeitado o psychologismo como único elemento a ser utilizado no processo de criação. Tanto Stanislavski, com seu “Método das Ações Físicas”, como Laban, com seus estudos sobre o movimento, e Meyerhold, com a “Biomecânica”, reconhecem que a afetação interna deve acontecer, mas a referência principal no processo de construção das ações deve ser o corpo.

Roubine, explicando Stanislawski, dispõe que:

“O bom ator não deve praticar em absoluto uma representação à base da emoção. O que ele deve é experimentar a sua experiência mais íntima para encontrar dentro de si mesmo uma emoção verdadeira. Ao mesmo tempo, ele deve dispor de um tal domínio técnico que possa controlar as manifestações dessa emoção: modular e orientar sua utilização para fins interpretativos. Esse domínio pode ser adquirido através de um treinamento apropriado... baseado num trabalho simultâneo sobre o corpo, a voz, a respiração...” (ROUBINE, 1998, p. 178).

Meyerhold (1993), encenador russo, desenvolveu de forma muito aprofundada uma pesquisa em relação ao trabalho do ator. O encenador defendia a essencialidade do ator para o teatro, que segundo ele deveria ser capaz de criar seu próprio texto a partir dos movimentos. Buscava, com seu treinamento, atingir o interior pelo exterior, executando ações físicas controladas e assimiladas. Assim, a partir de um longo trabalho de pesquisa, Meyerhold desenvolveu a abordagem biomecânica da atuação que tem como característica a participação total do corpo no menor gesto realizado em cena; movendo-se a ponta do nariz, o corpo todo se move. É imperioso, portanto, conhecer com exatidão as relações entre as partes e o funcionamento de cada uma delas. A habilidade técnica é, portanto, de suma importância para o teatro meyerholdiano. Assim, o corpo deve ser primeiramente submetido a um rigoroso treinamento para então deixar fluir sua criação, pois “não existe ator de corpo sem graça, pode existir um ator incapaz de conduzir o próprio corpo, desajeitado, e que não sabe usá-lo” (CHAVES, 2001, p. 51).

Discorrendo sobre a importância do corpo do ator para a construção cênica, Meyerhold afirma, a respeito do espetáculo *O Corno Magnífico*: “Nenhuma cenografia, só o corpo humano. Nenhum ambiente, só equipamentos que permitiam mostrar o corpo ora sob um ângulo, ora sob um outro” (MEYERHOLD *apud* CHAVES, 2001, p. 33).

Segundo Laban (1978), o movimento humano, seja na arte, seja na vida cotidiana, é constituído de iguais elementos, enfatizando não só a parte fisiológica como a parte psíquica. Essa consciência de si mesmo, desde ações simples como caminhar e comer, até ações mais complexas como saltar e dançar, possibilita o alcance da precisão corporal. É importante que o ator saiba, por exemplo, se ao caminhar tensiona os ombros, se ao irritar-se trava a mandíbula e se sua postura é correta. É importante que cada músculo seja utilizado de forma consciente e com um objetivo específico.

Um movimento, de forma geral, ainda que sem a consciência por parte de quem o executa, afeta necessariamente outras partes. Um simples espirro obriga que diversos músculos no abdômen entrem em ação, ainda que de forma muito rápida; uma massagem realizada na planta do pé auxilia o alongamento da região do pescoço; um desajuste na coluna, em função das compensações do corpo, pode provocar tendinite no pé. Esses são alguns exemplos da atuação do corpo em conjunto, embora poucas pessoas tenham consciência desse mecanismo. No teatro, esse encadeamento de partes do corpo deve ser explorado como recurso para engrandecer o trabalho do ator. Em todas as ações, desde as mínimas, como levantar um copo, até as mais amplas, como saltar ou correr, faz-se necessário que todas as partes do corpo sejam mobilizadas, atingindo-se assim uma energia extracotidiana. Para o ator, a consciência dessa unidade influi diretamente na qualidade de seu trabalho, obrigando-o, portanto, a se submeter a um treinamento que o auxilie na busca desse objetivo.

Sttobaerts, confirmando este pensamento, assinala:

“Não há deslocação por mínima que seja, mesmo a que é provocada apenas pela articulação, que não arraste consigo a ação dos músculos mais poderosos que a sustêm e lhe dão liberdade de ação. De igual modo, o fenômeno de cinestesia prova que toda e qualquer ação muscular referente a um lado tem repercussões idênticas sobre o seu homólogo do lado oposto, o que reforça, aliás, a idéia de uma simetria fundamental do corpo” (STTOBAERTS, 2001, pp. 20-21).

Corroborando esse raciocínio, Laban aponta que “O controle da fluência do corpo está intimamente relacionado ao controle dos movimentos das partes do corpo” (LABAN, 1978, p. 47).

O ator que utiliza todas suas possibilidades corporais imprime nova cor ao fazer teatral já que lança mão de todos seus recursos e não apenas da fala. O ator “gramofone”, como Meyerhold denomina aquele que utiliza apenas as faculdades verbais, conta apenas com um sentido para atingir o espectador: a audição. Por sua vez, aquele que domina seu sistema corporal pode utilizar para se expressar todos os sentidos que o conectam ao mundo. Nessa linha, Meyerhold assinala que:

“além do texto que o ator fala, existe também em cena uma esfera muito poderosa que é a do gesto e do movimento. Assim, o trabalho do corpo é capaz de dar ao ator seu próprio texto, constituído de olhares, pausas, paradas, movimentos cênicos, gestos e procedimentos que lhe permitam dar de seu corpo

perspectivas visuais diferentes” (MEYERHOLD *apud* PICCON-VALLIN, 2006, pp. 27-28).

Ao tratarmos do aprimoramento de um ser dotado de partes físicas e mentais, sendo o corpo formado pela união destas partes, faz-se interessante mencionar o conceito de “corpo sem órgãos” criado por Antonin Artaud, que trata da questão dos bloqueios e dos automatismos que formatam os corpos ao longo da vida, e que será mais bem explicitado abaixo.

Deleuze e Guattari (1996) aproveitaram o conceito de “Corpo Sem Órgãos” criado por Antonin Artaud e o desenvolveram focando o aspecto psiquiátrico. Na obra citada, os autores discorrem a respeito de como criar um corpo sem órgãos. A maneira como estes estudiosos abordam o tema faz-se muito pertinente para este trabalho, razão pela qual teceremos algumas considerações a respeito.

Deleuze e Guattari destacam a necessidade de se combater o organismo, desfazendo os estratos, as camadas e os bloqueios impostos, restaurando o livre fluxo de intensidades e de desejos. O organismo é tratado por eles como “um estrato sobre o corpo sem órgãos, quer dizer, um fenômeno de acumulação, de coagulação, de sedimentação” (DELEUZE e GUATTARI, 1996, p. 33). Percebe-se, portanto, que o *corpo sem órgãos* representa um estágio anterior, pois é a partir dele que o organismo é criado. Os citados autores defendem ainda que o *corpo sem órgãos* deve ser alcançado pelo combate permanente às camadas de estratos.

O *corpo sem órgãos*, doravante grafado CsO, na abertura do capítulo da referida obra é representado pelo ovo Dogon, extraído da mitologia da tribo africana Dogon. A partir dessa idéia, o CsO seria a origem que o aproxima do ovo cósmico presente em muitas mitologias. Desenvolvendo a idéia do ovo originário, Deleuze e Guattari tratam o

CsO “como o ovo pleno anterior à expansão do organismo e à organização dos órgãos, antes da formação dos estratos, o ovo intenso que se define por eixos e vetores, gradientes e limiares, tendências dinâmicas com mutação de energia” (DELEUZE e GUATTARI, 1996, pp. 13-14). É deste corpo que estamos sempre em busca, como o corpo da criança que ainda não se contaminou com os bloqueios e as repressões externas, um corpo livre dos automatismos, livre dos vícios e livre das ações sem consciência que apenas refletem comportamentos alheios.

É nesse sentido que Greiner (1998) afirma que Yoko Ashikawa, dançarina de Butô – dança-teatro japonesa –, explicava que em seu trabalho havia um esforço consciente para recuperar uma visão infantil, no sentido de como as crianças brincam com o corpo, examinando-o para conhecê-lo. A recuperação da visão infantil mencionada nada mais é que a busca pelo CsO, na medida em que objetiva-se retornar às origens. Assim como o Butô, diversas artes orientais, sejam marciais ou teatrais, persistem nessa busca a sua própria maneira, utilizando-se de termos particulares para designar este fenômeno.

Marilena Chauí, unindo arte e filosofia, considera a criação artística uma eficiente forma de desfazer as amarras impostas pela sociedade, conforme se apreende do texto transcrito abaixo:

“Se esses trabalhos são criadores é justamente porque tateiam em redor de uma intenção de exprimir alguma coisa para a qual não possuem modelo que lhes garanta acesso ao ser, pois é sua ação que abre a via de acesso para o contato pelo qual pode haver experiência do ser” (CHAUÍ, 2002, p. 152).

E continua dizendo que:

“desatando liames costumeiros entre as coisas, o ser bruto abre acesso a uma relação originária entre elas como diferenças qualitativas que se exibem e se interpretam a si mesmas enquanto família de cores, das texturas, dos sons, dos odores que reenviam a substancialidade impalpável do que as faz vir a ser” (CHAUI, 2002, p. 154).

Seguindo este pensamento, faz-se importante retomar a idéia de CsO, destacando no texto de Deleuze e Guattari o que segue:

“De todo modo você tem um (ou vários), não porque ele pré-exista, ou seja dado inteiramente feito – se bem que, sob certos aspectos, ele pré-exista – mas de todo modo você faz um, não pode desejar sem fazê-lo – e ele espera por você, é um exercício, uma experimentação inevitável, já feita no momento em que você a empreende, não ainda efetuada se você não a começou” (DELEUZE e GUATTARI, 1996, p. 9).

A partir da leitura do trecho transcrito acima, depreende-se que os autores defendem a experimentação em lugar da interpretação, uma vez que esta conduz à significância e ao subjetivismo, que são duas importantes causas da estratificação do corpo. Enfocam ainda que se trata de um exercício, um processo inevitável, pois, enquanto estamos vivos e desejando, estamos em busca do Corpo Sem Órgãos.

Confirmando a idéia da busca contínua, Deleuze e Guattari afirmam:

“Ao corpo sem órgãos não se chega, não se pode chegar, nunca se acaba de chegar a ele, é um limite... É sobre ele que dormimos, velamos, que lutamos, lutamos e somos vencidos, que procuramos nosso lugar, que descobrimos nossas felicidades inauditas e nossas quedas fabulosas, que penetramos e somos penetrados, que amamos” (DELEUZE e GUATTARI, 1996, p. 9).

Segundo a prática do Butô, que se coaduna com o conceito de CsO, o corpo não é visto como um instrumento, mas como um processo, sempre em crise, tentando dissolver constantemente as sedimentações que nele vão se acumulando. Dessa forma:

“A matéria prima do Butô é a incompletude e a precariedade humanas. Aqui, os códigos tradicionais são desconstruídos, e a gestualidade dos dançarinos revela corpos que dançam num espaço e tempo de contornos não nítidos, marcados pela inserção de descontinuidades dos movimentos” (NÓBREGA e TIBÚRCIO, 2004, p. 464).

Nesse sentido, Deleuze e Guattari perguntam: "Nós não paramos de ser estratificados. Mas o que é este nós, que não sou eu, posto que o sujeito, não menos que o organismo, pertence a um estrato e dele depende?" (DELEUZE e GUATTARI, 1996, p. 21). Nessa afirmativa, nota-se presente a idéia da continuidade da estratificação, ou seja, a idéia do corpo em processo, processo esse que nunca terá fim, pois haverá sempre novas pressões, novos bloqueios, novas estratificações que deverão ser afastadas. Podemos concluir, portanto, que o treinamento corporal resultante de uma técnica específica que ofereça um

caminho na busca desse aprimoramento deve ser continuado e regular. Ao restringir as possibilidades de escolha com a eleição de uma técnica específica, estão sendo oferecidas referências claras a serem seguidas pelo praticante, “iluminando” sua trajetória.

3. O AIKIDO

Aqui discorreremos acerca do *Aikido*, desde seus princípios e filosofia até a aplicação prática de suas técnicas. Tendo em vista a abrangência e profundidade do tema, receberam nossa atenção os aspectos desta arte marcial que foram aproveitados neste trabalho como ferramenta para o ator.

3. O AIKIDO

3.1. CONCEITO

O *Aikido* foi criado pelo *doshu* Mohirei Ueshiba, a partir de uma combinação de várias técnicas marciais como lutas de espada e de lança, *jiu-jitsu* e *aikijutsu*, tornando-se oficialmente reconhecido como arte marcial e com esta denominação em 1942. Ueshiba objetivava formular uma modalidade de *Budo* – via do guerreiro, termo utilizado para designar as artes marciais japonesas – que não recorresse primordialmente à força física para afastar um ataque, mas que, ao invés, aproveitasse a energia decorrente deste ataque para neutralizá-lo por meio de movimentos circulares e esféricos que partissem do *koshi* (quadril, em japonês).

A respeito da metodologia estratégica do *Aikido*, Westbrook e Ratti explicam que “consiste, mais precisamente, em movimentos dinâmicos de esquiva, extensão e centralização, que são a base para as ações mais técnicas de neutralização na forma das já famosas técnicas de imobilização e/ou projeção” (WESTBROOK e RATTI, 2006, p. 35).

Ao conceber esta arte, o fundador afastou o espírito de competitividade, razão pela qual não existe competição desta modalidade marcial, e priorizou a harmonização total pela união do *ki* individual com o *ki* universal.

Para melhor entendimento, faz-se interessante compreender o que representa o termo *Aikido*, que resume, de forma sucinta, seus objetivos. *Ai* significa “reunir”, “harmonizar”, e *ki* recebeu inúmeros sentidos, que incluem “espírito” e “disposição”. Segundo o criador, *aiki* representa o princípio universal de todas as coisas, é a força que une e harmoniza os elementos do universo. Por fim, *do* significa caminho, ou seja, representa a

trajetória percorrida pela pessoa em busca dessa harmonia. Uma das chaves para que esta harmonização ocorra é o autoconhecimento.

Não é possível pensar em harmonização sem pensar em pacificação, por isso, é importante destacar que um dos principais preceitos do *Aikido* é a “não violência”. Nas palavras de Ueshiba, “aqueles que procuram a competição estão cometendo um grave erro. Bater, ferir ou destruir é o pior pecado que o ser humano pode cometer” (UESHIBA *apud* STEVENS, 1995). Seguindo esta concepção, Ueshiba, apesar de algumas resistências ideológicas contrárias, ao criar os princípios e diretrizes, vetou a possibilidade de competição, por acreditar no espírito de cooperação e harmonia entre os participantes.

A característica citada se reflete na forma como a defesa é aplicada. Quando a técnica é realizada corretamente e sem agressividade pelo *nage*¹, não provoca ferimentos no *uke*², mas, ao contrário, apesar de inicialmente provocar desconforto e dor, promove benefícios neste, já que auxilia na melhora da flexibilidade e do condicionamento físico, além de ativar pontos de energia que habitualmente ficam “adormecidos”.

As lesões, quando ocorrem, são normalmente produzidas: a) por erro de execução do *nage*, b) por descontrole deste quando não percebe o limite corporal do *uke*, ou c) por falha deste que, por não ter se apropriado devidamente da técnica e, portanto, estar inseguro, tensiona indevidamente o corpo, provocando uma sobrecarga desnecessária sobre músculos e articulações, e cai de forma incorreta ou tem dificuldade de seguir o fluxo do movimento proposto.

Trata-se, portanto, de uma autodefesa sofisticada, pois neutraliza o ataque sem utilizar métodos brutais e violentos contra o agressor. É, por consequência, de mais difícil execução, pois exige um completo domínio dos movimentos por parte do *nage*, que deve

¹ Termo que designa a pessoa que se defende e que, portanto, aplica a técnica

² Termo que designa a pessoa que promove o ataque e que, portanto, sofre a aplicação da técnica.

mobilizar corretamente as partes do corpo, modulando energia e força, na medida necessária para neutralizar o ataque. Qualquer movimento incorreto, desnecessário ou excessivo pode provocar lesões tanto no atacante como no que promove a defesa. A finalização do ataque acontece porque o *uke*, ao ser imobilizado pelo *nage*, fica sem condições de prosseguir em sua investida contra este. A potência de cada movimento deve ser na medida certa para afastar o ataque, levando-se em conta a espécie de agressão e a quantidade de energia ali empregada. Percebe-se, portanto, que na realização das técnicas deve-se estar atento e consciente de cada detalhe a fim de evitar lesões.

3.2. RESPIRAÇÃO

A respiração tem importância crucial em qualquer prática física, pois além de beneficiar a flexibilidade e liberar o corpo das tensões, é fundamental para o funcionamento de todos os órgãos. É por meio dela que se torna possível o fluxo de energia vital, o *ki*. Quando tratamos de respiração no Aikido, remetemo-nos imediatamente ao *Kokyu*. Segundo Stevens, “*kokyu* é respiração, o ato físico de inalar e exalar. Essa respiração é o fato básico da nossa existência” (STEVENS, 2007, p. 62). Morihei Ueshiba amplia o sentido da respiração ao assinalar que todo o universo respira: “Pensem sobre o fluxo e o refluxo das ondas. Quando as ondas batem na praia, elas se encrespam e se desfazem, gerando um som. A respiração de vocês deve seguir o mesmo padrão, absorvendo o universo inteiro em seu ventre em cada inalação. Saibam que todos temos acesso a quatro tesouros: a energia do sol e da lua, a respiração do céu, a respiração da terra e o fluxo e refluxo das ondas” (UESHIBA *apud* STEVENS, 2007, p. 62).

O uso correto da respiração durante a prática do *Aikido* facilita a execução dos movimentos e amplia sua eficiência, além de evitar danos físicos ao praticante, já que, por auxiliar o relaxamento dos músculos, previne, conseqüentemente, o acúmulo de tensões desnecessárias. Ela é a base para a formação de uma postura ao mesmo tempo flexível, estável, em prontidão e plena de energia.

É por meio desse mecanismo que nos ligamos à dinâmica do universo e que nos conectamos com a energia do cosmos. Quando estamos equilibrados, alimentamo-nos constantemente dessa energia que circula ininterruptamente entre o universo e nosso corpo. Sem uma inspiração e uma expiração executadas de forma consciente, controlada e que amplie a eficiência da movimentação, não é possível atingir a maestria. Ela auxiliará,

inclusive, a conscientização da existência do *hara*³, que é o centro forte localizado na região do quadril e que coincide com o centro de gravidade do corpo, essencial para a prática do *Aikido*.

Stevens lembra que, tecnicamente, *kokyū* significa “poder concentrado” e “boa coordenação”. Continua dizendo que *kokyū* é

“o que permite a um músico indefinidamente notas longas, a um ator Nô movimentar-se durante horas com o figurino completo, e a um praticante de artes marciais enfrentar um adversário após outro sem se cansar... *Kokyū* é a adequada percepção de tempo entre um artista e seu meio de expressão, entre o mestre e seu discípulo, entre *uke* e *nage*, entre o indivíduo e o mundo. Se a *kokyū* de um grupo está fora de sintonia, é certo que haverá problemas... para realmente obter sucesso em qualquer empreendimento, precisa-se estar em harmonia com o *kokyū* do momento” (STEVENS, 2007, p. 63).

³ Este é o termo utilizado de modo geral no Japão. Ueshiba o denominou de *Seika Tanden*.

3.3. KI / CONCENTRAÇÃO / CONEXÃO CORPO-MENTE

O princípio do *ki* recebeu ao longo do tempo diversas compreensões, mas podemos dizer em poucas palavras que o *ki* é a energia básica criadora ou força vital, é a “energia que forma o mundo e que se encontra no âmago de cada ser humano, esperando ser percebida e realizada” (UESHIBA, 2006, p. 27). Poder-se-ia dizer também que o *ki* é o fluido vital que circula pelo corpo, partindo do *hara*, centro de gravidade do corpo localizado no abdômen inferior, mais ou menos cinco centímetros abaixo do umbigo e direcionando-se para as extremidades. Da mesma forma, acompanhando este circuito de energia, todas as técnicas executadas pelo *tori* ou *nage* partem desse centro e se expandem para as extremidades. É imprescindível, todavia, não perder a liberdade de movimentação, pois, se necessário, o *ki* deve fluir para qualquer lugar que a situação exigir.

Esta energia interior é produzida por todas as pessoas enquanto estão vivas, todavia apenas algumas a desenvolvem conscientemente. Para desenvolver o *ki*, criaram-se técnicas que envolvem basicamente o uso da respiração, a prática de alongamentos e a movimentação do quadril e que, sendo praticadas corretamente, fazem com que conheçamos nosso corpo em profundidade e entremos em contato com nosso centro.

Koichi Tohei usa a seguinte metáfora para explicar o *ki*:

“Um homem vai até o mar, abaixa-se e apanha um pouco de água com as mãos. ‘Esta água é minha’, afirma. De certa forma, ele está certo. Isto é, temporariamente. Em última análise, todavia, a água pertence ao oceano. Quer ele deixe escorrer entre os dedos na areia, quer ela se evapore, condense-se numa nuvem e caia em forma de chuva, é para o oceano que a água dele retornará. Assim

é a nossa vida. Envolvemos uma pequena porção de *Ki* do universo com o nosso corpo e dizemos: ‘Isso sou eu’. Mas o *Ki* que nos dá a vida faz parte do *Ki* universal... Entretanto, ao contrário do fato isolado de alguém que se abaixa para recolher a água do mar, a recepção da força vital é constante e espontânea. O nosso *Ki* pessoal está em constante intercâmbio com o *Ki* do universo. Quando o fluxo é forte e não sofre interferências, somos saudáveis; quando ele é temporariamente interrompido, perdemos a consciência; quando pára completamente, morremos” (TOHEI, 2000, p. 9).

No *Aikido*, a preocupação com o desenvolvimento do *ki* é uma constante principalmente pela sua característica fundamental que é a de não utilização de força muscular durante a aplicação de uma técnica. Para que isso seja possível, é imprescindível que o corpo todo esteja irradiando esta energia interna e sendo constantemente alimentado por ela.

Outro aspecto importante a ser discutido a respeito deste centro (*hara*) de onde parte o *ki* é que o foco neste ponto ajuda a ampliar a concentração. A concentração (*nen*, em japonês), citada por Ueshiba, representa a manutenção de um único ponto ou foco. Deve-se centrar para que os movimentos aconteçam livremente. Por outro lado, a concentração auxilia a expansão desta energia vital.

A partir dessa análise, encontramos uma questão de suma importância ao tratar do ser humano: o corpo como uma unidade física e mental. O *ki*, ao mesmo tempo que, via de regra, é uma energia que não se enxerga, mas nem por isso impalpável, pode ser expandido e desenvolvido por meio dos exercícios de respiração e alongamento. Ao mesmo tempo, a concentração, que em princípio é uma atividade mental, pode ser desenvolvida buscando o foco no centro do corpo e conseqüentemente auxiliar na expansão do *ki*. Além

disso, o estado de prontidão e a rapidez de ação no momento certo só são possíveis com um grau de concentração adequado.

Essa unidade das partes físicas e mentais dá às técnicas uma energia extremamente forte. “O corpo se transforma em uma espada que corta ou em um aspirador que suga o oponente”, como afirma Bull (2003, p. 102).

Kishomaru Ueshiba, filho do criador do *Aikido*, alertando para a importância dessa união, escreve:

“O fato é que o corpo todo, não apenas os braços e as pernas, deve mover-se continuamente de uma maneira coordenada, e isso deve ser feito com rapidez, vigor e potência. É necessário um grau extraordinário de concentração mental e de agilidade, de equilíbrio e de reflexos para atuar com suavidade e rapidez” (UESHIBA, 2003, p. 26, grifos nossos).

Tratando da importância da concentração, ou da fixação em um ponto, Tohei (2000) adverte para o perigo da tendência moderna de realização de muitas tarefas ao mesmo tempo, como comer e assistir televisão, ler e caminhar, estudar e escutar música, dentre outras acumulações. Essa espécie de hábito, segundo o autor, enfraquece a mente e diminui a concentração. Como recurso para reverter esse processo originado via de regra pelo dinamismo da vida moderna, Tohei sugere que se mantenha o foco em um ponto no abdômen inferior. Assim, automaticamente, ampliaremos nosso estado de concentração e facilitaremos a circulação da energia. É o que diz Kishomaru Ueshiba:

“*nen*, a concentração sincera que busca a unidade da ordem no universo e o princípio da mudança, transforma-se na fonte da atividade sutil do *ki*. Quando essa atividade sutil, enraizada no *nen*, se manifesta no coração e na mente de um praticante, este se torna livre e aberto, e sua percepção se torna penetrante. Quando opera através do corpo, o resultado é um movimento vivo e dinâmico numa rotação circular e esférica” (UESHIBA, 2003, p. 51).

Na prática do *Aikido*, o processo citado é construído a partir de exercícios e técnicas corporais, demonstrando claramente a preocupação de entender as partes física e mental como integrantes de uma unidade: o corpo.

Explicando esta união, Westbrook e Ratti escreveram que:

“se o homem for considerado não um ser dividido – mental x físico – mas uma entidade, um ser humano integral cuja atividade mental envolve mudanças físicas no cérebro e cuja atividade física pode ter resultados duradouros e suprafísicos, então sua energia, sua força – quando unificado e coordenado – também pode ser considerada um tipo de força ‘total’” (WESTBROOK e RATTI, 2006, p. 93).

O indivíduo, estando com estas forças harmonizadas e coordenadas, “será de fato capaz de ‘transbordar o *ki*’, ou estender essa energia” (WESTBROOK e RATTI, 2006, p. 93).

3.4. USO DO CORPO EM SUA TOTALIDADE

O corpo pode ser entendido como uma cadeia em que todos os elementos se integram de modo a formar um conjunto harmônico. Na prática do *Aikido*, é imprescindível que o encadeamento dessas partes esteja sempre presente para que o objetivo de cada técnica seja alcançado. A união de todas as partes do corpo em torno de um centro estável é essencial para a execução de qualquer técnica.

Para que o *uke* seja derrubado, é imprescindível que todas as partes sejam mobilizadas de forma controlada. Todo o conjunto deve ser utilizado em todos os movimentos, por menor que este seja. Esse conceito é fundamental não apenas nas artes marciais como também no teatro oriental (Nô, Kabuki...).

Bull, corroborando a concepção do encadeamento harmônico do conjunto corporal, afirma que, “quando observamos os movimentos de dedo, pulso e quadril, todos coordenados com a respiração, vemos que eles estão em conformidade com os ideais de aprimoramento físico. Os movimentos de todas as partes do corpo estão unificados em um todo sistematicamente controlado” (BULL, 2003, p. 58).

3.4.1. Articulações

Enquanto estamos tratando da unidade do conjunto corporal como elemento essencial para a prática de *Aikido*, convém tecer alguns comentários a respeito das articulações, uma vez que são elas as responsáveis por conectar todas as partes do corpo.

Junta é o local de junção entre dois ou mais ossos. Algumas juntas são fixas, estando os ossos unidos entre si como o crânio. Em outras juntas, denominadas articulações, os ossos são móveis e permitem ao esqueleto realizar movimentos.

No corpo humano existem vários tipos de articulações que podem ser classificadas conforme a quantidade de movimento permitido, tipo e tamanho dos ossos e formas de contato. Estas características definem a potência dos movimentos.

Dentre as diversas articulações existentes, convém destacar algumas que são freqüentemente utilizadas nas técnicas desenvolvidas por Ueshiba:

a) O quadril é uma das articulações mais estáveis e mais potentes, pois possui bom suporte de músculos, além de ser a sede do centro de gravidade (*hara*). No *Aikido*, tendo como referência o *nage*, o grau de eficiência da técnica depende da compreensão de que o quadril (*koshi*, em japonês) – região que concentra o ponto de equilíbrio do corpo (*hara*) – conduz e impulsiona todos os movimentos. É a partir dele que será irradiada a energia em direção às extremidades para que estas ganhem vida. É a partir dele que o movimento contínuo e flexível será executado. Em outras palavras, no que diz respeito ao *nage*, podemos dizer que todos os movimentos fluem do centro para a periferia, pois é o quadril que serve de base para a estabilidade do praticante ao executar o movimento de menor ou maior amplitude. É nessa região também que se reúnem em um único canal de força todas as energias dispersas (*Aiki*). Estas energias se expandirão para as extremidades tornando o corpo presente e dilatado, não ficando, dessa forma, travadas pela sobrecarga e excesso de uso muscular e permanecendo livres para liberar o *ki* proveniente desse centro.

b) O ombro é uma das articulações menos estáveis porque possui contato articular menor, devido ao formato dos ossos e ao contato articular mais reduzido. Apesar disso, nas técnicas de *Aikido*, os ombros têm participação importante em virtude da movimentação dos braços que tem a função de expandir o movimento e auxiliar no desequilíbrio do *uke*.

c) O joelho é uma das articulações que mais sofre impacto com as movimentações. Funciona como “dobradiça” e regula a distância entre o tronco e solo, necessitando, portanto, de muita mobilidade. Na prática de *Aikido*, esta articulação é fundamental por algumas razões: a) na posição básica (*kamae*), deve estar todo o tempo levemente flexionada – como tem a função de absorver o impacto, não é aconselhável que fique estendida, pois a extensão total a deixa vulnerável e sobrecarregada; b) em virtude das quedas, ela é acionada o tempo todo; c) auxilia na esfericidade do movimento que trataremos em item próprio;

No *Aikido*, de uma forma geral, as articulações têm o objetivo de suavizar, não somente o impacto gerado pelo próprio movimento, mas o gerado pelo movimento do oponente. Quando um ataque é desferido, aquele que recebe deve se esquivar ou transformar a trajetória reta em circular e, para isso, utiliza diversas articulações, como a do joelho, das mãos e do ombro.

A flexibilidade configura-se também como uma das funções das articulações, possibilitando a amplitude dos movimentos. Cada articulação tem um alcance limitado e, com a ajuda de exercícios de flexibilidade específicos, este alcance pode ser ampliado.

As articulações estão associadas ainda aos músculos, por meio dos tendões conectivos que os prendem. Quando utilizamos os músculos, estamos utilizando necessariamente as articulações. Portanto, quanto mais articulações usamos, mais potente é o movimento, ou seja, a utilização correta das articulações do corpo gera poder e é este poder que, no *Aikido*, provoca o deslocar de um corpo que esteja opondo resistência.

Tratando especificamente das mãos e dos braços, podemos dizer que servem de eficientes apoios para a formação de alavancas e, conforme já foi dito, servem para expandir o movimento e provocar o desequilíbrio no parceiro, como quando o braço e a mão funcionam como uma espada (*tegatana* – mão espada).

Fig. 1. Sensei Cremona demonstrando Shomen-uchi

Fig. 2. Dai-tikkyo- uso de alavanca

Fig. 3. Saída lateral do *nage* para desequilibrar o *uke*

Acrescente-se a isto que as articulações superiores são responsáveis pela realização das técnicas de imobilização que têm grande importância na prática de *Aikido*. São elas: *Nikyo*, *Kotegaeshi* e *Sankyo*. O fundador afirmava que os exercícios de articulação em técnicas de imobilização servem para remover a poeira que se acumulou nas juntas (BULL, 2003). As técnicas citadas são torções, realizadas geralmente contra os membros superiores,

de forma circular e esférica. Como são praticadas sempre no sentido natural de flexão do corpo, não provocam lesões, além de produzir benefícios como estimular a amplitude da flexibilidade e ativar pontos de energia.

Figs. 4 e 5 - Senseis Paulo Cremona e Nelson Lara demonstrando Sankyo

Figs. 6 . Elaine Cremona demonstrando Nikyo

Fig. 7. Sensei Cremona demonstrando Nikyo

Figs. 8 e 9. Paulo e Elaine Cremona demonstrando Kotegaeshi

Muito embora ajude no desequilíbrio do parceiro, as articulações superiores nunca funcionarão para provocar o desequilíbrio mais forte. Este ficará sempre por conta do quadril e do tronco. Esta é uma questão que deve ser fortemente ressaltada, pois a tendência dos praticantes iniciantes, ao executar as técnicas, é de sobrecarregar os braços, obrigando-os a uma força excessiva, o que pode gerar inflamações, sendo a tendinite nos punhos a mais comum. Se retomarmos a imagem da espada, podemos observar que esta por si só não tem potência. A forma como o espadachim a manipula é que a torna perigosa. Seguindo este raciocínio, os braços devem estar preparados para que seja manipulado pelo tronco de forma eficiente. De acordo com esse mecanismo, as mãos são como a ponta da espada que precisa estar sempre afiada e firme para completar o movimento (Ex. *Shutou* – mãos como espada). Além disso, as mãos são também responsáveis pela execução dos *atemis* (golpes como socos), que no *Aikido* têm como principal função a de distrair o oponente e auxiliar seu desequilíbrio.

Por fim, faz-se importante citar o *shukko*, que é o caminhar sobre os joelhos, presente em diversos *wasas*. Sua característica principal no momento da execução é a mobilização das articulações normalmente pouco utilizadas na vida cotidiana, como dos dedos dos pés e do quadril. Caso os quadris não se movam apropriadamente permanecendo rígidos, as pernas ficam sobrecarregas, resultando em uma movimentação sem fluência, sem agilidade e sem eficácia.

Figs. 10 e 11. Sensei Cremona com Renata Mazzei realizando técnica em suwari wasa

3.5. ESPAÇO/PLANOS

A utilização do espaço é fundamental na prática de *Aikido*, sendo que dois elementos são de extrema importância: a avaliação da distância do oponente (*maai*) e do momento de entrada para “quebrar” o ataque (*irimi*). O estado inicial tanto do *nage* como do *uke* é o *kamae*⁴, que é a posição de guarda na maior parte das artes marciais orientais, em virtude de sua forte estabilidade. O corpo fica em posição semelhante à de um tetraedro equilátero.

Fig. 12. Sensei Cremona demonstrando *Kamae*

A distância adotada pode impulsionar o movimento, mas pode também dificultar ou impossibilitá-lo. Aprender a fazer uso do *maai*, ou seja, saber estabelecer a

⁴ O *Kamae* é a principal posição de base desta arte marcial. Podemos descrevê-lo da seguinte forma: um pé avança para frente, ficando o outro recuado em posição perpendicular, formando, assim, um triângulo cujo vértice é formado pelos quadris. Os joelhos devem ficar sempre ligeiramente flexionados, destravando as articulações, e os pés bem apoiados no chão, enquanto a cabeça, apontando para cima, como que puxada por um balão de gás, oferece uma oposição ao restante do corpo que segue para baixo. A partir dessa oposição surge a estabilidade e a vivacidade na execução dos movimentos. Os praticantes partem, via de regra, do *kamae* para realizar as técnicas em *tati wasa*. É importante esclarecer que no *Aikido* as técnicas podem ser executadas de duas formas: em *suwari waza*, quando realizadas com as pernas totalmente flexionadas, utilizando-se como apoio os joelhos, e em *tati waza*, quando realizadas em pé com os joelhos semiflexionados.

distância do parceiro mais adequada, tanto para atacar como para se defender, e selecionar a técnica decisiva mais apropriada à situação são requisitos essenciais para a prática do *Aikido*. A junção dos elementos “tipo de ataque” e “distância entre as partes” definirá qual técnica de defesa deverá ser aplicada. Poder-se-ia dizer que se busca a harmonia espacial entre os praticantes.

Para exemplificar, citamos o mecanismo do ataque em *shomen-uchi* (movimento do braço descendente, direcionado para o topo da cabeça do oponente, à semelhança de uma espada – ver fig. 1): quando o *nage* consegue se antecipar a ponto de bloquear o movimento do braço do *uke* no momento em que este ainda está no ponto mais alto, faz-se a técnica em *omote* (pela frente do *uke*); por outro lado, quando o movimento já iniciou a descida tornando o braço muito pesado para ser barrado sem risco para quem se defende, faz-se a técnica em *ura* (por trás do *uke*), aproveitando a energia da trajetória descendente para circular o oponente e desequilibrá-lo.

Ao tratarmos de espaço, remetemo-nos também automaticamente ao princípio da esfericidade. Quando o *nage* inicia o movimento, sempre a partir do *kamae*, o corpo se desloca como um pião, ou seja, de forma circular e espiralítica.

Figs. 13 a 16.- Sensei Cremona e Renata Mazzei demonstrando a técnica *kata-sodetori dai-nikyo ura*

Quando o *nage* aplica uma defesa, independentemente de estar em *shukko* ou em pé, o movimento espiral iniciado é sempre conduzido pelo quadril, pois só dessa forma alcança-se uma postura estável e um golpe potente.

O princípio da esfericidade é altamente relevante nesta prática já que todas suas estratégias de autodefesa se caracterizam pela circularidade. A partir da movimentação circular e esférica, “utiliza-se a força cinética dinâmica do agressor como parte de sua própria estratégia, conduzindo-a e derrotando-a” (WESTBROOK e RATTI, 2006, p. 106). Ou seja, o *nage* executa sua defesa alimentado pela energia produzida pelo ataque.

Westbrook e Ratti (2006) explicam que, ao receber a ação agressiva do oponente, o *nage* ou *tori* deve conduzir o movimento em torno de seu centro criando um circuito de neutralização que pode ser horizontal, vertical ou diagonal. Esse circuito é produzido por meio do: a) *tenkan*, que é o deslocamento em torno do próprio eixo, rotacionando a perna de trás como a ponta móvel do compasso, enquanto a perna da frente mantém a referência, semelhante à função da ponta seca do compasso; b) *do irimi tenkan*, que obedece o mesmo princípio com a diferença de que o movimento é iniciado dando-se um passo à frente, seguido da rotação por trás da perna contrária. A rotação deve ser flexível com o centro estável e firme. Dessa forma, a exemplo de um pião, o *nage* não se

desequilibrará quando for atacado, mas, ao contrário, desestabilizará o *uke* atraindo-o para seu centro (força centrípeta), a fim de imobilizá-lo ou afastá-lo (força centrífuga), para prevenir novo ataque.

Exemplificando o princípio da esfericidade, o Prof. Makoto Nishida, diretor da FEPAI⁵, explica:

“A bola tem uma forma geométrica que não possui pontas capazes de machucar, podendo se movimentar de forma livre, obediente e precisa, o que faz com que ela seja preferida pelas pessoas, dando origem aos diversos esportes que a utilizam como objeto principal do jogo. Se, por um acaso, uma bola tomasse vida própria, seria muito difícil capturá-la ou chutá-la, podendo o perseguidor ser envolvido pelo movimento da bola e acabar caindo no chão. Este é o próprio *Aikido*: transformar-se em uma esfera e fazer com que esta esfera se infiltre no ponto fraco do oponente, fazendo-o cair” (NISHIDA, 2008, p. 1).

O aprendizado da movimentação circular ocorre com o tempo de prática. A técnica sólida, ou seja, o ataque que se inicia com algum tipo de agarramento enquanto os praticantes estão parados, é uma forma de treinar a circularidade. Quando o atacante segura firmemente o defensor, simula uma situação de agressão que só será afastada por meio de um movimento circular dos quadris e do relaxamento dos membros que recebem o ataque. Quanto maior a aplicação da força para segurar, maior deverá ser a perfeição da forma circular para se desvencilhar.

⁵ Federação Paulista de *Aikido*.

Já as técnicas flexíveis, mais próximas de um embate real, auxiliam no treinamento do movimento da bola. No instante do contato entre o atacante e o defensor, o movimento circular já deve estar em progresso, conduzindo o atacante para o interior do círculo (NISHIDA, 2008, p. 1).

Em relação ao espaço, também existe outro aspecto que pode ser explorado, que é a diferença de planos. As técnicas de *Aikido* utilizam desde o plano alto até o baixo dependendo do que está sendo realizado. Temos, por exemplo, as técnicas em *tatiwasa*⁶, que se iniciam no plano alto, encaminhando-se normalmente para o plano médio, podendo passar para o plano baixo, especialmente quando termina em imobilização.

1

2

3

Figs. 17 a 19. Sensei Cremona demonstrando a técnica *katatetori shihonage ura* em Saulo Secondino

⁶ Técnicas que partem da posição de *kamae*.

Já as técnicas em *suwariwasa*⁷ (ver figuras 13 a 16), iniciam-se no plano baixo, podendo também acabar em imobilização.

É importante ressaltar que todos os movimentos catalogados do *Aikido* podem ser realizados em qualquer uma das duas posições, sendo a movimentação idêntica, diferenciando-se somente pela base.

⁷ Técnicas que partem da posição de *shukko*.

3.6. CONEXÃO *UKE-NAGE*

Em virtude de sua natureza, que se fundamenta na defesa a partir do ataque projetado, a conexão entre os parceiros é fundamental, de forma que é imprescindível o aproveitamento do impulso e da energia proveniente do outro para favorecer o movimento. Em outras palavras, podemos dizer que um (*nage*) deve se mover em razão do movimento do outro (*uke*), ou seja, o impulso de um facilitará e potencializará o movimento realizado pelo parceiro.

Outra característica importantíssima do *Aikido* é o intuito de cooperação. Os praticantes se alternam nas posições de “ataque” e de “defesa”. Dos menos aos mais experientes, todos aprendem com todos, uma vez que, em cada situação, enfrenta-se desafios diferentes.

Percebe-se por exemplo que, na posição de ataque (*uke*), desenvolve-se especialmente: a) a **flexibilidade**, para que seja possível acompanhar o que é proposto pelo parceiro de forma fluida, sem se machucar; b) o **condicionamento físico**, pois, com as quedas freqüentes, a atividade corporal é intensa, além de utilizar fortemente os músculos da perna; c) o **controle corporal**, a fim de que as quedas sejam suaves, evitando a ocorrência de lesões.

Na posição de defesa (*nage*), como consequência do aprimoramento das técnicas, trabalha-se: a) a **conscientização corporal**, em virtude do detalhamento da arte marcial em questão; b) o **foco na região central do corpo**, que é onde está localizado o quadril, de onde parte, via de regra, o movimento, a fim de evitar problemas de coluna e outros tipos de lesões pelo desequilíbrio do conjunto e de onde flui o *ki*; c) o **estado de prontidão**, a fim de afastar o ataque no momento certo; d) o **desenvolvimento de um grau de energia que seja ao mesmo tempo forte e suave**, por meio do relaxamento adequado no

momento da execução das técnicas, evitando o acúmulo de tensões pelo corpo que não lhe são benéficas; e) a **concentração**, pelos motivos já expostos.

Em relação ao grau de experiência dos praticantes, percebe-se que se encontra mais facilidade em aplicar as técnicas (*wasas*) em um parceiro que domina esta arte marcial, do que em um iniciante não muito familiarizado com o processo. No primeiro caso, um alimenta a energia do outro potencializando o movimento. No segundo, pelo fato de o *uke* não estar corporalmente disponível e por não existir a harmonia entre ele e o *nage* ou *tori*, os movimentos são mais truculentos e menos fluidos, acarretando um desgaste físico maior e aumentando a possibilidade de lesões. Por outro lado, neste último caso, em virtude da maior dificuldade do *uke* em seguir os movimentos, exige-se, por parte do *nage*, grande atenção ao detalhamento das técnicas e ao limite físico do parceiro. Entre praticantes mais graduados, pode-se exercitar também a fluência dos movimentos, a prontidão e a agilidade. Percebe-se, portanto, que em cada caso ocorre um tipo de aprimoramento diferente, mas igualmente útil.

Por fim, a importância do *uke* também é visível durante o aprendizado das técnicas. A pressão e a força que o *uke* exerce no ataque auxilia o *tori* a perceber se o movimento que está executando está correto ou não, principalmente no caso de aquele ser mais forte que este. Quando a força do *uke* é superior, havendo imprecisão na realização da técnica, a execução desta fica muitas vezes inviabilizada, uma vez que a pressão gerada pelo ataque se sobrepõe a qualquer outra tentativa de defesa.

3.6.1. Trajetória do Movimento

A realização das técnicas do *Aikido* pode ser analisada sob dois pontos de vista: da posição do *nage* ou *tori* e da posição do *uke*.

A movimentação do *nage* pode ser descrita resumidamente da seguinte forma:

- a) os movimentos iniciam-se no centro e partem em direção às extremidades;
- b) a base é sempre equilibrada e estável;
- c) o defensor conduz o oponente para o seu centro para então derrubá-lo;
- d) a coluna vertebral funciona como o eixo da esfera que se forma pelo corpo quando este se move.

A título de ilustração, utilizando as palavras do Sensei Lemos (Instrutor de *Aikido* filiado à FEPAI), proferidas no III Encontro de aikidoístas de Campos do Jordão (2007), o corpo poderia ser comparado a uma bandeja que é carregada repleta de copos. A bandeja deve manter equilibrados os copos que estão sobre ela; caso vire ou desequilibre, os copos caem; mas caso mantenha-se equilibrada os copos também se mantêm. Assim é o corpo do *nage* durante a execução da técnica. O quadril seria a bandeja que equilibra o restante do corpo que está acima, a exemplo dos copos sobre a bandeja.

Todos os movimentos praticados pelo *nage* iniciam-se no centro do corpo e se expandem para as extremidades para que não seja necessária a utilização excessiva da força muscular. O corpo todo acaba sendo envolvido, como que tomado por uma corrente elétrica que vai atingindo gradualmente todos os membros.

Não resta dúvida, portanto, que o quadril (*koshi*) é muito exigido durante a execução das técnicas, pois é ele que provoca os grandes desequilíbrios nos parceiros. Os braços e as pernas acompanham esse impulso proveniente do centro (*hara*) tornando o movimento mais amplo e mais fluido.

Já a movimentação do *uke* tem características muito diversas:

a) Sua presença é de fundamental importância, pois é na interação com o parceiro que percebemos mais claramente os fundamentos desta arte marcial. O *uke*, conforme já foi explicitado, é aquele que inicia o movimento de ataque contra o *nage* ou *tori*. A partir deste movimento, este irá decidir qual a melhor defesa a ser executada para afastar a agressão perpetrada. Do momento em que a conexão acontece com aplicação da técnica de defesa de forma correta, o *uke* não tem mais a liderança sobre a condução de seu corpo, sendo inteiramente conduzido pelo *nage*. A partir deste ponto, aquele que desferiu o primeiro ataque não consegue mais desvencilhar-se do fluxo iniciado pela defesa.

Apreende-se com isso que o *uke* e o *nage*, durante a execução das técnicas, passam a fazer parte de um mesmo corpo. O *uke* é absorvido pela esfera do *nage* que, executando movimentos que fluem do centro para a extremidade, envolve aquele em sua esfera pessoal. Como resultado, obtemos um efeito semelhante ao produzido por uma máquina centrífuga que puxa o corpo para seu centro provocando, dessa forma, o desequilíbrio deste.

b) Pela função do *uke*, percebe-se que, ao contrário do que ocorre com o *nage*, o fluxo do movimento inverte-se, ou seja, ao invés de fluir do centro para as extremidades, passa a fluir das extremidades para o centro, acarretando uma nova qualidade de energia e uma diferente reorganização do sistema corporal. Este é um ponto relevante ao

se praticar *Aikido*: quando se sofre a técnica, deve-se procurar acompanhar o movimento iniciado pelo *nage* ao invés de contrariá-lo ou tentar afrontá-lo. O corpo deve estar preparado para ser deslocado com facilidade e agilidade de acordo com a exigência do momento em questão.

Considerando que o movimento parte da extremidade para o centro e que o *uke* deve estar disponível para seguir o que lhe é proposto, podemos utilizar as torções descritas anteriormente (ver figuras 4 a 9) como forma de ilustrar esse mecanismo. Elas, como já sabemos, são aplicadas no *uke* no momento de defesa pelo *nage*. O movimento iniciado nas mãos não se restringe a esta região, mas envolve o restante do corpo. O *nikyo*, por exemplo, que é uma torção aplicada no punho, provoca dor nesta região. Em virtude desta dor, quem a está sofrendo reorganiza o restante do corpo para que ela diminua, flexionando os joelhos e projetando a coluna para trás e para frente, lembrando o movimento circular, acompanhando o sentido da torção.

Percebe-se, portanto, que a conexão entre os dois parceiros é fundamental para que o movimento seja fluido, belo, seguro e flexível. É comum ouvir de praticantes graduados que é mais fácil aplicar a técnica em praticantes experientes que em novatos, pois estes tornam a execução mais difícil por não conseguirem seguir o movimento proposto podendo, se não houver atenção, provocar lesão neles próprios e nos parceiros.

3.6.2. Variação de Energia

Outro aspecto a respeito das diferenças entre o *uke* e *nage* refere-se ao grau e tipo de energia envolvida em cada caso. Observamos que, quando o *uke* inicia um ataque, o faz munido de tônus muscular mais agressivo, ou seja, forte e vigoroso, com grande tensão

muscular. Já o *nage*, ao realizar o movimento de defesa, utiliza um grau de energia mais suave, o que não quer dizer que tenha menos intensidade. Este nível mais suave é, para alguns, chamado de “estado de relaxamento”, que não quer dizer “uma condição desfalecida, fraca ou letárgica, mas um estado de maleabilidade e flexibilidade serena muscular que permite uma reação sem prejuízo em qualquer direção, à primeira indicação de um movimento agressivo” (WESTBROOK e RATTI, 2006, p. 90). Pela interpretação equivocada que gera a palavra relaxamento, o Sensei de judô T. P. Leggett prefere o termo “Flexibilidade Relaxada”, com o intuito de transmitir idéia de suavidade sem rigidez ou tensão muscular anormal, ao mesmo tempo sugerindo elasticidade ou prontidão para reagir quando se fizer necessário (WESTBROOK E RATTI, 2006, p. 90).

No momento do ataque, a agressividade do *uke* é neutralizada pelo *nage* em virtude da característica de ter seu movimento absorvido por este. Como seqüência da trajetória, o *uke* acaba tendo sua energia transformada durante a interação com o *nage*, finalizando com uma energia mais suave.

A diferença descrita acima é fundamental no *Aikido* para que a técnica seja bem sucedida, pois, caso o *nage* não adote um nível de tensão mais relaxado e suave ao receber o ataque e mantenha o mesmo nível de agressividade ao tentar escapar de uma pegada, dificilmente conseguirá neutralizar a força agressiva projetada em sua direção sem utilizar força muscular superior àquela que lhe é direcionada. Faz-se importante lembrar que utilizar prioritariamente a força muscular como recurso de defesa não é a solução indicada pelos preceitos do *Aikido*.

3.7. ATAQUES ARMADOS

No *Aikido*, apesar de a maior parte dos ataques serem desferidos com mãos nuas, ou seja, desprovidas de armas, existem os ataques que recorrem a estes recursos. As armas mais utilizadas são as seguintes: o *bokken*, cópia do *katana* (espada) em madeira, o *jo*, um bastão de madeira roliça, e o *tanto*, faca ou punhal feito em madeira. Neste item, trataremos somente dos dois primeiros instrumentos, por terem sido utilizados na parte prática.

O *jo* deve ser sempre segurado com as duas mãos. Normalmente, parte-se da posição de *kamae* ficando uma das pernas fixas e a outra se movimentando em função desta. Os joelhos ficam levemente dobrados para favorecer a agilidade do quadril e a estabilidade. Os movimentos são sempre circulares, podendo combinar ataque e defesa simultaneamente, devido a sua esfericidade, e assim reduzir o caráter de conflito (BULL, 2006, p. 390).

Figs. 20 a 23. Sensei Cremona demonstrando movimentos com *jo*

O *bokken* tem o formato de uma espada, mas feita de madeira para eliminar a característica cortante, tornando o treino mais seguro. Deve ser manejado com as duas mãos, e a prática com esta arma auxilia o desenvolvimento da força e da coordenação. Os punhos devem estar alinhados e levemente torcidos para dentro. Ao movimentá-lo, o praticante deve transferir a força que parte do *hara* para a ponta da espada. Os joelhos, a exemplo do que ocorre com as demais técnicas, devem ficar levemente flexionados.

Figs. 24 a 26. Sensei Cremona demonstrando movimentos com *bokken*

Nesta arte marcial, tanto o *jo* como o *bokken* funcionam como uma extensão do corpo, o que auxilia no aprendizado da movimentação do corpo como um todo, de forma unificada. Além disso, em virtude da característica de ser uma extensão do corpo, o manejo

dessas armas permite a reorganização postural, uma vez que amplia os detalhes da movimentação executada.

No *Aikido*, existe uma série de exercícios marcados e precisos que utilizam *jo* e *bokken* nos quais os praticantes realizam os movimentos sozinhos, simulando um embate, denominado de *suburi*. Todas estas técnicas e outras mais podem ser realizadas em dupla, sendo que, em alguns casos, as duas partes estão armadas e, em outros, apenas uma, mesclando ataques armados com desarmados.

Como exemplo da dinâmica descrita acima, podemos citar uma espécie de movimentação em que o *uke*, segurando uma das pontas do bastão, é conduzido pelo *nage* da mesma forma que ocorreria se estivesse segurando nos punhos deste. “Esta é uma forma particularmente útil de testar sua extensão, que deve ser projetada até o fim do *jo*, além de desenvolver o movimento total do corpo, que tornará possível a execução correta das técnicas” (WESTBOOK e RATTI, 2006, p. 361). Por ser a arma uma extensão do corpo, semelhantemente às técnicas sem armas, o quadril potencializará o movimento.

3.8. O VASTO REPERTÓRIO DE TÉCNICAS

No *Aikido*, o repertório de técnicas que pode ser explorado pelo praticante é vasto em virtude das inúmeras combinações possíveis entre os vários movimentos. Como cada técnica depende do tipo de ataque que será executado e como para cada ataque existem muitas formas de defesa, os movimentos que podem ser realizados são quase infinitos.

Para exemplificar, podemos citar, por exemplo, a técnica *shihonage* (ver figuras 17 a 19), que pode ser resultado de ataques como *tsuki* (soco) e *shomenuchi* (mão que desce em forma de espada sobre a cabeça do *nage*), além de poder sair de um ataque flexível (*uke* em movimento) ou sólido (*uke* parado). Pode ainda ser em *omote* (pela frente do oponente) ou em *ura* (por trás do oponente). As combinações possíveis entre as técnicas são inesgotáveis.

A existência de tantas possibilidades de combinações deve-se ao fato de ser o *Aikido* uma arte marcial não competitiva e que, portanto, permite ao praticante experimentar sem se preocupar com o virtuosismo de todas elas, como ocorre com os praticantes de lutas competitivas, que possuem a necessidade e a urgência de vencer o oponente. Isso não quer dizer que não exista preocupação com o aprimoramento da técnica, mas simplesmente que o foco sofre mudança, ou seja, o que se busca não é a derrota do oponente, mas o aprimoramento pessoal dos praticantes.

Neste ponto, cabe fazer um esclarecimento a respeito da plasticidade dos movimentos de acordo com o objetivo que se pretende alcançar. Existe diferença visível entre a execução da técnica com objetivo de defesa real e com o objetivo de aprimoramento técnico durante um treino em *dojo*. No primeiro caso, o praticante visa derrubar o oponente a todo custo, tornando o movimento mais duro e exigindo maior rapidez, já que o elemento surpresa

nessas situações tem grande importância. Já no segundo caso, o movimento é mais belo plasticamente e mais flexível, com bom nível de energia e estado de alerta ativo. Acrescenta-se ainda que, quem pratica Aikido em um *dojo*, sob a orientação de um *sensei*, vislumbra, além do aprimoramento técnico, o aprimoramento pessoal, a partir dos princípios delineados pelo *doshu* Ueshiba, que são o respeito e a cooperação mútuos, a flexibilidade diante de fatos novos, a persistência depois da queda, dentre outros.

3.9. DISCIPLINA/REPETIÇÃO

A prática constante e regular é fundamental para que se consiga o aprimoramento das técnicas. Por existir alto nível de detalhamento, demandando bastante esforço do sistema corporal, tanto em nível físico (condicionamento, flexibilidade, autoconhecimento) como mental (concentração), exige-se uma prática de pelo menos duas a três vezes por semana. Em razão de serem muitos os detalhes presentes nas técnicas, o corpo não consegue apreendê-los de forma rápida, necessitando da repetição para que pouco a pouco os conceitos e os princípios possam ser gradualmente absorvidos e executados pelo praticante. Uma frequência menor não impossibilita o aprendizado, mas torna o processo muito mais lento, especialmente quando se está no início. A esta prática constante podemos dar o nome de disciplina. No *Aikido*, citando Stevens (1995), o termo disciplina recebe o nome de *tanren*, que quer dizer forjar, como sinônimo de modelar, dar forma.

O objetivo dos treinamentos em geral é o de disciplinar o indolente, enrijecer o corpo e polir o espírito, pela repetição das técnicas, dos exercícios de aquecimento e de respiração. Ueshiba escreveu que “o ferro é cheio de impurezas que o fragilizam: forjando-o, ele se transforma em aço e se transmuta numa lâmina aguçada. Os seres humanos se desenvolvem da mesma forma” (UESHIBA *apud* STEVENS, 1995, p. 143). A melhor maneira de ser forjado é o treinamento diário e a prática constante.

A esse respeito Morihei Ueshiba ensinava:

“No seu treinamento não se apresse, pois é necessário um mínimo de dez anos para dominar os elementos básicos e avançar ao primeiro grau. Nunca se considere um mestre perfeito que sabe tudo; você precisa continuar treinando diariamente com

seus amigos e alunos, avançando juntos no caminho da harmonia” (UESHIBA *apud* STEVENS, 2007, p. 143).

3.10. PRONTIDÃO/AUTOCONSCIENTIZAÇÃO

A não utilização da força muscular para a derrubada do atacante e, conseqüentemente, a utilização de todo o sistema corporal como uma unidade, conduz o praticante de *Aikido* à autoconscientização corporal e a um bom nível de prontidão. Isso porque a eficiência das técnicas exige a correta mobilização de cada parte do corpo de forma extracotidiana, o que implica que todos os sentidos estejam focados nessas movimentações. O resultado de todo esse processo é a ampliação da percepção do funcionamento do próprio corpo, já que a execução automática de ações é afastada para dar lugar a uma prática atenta e concentrada.

Ao iniciar a prática, um dos focos de atenção é o desenvolvimento da percepção que deve ser rápida o suficiente para que seja possível a execução de uma defesa sutil e refinada, aproveitando a energia contrária, tais como esquivar-se de um ataque ou bloqueá-lo quase imediatamente após seu início, a fim de aproveitar a intensidade da energia desse momento. Se pensarmos em uma situação de ataque real, o normal é que sejamos pegos de surpresa e que não tenhamos muito tempo para refletir e decidir o que fazer. Portanto, considerando uma hipótese dessa natureza ou mesmo durante o treino em um *dojo*, o corpo deve estar preparado para agir da forma mais eficiente que o momento exigir.

Os elementos necessários para a conquista dessa harmonização são o autoconhecimento, a disciplina, o treinamento adequado e regular, o controle da respiração e as flexibilidades física e mental. Assim busca-se, conceitual e empiricamente, a organização, a articulação e a integração dos vários sistemas presentes no corpo, investigando suas contribuições para a qualidade dos movimentos do indivíduo.

4. CONTRIBUIÇÕES DO *AIKIDO* PARA O ATOR NO TEATRO

Nesta parte estabeleceremos as conexões entre as características do *Aikido* abordadas no tópico anterior e o trabalho do ator, esclarecendo de que forma esta arte marcial pode ser aproveitada como ferramenta tanto para o aprimoramento corporal do ator como para a construção de ações físicas.

4. CONTRIBUIÇÕES DO *AIKIDO* PARA O ATOR NO TEATRO

4.1. INTER-RELACÕES ENTRE O TRABALHO DO ATOR E O *AIKIDO*

Já discorremos a respeito da importância do trabalho do ator para o teatro. Por ficar tão em evidência no fazer teatral, é essencial que o ator tenha consciência do próprio corpo, do corpo em relação ao espaço, e domínio técnico de seus movimentos. Todavia, percebe-se que, diversas vezes, o ator atua instintivamente, sem qualquer consciência corporal, o que dificulta e até impossibilita o aprofundamento das ações. Além disso, esta falta de conscientização torna com frequência o trabalho “sujo”, ou seja, com imprecisões claramente decorrentes da falta de preparo; confuso, isto é, o ator não consegue comunicar o que pretendia originalmente; e monótono, ou seja, sem nuances vocais ou corporais.

Diferentemente do que ocorre com muitos pesquisadores ocidentais como Grotowski e Eugenio Barba, que têm como base de treinamento o material corporal individual dos atores, optamos por recorrer, neste trabalho, a exemplo do que ocorre com o teatro oriental, como o Nô, a uma técnica pré-codificada, ou seja, que não foi elaborada e codificada durante o treinamento dos atores, mas que, já existindo, foi incorporada por estes ao treinamento, em virtude de seus princípios e técnicas. A este tipo de processo de absorção, Barba (1996) denomina aculturação, diferenciando-a da inculturação.

Barba (1996) explica que a utilização de uma técnica previamente codificada, como a que elegemos como objeto de estudo, provoca a artificialização (ou

estilização) do comportamento do ator-bailarino. Continua explicando que “isso também resulta em outra qualidade de energia (...) A técnica de aculturação é a distorção da aparência usual (natural), a fim de recriá-la sensorialmente de uma maneira fresca e surpreendente. No caminho da aculturação é difícil distinguir o ator do bailarino” (BARBA, 1996, p. 188). Já a técnica de inculturação ou de espontaneidade, Barba explica que é “o processo de absorção passiva, sensório-motora, do comportamento cotidiano de uma dada cultura (...) Consiste em um processo que anima e dilata a naturalidade inculturada do ator” (BARBA, 1996, p. 188).

Neste trabalho, a utilização desta técnica pré-codificada serviu para fornecer elementos que embasassem a elaboração de um treinamento para o ator visando atingir os seguintes objetivos: preparar o ator estimulando sua concentração e tornando seu corpo disponível e flexível, e ampliar o repertório corporal, ou seja, oferecer mais possibilidades de exploração com o corpo no momento da criação cênica e, ao mesmo tempo, eliminar tanto os automatismos na realização das ações como os bloqueios que são os obstáculos, conscientes ou não, que impedem o ator de usar o máximo de seu potencial. Por meio da mudança das referências corporais e da estimulação de novas experimentações, os movimentos são reorganizados e o corpo remodelado.

A técnica utilizada como base para a elaboração deste treinamento é a arte marcial denominada *Aikido*. De forma geral, as ferramentas oferecidas pelo *Aikido*, como referência a Deleuze e Guattari, funcionaram neste trabalho como um platô, um plano de consistência, para que essa transformação se desse de forma gradual, mantendo referências que auxiliassem as atrizes⁸ nessa trajetória.

Ao utilizar técnicas previamente estruturadas como recurso para o treinamento do ator, Burnier explica seu processo de trabalho sustentando que:

⁸ Conforme será descrito no capítulo seguinte, o trabalho prático iniciou-se com a participação de duas atrizes: Renata Mazzei e Gina Monge.

“O importante não era aprender técnicas estrangeiras, mas assimilar por meio delas seus princípios. Era a experiência prática, as sensações corpóreo-musculares impressas no corpo, as dores físicas decorrentes do rasgar do corpo de um determinado exercício, que era importante. O ator ia adquirindo assim, uma nova cultura corpóreo-artística” (BURNIER, 1994, p. 89).

Burnier (1994, p. 88) continua explicando que “não é a compreensão racional que leva o ator a uma qualidade profissional (...) a compreensão racional do fazer artístico não nos leva senão a universos limitados”. Citando ainda Stanislawski para fundamentar e esclarecer sua idéia, afirma : “Stanislawski nos advertia reiteradas vezes contra a abordagem fria e intelectual da criatividade. Ele nos pedia ação, não discussão (...) ‘se eu quero atuar, eu atuo corporeamente’” (STANISLAWSKI *apud* BURNIER, 1994, p. 88).

É o fazer e a experimentação que transformam o corpo e o remodela. Trata-se de um processo prático em constante mudança, já que em cada etapa não somos mais o que éramos na anterior, mas um ser novo. Apreende-se, assim, que o corpo não *é*, mas *está sendo* a partir de uma preparação contínua, que nunca terá fim, uma vez que ele se atualiza a cada dia.

Trilhando este raciocínio, Eugenio Barba (1996), ao discorrer sobre a importância da adoção de técnicas pré-codificadas para auxiliar na preparação do ator, estabelece uma diferenciação entre a forma de trabalhar dos atores do Pólo Norte e dos atores do Pólo Sul. O pesquisador explica que os primeiros modelam seu comportamento cênico a partir de técnicas que definem o estilo. Já os do Pólo Sul não precisam respeitar um código estilístico, devendo construir eles próprios as regras para guiar seu trabalho. Barba continua,

afirmando que, aparentemente, estes últimos têm maior liberdade porque têm como ponto de partida os dotes inatos de sua própria personalidade e não precisam, portanto, se apoiar em técnicas previamente elaboradas. Por fim, conclui que se trata de uma impressão equivocada, pois, ao se recorrer a uma codificação corporal mais rígida, a liberdade artística passa a ser maior, uma vez que se pode lançar mão de pontos de apoio para que o trabalho seja realizado. Estes pontos de apoio podem livrar o ator da armadilha de repetição de padrões.

A fim de aprofundar o trabalho, recorremos a princípios desenvolvidos por Grotowski, Meyerhold, Laban e Decroux, sem a pretensão de seguir integralmente as metodologias desenvolvidas por estes pesquisadores. Seus princípios foram utilizados para auxiliar o estudo das técnicas selecionadas e ampliar as possibilidades de criação.

Da preparação à criação, objetivou-se a organização de um procedimento que aprimorasse o trabalho do ator, respeitando as individualidades de cada um. Não se buscou um treinamento rígido e único que fosse aplicado a todos indistintamente, pois, assim, não atenderia a uma das principais características do *Aikido*, que é a da flexibilidade, mas, ao contrário, pretendeu-se que cada ator, respeitando as particularidades de seu corpo, se apropriasse dos exercícios propostos a seu modo.

4.2. NÃO VIOLÊNCIA

Como vimos no capítulo anterior, o *Aikido* não auxilia o aprimoramento do ator simplesmente na parte técnica, mas também na parte filosófica, uma vez que todas as técnicas elaboradas por *Sensei* Ueshiba têm como suporte princípios morais e éticos. Um serve para apoiar o outro. Os grandes encenadores e pesquisadores do teatro pensaram da mesma forma ao elaborar suas metodologias. Meyerhold, Decroux e Brecht, por exemplo, cada um a seu modo, utilizavam o teatro como um ato político, como forma de protestar, de mostrar sua inconformação. Os procedimentos teatrais resultantes são, portanto, condizentes com a ética e a forma de pensar adotadas pelos citados pesquisadores.

Em virtude dessa importância, discorreremos um pouco a respeito desta filosofia e de sua ligação com o trabalho do ator.

Retomando a idéia de “não violência”, desenvolvida no capítulo anterior, como importante fundamento do *Aikido*, que se caracteriza pela relação solidária e descontrainda entre os praticantes, sem negligenciar a seriedade e a dedicação à atividade, acreditamos que os atores, da mesma forma que em uma prática de *Aikido*, no desenvolver de seu trabalho, devem manter esta mesma relação harmoniosa e respeitosa, eliminando conflitos provenientes da vaidade, do desrespeito e da irritação.

De acordo com o fundador, é imprescindível estimular atitudes grupais que sejam harmoniosas, de modo que um se alimente com a energia do outro. É fundamental prevalecer a concepção de que um pode sempre contribuir com algo importante para o trabalho do outro.

Seguindo estes preceitos, pretendemos, neste trabalho, estimular que o ator, no relacionamento com os demais companheiros, trilhe, da mesma forma que um aikidoísta

durante um treinamento no *dojo*, o caminho da cooperação, do respeito e da disponibilidade, aprendendo a aproveitar a energia que recebe, alimentando-se dela e devolvendo-a com mais intensidade.

Após um ensaio, da mesma forma que um praticante ao término de um treinamento de *Aikido*, se corretamente conduzido e aproveitado, o ator deve estar com mais energia do que quando iniciou, tornando-se cada vez mais vigoroso e pleno de energia.

4.3. RESPIRAÇÃO

A respiração é, sem sombra de dúvida, outro importante elemento de conexão entre o teatro e o *Aikido*, pois para ambos o ato de respirar é o que providenciará o combustível que tornará possível todo o resto.

Deve-se lembrar que a respiração é, inicialmente, uma atividade inconsciente do corpo, ou seja, não é dependente da vontade. Não precisamos nos lembrar de respirar para continuarmos vivos, pois ela ocorre independentemente de uma ordem consciente. Todavia, a respiração vai, ao longo da trajetória para a vida adulta, perdendo a espontaneidade e a amplitude, passando a ser “defeituosa”, sem que, muitas vezes, nos demos conta desse fato. Esses “defeitos” provocam, via de regra, perturbações gerais, intervindo na emoção e na produtividade (STOBBAERTS, 2001). Diversas são as razões que justificam os problemas respiratórios, mas, apenas a título exemplificativo, podemos destacar algumas causas como o *stress*, a poluição, a ansiedade, a preocupação, o sedentarismo, dentre outros.

O que vem a ser uma respiração “defeituosa”?

A respiração “defeituosa” tem como principal característica ser reduzida, ou seja, a capacidade pulmonar não é utilizada em seu máximo. Além disso, a base e a parte superior dos pulmões, praticamente não sendo ventiladas, e os vasos sanguíneos, as vísceras, os músculos e o cérebro, sendo irrigados por um sangue insuficientemente oxigenado, acumulam as toxinas e não funcionam devidamente. As conseqüências desse mau funcionamento são as mais diversas, vitimando todo o conjunto corporal (STOBBAERTS, 2001).

É através da respiração adequada que conseguimos melhorar nossa condição física, potencializar os movimentos tornando-os mais eficientes, promover um relaxamento corporal e ampliar a concentração.

Durante o fazer teatral, o ato de respirar tem, porém, uma função muito mais ampla que a boa oxigenação dos órgãos, pois ele interfere diretamente nos estados emocionais. Estes estados podem, portanto, durante o ato criativo, ser manipulados pelo ator para que atendam às necessidades da cena.

A esse respeito, citando Artaud, podemos dizer que o corpo é um espaço energético que produz ações pela respiração, pois

“o ritmo material e orgânico das paixões pode ser reencontrado analogicamente através dos modos de repartir e conservar os movimentos respiratórios. Respirar é atividade voluntária, é um trabalho (...) O trabalho do ator, então, pela produção da respiração, visa à geração de uma série de estados orgânicos, de intensidades qualitativas” (ARTAUD *apud* URIAS, 1988, p. 52).

Nesta questão, a prática do *Aikido* pode auxiliar o trabalho do ator na medida em que a realização de suas técnicas exige boa conscientização respiratória. Embora a utilização da respiração tenha funções diferenciadas nas artes marcial e teatral, aquela pode auxiliar esta já que obriga a exploração respiratória de forma eficiente.

4.4. CORPO EM VIDA

Contemporaneamente, existe uma preocupação em entender o ser humano como um ser dotado de um sistema composto das partes física e mental. Tudo isso forma o corpo. A esse respeito, Katz (2005) utiliza o termo *corpoemente*, unindo as duas palavras em uma só, a fim de enfatizar a conexão entre as partes mencionadas. Katz explica que o corpo produz pensamento como um todo. Sendo assim, não cabe a concepção de que o movimento é exclusivamente fruto de um impulso interno que foi externalizado pelo corpo, que seria, nesse caso, um instrumento.

O entendimento do corpo como objeto, como instrumento manipulado pelo sujeito, não encontra guarida em diversos pesquisadores contemporâneos, uma vez que, segundo esta concepção, o corpo se confunde com o próprio sujeito.

Merleau-Ponty (1999) esclarece este tópico dizendo que algo só pode ser considerado objeto se localiza-se externamente ao sujeito, ou seja, se pode ser colocado diante dele e até desaparecer de seu campo visual. Nas palavras do autor, “o objeto só é objeto se pode distanciar-se e, no limite, desaparecer de meu campo visual. Sua presença é de tal tipo que ela não ocorre sem uma ausência possível” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 133). Assim, continua, “observo os objetos exteriores com meu corpo, eu os manejo, os inspeciono, dou a volta em torno deles, mas, quanto ao meu corpo, não o observo ele mesmo: para poder fazê-lo, seria preciso dispor de um segundo corpo que não seria ele mesmo observável” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 135). O filósofo explica ainda que “estou em meu corpo, ou antes *sou meu corpo* [grifo nosso] (...) Nós mesmos somos aquele que mantém em conjunto esses braços e essas pernas, aquele que ao mesmo tempo os vê e os toca” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 208).

Isto nos conduz a outro ponto: o corpo como meio de interação com o mundo, como meio de conexão entre a consciência e o mundo. É por meio dele que estabelecemos contato e interagimos com as coisas a nossa volta. É por meio dessa parceria que temos acesso a todo o conhecimento.

A respeito desse processo, Carmo explica que “o aprendizado da consciência se dá no dia-a-dia, no fluxo da vida chamado existência. Portanto, consciência e corpo devem funcionar em conjunto, um dependendo do outro. Um corpo sem consciência é apenas um autônomo, e a consciência sem corpo é impensável em termos filosóficos” (CARMO, 2000, p. 26).

Segundo Merleau-Ponty (1999), a ponte consciência-corpo-mundo se dá por meio da percepção. Ou seja, o contato com um objeto ocorre por meio das percepções do corpo, que internalizará esta experiência enviando esta informação para a consciência. Assim, partindo do pressuposto de que somos todos diferentes uns dos outros, percebemos as coisas a nossa volta de formas diferentes e, portanto, internalizamos informações diferentes. Podemos dizer, portanto, que um mesmo objeto será para mim algo diferente do que será para outra pessoa, já que ele será percebido de maneira diversa. Conclui-se, assim, que o mundo é aquilo que vivemos. Endossando a proposta de Husserl, Merleau-Ponty afirma que “Vemos as próprias coisas. O mundo é aquilo que vemos” (MERLEAU-PONTY *apud* CARMO, 2000, p. 28).

Pelo exposto, compreende-se quando Merleau-Ponty (1999) evita o estabelecimento de oposições como sujeito/objeto, corpo/mente, idéia/fato. Os fatos que enxergo, o sentimento que desenvolvo diante de determinadas situações, minhas reações aos estímulos e até a forma como me posiciono corporalmente acontecem de forma encadeada, um sendo reflexo do outro. Como é possível, então, tratarmos de mente e corpo como entidades separadas depois de compreender que “o pensamento merleau-pontiano procura

superar o dualismo entre o sentir e o entender, defendendo a interação entre ambos (...) Sua preocupação central é definir que todo conhecimento presente em nossa consciência passou primeiro pelas portas da percepção” (CARMO, 2000, p. 31). Em outras palavras, pode-se dizer que o corpo, como canal entre a consciência e o mundo (elemento externo), afeta diretamente a forma como pensamos, sentimos e entendemos os objetos que nos circundam e que de alguma forma nos relacionamos com eles.

Esta afetação entre o sujeito e o mundo nos conduz a outro termo que é o de “sensação”. Merleau-Ponty explica a esse respeito que a sensação não pode ser entendida como um termo absoluto. As sensações são resultantes dos sentidos. Portanto, é necessário que meus sentidos captem a informação para que a sensação seja produzida: “Não havendo nada para se perceber, não pode ser dada nenhuma percepção” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 24). Dessa forma, se uma determinada cor se estende em uma superfície muito pequena, que não é perceptiva para o sujeito, não ativa o sentir. A esse respeito, Merleau-Ponty escreve que: “construímos a percepção com o percebido” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 26). Completa ainda dizendo que o próprio percebido só é evidentemente acessível pela percepção. Não é, portanto, possível compreender a sensação de forma racional, de forma distanciada, como um objeto de estudo.

Sobre a impossibilidade de analisar a sensação de forma absoluta, o filósofo acrescenta que ela existe conjuntamente, ou seja, determinado estímulo será captado de forma diferente dependendo do conjunto em que está inserido. Portanto, se analiso o vermelho separadamente do verde, terei como resultado uma sensação diferente de analisar o vermelho em conjunto com o verde, pois, “quando o vermelho e o verde, apresentados em conjunto, dão uma resultante cinza, admite-se que a combinação central dos estímulos pode imediatamente dar lugar a uma sensação diferente daquilo que exigiriam os estímulos objetivos” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 29). Isto ocorre justamente porque o corpo, sendo o doador de

sentidos, internaliza estas informações, que interagem entre si todo o tempo, da forma como lhes são apresentadas pelo mundo. Estendendo esta concepção, Merleau-Ponty esclarece ainda que, sendo o corpo este doador de sentidos, este percebe cada objeto, cada qualidade de maneira integrada, ou seja, ocorre uma comunicação entre os sentidos. Assim, podemos sentir o cheiro de uma cor, a cor de uma música e assim por diante. Segundo Merleau-Ponty, trata-se do “fenômeno da visão dos sons” ou da “audição das cores” (CARMO, 2004).

Esta conexão dos sentidos, que conduz a distribuição de todas as tarefas entre os diversos segmentos do corpo, uns afetando os outros ao mesmo tempo, permite, por exemplo, a visualização de partes do corpo que não estão visíveis. Temos, portanto, que:

“a conexão entre os segmentos de nosso corpo e aquela entre nossa experiência visual e nossa experiência tátil não se realizam pouco a pouco e por acumulação. Não traduzo os ‘dados do tocar’ para a ‘linguagem da visão’ ou inversamente; não reúno as partes do meu corpo uma a uma; essa tradução e essa reunião estão feitas de uma vez por todas em mim: elas são meu próprio corpo” (MERLEAU- PONTY, 1999, p. 207).

Continuando esse raciocínio, Merleau-Ponty (1999) afirma que uma sensação só é percebida quando atinge um órgão sensorial que está harmonizado com ela. O organismo, tendo recebido o estímulo, conceberá uma forma. O cérebro, portanto, torna-se um lugar de “enformação”. Sendo então toda essa estrutura desenhada dentro do corpo, não é possível analisar esse processo em terceira pessoa, ou seja, acontecendo tudo isso no sujeito, não é possível ter dessa questão um conhecimento distante.

A esse respeito Merleau-Ponty assinala que,

“só posso compreender a função do corpo vivo realizando-a eu mesmo e na medida em que sou um corpo que se levanta em direção ao mundo.

Assim, a exteroceptividade exige uma enformação dos estímulos, a consciência do corpo invade o corpo, a alma se espalha em todas as suas partes, o comportamento extravasa seu setor central” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 114).

Pode-se apreender dos trechos transcritos que algo passa a existir para o sujeito a partir do momento em que este objeto afeta seus sentidos, ou seja, produz sensações, passando a ter um significado. As sensações produzidas só serão possíveis, como já vimos, por meio do corpo vivo que é o que estabelece a conexão entre os elementos externos e o sujeito. Algo passa a existir para o sujeito na medida em que, tendo entrado em contato com ele por meio de seu corpo, funciona como um estímulo que o afeta em todas as suas partes.

Retomando a concepção do corpo como doador de sentido, chegamos a um outro ponto que é a possibilidade do relacionamento ao que é anterior a toda escolha consciente, ou seja, a existência de um “pensamento” latente no próprio corpo. A esse respeito, Carmo explica que “o corpo faz prova de inteligência diante de situações inteiramente novas, o gesto resolve um problema que não foi colocado pela inteligência e cujos elementos são infinitamente numerosos” (MERLEAU-PONTY *apud* CARMO, 2004 p. 39). Por fim, chegamos ao corpo como meio de expressão. Sendo o corpo o meio de nos conectarmos ao mundo, por meio da percepção, nada mais lógico que entendermos o corpo relacionado à expressão. A esse respeito, Merleau-Ponty escreve:

“A Psicologia moderna mostrou muito bem que o espectador não procura em si e em sua experiência interna o sentido dos gestos que testemunha. Para compreender o gesto de cólera ou de ameaça, eu não preciso lembrar-me dos sentimentos que experimentei ao executar por minha conta os mesmos gestos. Do interior, eu conheço mal a mímica da minha cólera; faltaria, portanto, à associação por semelhança ou ao raciocínio por analogia um elemento decisivo – e, aliás, eu não percebo a cólera ou a ameaça como um fato psíquico escondido atrás do gesto, leio a cólera no gesto, o gesto não me faz pensar na cólera, ele é a própria cólera” (MERLEAU-PONTY, 1999, pp. 250-251).

O “gesto”, no dizer de Merleau-Ponty, seria confundido com o próprio sentimento, uma vez que, sendo o corpo, assim considerado em toda sua organização e não apenas a parte física, o meio de absorção das informações e de contato com as coisas que circundam o sujeito, nada mais compreensível que tornar visível os sentimentos a partir dele por meio dos “gestos”.

Isso não quer dizer que exista uma codificação dos sentimentos. Merleau-Ponty (1999) esclarece que o fato de os sujeitos terem os mesmos órgãos e o mesmo sistema nervoso não significa que as emoções serão representadas pelo mesmo signo. Segundo o autor,

“o que importa é a maneira pela qual eles fazem uso de seu corpo, é a enformação simultânea de seu corpo e de seu mundo na emoção (...) O uso que um homem fará de seu corpo é transcendente em relação a esse corpo enquanto ser simplesmente biológico. Gritar na cólera ou abraçar no amor não

é mais natural ou menos convencional do que chamar uma mesa de mesa” (MERLEAU-PONTY, 1999, pp. 256-257).

É este corpo, como meio de tornar visível as emoções e os sentimentos, que focamos neste trabalho. Todavia, não pretendemos chegar a um corpo que reproduza uma série de códigos estabelecidos, mas que, respeitando as particularidades de sua essência, encontre formas para expressar-se.

Por todo o exposto, Merleau-Ponty defende que o corpo deve ser visto como uma obra de arte. Uma peça musical, por exemplo, só pode ser apreciada em seu conjunto, só comunica pelo desdobramento das cores e dos sons. Da mesma forma, a fala não significa apenas pela palavra, mas pelo sotaque, pelos gestos decorrentes e pela fisionomia. O corpo é comparável a uma obra de arte por ser ele “um nó de significações vivas e não a lei de um certo número de termos co-variantes” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 210).

Chegamos então ao título deste item, que tomamos emprestado de Eugenio Barba: a expressão “Corpo em Vida”. O corpo em vida é este corpo considerado em toda sua abrangência, com suas emoções, suas sensações, sua alma. Cada músculo, cada articulação do corpo guarda uma memória que foi sendo construída durante a trajetória de vida. Da mesma forma que tensionamos um músculo diante de uma situação de medo e o relaxamos quando vivenciamos uma situação de segurança e tranquilidade, podemos reviver emoções e sensações manipulando estes mesmos músculos. Esta “obra de arte” formada por partes físicas e emocionais, que produz sensações e cujos elementos agem conjuntamente, é este “corpo em vida” citado por Barba.

O corpo, entendido como a unidade físico-mente, matéria-alma, é muito característico no oriente, seja nas artes marciais, seja no teatro ou na dança. De acordo com

essa concepção, o pensamento e a parte física são uma única coisa, razão pela qual apenas se atinge a inteireza do movimento nessa unidade.

Ferracini (2003), a esse respeito, formula a seguinte pergunta: “Mas afinal, qual é o instrumento de trabalho do ator?” E responde explicando que:

“não é simplesmente seu corpo, mas seu ‘corpo-em-vida’, como diz Eugênio Barba. Um ‘corpo-em-vida’ é um corpo em constante comunicação com os recantos mais escondidos, secretos, belos, demoníacos e líricos de nossa alma. É o receptáculo da poesia do teatro. O ator é um ‘atleta afetivo’, como diz Artaud” (FERRACINI, 2003, p. 37).

Este corpo em vida, que o ator doa durante sua atuação à platéia, é a Flor mencionada por Zeami (1966) ao tratar do Teatro Nô, que é a representação do belo, pensando nas árvores e nas plantas, cuja beleza se encontra na diversidade das formas e das cores. Giroux explica que a flor “não é outra coisa senão o insólito que sente o espectador, ou seja, a flor é a imagem do Belo que suscita o sentimento do espectador através da linguagem da representação” (GIROUX, 1991, p. 106). Segundo Giroux, a flor é a disposição do espírito e a semente do ofício. Seria, portanto, a junção da energia que flui da alma e a parte biológica do corpo, com todas as suas características e potencialidades. Todavia, a flor que eclode no palco tem uma complexidade diferente da que observamos na natureza, uma vez que o Belo representado por aquela, refletido nos olhos do espectador, deve coincidir com o que é concebido subjetivamente pelo ator, ou seja, os impulsos internos exteriorizados.

A esse respeito, Peter Brook assinala que:

“Para que as intenções do ator fiquem totalmente claras, com vivacidade intelectual, emoção verdadeira, um corpo equilibrado e disponível, os três elementos – pensamento, sentimento e corpo – devem estar em perfeita harmonia. Só então ele cumprirá o requisito de ser mais intenso, em curto espaço de tempo, do que é em casa” (BROOK, 2002, p. 14).

Tratando da unidade das partes físicas e mentais, remetemo-nos imediatamente ao *ki*, que, como vimos, é a terminologia japonesa utilizada para designar o fluido vital que circula pelo corpo ou a energia responsável para que o corpo seja saudável e vibrante. Tendo trazido para estudo, como forma de aprofundar esta pesquisa, o conceito de “Corpo-Sem-Órgãos” de Antonin Artaud, faz-se importante esclarecer que neste trabalho entende-se o *ki* como um conceito equiparado às “intensidades” mencionadas por Deleuze e Guattari. É esse fluxo de energia que diferencia um corpo vivo de um cadáver. É esta energia potente que possibilitará que o ator dilate seu corpo, que o torne pleno em qualquer movimento, por mínimo que este seja. É este corpo vibrante, trespassado por esta energia incessante, capaz de corporificar, de tornar visível as sensações, as emoções e os pensamentos que o ator deve buscar. O resultado é um corpo visível em cena por meio de uma presença forte e focada.

Ainda mantendo a ponte com o *Aikido*, convém lembrar que nesta arte marcial o corpo é entendido também como a união das partes física e mental. Cada elemento que constitui o conjunto corporal, como mãos, braços, pernas, mente e o fluido vital que corre pelo corpo, deve ser mobilizado na realização de uma técnica. Somente desta forma teremos como resultado um corpo pleno e dilatado, alcançando a eficiência.

Barba, ao se referir ao corpo dilatado, descreve-o da seguinte forma:

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

Apesar de Barba estar se referindo à arte teatral e ao trabalho do ator, é este corpo incandescente que os praticantes de *Aikido* buscam por meio do seguimento de uma rotina que inclui exercícios de respiração, alongamento, flexibilização corporal e concentração, bem como aprendizado e aprimoramento de técnicas de defesa específicas.

Buscamos, portanto, neste trabalho, alcançar este “corpo-em-vida”, por meio das ferramentas oferecidas pelo *Aikido*, entrelaçadas com os elementos e as exigências presentes no trabalho do ator.

4.4.1. TREINAMENTO

Sendo o ator este “atleta afetivo”, que se doa o tempo todo para a platéia, devendo ser apto a tornar seus pensamentos visíveis por meio de seu corpo e necessitando que suas intenções sejam claras, deve ter consciência dessa plenitude, dessa potencialidade.

Se as pessoas de uma forma geral passam anos de suas vidas agindo de uma maneira específica e repetida e seguindo determinadas rotinas, sem se preocupar se o caminhar adotado é o mais adequado, se a energia está bloqueada em alguma parte específica

do corpo, se a respiração está colaborando com a movimentação ou se determinadas partes do corpo estão sendo sobrecarregadas por falta de uso de outras, seja por desconhecimento do sistema corporal ou por negligência, o ator não pode se “dar ao luxo” de compartilhar com este padrão de comportamento, de viver como que impulsionado por um motor que ele não opera. São infinitos os exemplos que nos remetem ao fato de que, via de regra, não se presta atenção ao corpo ou que simplesmente não existe conhecimento suficiente a ponto de tecer uma avaliação a respeito do que está errado e do que pode ser modificado. Segue-se realizando as atividades de forma automática, de forma totalmente alheia a todo esse mecanismo. Para que esta mudança de comportamento ocorra, faz-se necessário, primeiramente, uma mudança de perspectiva. Assim, a forma como um peso é levantado, por exemplo, deixa de ser um detalhe para ser uma questão extremamente relevante.

No teatro, podemos dizer que esta conscientização é essencial quando nos referimos à criação de um corpo cênico que é este “corpo em vida”, caracterizado por uma qualidade extracotidiana de energia.

Essa conscientização visa a que os impulsos internos encontrem um canal apropriado (elementos externos) para se manifestar. Tensões desnecessárias, uso excessivo da energia muscular, ausência de consciência de cada parte do corpo e de suas potencialidades dificultam que os impulsos internos sejam exteriorizados de forma clara e precisa. Temos, portanto, que o corpo é um canal que possibilita tanto a comunicação das emoções e dos sentimentos como a produção deles. Conseguindo o ator minimizar o tempo entre o estímulo externo e o impulso interno ou entre o estímulo interno e a ação, os resultados criativos são mais eficientes e, ao mesmo tempo, munidos de intensa energia, que torna as ações vivas e vibrantes.

Este corpo-em-vida, pleno e dilatado, que amplia a presença cênica do ator, todavia, não é alcançado naturalmente, em virtude do padrão de comportamento que

aprendemos a seguir, sendo necessário, portanto, a realização de um treinamento direcionado e focado.

Zeami, ao mencionar a “Flor”, atribui sua eclosão à técnica que suscita o sentimento imprevisível na alma humana (GIROUX, 1991). Mas esta técnica só será desenvolvida com o treinamento apropriado que faz com que a semente presente no corpo-em-vida, mas ainda não cultivada, floresça e se transforme em uma flor que será oferecida ao público pelo ator neste ato de autodoação.

Considerando o corpo-em-vida como uma entidade física e emocional, o treinamento deve ser dirigido para o desenvolvimento dele como um todo, pois não é possível desenvolver as emoções, os impulsos provenientes da alma, sem um treinamento que explore conjuntamente a parte física, assim como não é possível pensar na parte física sem conectá-la à parte emocional.

Segundo Giroux, os procedimentos adotados para polir a arte têm como objetivo simplesmente fazer com que o ator conheça a si mesmo, conheça o outro e reconheça o momento propício. “Conhecer a si mesmo é ter um conhecimento lúcido do nível do grau de sua arte, pois, quando ‘se conscientizar exatamente do nível de seu próprio grau, a flor que corresponde a este nível não mais desaparecerá por toda a vida’” (OMOTE apud GIROUX, 1991, p. 108). Seguindo a estrutura proposta por Zeami, buscamos, por meio dessa pesquisa, o autoconhecimento.

Yasuo Yuasa, filósofo japonês, compactuando com a importância do treinamento na relação corpo-mente, afirma:

“parte da suposição de que a relação corpo-mente muda através do treinamento do corpo, o que se processa pela cultura (*shugyô*) e a formação (*Keikô*) propriamente dita. É

apenas depois de adotar este ponto de partida experimental que se pode perguntar qual é a relação corpo e mente. Ou seja, este debate não pode ser restrito a uma especulação exclusivamente teórica. Ele se origina em uma experiência prática (*taiken*) que implica num *continuum* mente-corpo em um sujeito e em seus trâmites com o ambiente. A teoria precisa ser necessariamente uma reflexão da experiência vivida, porque ela se organiza durante e ação” (YUASA apud GREINNER, 2005, p. 23).

Brook, por sua vez, assinala que:

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

Decroux (BONFITTO, 2003) admitia que não era uma tarefa fácil atingir a conexão das partes física e mental, mas que, com um treinamento apropriado, isso seria

possível. Refutando os argumentos de Gordon Craig, que considerava muito difícil essa conexão, Decroux afirmava:

“Na minha opinião pode-se sair desse impasse formal supondo que, quando afirma a impotência do corpo, Craig tem em mente somente as dificuldades, certamente grandes, mas não insuperáveis, que o corpo experimenta quando tenta obedecer aos comandos da mente. Eis aqui o meu raciocínio:

1. Se a marionete é ao menos a imagem do ator ideal, é preciso tentar adquirir as virtudes da marionete ideal.
2. É possível adquirir tais virtudes somente praticando uma ginástica adequada à função prevista” (DECROUX *apud* BONFITTO, 2003, p. 61).

Da mesma forma que no teatro Nô os atores se submetem a um treinamento para polir sua arte, para trabalhar a semente, que representa a técnica, neste trabalho o saber-fazer artístico foi desenvolvido por meio de exercícios extraídos do *Aikido*, específicos para conduzir o ator a este caminho de aprimoramento de seu ofício.

Em virtude do detalhamento das técnicas, conforme já explicamos, a necessidade de focar a atenção na movimentação corporal é condição sem a qual não é possível aprender a técnica corretamente. E esse aprendizado vem com a prática, com a observação dos companheiros e de si próprio. Os livros fornecem fundamentos e princípios, mas o aprendizado propriamente dito acontece com experimentação, com os erros e acertos.

Neste trabalho, para a compreensão de como se deu este processo, faz-se importante esclarecer que o treinamento foi uma parte importante, pois a partir dele as atrizes

se prepararam para o ensaio consubstanciado na criação e na construção da personagem. Mas não se pode confundir aqui a fase de treinamento com a de ensaio, pois, na primeira, o ator coloca o foco em sua preparação e na busca da conscientização corporal, ao passo que, na segunda, o foco é a experimentação criativa.

A esse respeito, é importante citar Barba (1991) quando ele diferencia estes dois momentos: o treinamento não equivale ao ensaio porque o ensaio refere-se ao resultado, enquanto o treinamento não. O treinamento é a semente escondida da qual, depois, brota a planta com os frutos visíveis, isto é, o espetáculo. Temos, então, que a estrutura seguida nos processos tradicionais representada pelo binômio ensaio-espetáculo, neste caso, foi substituída pelo trinômio treinamento-ensaio-espetáculo.

O Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva também acredita na separação entre a fase de preparação e criação. Nas suas palavras, deve-se “separar o trabalho de *preparação do ator*, de sua formação básica de treino corporal, vocal, etc, das *ações, procedimentos e exemplos de exercícios* executados para a composição do personagem” (SILVA, 2003, p. 12).

A partir de todo o exposto, concluímos que, durante a preparação corporal, faz-se necessário que o ator “desperte seu corpo”, que comece a focá-lo mais detalhadamente, percebendo a movimentação do quadril, aprendendo como as articulações funcionam e se relacionam com as extremidades e como elas podem ser usadas para potencializar o movimento, atentando para qual a trajetória do movimento e de que forma os braços e as mãos podem contribuir para o ato criativo, e descobrindo como buscar o equilíbrio e o desequilíbrio controlado (equilíbrio de luxo de que trataremos adiante). A partir dessa preparação, considerando o corpo como uma obra de arte que deve ser analisada em seu conjunto e no desdobramento de todos os seus elementos, é importante perceber como os fatores citados reverberam no momento da criação, observando as imagens e as sensações

surgidas, os tipos de movimentos produzidos e, então, canalizar esta percepção para a construção das ações físicas. Estas são algumas questões que a experimentação prática das técnicas de *Aikido* realizada com seriedade e disciplina procurou responder no decorrer deste trabalho.

4.4.2. O CORPO COMO UMA ORQUESTRA

Laban, ao descrever o funcionamento do corpo com respeito à forma de suas partes se relacionarem, explica que:

“O corpo é nosso meio de expressão por via do movimento. O corpo age como uma orquestra, na qual cada seção será relacionada com qualquer uma das outras e é uma parte do todo (...) Cada ação de uma parte particular do corpo deve ser entendida em relação ao todo que sempre deverá ser afetado, seja por uma participação harmoniosa, por uma contraposição deliberada, ou por uma pausa” (LABAN, 1978, p. 67).

Conforme já visto, durante a realização de uma técnica de *Aikido*, para que o *uke* seja derrubado, ficando imobilizado no chão ou sendo lançado, cumprindo-se assim o objetivo inicial, é imprescindível que todo o corpo seja mobilizado de forma correta. Ou seja, o centro, mais especificamente o quadril, impulsiona o movimento, sendo em seguida auxiliado pelo deslocamento das pernas e pela expansão dos braços. Da mesma forma, no teatro, para que o ator amplie sua presença cênica, faz-se necessário que todo o aparato

corporal esteja trabalhando para executar a ação, por menor e mais imperceptível que esta seja.

Em virtude da coincidência de pensamentos entre a metodologia de Laban e do *Aikido* a cerca do corpo e de como o movimento se dá, encontramos nesse pesquisador uma rica fonte de referências para aprofundarmos esta pesquisa.

Seguindo esta concepção, faz-se importante esclarecer que a movimentação conjunta do corpo não pode ser desgobernada, ou seja, sem controle e consciência, e nem implica que todas as partes devam estar realizando ações de mesma amplitude, ou seja, uma parte pode estar em imobilidade dinâmica enquanto outra está realizando uma ação expandida. Em virtude dessas necessidades, recorreremos ao método de Decroux (LUCCI, 2007; BONFITTO 2004; BURNIER 1994), cujo treinamento foca a preparação do ator de modo que fique corporalmente pronto para a criação e capaz de aprofundar as ações criadas. A segmentação do corpo como forma de buscar a independência de movimento foi o caminho traçado por este pesquisador. “Este ‘isolamento’ das partes do corpo serve para dominar a tendência natural de movimentar tudo ao mesmo tempo, e gera uma necessidade de controlar o movimento, criando assim uma tensão de oposição” (LUCCI, 2007, p. 71). Não pretendemos com isto reproduzir fielmente o treinamento elaborado por Decroux, mas utilizar este princípio, ajustado às técnicas selecionadas, para ampliar a conscientização corporal das atrizes.

4.5. ESPAÇO/PLANOS

Merleau-Ponty (1999), a respeito do espaço e de sua relação com o corpo, esclarece que “a percepção do espaço e a percepção da coisa, a espacialidade da coisa e seu ser de coisa não constituem dois problemas distintos” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 205). Continua explicando que a tradição cartesiana e kantiana faz das determinações espaciais a essência do objeto.

Esta idéia dá outra perspectiva ao estudo da relação do ator com o espaço. O espaço, a partir desta concepção, não é um elemento externo ao corpo, mas parte dele. Utilizando as palavras do filósofo, o espaço seria um invólucro que se confunde com o próprio “ser corpo”. Nas suas palavras, “ser corpo (...) é estar atado a um certo mundo, e nosso corpo não está primeiramente no espaço: ele é no espaço” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 205). No dizer de Serra, “o corpo não acaba na pele, ele se estende por um mini território ao redor (...) gozamos deste espaço-corpo extra como uma casa se estende por seu jardim em volta” (SERRA *apud* RENGEL, p. 41, 2008).

Se “a espacialidade é o desdobramento de seu ser de corpo, a maneira pela qual ele se realiza como corpo” (MERLEAU PONTY, 1999, p. 206), então sua interferência durante o ato de criação é definitiva para os resultados corporais. Dessa forma, quando o ator improvisa movimentos deve fazê-lo consciente não apenas de seu corpo, mas do espaço que o envolve, ou seja, perceber quais as formas que o espaço adquire, como ele está sendo movimentado com cada ação física que o ator executa. O desenho no espaço também faz parte da partitura física.

A esse respeito, Rengel esclarece que “o espaço não é para ser ‘preenchido’, pois ele não é ESPAÇO VAZIO. Não é algo que vai ter vida depois que a pessoa se coloca nele. Portanto, nós coexistimos e convivemos com o espaço” (RENGEL, 2008, p. 39).

A partir dessas necessidades, temos que o *Aikido* pode oferecer recursos para o ator na medida em que oferece possibilidades espaciais diversas, conforme veremos a seguir.

O princípio da esfericidade, tão característico nas técnicas de *Aikido* (ver item 3.5), oferece interessantes formas de exploração do espaço em virtude das trajetórias espiral e circular dele resultantes. Além de obrigar a ativação do quadril, proporciona uma estética suave e bela às ações, assemelhando-se muito à dança.

Este princípio foi utilizado neste trabalho para auxiliar a busca dos seguintes objetivos:

- ampliar a percepção espacial dos atores, que não precisam se limitar a uma só direção para construir as ações. Neste trabalho, seguindo a tendência contemporânea, o ponto central deixa de ser a platéia para ser o ator, possibilitando-lhe, inclusive, voltar as costas ao público, condenado por muito tempo no teatro ocidental e há muito aceito pelo oriental. Para isso, faz-se necessário que se desenvolva uma acurada percepção corpórea espacial.

- ampliar a habilidade de movimentação do quadril, que é a parte do corpo que impulsiona o deslocamento do parceiro em uma trajetória circular e

- auxiliar o ato criativo como um todo, não apenas na construção das ações físicas, mas também na concepção cênica e no figurino, este pensado de forma que dê ênfase ao movimento circular.

Aqui, fazemos uma observação a respeito do princípio da esfericidade. Este princípio, além de nos remeter à forma de exploração espacial já descrita, nos conduz também a outros conceitos explicados a seguir.

A espiral, tão presente na natureza, como no formato do DNA, no desenho de uma concha, na trajetória dos músculos, na movimentação do universo e, por esta razão, nas técnicas de *Aikido*, nos remete ao movimento evolucionar, de transformação progressiva da vida, de constante renovação de entendimento a respeito dos fatos vividos, de reciclagem constante de conceitos. A espiral “evoca a evolução de uma força, de um estado (...). A espiral simboliza emanar, extensão, desenvolvimento, continuidade cíclica, mas em progresso, rotação criacional” (CHEVALIER e GHEERBRANT, 1991, pp. 397-398).

Retomando a simbologia da concha e sua relação com a esfericidade da vida, Durand afirma:

“Este simbolismo da concha espiralada é reforçado por especulações matemáticas que fazem dela o signo do equilíbrio no desequilíbrio, da ordem do ser no meio da mudança.

A espiral, e especialmente a espiral logarítmica, possui essa notável capacidade de crescer de uma maneira terminal sem modificar a forma da figura total e ser assim permanência na sua forma apesar do crescimento assimétrico” (DURAND *apud* LUCCI, 2007, p. 116)

A idéia da espiral, neste trabalho, não foi entendida exclusivamente como forma de exploração do espaço, pois esta seria uma concepção muito limitante desta imagem tão rica em significados, mas também como uma maneira de entender o aprendizado do *Aikido* e as experiências vividas. A constância dos treinos traz a sensação de que passamos pelo

mesmo ponto repetidas vezes, sendo que cada vez a experiência é mais aprofundada, renovadora. Da mesma forma, uma experiência vivida nos traz diferentes entendimentos na medida em que vamos amadurecendo e ampliando nossos pontos de vista.

É essa imagem espiral, de contínua progressão, que fez com que este trabalho tomasse forma, que evoluísse, que ultrapassasse obstáculos que à primeira vista pareciam tão difíceis de superar. Assim, era mais fácil seguir em frente quando, depois de um dia de ensaio ou de treinamento, a produtividade não havia sido satisfatória. Ao invés de pensar na negatividade do “não consegui”, “perdi o meu tempo”, “está acima do meu alcance”, foi possível fixar-se na positividade de “amanhã passarei por este ponto de forma mais aprofundada”, “novas idéias irão surgir que me impulsionarão”, “estou no caminho da evolução porque esta é a trajetória natural da vida”, “hoje não consigo, mas amanhã, passando por este ponto de novo, estarei mais perto de conseguir”.

Retomando a questão da exploração espacial a partir do *Aikido*, outro aspecto importante a ser considerado é a variação de planos. Para o ator, a variação de planos é um dos elementos que podem dar colorido ao resultado criativo de seu trabalho.

As técnicas em *tati wasa*, por exemplo, seguem, via de regra, uma trajetória descendente quando a finalização se dá com imobilização do parceiro. Elas, nesse caso, iniciam-se em plano alto, passam pelo plano médio e acabam no plano baixo, respeitando a movimentação em espiral e circular. Diferentemente, quando o *nage* recorre ao lançamento do *uke* para afastar o ataque de sua esfera pessoal⁹, não se costuma ir para o plano baixo, permanecendo aquele no plano inicial.

⁹ Segundo Laban, “O alcance normal de nossos membros quando se esticam ao máximo para longe de nosso corpo, sem que se altere a posição, determina os limites naturais do espaço pessoal ou cnesfera, no seio da qual nos movimentamos. Essa cnesfera se mantém constante em relação ao corpo, mesmo quando nos movemos para longe da posição original, viajando com o corpo no espaço geral” (LABAN, 1978, p. 69).

Já as técnicas em *suwari wasa* se iniciam em plano baixo em virtude do deslocamento do *nage* ser em *shukko*, podendo ser finalizada em plano mais baixo com a imobilização ou com lançamento ou projeção do parceiro.

Apenas a título de esclarecimento do que vêm a ser esses planos, utilizamos de Laban, que os descreve da seguinte forma: “o plano médio de um gesto da perna ocorre na altura do quadril, o plano médio de um gesto do braço é da altura do ombro. Os movimentos realizados acima dessas articulações são altos e os realizados abaixo são baixos” (LABAN, 1978, p. 63).

Quando Laban (1978) discorre a respeito do envolvimento com o espaço, adota como referência o corpo em relação ao espaço, este entendido como o que circunda o corpo (cnesfera), concepção semelhante à proposta por Merleau-Ponty, exposta anteriormente, que descreve o espaço como um invólucro do corpo. Este esclarecimento é importante pois se percebe, nesse ponto, uma forte conexão entre o *Aikido* e a metodologia de Laban: da mesma forma que para Laban o ator necessita de domínio do espaço, moldando-o com seu corpo, no *Aikido* a consciência do corpo em relação ao espaço e em relação ao parceiro é imprescindível para facilitar o estado de prontidão e a realização das defesas. O aikidoísta deve ter percepção dos espaços laterais, frontais e traseiros, como se fossem partes de seu próprio corpo, assim como o são os braços e as pernas. Esta percepção é desenvolvida em virtude da circularidade das técnicas, que obriga a utilização de todo o espaço, tendo como referência central o que está aplicando a técnica. Para Laban, o ator também deve ser o ponto central, sendo que todas as direções devem ter como referência o centro que ele estabeleceu.

Percebe-se, portanto que, na prática do *Aikido*, há vasta possibilidade de exploração de todos os planos e com todas as partes do corpo, o que faz dessa arte marcial

uma rica fonte de inspiração e de estímulo para o trabalho do ator, desde sua preparação até a criação de partitura física.

4.6. VASTO REPERTÓRIO DE TÉCNICAS/AÇÃO FÍSICA

Segundo pesquisadores de teatro como Grotowski e Meyerhold, que alteraram o panorama teatral colocando o ator como a figura mais importante de uma encenação, chegando o primeiro a propor a pobreza total do teatro, o que diferencia o teatro do cinema são as ações plenas e criativas de um ator bem preparado, ou seja, com um corpo disponível e consciente do “funcionamento” do sistema corporal. Todos os demais recursos como iluminação, som, acessórios cênicos, devem ser utilizados apenas para servir ao ator. Mas essas ações não podem ser cotidianas, não podem seguir uma característica “natural”, “comum”. Durante o processo da construção da personagem devem ser utilizados símbolos, artifícios como forma de expressão. Esse comportamento artificial é que torna o ator pleno e revela a verdade. Grotowski professava que “um processo pessoal que não seja apoiado e expresso pela articulação formal e pela estrutura disciplinada do papel não é uma liberação” (GROTOWSKI, 1992, p. 15). Um comportamento artificial, simbólico, potencializa a informação, torna evidente o que se pretende comunicar, tira o véu da visão comum que obscurece a verdade. A forma artificial tem como objetivo provocar o interior, pois, de um comportamento cotidiano, o resultado será um impulso interior cotidiano com todas as suas limitações e máscaras. Acrescente-se também o fato de que uma ação artificial emprega uma intensidade de energia maior que uma “natural”. A possibilidade de utilizar o corpo em toda a sua plenitude e com todo o seu potencial é que torna o trabalho do ator interessante e que o torna tão imprescindível para o fazer teatral. Grotowski afirma a esse respeito: “Verificamos que a composição artificial não só não limita a espiritual, mas de fato conduz a ela (A tensão tropística entre o processo interior e a forma fortalece ambos). A forma é como uma sedutora armadilha à qual o processo intelectual responde espontaneamente, contra a qual luta”. Continua ainda dizendo que “As formas do comportamento natural e comum obscurecem a

verdade, compomos um papel como um sistema de símbolos que demonstra o que está por trás da máscara da visão comum: a dialética do comportamento humano” (GROTOWSKI, 1992, p. 15). Este pesquisador ainda lembra que o homem em seu estado maior de excitação e euforia apresenta um comportamento extracotidiano, repleto de símbolos articulados ritmicamente. Meyerhold (1993), da mesma forma, defende que o ator, no processo de construção do papel, deve extrapolar o comum e, para isso, elaborou um treinamento específico que, por meio da forma, o auxilia a alcançar o interior. Corroborando a idéia do artifício como importante elemento da arte, Decroux afirma que a arte, para ser arte, precisa que a idéia de alguma coisa seja representada por outra coisa (DECROUX *apud* LUCCI, 2007). Segundo ele, estando o ator despido de qualquer acessório, restando apenas seu corpo, não lhe resta outra alternativa além de recorrer à simbologia. Por que então o teatro, podendo recorrer a este artifício que o torna realmente distinto das outras artes, utilizaria a forma mais simples e banal de expressividade?

Chegamos assim à seguinte questão: como atingir este comportamento simbólico e artificial? Neste trabalho, buscamos este objetivo partindo de referências técnicas extracotidianas, que são os princípios e as movimentações do *Aikido*, para a elaboração de ações físicas. Nesta arte marcial, como vimos, são inúmeras as combinações entre as técnicas, o que faz dela uma fonte rica de recursos para a exploração do simbólico e do artificial.

Convém nesse momento tecer alguns esclarecimentos do que vem a ser “ação física”, uma vez que esta expressão vem sendo e continuará sendo mencionada ao longo de todo este trabalho.

Diversos pesquisadores teatrais utilizaram a expressão “ação física”. O primeiro a desenvolver o conceito foi Stanislavski (1996). Para o mestre russo, o texto era uma das matrizes geradoras, aliadas às experiências vividas pelo ator e às experiências sensíveis desenvolvidas no decorrer do processo artístico. Com a elaboração do Método das

Ações Físicas, Stanislavski passa a considerar, além da memória emotiva, outros tipos de memória, como a física, que é a ligada aos cinco sentidos.

Já para Meyerhold (1993), o ator não deveria buscar diretamente os elementos interiores, mas, antes disso, recorrer a elementos físicos. Para este encenador, uma ação executada coerentemente se torna psicofísica. A busca de um movimento com desenhos precisos também tem lugar importante, pois é ele que situa o espectador na posição de observador perspicaz. Os elementos envolvidos na confecção das ações seriam: variação rítmica, consciência da própria execução, importância da reatividade do ator e da plasticidade e os recursos de concentração e de dilatação da ação. Para a construção da ação, Meyerhold ainda elencou alguns procedimentos como:

- variar ritmicamente a partir de uma estrutura triádica: *otkaz* ou recusa (dar início ao percurso de uma ação no sentido oposto ao de sua finalização), *passil* (desenvolvimento) e *totchka* (conclusão);
- construir passagem entre a concentração e a dilatação da ação;
- buscar colocar o corpo e manipular objetos em posições inusitadas para o espectador. (BONFITTO, p. 97, 2003).

Laban (1978), como procedimento para a construção das ações, elaborou um sistema de categorização das dinâmicas de esforço, este entendido como produtor de qualidade das expressões humanas. Segundo Laban, o movimento pode variar de acordo com os seguintes critérios: com o *peso*, pode ser leve ou firme; com o *tempo*, pode ser súbito ou rápido, sustentado ou lento; com o *espaço*, pode ser direto ou focado, flexível ou multifocado; e com a *fluência*, pode ser controlado e de fluência libertada.

Para o aprofundamento deste trabalho, partimos primordialmente do conceito de desenho de movimentos, desenvolvido por Meyerhold, da memória física

(sentidos), apontada por Stanislavski como forma de acessar os elementos interiores, e do método de Laban, descrito acima como forma de compreender melhor os movimentos e enriquecer as ações com mais nuances. Partiremos da provocação física para chegarmos às ações físicas preenchidas de sentido, conectadas com o interno.

Cabe neste ponto um esclarecimento a respeito de como entendemos aqui os termos “movimento” e “ação”. Neste trabalho, o movimento seria a fase anterior à ação, seriam os exercícios utilizados durante o treinamento, a fim de ampliar o repertório corporal, seriam as explorações corporais das técnicas utilizadas em improvisações livres. A partir do momento em que estes movimentos atingem as emoções, que intenções claras são acopladas a estes movimentos e ajudam o ator a construir as imagens, eles passam a ser ação.

A esse respeito Grotowski sustenta:

“É fácil confundir ações físicas e movimentos. Se eu estou andando em direção à porta, esta não é uma ação física, mas um movimento. Mas, se eu estou andando em direção à porta para argumentar contra suas estúpidas questões, para ameaçar vocês, fazer vocês pensarem que eu encerrarei esta conferência, haverá então uma sequência de pequenas ações e não somente movimentos” (GROTOWSKI *apud* BONFITTO, 2003, p. 107).

Utilizamos aqui a metodologia dos pesquisadores citados da forma descrita a seguir:

1. Seguindo esta concepção, o movimento, neste trabalho, é o estopim inicial para que todo o resto aconteça: surgimento das emoções, construção da personagem, criação do roteiro a partir do encadeamento das ações etc.

2. A fim de aprofundar este processo, recorreremos também às dinâmicas de esforço de Laban de acordo com o peso, a fluência, o espaço e o tempo, que auxiliarão os atores a enriquecerem os movimentos e as próprias ações.

3. Da metodologia de Meyerhold, alguns princípios foram extraídos, a fim de se preparar corporalmente o ator para a cena. Abaixo, elencamos alguns deles que se conectam aos da arte marcial ora em análise:

- Movimentação do corpo todo em qualquer ação, ainda que seja um movimento simples como o executado com a ponta do nariz.

- Inexistência do acaso. Tudo deve ser feito conscientemente a partir do repertório previamente assimilado.

- Na Biomecânica, uma das formas de treinar os atores a fim de que eles pudessem criar um repertório corporal era por meio dos *études*. No nosso treinamento, as técnicas de *Aikido*, à semelhança dos *études*, cumpriram a função de desenvolver a conscientização corporal e de ampliar as possibilidades de movimentação, para que, a partir do momento em que uma ação fosse desenvolvida, esta pudesse ser repetida e aprofundada.

- Utilização da estrutura: *otkaz* ou recusa (dar início ao percurso de uma ação no sentido oposto ao de sua finalização), *passil* (desenvolvimento) e *totchka* (conclusão). As ações, enquanto estavam sendo criadas, procuraram obedecer a esta seqüência. Especialmente a recusa foi utilizada como forma de ampliar as ações. O *otkaz* mencionado por Meyerhold nos remete ao princípio da oposição que é a base do teatro oriental, descrito por Barba (1995) da seguinte forma: “de acordo com o princípio da oposição, se se deseja ir para a esquerda, começa-se indo para a direita, então, pára-se subitamente e volta-se para a esquerda. Se se deseja agachar, primeiro se levanta na ponta dos pés e então se agacha” (p. 176). Isto nos remete à oposição do corpo no espaço, mas temos que levar em conta também as oposições do próprio corpo, ou seja, quando meu ombro está indo para cima, por exemplo, outra parte deve

estabelecer uma movimentação contrária indo para baixo. Esta oposição cria uma tensão no corpo mobilizando, assim, um grau maior de energia.

- Encontro do próprio centro estando em um grupo em movimento, mantendo a conexão com os demais. No *Aikido*, o foco no centro do corpo (*hara*) é de suma importância, pois é por ele que se torna possível movimentar o *koshi* com mais eficiência e assim deslocar o *uke* sem a necessidade da utilização da força excessiva. Além disso, expandindo a energia do centro, os movimentos tornam-se mais vivos e plenos. Mesmo para o *uke*, a consciência desse centro é importante porque, dessa forma, ele alcançará maior equilíbrio e maior flexibilidade corporal. Como existe a conexão entre duas pessoas (uma que ataca e outra que defende), o desafio é manter o foco nesse centro no momento da interação com o parceiro.

- Precisão do olhar. Quando recebemos um ataque, não podemos destinar toda a atenção para os olhos, pois isso deixaria o atacado vulnerável, uma vez que o olhar não está voltado para o todo. Por outro lado, não é interessante adotar um olhar disperso, pois isso da mesma forma prejudicaria o estado de prontidão. Portanto, é importante que o olhar seja ao mesmo tempo focado para captar detalhes e atento para captar tudo o que se passa ao redor. Em virtude de as técnicas do *Aikido* serem circulares e esféricas, é possível que a defesa seja realizada para qualquer direção. Dessa forma, o olhar, ao acompanhar o movimento, deve seguir essa trajetória.

- O material de trabalho do ator é o próprio ator, por isso o treinamento é tão importante. O ator não reproduz um texto oralmente simplesmente, mas, ao contrário, constrói uma dramaturgia corporal. O ator, para Meyerhold, é também compositor. Um dos objetivos do processo adotado foi tornar o ator independente para se comunicar de forma mais ampla e criativa. Despertando-o para novas possibilidades corporais e preparando seu corpo para novas posturas, ele poderia criar uma dramaturgia corporal rica e versátil. A esse respeito, Meyerhold afirma: “Suponhamos que existam dois atores absolutamente iguais pelo talento:

um sabe dominar o movimento e conhece todos os segredos, o outro não. Quem pronunciará melhor as falas? Naturalmente aquele que domina os movimentos” (MEYERHOLD *apud* CHAVES, 2001, p. 38). Segundo Chaves (2001, p. 38), explicando a proposta de Meyerhold, “o segredo que o ator deve encontrar na sua profissão está contido nas formas precisas. Precisa-se assimilar as formas para acabar com o ator gramofone, o ator que só profere palavras”.

- Não desprezo da técnica, pois é ela que possibilitará ao ator a desenvoltura e a boa execução das ações. Essa tecnicidade deve, posteriormente ao treinamento, ser complementada com experiências adquiridas ao longo da vida. A importância da técnica foi reforçada durante o treinamento desenvolvido neste trabalho. Nunca a perdíamos de vista, pois ela nos fornecia a base para seguirmos em frente. Na fase de criação, por exemplo, quando percebíamos que as ações estavam perdendo qualidade e precisão, voltávamos para as técnicas de *Aikido* selecionadas, com o intuito de reconectar-nos ao original.

- Conscientização do funcionamento corporal e percepção do corpo em relação ao espaço. Em relação ao espaço, é necessário que o ator saiba com precisão como seu corpo se movimenta cenicamente e, relativamente às partes do corpo, é necessário ter a percepção clara da inter-relação delas.

- Centro de gravidade do corpo como chave para tornar expressivos os membros. À semelhança do que ocorre no *Aikido*, a energia parte do centro e flui em direção às extremidades. Os membros periféricos devem ser tão expressivos quanto o tronco, pois têm funções importantes: as mãos e os braços contam a história e as pernas cumprem o papel de suporte do restante do corpo.

- Equilíbrio perfeito. Este requisito é fundamental para a obtenção de um resultado de qualidade. O ator deve ser capaz de atingir o equilíbrio em cada movimento que faz e assim perceber de forma detalhada, por exemplo, em que perna está apoiado, em que bases ocorre a

transferência de peso e onde está seu centro (PICON-VALLIN, 2006, p. 43). Também na arte marcial aqui estudada, durante sua prática, no que se refere à posição do *nage*, faz-se imprescindível que o ator atinja um equilíbrio sobre uma base forte que o deixe inabalável. A partir desta conquista, o ator então poderá permitir-se “brincar” com o equilíbrio e o desequilíbrio, de forma que suas ações não sejam prejudicadas, mas que, ao contrário, sejam enriquecidas com a ampliação das possibilidades corporais e com a dilatação corporal. O equilíbrio continuamente perturbado e o deslocamento do centro de gravidade são uma constante nos trabalhos de Meyerhold que procuramos incorporar a este trabalho.

- Sensibilidade do ator ao ritmo. Tanto quanto se ver em cena (noção espacial), é importante *se* escutar em cena. Para não se perder, faz-se necessário que o ator siga o ritmo cênico como se fosse uma partitura musical, na qual cada figura tem seu tempo. Para que isso aconteça, é importante que o ator mantenha uma acentuada conexão com as ações do parceiro de cena e com suas próprias ações, como se fosse uma orquestra na qual cada um toca um instrumento. Devem também manter o mesmo ritmo de forma que não se atropelem e que se complementem. O ato de respirar está da mesma forma intimamente ligado ao ritmo, o que conduz a um movimento inspiratório e expiratório que varia de acordo com a situação em questão. Nos treinos de *Aikido*, a respiração deve ser mantida de forma regular, objetivando auxiliar a boa execução das técnicas. Todavia, pode ser também utilizada como importante recurso criativo para o ator quando aliada à variação de ritmo, uma vez que exerce forte influência na dinâmica dos estados mentais. Percebe-se assim que, ritmando-se a respiração, pode-se alterar os estados de emoção.

Tratamos anteriormente das ações físicas e de como elas podem ser aprimoradas a partir da pesquisa de elementos diversos como ritmo, precisão e conscientização corporal. Temos, porém, que analisar a ação de forma mais ampla. Segundo Barba, ação é tudo o que forma a dramaturgia, ou seja, inclui os objetos, o som, as luzes, a

mudança de espaço e não apenas o que é feito e dito. Neste caso, a dramaturgia não é simplesmente o texto escrito, até porque neste trabalho não partimos de um texto pré-concebido, mas tudo o que se relaciona com a representação. Barba esclarece que a palavra “dramaturgia” vem de *drama-ergon*, que significa “trabalho das ações”, e que a palavra “texto” quer dizer “tecendo junto” (BARBA, 1995).

Observaremos mais adiante que a dramaturgia que configura o resultado da parte prática desta pesquisa foi concebida a partir de um roteiro simples e básico que foi tomando formas e nuances a partir das ações criadas. Foram utilizados outros estímulos como músicas, poemas, experiências pessoais, mas não existiu uma linha mestra escrita que conduziu todo o trabalho. Por essa razão, podemos dizer que o texto resultante deste processo pode ser classificado como texto de representação. Cada uma das ações criadas, seguindo a concepção da artificialidade e do simbolismo, serviu para construir e elucidar o roteiro previamente elaborado.

O encadeamento de ações que resultou na dramaturgia textual e corporal nos conduz a um outro termo: “Partitura Física”.

A partitura, utilizada pelos grandes pesquisadores contemporâneos como Stanislavski, Meyerhold e Barba, é formada pelo encadeamento das ações elaboradas pelo ator no processo de criação, a exemplo das notações musicais. Barba assinala que “uma partitura de ações físicas e vocais na qual a sucessão dos detalhes seja fixada de maneira iniludível obriga a uma disciplina que parece negar o livre fluir da vida, da espontaneidade do ator, até mesmo a sua individualidade”. Todavia, continua esclarecendo que, “ao contrário, a alma, a inteligência, a sinceridade e o calor do ator não existem sem a precisão forjada pela partitura” (BARBA, 1995, p. 241).

No processo aqui desenvolvido, o trabalho do ator foi direcionado para a criação de ações físicas bem definidas e precisas, criadas a partir de improvisações que

tiveram como estímulo inicial os princípios extraídos do *Aikido* e os conceitos e experimentações selecionados dos procedimentos dos pesquisadores citados, resultando em uma partitura que foi sendo lapidada e aprimorada de modo a deixar claras as intenções da personagem e todas as particularidades que dizem respeito a ela e à situação na qual está inserida.

4.6.1. ORGANICIDADE

Tratamos anteriormente da extrapolação da energia e do uso das formas extracotidianas do corpo para a construção das ações físicas. Todavia, é imprescindível que o artifício esteja conectado aos impulsos interiores, pois, caso contrário, o resultado será a “forma pela forma”. Assim, faz-se importante neste momento tecermos alguns comentários a respeito da organicidade.

É muito comum encontrarmos atores realizando ações que não nos envolvem, que não nos sensibilizam. Percebemos o que o ator pretendia ao definir estas ações, mas parece que estamos olhando para uma forma simplesmente. No dizer de Ana Cristina Colla, atriz do LUME, em entrevista concedida em 1997 para Ferracini (2003, p. 112), estas ações chegam aos olhos, mas não ao coração. Mas o que faz uma ação ser ao mesmo tempo bela plasticamente e verossímil, crível? É a organicidade.

Uma ação, para ser crível, precisa que o estímulo externo realmente provoque alterações internas, sendo forte o suficiente para produzir sensações. No dizer da mencionada atriz do LUME, “quando as ações são realizadas com organicidade, tudo flui e torna-se vivo. A imagem que me vem é como se interno e externo falassem a mesma língua, em harmonia. Uma ação é orgânica quando sua pessoa está vibrando junto com ela, corpo e alma. Do contrário, ela torna-se mecânica, muitas vezes até bela plasticamente, mas vazia”

(COLLA *apud* FERRACINI, p. 112). Silva (2003) escreve a esse respeito que “a forma não se sustenta sem a verdade pessoal, sem a organicidade” (p. 44).

A busca da organicidade foi um dos desafios deste trabalho, uma vez que, por partirmos de movimentações externas para a criação das ações, seria muito fácil que permanecesse na esfera externa, resultando em formas belas, mas sem vida interior. Procuramos utilizar as técnicas de *Aikido* como um combustível criativo para a criação de ações que despertassem de maneira potente todos os tipos de sensações, pensamentos e emoções. Observamos, todavia, conforme será descrito mais à frente ao tratarmos dos procedimentos, que não foi um objetivo fácil de ser atingido ou, pelo contrário, é um processo que ainda está em andamento.

4.7. CONEXÃO *UKE/NAGE*

Comumente, encontramos atores que, por ansiedade ou em decorrência de uma formação individualista, não conseguem conectar-se com os parceiros em cena. No primeiro caso, por estarem ansiosos ou inseguros, desconectam-se do que está acontecendo a sua volta e “armam-se” previamente de ações e idéias. No segundo caso, em virtude da falta de prática em fazer “com o outro”, não conseguem captar a energia que vem em sua direção, permanecendo desconectados dos demais atores. Em ambos os casos, o conjunto é prejudicado por não ter sido estabelecida a devida conexão. Em virtude desta desconexão, a energia produzida por um tem seu fluxo interrompido ao chegar ao outro, ou seja, a energia produzida não “alimenta” as ações do outro. Esta falha afeta diretamente o ato criativo porque, por não ser aproveitada a energia do parceiro, torna-se mais difícil acrescentar-se algo ao que é proposto, interrompendo a dinâmica de espiral presente em toda a natureza.

Havendo a soma de contribuições, o processo de criação torna-se mais fluido e mais rico. Mesmo em se tratando de um espetáculo que já teve este processo concluído, sendo apresentado regularmente, o frescor só se mantém, permanecendo vivo como uma obra artística em constante aprimoramento, se existe esta troca de energia entre os atores, que pode ser pelo contato físico ou não. É preciso que o público perceba que os atores estão de fato se escutando, interagindo, ao invés de estarem simplesmente repetindo marcações de forma puramente mecânica, executando assim um teatro morto.

A prática do *Aikido*, conforme já explicitamos, exige constante conexão entre os parceiros, a fim de que os movimentos sejam fluidos, circulares e que ninguém seja lesionado em virtude de não ter conseguido acompanhar uma técnica proposta. Especialmente

quando se executa o *jiyuwaza*¹⁰, é necessário manter sempre um alto grau de atenção e de percepção por pura necessidade prática. Se estivermos na posição de quem é atacado (*nage*), em tese, não sabemos como será este ataque e, se estivermos atacando (*uke*), não sabemos de antemão qual será a defesa escolhida pelo atacado. Nestas situações, devemos esperar o início do movimento para então agirmos. Percebe-se, portanto, que ambos devem estar conectados todo o tempo. Essa troca constante é essencial para que se estabeleça uma relação harmônica entre todos os envolvidos.

Este estado de energia, em alerta, em prontidão, que antecede a defesa, consideramos semelhante à pré-expressividade do ator mencionada por Barba, “como o nível que se ocupa com o como tornar a energia do ator cenicamente viva, isto é, com como o ator pode tornar-se uma presença que atrai imediatamente a atenção do espectador” (BARBA, p. 188). Assim como o aikidoísta não conseguirá defender-se adequadamente, também o ator não conseguirá corresponder à proposta do parceiro, se estiver no momento imediatamente anterior em um estado “zero” de energia e de atenção.

4.7.1. TRAJETÓRIA DO MOVIMENTO

Durante a construção de uma personagem, muitas vezes a superficialidade e a obviedade resultantes nesse processo devem-se à carência de uma base clara a serviço do ator. Temos, portanto que o ator, durante o exercício de seu ofício, necessita de referências técnicas que o auxiliem na preparação corporal, aprofundando suas habilidades e remodelando seu corpo. Neste trabalho, esse caminho foi construído pelo *Aikido*, em virtude de ser uma técnica codificada que tem por base a utilização de energia extracotidiana e

¹⁰ Sequência de ataques sucessivos sem prévia combinação, que visa a prática do reflexo e da prontidão.

movimentações que quebram com o automatismo da vida cotidiana, obrigando o corpo a uma posição de artificialidade.

Conforme dissemos, a trajetória e a qualidade do movimento mudam de acordo com o posicionamento do praticante ao se envolver com uma técnica, que pode ser de ataque (*uke*) ou de defesa (*nage*). Por essa razão, pensamos ser interessante experimentar as possibilidades que essas duas figuras oferecem ao invés de nos ater a um único.

Ao usar como referência teatral pesquisadores como Grotowski, Decroux, atores do LUME e quase todos que investigam as características das ações físicas, observamos que estas são definidas por eles como as ações que nascem na coluna vertebral e se irradiam para a periferia.

A dançarina japonesa Katsuko Azuma (*apud* BARBA e SAVARESE, 2002) diz que o princípio de sua vida, de sua energia como atriz e dançarina, pode ser definido como um centro de gravidade que se encontra no ponto médio da linha entre o umbigo e o cóccix, ou seja, na região do quadril. Toda vez que ela atua, tenta encontrar seu equilíbrio ao redor desse centro.

Seguindo também a concepção acima citada, Rudolf Laban afirma:

“os movimentos que se originam do tronco, do centro do corpo, e depois fluem gradualmente em direção às extremidades dos braços e pernas são em geral mais livremente fluentes do que aqueles nos quais o centro do corpo permanece imóvel quando os membros começam a se movimentar” (LABAN, 1978, p. 47).

Nestes casos, o centro do corpo deve ser suficientemente forte e estável para emanar a energia ali concentrada e as extremidades devem ser livres e disponíveis para receber esta energia e redirecioná-la.

Grotowski, também recorrendo a esta definição de ação física, ao tecer diferenciações entre esta e o gesto, dispõe que:

“O gesto é uma ação da periferia do corpo, não nasce do interno do corpo, mas da periferia (...) Quase sempre se encontra na periferia, nas ‘caras’, nesta parte das mãos, nos pés, pois muito freqüentemente não tem origem na coluna vertebral. Ao contrário, a ação é algo mais, porque nasce do interno do corpo, está radicada na coluna vertebral e habita o corpo (GROTOWSKI *apud* BURNIER, 1994, p. 40).

Decroux segue o mesmo princípio ao afirmar que “O que chamo de tronco é todo o corpo, compreendendo os braços e as pernas (...) contanto que estes braços e pernas se movam somente ao chamado do tronco e prolongando sua linha de força” (DECROUX *apud* FERRACINI, 2003, p. 101).

Assim, considerando o ponto de partida de que a ação deve nascer da coluna vertebral, ao estabelecermos um paralelo com o *Aikido* remetemo-nos automaticamente à posição do *nage*, que tem como ponto inicial de sua movimentação o *koshi* (quadril), produzindo dessa forma uma trajetória que flui do centro para as extremidades. Trataremos, portanto, primeiramente do *nage*, que é quem efetivamente aplica as técnicas desta arte marcial.

Os movimentos cuja trajetória fluem a partir do centro têm início no quadril (*koshi*) que, conforme já foi explicado, é o responsável pelo desequilíbrio e queda do *uke*, dispensando a utilização de força muscular excessiva, por ser uma articulação de grande potência. Como para o ator é imprescindível uma preparação que o ajude a desenvolver esta articulação, a fim de que consiga realizar movimentos mais fluidos, buscamos, por meio das técnicas aikidoístas, elaborar um treinamento focado no aprofundamento dessas habilidades.

Ocorre que, ao tratarmos dos movimentos realizados pelo *uke*, deparamo-nos com um tipo de movimento totalmente diferente, já que cumpre trajetória inversa da descrita anteriormente, ou seja, fluem da extremidade para o centro, em virtude de ser envolvido pelo movimento do *nage*.

Já explicamos que o *uke*, por ser sugado pelo *nage* enquanto este realiza a técnica, segue o fluxo que lhe é imposto, podendo ser conduzido pela cabeça, pelas mãos, pelos braços ou pelas pernas, dependendo do tipo de ataque executado. Em resposta aos ataques de socos (*tsukis*) ou agarramento de punho (*katatetori*), por exemplo, são realizadas torções de diversos tipos como *nikyo*, *sankyo* e *kotegaeshi*. Essas torções também podem ser aplicadas no pé quando o ataque proferido é o chute. Já no *iriminage*, o *uke* tem sua trajetória conduzida pela cabeça, que é a parte do corpo manipulada pelo *nage* durante a execução da defesa. Mas é importante destacar que não se trata de movimentos exclusivamente periféricos, pois o restante do corpo deve estar disponível e alerta para que a energia nascida na extremidade possa alcançar o centro, deixando fluir a técnica e evitando assim lesões físicas.

Isso nos coloca a seguinte questão: como transformar esse tipo de movimentação em ação física, se segue justamente a trajetória contrária da apresentada pelos grandes pesquisadores teatrais?

A partir desta preocupação, procuramos adotar como ponto de partida a influência que um estímulo externo pode provocar na esfera interna do praticante, a exemplo do treinamento desenvolvido por Meyerhold. Experimentando a posição do *uke*, observamos outros aspectos de possível abordagem no que diz respeito ao trabalho criativo do ator, provenientes de sensações provocadas por este tipo de movimentação, que são: fragilidade, vulnerabilidade e submissão. Não se pode pensar, todavia, que estas sensações sejam resultado de um corpo “morto”, sem vida, pois um corpo assim não geraria sensação

nenhuma. O corpo apresentado pelo *uke* é vivo na medida em que apresenta as seguintes características: flexibilidade, conscientização corporal e disponibilidade para receber os impulsos provenientes do parceiro e deixá-los atingir o centro (*hara*). O mesmo grau de energia presente na movimentação que flui a partir do centro deve existir aqui, com a diferença de que ela deve ser canalizada de forma distinta, já que o impulso físico não parte de dentro para fora, mas de fora para dentro.

Ao tratar do *uke*, remetemos a um outro aspecto importante da artificialidade do movimento: o equilíbrio de luxo. Se, via de regra, o *nage* deve buscar uma postura estável para que assim não seja derrubado, o *uke* é colocado o tempo todo em situação de desequilíbrio.

Barba e Savarese explicam que:

“o equilíbrio – habilidade humana para manter o corpo ereto e manter-se no espaço nessa posição – é o resultado de uma série de relações musculares e tensões dentro do organismo. Quanto mais complexos se tornam os nossos movimentos – quando damos passos mais largos do que de costume ou mantemos a cabeça mais para trás do que o usual – mais o nosso equilíbrio é ameaçado. Uma série inteira de tensões se estabelece para impedir a queda do corpo” (BARBA e SAVARESE, 1995, pp. 34-35).

Completando este raciocínio, Barba esclarece:

“a característica mais comum dos atores e dançarinos de diferentes culturas e épocas é o abandono do equilíbrio cotidiano

em favor de um equilíbrio ‘precário’ ou ‘extra-cotidiano’. O equilíbrio extracotidiano exige um esforço físico maior, e é esse esforço extra que dilata as tensões do corpo, de tal maneira que o ator-bailarino parece estar vivo antes mesmo que ele comece a se expressar” (BARBA e SAVARESE, 1995, p. 34).

Observando a movimentação do *uke*, extraímos esta importante característica: o desequilíbrio. Por estar o tempo todo sendo conduzido pelo parceiro, torcido, dobrado, lançado e, conseqüentemente, caindo, obriga o dispêndio de um grau de energia grande para não despencar. O controle corporal, nesse caso, é imprescindível. Mesmo quando o *uke* é lançado pelo *nage* para fora de sua esfera pessoal, exige grande mobilização de energia para que este lançamento não acarrete uma séria lesão física.

Nas movimentações do *uke*, encontramos diversas alterações corporais que se irradiam das extremidades para o centro, como torções nos casos de *nikyo* e *sankyo*; envergamentos de coluna, como no caso da aplicação do *shihonage*; uso de bases instáveis decorrentes dos ajustes corporais necessários na maioria das técnicas; utilização acentuada das articulações, que é um dos fatores responsáveis pelo desequilíbrio; e posicionamento da cabeça fora do eixo, em técnicas como *iriminage*, o que acaba por afetar todo o conjunto corporal. Todas estas características geram posturas “deformadas”, assimétricas e “desequilibradas”, que obrigam a maior concentração de energia, resultando em ações de mais difícil execução.

Mesmo tendo o *nage* como referência, encontramos características que afetam o equilíbrio cotidiano, como no caso do caminhar com os pés que não saem do chão, mais afastados que o normal, com os joelhos semi-flexionados, na movimentação do quadril, no uso das alavancas para desequilibrar o parceiro que, sem a preparação devida, pode acarretar a queda do *nage*, dentre outras.

Todas estas características foram aplicadas no trabalho do ator, ampliando seu repertório criativo. Mesmo quando eram experimentadas ações provenientes das posições do *nage*, estes desequilíbrios eram experimentados, possibilitando uma comparação entre a postura original e o equilíbrio de luxo.

Assim, percebemos que o ator,

“para ser capaz de se mover de um equilíbrio que é o resultado do esforço mínimo para uma visualização de forças contrárias – e esta é a imagem do corpo de um ator que sabe como controlar o equilíbrio – o equilíbrio deve tornar-se dinâmico (...) O ator que não consegue dispor-se a este equilíbrio precário e dinâmico não tem vida na cena: conserva a estática cotidiana no homem, mas como ator parece morto” (BARBA e SAVARESE, 1995, p. 39).

Depreende-se que, tanto no caso do *nage* como do *uke*, respeitando as particularidades de cada um, o corpo é mobilizado de forma que provoque o uso intenso de energia e o equilíbrio precário, elementos necessários para ampliar a presença cênica do ator.

Percebemos, portanto, que estamos tratando de dois tipos diversos de treinamento, que podem oferecer uma preparação mais diversificada e rica para o ator, já que abordam as ações a partir de parâmetros diferentes.

4.7.2. UTILIZAÇÃO DAS EXTREMIDADES

A utilização das extremidades como parte do processo de criação

Convém tecer alguns comentários sobre a função das mãos e dos braços nestas técnicas e sobre sua importância para o trabalho do ator.

“A mão é articulada como um som que não diz nada” (BARBA, 1996, p. 131), em virtude de ser sua estrutura de articulação muito complexa, oferecendo, portanto, grandes possibilidades de movimentações. O sentido do tato é um dos meios que permite nos conectar ao mundo que nos circunda, oferecendo-nos informações relevantes como a temperatura, o peso e a textura dos objetos que tocamos. Ao mesmo tempo as mãos, auxiliadas pelos movimentos dos braços, contam histórias, expressam sentimentos e vontades, comunicam necessidades. Por estas qualidades comunicativas, as mãos têm sido objeto de uma tentativa de codificação dos gestos cotidianos.

Barba explica que

“as mãos, e acima de tudo os dedos, como os olhos estão mudando de tensões e posições continuamente, tanto quando falamos (gesticulando) e quando agimos ou reagimos a fim de pegar, empurrar, sustentar a nós mesmos, acariciar. No caso de uma ação ou reação, as posições e tensões dos dedos mudam tão logo os olhos tenham transmitido as informações relevantes, como ocorre, por exemplo, quando alguém está para apanhar um fragmento de vidro cortante ou um miolo de pão, ou se alguém tem de segurar um dicionário pesado ou um balão inflado. A assimetria dos movimentos orgânicos dos dedos é um sinal de credibilidade” (BARBA, 1996, p. 130).

Nas técnicas de *Aikido*, os braços e as mãos cumprem a função da espada, e por isso são chamadas de *tegatana*, ou seja, mão-espada. Assim, ela auxilia no deslocamento do parceiro. É ela também que promove os *atamis*, sofrendo, por consequência, as torções.

Durante a prática do *Aikido*, portanto, observamos que os braços e as mãos assumem posições e tons diferentes de acordo com o objetivo do movimento no qual se envolveu. No caso da mão-espada, o tom é forte e a trajetória do movimento é direta. Já nas torções, a energia envolvida é mais suave e a trajetória mais curvilínea e espiral. A comunicabilidade existente entre os sentidos descrita por Barba também está presente nestas técnicas, pois o corpo todo será envolvido a partir da situação que se desenrola: de perigo, de defesa, de alerta ou de ataque.

Estas nuances presentes nas técnicas funcionam como estímulo para o ator, que pode lançar mão de uma grande diversidade de opções para auxiliá-lo na busca do autoconhecimento corporal e no processo de criação de ações físicas. Assim, o treinamento corporal foi desenvolvido a partir desses estímulos, conciliando os recursos presentes na arte marcial com as necessidades do ator.

4.7.3. VARIAÇÃO DE ENERGIA

A energia é um elemento obrigatório a ser discutido quando nos referimos às ações físicas, pois é ela que torna possível o corpo estar em movimento. É o fluxo que percorre o corpo impulsionando-o para a realização de todo tipo de ação.

Já tratamos da energia anteriormente, no que diz respeito ao seu caráter vital, como condição *sine qua non* para uma vida saudável, independentemente da conexão de cada pessoa com a arte teatral ou marcial. Já a mencionamos em outros momentos ao tratar do equilíbrio, da presença cênica e do princípio da oposição. Agora, discorreremos um pouco mais a respeito dela por ter sido um importante estímulo criativo para este trabalho na medida

em que oferece, não apenas condições para ampliar a dilatação corporal e a presença cênica, mas também para aumentar as possibilidades de nuances na construção da partitura física.

Barba descreve dois tipos de energia, que recebem nomes diferentes de acordo com a cultura em que está inserida: uma masculina, mais forte e vigorosa (*animus*) e uma feminina, mais suave (*anima*). Independentemente de ser homem ou mulher, estas energias estão presentes em qualquer ser humano, sendo que um ator experiente sabe como balancear seu uso, acentuando uma ou outra, conforme a necessidade. A alternância dessas energias está presente, por exemplo, nos teatros japoneses, indianos e balineses, especialmente quando envolvem muitas personagens.

Segundo Barba, “estudar a energia do ator (...) significa examinar os princípios pelos quais ele pode modelar e educar sua potência muscular e nervosa de acordo com situações não cotidianas”. O autor prossegue referindo-se à prática de exercícios e treinamentos “projetados para destruir as posições inertes do corpo do ator, a fim de alterar o equilíbrio normal e eliminar a dinâmica dos movimentos cotidianos” (BARBA, 1995, p. 74).

Estabelecendo um paralelo com os posicionamentos dos participantes de uma técnica de *Aikido*, podemos dizer que o *uke* inicia, via de regra, seu movimento com uma energia mais forte (*animus*) e o *nage* desenvolve, via de regra, uma energia mais tranquila, mais próxima de *anima*. Usando como referência Zeami (ZEAMI, 1966; GIROUX, 1991), quando descreve seu trabalho no teatro Nô, pode-se dizer que o primeiro caso se equipararia à figura do guerreiro, tendo em vista a qualidade da energia envolvida; já o segundo seria uma mescla da figura do guerreiro com a da mulher, considerando que este transita entre a suavidade feminina e o vigor masculino no momento em que realiza a defesa. Em relação a este último, essa mescla ocorre em virtude das fases da defesa do *nage*. Este pode, assim como o *uke*, fazer uso de *atemi*, mas neste caso somente para afastar o ataque, sendo utilizada neste caso uma energia mais dura. No caso da mão-espada, também a energia utilizada é mais

próxima de *animus* justamente por serem, neste caso, as mãos e os braços equiparados a uma arma. Todavia, quando o *nage* se organiza corporalmente para se esquivar da pegada do *uke*, lança mão de uma energia mais suave, o que no capítulo anterior chamamos de relaxamento. Já o *uke*, não por iniciativa própria, tem sua energia transformada durante a interação com o *nage*, saindo de uma energia mais forte para uma mais suave. Esta transformação é fundamental para que o *nage* seja derrubado sem uso excessivo da força muscular.

O princípio das variações descrito acima foi utilizado durante o processo de criação como importante estímulo externo. As atrizes não se limitaram, todavia, estritamente à forma como a variação de energia ocorre em uma técnica de *Aikido*, mas a utilizaram como inspiração. Assim, um movimento que originalmente é relaxado foi experimentado também com a máxima tensão, bem como movimentos originalmente mais tensos foram experimentados com maior nível de relaxamento.

Percebe-se, portanto, que este princípio muito influenciou a conscientização corporal e a construção das ações físicas, oferecendo outras possibilidades de exploração corporal.

4.8. REPETIÇÃO/DISCIPLINA/PRECISÃO

Um dos objetivos deste trabalho é a busca da precisão e do aprofundamento das ações do ator no momento da atuação. Todavia, não é possível falar em precisão e aprofundamento sem falar em repetição.

A repetição de uma ação de forma consciente conduz ao seu aprimoramento no que diz respeito à limpeza, ao esforço empregado e à energia mobilizada. A prática conduz à consciência de si mesmo. No *Aikido*, só é possível atingir a maestria com a prática regular e constante. Acrescente-se a isso o fato de a repetição também permitir ao praticante adquirir segurança e confiança, pois, a partir da experiência vivida e sentida, cria-se uma referência interior que liberta o praticante.

No que concerne à repetição, porém, é importante esclarecer um aspecto a fim de compreender sua importância para o aprimoramento de uma partitura física. Quando executamos uma ação vez após outra, não estamos, na verdade, executando a mesma ação exatamente da mesma forma, pois, cada vez que a realizamos, algo na sua essência se modifica e galgamos um degrau em termos de qualidade. Em outras palavras, podemos dizer que aquela ação vai sendo burilada, lapidada gradualmente. Se assim não fosse, persistir na repetição perderia o sentido como forma de aprimoramento. Embora as modificações de um treino para outro pareçam algumas vezes imperceptíveis, este aprimoramento é certo e percebido ao final de um período.

Deve-se lembrar também que o corpo é um conjunto em que todas as partes estão em sintonia e são afetadas umas pelas outras. Assim, ao se efetuar a repetição de uma sequência de ações, desencadeamos processos de modificação, não somente nas partes diretamente mobilizadas, mas em todo o resto que acaba por ser indiretamente atingido. A

regularidade do treino é imprescindível para que o movimento realizado possa ser aperfeiçoado, pois sem a constância não ocorre o registro das informações novas.

Ressalte-se ainda que a repetição mecânica, além de não trazer benefícios ao praticante, prejudica-o, na medida em que substitui hábitos antigos e nocivos por outros igualmente nocivos. Recairíamos, assim, no problema que se tentou a princípio combater.

Por esse processo, compreende-se a ocorrência dos aprimoramentos graduais e dos emergenciais, ambos provenientes de um treinamento regular. Nesse sentido, Katz escreve que:

“quem observa o corpo percebe que nele ocorrem tanto aprimoramentos graduais quanto emergenciais. Qualquer pessoa que tenha experimentado praticar tecnicamente com o corpo – seja dançando, pulando corda, andando de bicicleta, jogando bola, etc. – já sentiu as duas formas de ocorrência. A habilidade que se repete melhora gradualmente através do treinamento que burila o exercício. No entanto, eventualmente, irrompem novas circuitações, que surpreendem o controle. Como se o corpo desenvolvesse uma solução inteligente não prevista pela consciência.

“Isso ocorre, muito provavelmente, porque um processo de repetição não se dá sem minúsculas diferenças entre cada repetição. E a repetição com essas minúsculas diferenças, a certa altura, produz uma diferença que se nota. As várias qualidades de informação que um corpo produz e abriga não são compartimentadas e estanques, mas se comunicam e se relacionam. Assim, um processo de repetição também está

modificando todo o resto, que não está sendo especificamente repetido” (KATZ, 2005, p. 38).

Nesse sentido, Peter Brook critica a palavra francesa “*répétition*” para designar “ensaio”, afirmando que evocaria um trabalho quase mecânico, ao passo que os ensaios se desenvolvem cada vez de maneira diferente, e são, às vezes, criativos. Caso não o fossem ou se prolongassem na repetição infinita da mesma peça, a morte do teatro seria rapidamente perceptível (BROOK *apud* PAVIS, 1996, p. 129).

É justamente esta repetição mecânica e sem criatividade criticada por Brook que procuramos evitar durante o andamento deste trabalho. O que enfocamos durante o treinamento e os ensaios foi a repetição que promove o aprimoramento das ações e que estimula a investigação de elementos novos pelo ator cada vez que um ato é repetido.

O resultado deste processo de repetição é o alcance da precisão e do aperfeiçoamento de cada ação.

A respeito da precisão, considero pertinente citar a imagem criada por Decroux do corpo do ator como um teclado para o pianista. Ele não está reduzindo o corpo do ator a um instrumento, mas defendendo que o ator deve ter o mesmo domínio sobre seu corpo que o pianista tem do teclado. Ao pensar no corpo preciso e articulado, Decroux “quer contribuir para que o ator seja o principal elemento do fazer teatral, já que é pelo corpo e no corpo que sua arte é criada cenicamente como artifício” (LUCCI, 2007, p. 70).

5. PRATICANDO O AIKIDO

Descreveremos neste tópico as etapas da parte prática deste trabalho, desde o início do treinamento até a preparação do espetáculo Separação de Corpos. Serão aqui explicitados os procedimentos adotados na fase de preparação e de criação cênica.

5. PRATICANDO O AIKIDO

5.1. INFORMAÇÕES PRIMEIRAS

Iniciamos em 2003 a pesquisa com a prática do *Aikido* em academia especializada e em seminários de *Aikido* realizados no Estado de São Paulo. Juntamente com a frequência aos treinos, iniciamos o estudo teórico dos princípios e da filosofia que fundamentou a criação desta arte marcial. A partir desse repertório, começamos a elaborar um procedimento direcionado para o trabalho do ator que foi dividido em duas fases: teórica e prática.

A fase teórica iniciou-se em março de 2006 com o estudo das obras selecionadas e com o acompanhamento das disciplinas da pós-graduação. A fase prática iniciou-se em março de 2007 com experimentações práticas dos princípios e técnicas extraídos da arte marcial citada. A frequência aos treinos de *Aikido* foi uma constante na pesquisa e aconteciam semanalmente (Associação Lenwakan de *Aikido*, Janeiro de 2003 a setembro de 2005, e Cremona Dojo *Aikido*, outubro de 2005 em diante). A parte prática, por sua vez, teve dois objetivos complementares: a) a preparação das atrizes para o trabalho criativo, por meio de um treinamento que as auxiliasse a conhecer seus corpos, de modo que percebessem que pontos deveriam ser aprimorados, modelando-os e preparando-os para a construção de um corpo cênico; b) construção de personagem a partir de abordagens corpóreas e de ações físicas extracotidianas.

Não se objetivou neste trabalho a formação de um aikidoísta tecnicamente perfeito, mas de um ator que, ampliando sua conscientização, pudesse então trabalhar com mais precisão e clareza corporais. Dessa forma, as técnicas de *Aikido* não foram abordadas

neste trabalho da mesma forma que são costumeiramente abordadas nos *dojos* (lugar onde se praticada arte marcial), porque assim este trabalho perderia a razão de ser, mas, diferentemente, foram extraídos os princípios e os mecanismos que pudessem auxiliar o trabalho do ator.

É importante ressaltar que todo o processo resultante da fase prática foi acompanhado pelo Centro de Experimentação Cênica em Interpretação para o Ator (CEPECA), que realiza suas atividades em espaço cedido pela Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo (ECA-USP) e coordenado pelo Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva. O acompanhamento ocorria da seguinte forma: as cenas que iam sendo criadas e os experimentos que iam sendo realizados eram apresentados para os integrantes do Centro, que contribuía com sugestões e críticas, que eram aproveitadas de acordo com a necessidade deste trabalho. Esta assistência foi muito importante para a evolução do processo, pois, trabalhando sozinha na maior parte do tempo, sem um olhar externo constante nos ensaios, estas contribuições auxiliavam o encaminhamento da pesquisa.

A parte prática está dividida em quatro momentos distintos:

a) de março a dezembro de 2007, desenvolvimento dos primeiros passos para a elaboração dos procedimentos que serviram de base para os momentos seguintes. O treinamento desenvolvido nesta fase teve a participação da atriz colaboradora Gina Monge e foi concluído com a apresentação do exercício cênico intitulado A Dança da Contorção a Respeito da Perda do Amor. Em virtude de o *Aikido* ter como importante característica a participação de pelo menos dois parceiros (o *uke* e o *nage*), neste período inicial de elaboração do treinamento preocupamo-nos em explorar tanto aspectos do trabalho individual do ator como as conexões com o parceiro em cena. O exercício cênico apresentado teve como objetivo a demonstração dos resultados obtidos até aquele momento.

b) de abril de 2008 a março de 2009, continuação do treinamento iniciado em março de 2007 e elaboração do espetáculo Separação de Corpos. Nesta etapa, em virtude da impossibilidade de prosseguimento do trabalho com o auxílio de Gina Monge, por incompatibilidade de horários, os trabalhos seguiram de forma diferenciada. Direccionou-se, então, o treinamento e a criação das ações físicas para um trabalho solo, que recebeu o título Separação de Corpos. A fim de suprir a ausência do outro, tão importante para a prática do Aikido, recorremos a objetos que se relacionaram com a atriz, ora como *uke*, ora como *nage*. Apesar dessa alteração, não houve interrupção do que foi iniciado em 2007, mas apenas uma adaptação à nova realidade, uma vez que todos os exercícios experimentados anteriormente continuaram sendo utilizados nesta fase.

c) de janeiro de 2008 a março de 2009, desenvolvimento do processo criativo A mulher e o Cisne, resultado da confluência de cinco pesquisas. Por integrar um grupo de pesquisa sediado na ECA-USP, o contato com o trabalho de outras pessoas foi inevitável. Deste contato, começamos a nos questionar como seria a utilização de mais de uma pesquisa para a construção de um único espetáculo. Foi deste questionamento que se originou este projeto.

d) de agosto a novembro de 2008, ensino de técnicas de Aikido para alunos do curso de teatro.

São essas etapas que descreveremos a seguir.

5.2. O PRINCÍPIO – PRIMEIROS PASSOS

A primeira etapa desse processo de experimentação foi realizada por mim e por Gina Monge, que, por dez meses, em encontros de três horas que aconteciam duas vezes por semana, vinha participar do treinamento, contribuindo voluntariamente com a pesquisa. Esta fase foi concluída em dezembro de 2007 com uma demonstração cênica intitulada A Dança da Contorção a Respeito da Perda do Amor, concebida a partir dos textos Hamlet, de Shakespeare, e Fragmentos de um Discurso Amoroso, de Roland Barthes.

5.2.1. O TREINAMENTO

Enfocamos primeiramente a preparação do ator e a busca da auto-conscientização corporal, por meio de exercícios de aquecimento extraídos da prática do *Aikido*, que incluíam alongamentos e exercícios de respiração. O aquecimento visava a reenergização do corpo, o alongamento das articulações e a concentração, a fim de prepará-lo para a etapa seguinte, tornando-o mais disponível e flexível. O aquecimento era realizado na primeira hora do treinamento, já que não é recomendável iniciar qualquer trabalho corporal e criativo sem que haja uma preparação adequada. Em virtude da importância da preparação, estes exercícios eram realizados em todos os encontros, durante todo o processo.

Na sequência do aquecimento, iniciávamos a fase de aprendizado das técnicas, da forma como elas são propostas nos treinos no *dojo*. Em virtude de Monge nunca ter praticado *Aikido*, a fim de facilitar a conexão entre as duas artes (a teatral e a marcial), optou-se por selecionar um número determinado de técnicas (*wasas* - terminologia japonesa), que lhe ensinamos e praticamos durante o treinamento. A partir dessas experiências, foram

sendo desenvolvidos procedimentos que tornaram possível o alcance dos objetivos propostos.

A seleção dos *wasas* foi efetuada levando-se em consideração os seguintes critérios: complexidade, plasticidade, envolvimento do corpo e adequação ao foco pretendido. A fim de ilustrar a questão da adequação ao foco escolhido, citamos alguns exemplos: quando se pesquisava o princípio da esfericidade, preferia-se técnicas em *ura* (realizadas por trás do *uke*), pois nestas o movimento esférico é mais evidente; quando se pesquisava o movimento dos quadris (*koshi*), preferia-se técnicas em *suwari waza*, uma vez que, nesta posição, ou seja, de joelhos, para que o movimento seja mais fluido, faz-se necessário movimentação forte do quadril, a fim de atingir a fluidez e não sobrecarregar as pernas; quando desejava-se trabalhar prontidão, optava-se pelas movimentações flexíveis, incluindo os princípios do *jyu-wasa*¹¹. O objetivo durante a execução era observar como o corpo se comportava em cada momento e perceber, a partir dessas movimentações, desligando-se dos padrões cotidianos, a amplitude das possibilidades corporais.

As técnicas selecionadas eram repetidas até que adquiriam fluência. O objetivo das repetições era aprender as técnicas a partir da análise dos movimentos de forma detalhada, percebendo todas as partes do corpo utilizadas na execução correta da técnica e despertando a consciência das participantes para a utilização de músculos e articulações não utilizados habitualmente. Em virtude da quebra do automatismo exigida nesta prática, durante todo o treinamento, era fundamental que as atrizes mantivessem a concentração, focando os pontos necessários.

No decorrer desse processo, observamos que a análise dos movimentos, como forma de auxiliar o auto-conhecimento e buscar a precisão, poderia ser auxiliada por outros métodos desenvolvidos e pesquisados em outras artes corporais, como na dança e no

¹¹ Ataques livres e simultâneos contra o *nage*.

teatro. Portanto, acrescentamos a esses exercícios outros elementos extraídos de Eugenio Barba, Vsevolod Meyerhold, Rudolf Laban e Etienne Decroux. É importante ressaltar que esta inserção não tinha como objetivo ampliar o objeto da pesquisa, mas aprofundar a análise dos princípios que já estavam sendo estudados na prática. Dessa forma, quando realizamos as técnicas estabelecemos alguns focos de atenção para facilitar a pesquisa. A divisão em focos deveu-se ao fato de termos percebido, no decorrer do treinamento, que os elementos novos eram muitos, o que, em virtude da dificuldade das participantes, a qualidade da análise de todos eles ao mesmo tempo ficava comprometida. Por essa razão, muitas informações eram perdidas deixando de ser aprofundadas. Assim, concluímos que a fase inicial de preparação deveria ser estruturada em focos corporais mais específicos, de maneira que fosse possível analisar separadamente cada elemento envolvido. Com esta separação, a compreensão do todo, ao final do processo, era facilitada. Estando então as atrizes mais preparadas, tendo se apropriado das técnicas e de seus princípios e estando amparadas nesses alicerces, procederíamos à transferência desses conhecimentos para a fase de criação, momentos em que eram construídas as ações físicas das personagens.

Abaixo, elencamos algumas ações:

a) Quadril

Em virtude da importância do *koshi*, dedicamos um período de quatro semanas especificamente para a exploração dessa parte do corpo. Neste período, foram realizados: massagens nessa região, por meio do contato com o chão e com a parceira, a fim de ativar as sensações dessa região; exercícios de aquecimento que colocavam o quadril em destaque e técnicas que demandavam grande movimentação do *koshi*, devendo as atrizes, durante a execução, ficarem atentas a cada detalhe corporal. A partir desse foco, foram

também pesquisados os movimentos mais estáveis e cuja trajetória partia do centro para as extremidades. Neste último caso, era importante observar como o centro (*hara*) se conectava às demais partes do corpo (extremidades) e como auxiliava na fluidez da movimentação. A posição do *nage* ficou então em destaque nesse período. As técnicas selecionadas para este período foram: *katatetori dai-tikkyo omote*, *munadori dai-nikyo omote*, *kokyu-ho* e *shomen-uchi dai-tikkyo omote*, dentre outras. Estas foram selecionadas em virtude de estarmos no início do processo e de serem de mais fácil aprendizado, além de utilizarem bastante a movimentação do *koshi*. Tendo-se apropriado das técnicas, partíamos para a improvisação, mantendo o foco de atenção escolhido.

b) Expansão do *ki*

Percebemos que os exercícios para a expansão e o desenvolvimento do *ki*, por ser este um elemento de difícil percepção para a maioria das pessoas e demandar um treinamento regular de longo prazo para que algum resultado seja percebido, deveriam ser executados antes de cada treinamento como aquecimento e preparação para o trabalho prático criativo. Eram então realizados exercícios de respiração, massagens e alongamentos para que este objetivo fosse, aos poucos, sendo atingido.

c) Articulações

Em virtude da importância das articulações, tanto na prática de *Aikido* como no trabalho corporal do ator, foram dedicadas quatro semanas especificamente para este foco. Várias experimentações foram realizadas envolvendo as articulações a fim de potencializar o movimento e estimular o ato criativo. Essas experimentações envolveram

desde exercícios de aquecimento até improvisações, cujas descobertas foram posteriormente transferidas para a cena. O objetivo geral ao explorar as articulações era o de manter a energia sem tensionar excessivamente os músculos e sem diminuir o tônus, a fim de que a energia pudesse fluir livremente pelos membros.

No período de pesquisa específica desse foco, começava-se o treino com o aquecimento das articulações, enquanto as atrizes procediam ao estudo das movimentações dessas partes. Na seqüência do aquecimento, praticávamos as técnicas atentando para as articulações. As torções *nikkyo*, *sankyo* e *kotegaeshi* foram as escolhidas para este período de treino, e a movimentação do *uke* recebeu maior atenção em virtude de ser aquele que mais tem as articulações manipuladas. Ao fim, mais familiarizadas com o sistema articulatorio, percebemos uma maior facilidade no aprendizado da seqüência das técnicas escolhidas.

Em virtude da dificuldade comum de perceber a energia fluindo pelos membros, sem que isso gerasse tensão desnecessária, recorreu-se neste trabalho a um recurso que tem auxiliado muito as atrizes, que é o de imaginar que esta energia está saindo pelas mãos, pelos pés e pela cabeça, como se fossem mangueiras jorrando água com muita potência. A mangueira permanece no seu estado de “relaxamento”, mas a água que sai obriga-a a se expandir, sendo mais difícil, nesse estado, conseguir dobrá-la. Este é o estado ideal tanto para praticar *Aikido* como para estar em cena.

d) Respiração

A respiração teve um lugar importante neste trabalho, em razão de sua essencialidade para o trabalho do ator. Dessa forma, consideramos fundamental explicar de

que maneira a respiração utilizada na prática do *Aikido* influenciou o trabalho das atrizes durante o treinamento.

Em virtude de sua utilidade e abrangência, o trabalho respiratório foi utilizado pelas atrizes, durante o treinamento, em dois momentos distintos e complementares:

a) no início de cada ensaio, com exercícios de aquecimento e de concentração preparando o corpo e a mente para o trabalho;

b) como estímulo para a criação das ações físicas, ajudando as atrizes a modularem as emoções e as energias de acordo com as situações propostas.

No treinamento, as técnicas de *Aikido* (*wasas*) eram realizadas respeitando uma partitura de respiração que tinha como objetivo aumentar a eficiência da movimentação e buscar a conscientização de como essa conexão se dava. Em uma segunda etapa, ao realizar as improvisações e as variações das técnicas, que foram os exercícios criados no bojo da pesquisa, procurava-se manter a partitura da respiração fixada na etapa anterior e adequá-la às necessidades da movimentação. Isso fez com que surgisse um novo padrão respiratório, diverso do cotidiano, e que, por sua vez, se desencadeassem novas imagens e novas sensações. Pudemos perceber, dessa forma, que a elaboração de partitura da respiração, além de auxiliar o aprendizado das técnicas e a preparação corporal das atrizes, auxiliou também a alteração dos estados emocionais. Objetivava-se com isso, não a limitação de possibilidades para o ato de respirar, mas a escolha de formas que potencializassem a eficiência das técnicas. As escolhas apenas eram possíveis quando havia a percepção de como o corpo reagia em cada movimento e como o ato de respirar poderia colaborar com a movimentação.

A título de ilustração, citamos aqui uma sequência de exercícios realizados: um número determinado de técnicas foi selecionado e repetido até que estivesse devidamente conectado com as respectivas partituras de respiração. Com todos os aspectos dominados e seguindo a partitura criada, partia-se para a improvisação de movimentos, unindo

facultativamente a voz e mantendo a atenção nas sensações e nas imagens provenientes dessa atividade. Por fim, registrava-se os resultados obtidos de forma a definir sua continuidade e seu aprofundamento.

e) Dinâmicas de esforço

Durante o treinamento, começou-se a analisar os movimentos a partir das diferenciações que Laban faz das ações básicas de esforço, como fluência, peso, tempo e espaço. São elas: socar (forte, direto e rápido), chicotear (forte, flexível e rápido), pontuar (leve, direto e rápido), sacudir (leve, flexível e rápido), deslizar (leve, direto e lento), flutuar (leve, flexível e lento) e torcer (forte, flexível e lento). As técnicas eram executadas primeiramente em uma seqüência única e depois de forma decupada, sendo então analisadas a partir destes fatores. A fim de exemplificar o procedimento adotado, descrevemos alguns movimentos pesquisados:

- as técnicas realizadas em *omote*, ou seja, que entram pela frente do *uke*, são, via de regra, diretas e rápidas, como *shomen-uti* (ataque realizado pelo movimento do braço que desce retilíneo em direção ao centro da cabeça do oponente, à semelhança do movimento da espada que corta). Já as técnicas realizadas por trás do parceiro (*ura*) têm uma trajetória sempre flexível, uma vez que o *nage*, para defender-se, faz a esquiva de forma circular.

- O *tsuki* (golpes como soco), por exemplo, é em geral rápido, leve e direto. Embora surjam, de um modo geral, da intenção de agredir o oponente, nos treinos de *Aikido* são utilizados apenas para provocar a distração e desviar o foco. Pelo instinto de defesa, quando alguém produz um ataque contundente em nossa direção, direcionamos nosso foco para este ataque e nos desligamos de outros movimentos produzidos pela mesma pessoa, ficando assim mais fácil sermos desequilibrados. Todavia, aquele que executa o *atemi* deve

ter controle absoluto sobre seus membros para interromper a ação imediatamente antes de atingir o parceiro. Vale a pena lembrar um dos princípios do *Aikido* é a harmonização entre os envolvidos na movimentação, devendo-se evitar, portanto, qualquer intenção de ferir.

- As torções são flexíveis e leves. Considerando-se uma situação de luta real, as torções são realizadas, via de regra, de forma rápida, a fim de dificultar o contra-ataque e produzir dor intensa, podendo inclusive acarretar lesões como fraturas. Partindo do princípio de harmonização e de respeito mútuo, nos treinos as torções são realizadas de forma lenta, para que seja possível perceber o limite físico do parceiro, preservando assim sua integridade física e beneficiando-o com o alongamento das articulações das partes envolvidas.

- Os contragolpes realizados pelo *nage* são, via de regra, rápidos, leves e flexíveis, pela simples razão de serem continuação de um fluxo iniciado anteriormente com o ataque, respeitando o princípio da circularidade e da esfericidade.

f) Decupagem dos movimentos

A partir da idéia de segmentação do corpo formulada por Decroux, decupamos as técnicas selecionadas para o treinamento de forma que as atrizes tivessem mais consciência de cada detalhe do movimento e do corpo. Lucci assinala que “a ‘decupagem’ das ações e dos movimentos (...) ajuda o ator a entender a necessidade da precisão e a valorizar o local de onde parte ou onde termina o movimento. Além disso, pode ser feita uma relação entre cada parte utilizada e seu valor simbólico, se for aplicado a um personagem” (LUCCI, 2007, p. 129).

Decroux (BURNIER, 1994) propôs os seguintes planos de movimentação: lateral, profundidade e rotação. A partir dessa distinção, ele criou exercícios em que cada

órgão de expressão deveria se inclinar em uma mesma direção, partindo da cabeça até chegar às pernas, um após o outro. Estes exercícios foram chamados de *annelees* (anelados). Decroux afirma que os movimentos podem ser de cima para baixo, denominados progressivos, ou de baixo para cima, denominados degressivos. Ele acrescenta, ainda, que cada parte do corpo pode mover-se em um dos três planos, em dois e nos três, denominando cada um respectivamente de desenho simples, duplo desenho e triplo desenho. Podemos dizer, em resumo, que esta metodologia serviu como guia para a apropriação das técnicas, visando à conscientização corporal e à estimulação criativa.

Aproveitamos então os princípios dos exercícios citados, sem a intenção de reproduzi-los tal como são descritos, e realizamos algumas técnicas observando os planos propostos por Decroux.

A partir da concepção de independência das partes, foram realizados ainda outros experimentos como:

- movimento de uma parte do corpo e imobilidade dinâmica no restante;
- movimento iniciando em uma parte do corpo e expandindo para as demais.

Pretendeu-se, com as experiências descritas acima:

- ampliar a conscientização corporal e romper os automatismos aos quais somos muitas vezes entregues quando realizamos determinadas espécies de experimentação;
- perceber a importância de cada uma das partes do corpo mobilizadas em cada procedimento - uma das atrizes percebeu, por exemplo, que o quadril tem função e mobilidade mais amplas do que tinha conhecimento e que, seguindo a trajetória natural do corpo, o movimento era apreendido com mais facilidade e com mais fluidez;
- aumentar as possibilidades de nuances corporais.

g) Torção

Segundo Laban (1978), o corpo pode realizar três funções mecânicas: dobrar, esticar e torcer. Os dois primeiros são mais utilizados em detrimento do último, que acaba sendo esquecido nas experimentações criativas. Conforme vimos, o *Aikido*, a partir de suas técnicas, oferece possibilidades de exploração não cotidiana do corpo, utilizando estas três funções, inclusive o torcer. Rengel afirma a respeito disso que “torcer na maioria das vezes coloca nosso corpo nas três dimensões ao mesmo tempo. Imagine a capacidade de ampliação do espaço do corpo e da mente já que, como Laban, pensamos em ‘corpomente’, ou seja, conectivo!” (RENGEL, 2008, p. 21).

A partir desse princípio, experimentamos variações das técnicas de torção durante a fase de treinamento e de criação das ações e observamos como isto refletia no corpo e no espaço.

Um exercício proposto a partir das torções foi o seguinte: iniciava-se uma técnica de torção em sua forma original, como o *sankyo*. O movimento iniciado nas mãos ia aos poucos sendo expandido para as demais partes até atingir o centro, como se o corpo todo fosse torcido. A partir desse exercício, buscava-se variações como torcer algumas partes e ampliar a torção ou absorver o movimento. Na sequência, realizamos exercício de improvisação mesclando movimentos que partiam das extremidades (torção) e movimentos que partiam do centro.

h) Espaço

O *Aikido*, como vimos durante a explanação de seus princípios, pode auxiliar o ator no desenvolvimento da percepção espacial, além de oferecer recursos para que essa

espacialidade seja explorada como mais um recurso criativo. Em todos os momentos de experimentação das técnicas, manteve-se a atenção no espaço como o invólucro do corpo, como se ele estivesse sendo transformado juntamente com o corpo.

Dentro deste foco, foi dedicado um período de quatro semanas para o princípio da esfericidade, por ser a trajetória principal presente nas técnicas de *Aikido* e por ser uma importante forma de exploração espacial. Foram, assim, realizados aquecimentos e exercícios extraídos das movimentações que acentuavam a esfericidade e a circularidade. As técnicas em *ura* foram preferidas por ser nelas mais evidente a trajetória esférica. Nesta etapa, trabalhamos também as diferenças entre as trajetórias retas e circulares.

A partir dessas experimentações, aproveitamos para perceber como essas variações afetavam o resultado final e quais sensações e imagens surgiam em cada caso explorado.

i) Ritmo

Em virtude da conexão entre ataque e defesa, percebemos que o ritmo das técnicas executadas nos treinos pode variar de acordo com as circunstâncias apresentadas. Como defesa pessoal, por exemplo, são via de regra rápidas, pois têm o favorecimento do elemento surpresa sobre o oponente, além de maior facilidade de execução em virtude da grande quantidade de energia concentrada no movimento. O mesmo ocorre entre os praticantes graduados (aqueles que com o tempo e a prática constante adquirem maior domínio técnico e evoluíram, em virtude disso, na escala de graduação estabelecida pela organização competente), pois têm grande habilidade técnica para executar o movimento sem lesionar o parceiro e flexibilidade suficiente para acompanhar a técnica sem se lesionar. É importante lembrar que o *Aikido* não tem como foco o uso da força, mas sim o uso da energia

gerada pela ação do oponente e que, manipulada corretamente, converte-se em contra-ataque. Dessa forma, quanto maior a velocidade na realização, maior a eficiência da ação. Em contrapartida, existem também os graduados que executam as técnicas lentamente como forma de meditação e de concentração. Já os iniciantes, em função da insegurança decorrente do pouco tempo de treino, realizam as técnicas de forma lenta para que a absorção corporal dos princípios aconteça de forma eficaz.

Todas as nuances rítmicas citadas foram experimentadas nos exercícios propostos, de acordo com a necessidade das atrizes no momento de sua pesquisa pessoal.

j) Conexão *uke/nage*

A partir da conexão entre *uke* e *nage*, foram realizados exercícios que focavam a variação de energia, a trajetória do movimento e as nuances de equilíbrio. Para tanto, primeiramente experimentou-se a execução dos movimentos da forma como eles são realizados nos treinos em *dojos*, ou seja, em dupla, observando-se o grau de energia utilizado e a movimentação corporal em cada situação. Percebeu-se, então, que havia uma grande variação de energia quando se praticava a técnica sem e com o *uke*. No primeiro caso, a energia despendida não era tão intensa como no segundo caso, já que não existia a resistência contrária. O objetivo desta proposta era de que o ator conseguisse mobilizar um grau intenso de energia como se houvesse alguém propondo uma resistência, aumentando sua presença em cena. Em princípio, a ausência do parceiro acarretava dissipação da energia. Todavia, com a evolução do treinamento, esta equalização de energia foi aos poucos sendo conquistada, chegando mais próximo do que Barba (1995) chama de “corpo dilatado”. Como segundo passo, experimentou-se improvisar a partir das sensações obtidas no exercício anterior, ora em dupla, ora individualmente. Percebeu-se assim, nesses experimentos, a profunda conexão que

deve existir entre os parceiros, que devem manter sempre a “escuta”, deixando-se sensibilizar pela energia irradiada pelo outro, de forma a agir em harmonia. Um é responsável pelo outro em todos os sentidos.

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

k) Concentração/Conexão mente-corpo

Durante a fase de preparação, exercícios eram realizados no sentido de buscar a concentração evitando devaneios e distrações. Percebemos que as posturas corporais escolhidas tanto poderiam auxiliar a concentração como dificultá-la.

Percebemos por exemplo que era comum, por causa da preocupação de se conectar com um ponto externo, perdermos o foco do nosso centro. Foram então realizados exercícios e experimentos que estimulassem a conexão entre as atrizes, ainda que não estivessem se tocando fisicamente, mantendo o foco no quadril, como se o centro de uma estivesse deslocando o centro da outra. A dinâmica de tentar produzir o movimento da parceira, sem tocá-la, mas irradiando uma luz do centro, auxiliou o aumento da conexão entre as atrizes.

l) Olhar

Desde o momento do treinamento até a fase de criação e de lapidação dos movimentos, percebeu-se como o olhar interferia nas ações e nas emoções. Dessa forma, foram realizados alguns exercícios que tinham como objetivo “brincar” com as possibilidades. Um dos recursos foi explorar as oposições e coincidências de direção. Por exemplo: se o meu tronco estava apontando para o chão, o meu olhar poderia seguir essa direção ou se voltar para cima. Percebemos que a mudança de direção do olhar alterava consideravelmente as posturas criadas, bem como as imagens e as sensações.

m) Oposições

A partir do *otkaz* (recusa) mencionado por Meyerhold (1993) e do princípio da oposição citado por Barba (1995), concentrou-se nas oposições no corpo e no espaço, criadas pelas técnicas selecionadas. Essas oposições ampliavam o grau de atenção ao movimento e intensificavam a energia gerada pela tensão corporal. Acrescente-se ainda que novos desenhos espaciais foram criados em virtude da exploração do espaço durante a busca das oposições.

n) Repetição

A repetição foi um importante recurso que acompanhou todo o processo, desde o treinamento até o ensaio, na busca da conscientização corporal, da precisão e da clareza dos movimentos e ações. Como treinamento, as técnicas de *Aikido* eram repetidas em

sua forma original e, em seguida, em variações desenvolvidas especialmente para o treinamento e os ensaios. Observamos que a execução repetida de um movimento facilitava a percepção corporal, possibilitando detectar tensões desnecessárias e erros posturais, registrar os detalhes da técnica e aprofundá-los.

Apenas para exemplificar, faz-se interessante citar um exercício praticado, que era caminhar com os joelhos flexionados, mantendo a altura do tronco, como ocorre nas artes marciais e teatrais orientais. Neste caso, ao realizar uma ação aparentemente simples, focando o funcionamento de cada parte do corpo, percebemos, por exemplo, as tensões musculares produzidas, a articulação do quadril e dos braços e a posição da coluna, além da alteração do estado de energia, por estar sendo desenvolvida uma movimentação extracotidiana.

Neste momento, tomamos emprestado o conceito utilizado por Meyerhold (1993) na Biomecânica: uma das formas de esse pesquisador e encenador russo treinar seus atores, a fim de que eles tivessem uma preparação específica e pudessem, a partir disso, criar um repertório corporal, era pela prática dos *études*. No nosso treinamento, as técnicas de *Aikido* cumpriram a função de desenvolver a conscientização corporal e de ampliar as possibilidades de movimentação, para que, a partir do momento em que uma ação fosse criada, esta pudesse ser repetida e aprofundada.

A repetição possibilitava também que observássemos e registrássemos as sensações e emoções surgidas, a fim de serem aplicadas em outros momentos, ampliando o registro corporal do ator.

O resultado desse processo, portanto, era a realização de ações limpas, precisas e expressivas.

Na fase final do treinamento, a divisão em focos foi eliminada para que a atenção fosse voltada ao movimento como um todo, abrangendo todos seus aspectos. Durante todo o processo, buscamos a utilização máxima do corpo em qualquer ação ou movimento, procurando desenvolver a percepção de como manter todas as partes do corpo ativas. Em princípio, por exemplo, ao realizar uma ação em que o braço era muito exigido, esquecíamos do tronco; quando focávamos na respiração, desligávamo-nos dos membros superiores, e assim por diante. Aos poucos, com o avanço do treinamento, esta percepção foi se tornando mais apurada.

5.2.2. APLICANDO O MATERIAL DO TREINAMENTO À CENA

Com o término da fase de treinamento, iniciamos a fase de ensaio, na qual os princípios experimentados anteriormente foram aplicados à construção de uma cena.

Todos os exercícios propostos nesta fase foram criados para cumprir os seguintes objetivos:

- a) experimentar movimentos que quebravam padrões seguidos corporalmente pelas atrizes;
- b) criar ações que mobilizavam o corpo como um todo;
- c) observar como essas movimentações afetavam as imagens e as emoções;
- d) adequar a voz e a respiração aos novos estímulos;
- e) experimentar diferentes tons corporais e planos espaciais;

f) manter os focos indicados na etapa de preparação e seguir os princípios presentes nas técnicas selecionadas.

A PERSONAGEM

Neste momento, antes de prosseguir a descrição do processo, faz-se interessante tecer alguns comentários a respeito da construção de personagem, a fim de ser mais bem compreendido o procedimento adotado neste trabalho.

A problemática da personagem no teatro é de uma complexidade e abrangência enorme, em virtude das inúmeras transformações sofridas ao longo do tempo e das diversas abordagens estéticas que vem assumindo. Por esta razão, não pretendemos aqui esgotar todos os aspectos que circundam esta questão, pois alargaria demasiadamente o objeto de estudo deste trabalho e desviaria o foco do que pretendemos pesquisar: de que forma o Aikido pode auxiliar no aprimoramento do trabalho do ator. Pretendemos aqui compreender sucintamente alguns aspectos que envolvem o tema.

De Marinis (2000) explica que, na época em que o texto era o centro da encenação, a personagem adquiria uma importância maior que o ator, uma vez que esse textocentrismo exigia fidelidade à obra dramática. A personagem se transformava em uma entidade com vida própria, cujas características eram fornecidas pelo texto. Por este viés, o nascimento da personagem sugeria um esvaziamento da personalidade do ator.

Stanislavski (1996) trabalhava, nesse período, com a idéia de construção de personagem a partir do texto, mas não seguia a tendência de desconsideração da personalidade do ator; ao contrário, conduzia a fusão dos dois. Stanislavski, através de Tortsov, seu diretor fictício em *A Construção do Personagem*, explica que:

“cada indivíduo desenvolve uma caracterização exterior a partir de si mesmo e de outros; tirando-a da vida real ou imaginária conforme sua intuição, e observando a si mesmo e aos outros. Tirando-a da sua própria experiência da vida ou da de seus amigos, de quadros, gravuras, desenhos, livros, contos, romances ou de algum simples incidente, tanto faz. A única condição é não perder seu *eu* interior enquanto estiver fazendo essa pesquisa exterior” (STANISLAVSKI, 1996, p. 31- 32).

Tudo o que fosse construído para a personagem deveria ser extraído da personalidade do próprio ator, respeitando as limitações impostas pela natureza. Quanto mais próximo fosse o ator de seu papel melhor seria a interpretação.

Mesmo em sua fase final, quando desenvolve o método das ações físicas, afastando-se da via dos sentimentos para a construção da personagem e aproximando-se de uma execução mais improvisacional, Stanislavski ainda defendia que o ator deveria objetivar seu eu interior. O objetivo continua sendo retratar a vida humana no palco.

Conforme vimos, na segunda metade do século XX (ROUBINE, 1998) o texto teatral começa a perder sua primazia, passando o foco da personagem para o ator.

Percebemos a superioridade do ator no trabalho de Meyerhold (1993), que rejeita a identificação com a personagem por considerá-la redutiva. Sendo o ator diferente de sua personagem, pode ele inovar ao experimentar possibilidades com seu corpo. Explicava Meyerhold que confiava a um ator um papel que não coincidissem com sua índole, que fosse difícil para ele interpretar. O ator, dessa forma, rompe com as interpretações psicológicas tradicionais e começa a focar as ações das personagens.

Em razão da influência do teatro oriental sobre seu trabalho, Meyerhold opta pelo afastamento do ‘naturalismo’ na construção da personagem, e passa a seguir o tipo

metafórico, exagerado. Para este pesquisador, o ator deve desenvolver seu processo criativo independente das indicações textuais e fazer uso de movimentações exageradas, ancoradas em uma técnica corporal apurada. Acrescente-se ainda que, em seu teatro a dramaturgia corporal recebe o foco da atenção, predominando a palavra ao texto (MEYERHOLD, 1993).

A esse respeito, Meyerhold (1993) afirmava que o ator não deve se limitar a ações cotidianas e reações convencionais quando se depara com uma situação cotidiana. Para ele, nada impede que o ator dê uma cambalhota num momento dramático ou que arrote numa situação amorosa. O ator deve encarnar a metáfora, ou seja, deve elaborar metaforicamente as características de uma personagem e da situação na qual está inserido, transformando as ações em poesia. Seria o artifício sendo usado em detrimento do natural (BARBA, 1995). Com as posturas criadas para mostrar a personagem, o ator obtém efeitos inesperados e paradoxais que revelam aspectos inéditos (PESOCINSKIJ apud MEYERHOLD, 1993).

O processo de construção de personagem para Meyerhold parte de um treinamento do corpo. A conscientização corporal, em seus mínimos detalhes, acionando todas as partes do corpo num pequeno movimento, é uma característica primordial neste teatro. Para Meyerhold, o processo de construção da personagem deve sempre partir do físico, para acessar o psicológico: a forma certa gera sentimentos certos, uma vez que as posturas físicas determinam os sentimentos. Quanto mais treinado estiver o corpo, mais rapidamente os estímulos externos acessarão o interno.

Meyerhold também subordinava a construção da personagem à partitura rítmica que deve seguir as indicações musicais, o que propicia precisão ao ritmo das ações e à construção emotiva das personagens.

A respeito da utilização do ritmo por Meyerhold em seus espetáculos, Barba explica que o nível de energia aplicada no tempo e no espaço pode ser, da mesma forma, aplicada ao ritmo do espetáculo. Essa operação foi definida como ‘freando os ritmos’.

Exemplificando ‘Freando os ritmos’, Barba descreve que, em um dos espetáculos de Meyerhold, a maneira de falar dos atores era baseada em combinações de ritmos longos e curtos, revelando assim o ator do tempo (BARBA, 1995).

Para Eugenio Barba (DE MARINIS, 1997), diretor do Odin Teatret, o ator deve elaborar uma dramaturgia corporal a partir de estímulos ou subpartituras diversos, como música, poemas, princípios de técnicas codificadas que vão modelando sua energia num corpo (físico e emocional) dilatado. A personagem não é considerada como a base para a criação do ator, mas pode ser um elemento de estímulo na construção da partitura física. Como cada personagem tem uma energia, um ritmo, uma qualidade emotiva diferente, oferece diversos recursos para a construção de uma partitura física. As ações criadas pelos atores são posteriormente rearranjadas pelo diretor para a montagem do espetáculo. As personagens e a seqüência das ações, vão sendo definidos durante os ensaios e podem mudar até pouco antes da estréia. As ações físicas podem ser mantidas, ainda que durante os ensaios a personagem mude, alterando apenas a motivação interna.

Por fim, a respeito da construção da personagem, cabe citar SILVA, que, ao tratar do trabalho do ator e dos estímulos de que dispõe para construir a personagem, escreveu:

“Conhecer, desvendar o objeto, já que o que lhe foi dado não passa de um estímulo. Deve depois criar este objeto através do seu corpo e mente, ou seja, incorporar este objeto e, como se ainda não bastasse deve transformar este objeto em um dado intencional de comunicação, em um signo articulado para a percepção do espectador” (SILVA, 2003, p. 29).

Percebe-se, portanto, ao longo deste século, mudanças importantes na forma de abordar a personagem, tendo nos mestres citados alguns dos representantes dessas mudanças.

A DANÇA DA CONTORÇÃO A RESPEITO DA PERDA DO AMOR

Nesta fase da etapa prática, iniciamos a construção do exercício cênico A Dança da Contorção a Respeito da Perda do Amor a partir das seguintes referências:

- a) Uso de improvisação para a criação das ações físicas e para a construção das personagens, que tinha como referência técnica os princípios do *Aikido*. Todos os elementos utilizados na fase de treinamento, como oposição, torção, ritmo, tónus, respiração, direcionamento do olhar, dentre outros, foram recuperados nesta etapa. Da mesma forma, algumas movimentações produzidas foram experimentadas nesta fase em virtude das emoções, imagens e sensações surgidas enquanto eram criadas;
- b) uso de anteparos¹², como música e texto;
- c) motivar o interior pelo exterior, ou seja, atingir as emoções pela forma;
- d) depois da criação, aprimorar as ações tornando-as precisas por meio da repetição.

Apreende-se assim que, neste processo, não se preocupou em realizar uma análise psicológica da personagem, mas construí-la a partir dos estímulos citados acima.

O tema abordado nesta demonstração foi “a perda amorosa”, escolhido a partir da motivação inicial proposta pelo orientador, que era Hamlet, de W. Shakespeare. Além desta obra, para auxiliar a construção da dramaturgia, utilizamo-nos também do texto

¹² Termo utilizado pelo Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva (2003) para designar os estímulos diversos utilizados pelo ator na busca pela construção da personagem, tais como: música, texto dramático, texto literário, imagens isoladas ou em sequência, impressões pessoais do mundo, gestos inconscientes, um roteiro de rubricas, etc. Termo inspirado na própria acepção do termo, que designa proteção, defesa.

Fragmentos de um Discurso Amoroso, de Roland Barthes, por conter diversas formas de abordagem do tema escolhido. Adotamos então a seguinte estratégia: Hamlet servia, via de regra, como estímulo para a criação da partitura física e Fragmentos de um Discurso Amoroso funcionava como texto efetivamente falado pelas atrizes.

As ações criadas nesta etapa e as extraídas da etapa de treinamento foram rearranjadas e transformadas durante todo o processo até serem definidas. Estando definidas, as ações físicas eram repetidas, visando o aprofundamento e o aumento da precisão, da fluidez e da organicidade.

As personagens foram também sofrendo transformações a partir dos estímulos propostos até resultarem em duas mulheres que, sofrendo a perda de seus amados por razões diferentes, amparam-se uma na outra, buscando juntas a superação da dor. Renata Mazzei inspirou-se em Ofélia para criar uma mulher que foi rejeitada por seu amado e Gina Monge em Hamlet para criar uma mulher que perdeu um amor pelo suicídio. Ambas comunicam estas perdas por meio de uma dramaturgia de corpo e de texto.

Foi importante nesse momento perceber como as variações corporais afetavam as emoções, as sensações e as imagens. Tomando como exemplo a trajetória do movimento – centro para extremidade e extremidade para o centro - percebemos que as diferenças eram notórias, não apenas em relação ao envolvimento físico, mas também em relação ao emocional. Pudemos perceber que, além de a qualidade do movimento ser muito diferente de um para outro, os impulsos internos eram afetados diretamente.

Abaixo, descrevemos alguns procedimentos utilizados para a construção das cenas.

a) Utilizar um texto como estímulo para a criação de uma partitura física e reorganizá-la para falar outro texto.

Como primeiro estímulo para Renata Mazzei, utilizou-se o seguinte texto extraído de Hamlet:

I - *“Não deverias ter-me dado crédito./ Nunca te amei./ Se tiveres de casar, dou-te por dote a seguinte maldição:/ ainda que sejas casta como o gelo e pura como a neve,/ não escaparás à calúnia./ Vai; entra para o convento; adeus. /Conheço muito bem vossas pinturas;/ Deus vos deu um rosto e arrumais outro, fazendo vossa leviandade passar por inocência./ Vai; não insisto,/ porque foi isso que me deixou louco./ Para o convento; vai.”*

As ações a partir deste texto foram criadas como reações da personagem ao que lhe era dito. Para cada intervalo marcado, uma ação era criada. A partitura resultante serviu então como base para a criação da cena que tinha o seguinte trecho do texto de Barthes:

“Encontro pela vida milhões de corpos; desses milhões posso desejar centenas; mas dessas centenas, amo apenas um. (...) Foram precisos muitos acasos, muitas coincidências surpreendentes, para que eu encontre a Imagem que, entre mil, convém ao meu desejo. Eis um grande enigma do qual nunca terei a solução: por que desejo Esse? Por que o desejo por tanto tempo?...”

O trecho acima citado foi encaixado na primeira partitura criada gerando uma segunda partitura, uma vez que a ordem e a amplitude das ações poderiam ser alteradas a critério da atriz. A conexão entre texto e ação acontecia pelas idéias presentes em ambos os textos e pelo estímulo gerado pela movimentação. Conectando os impulsos gerados pelas

ações ao texto, por exemplo, foram utilizadas as ações de: “*Ter já visto o que vi, e vê-lo assim!*” com o seguinte texto: “*o ser amado ressoava como um clamor, de repente ei-lo sem brilho.*” Em ambos os casos, a ação física acabou por influenciar a maneira como o texto era dito.

b) Como variação da proposta anterior, utilizar uma partitura física criada a partir de um texto, exatamente da forma como ela foi concebida, para dizer outro texto. Assim, como resultado, obtivemos duas seqüências corporais idênticas, mas com textos diferentes. Neste processo, foi interessante observar que, ao fazer a justaposição, não houve conflito, mas, ao contrário, houve uma adequação harmônica entre partitura e texto.

Segue abaixo a transcrição dos textos utilizados:

Para Renata:

Texto que originou a primeira partitura: Hamlet. Personagem: Ofélia

“Tomou-me fortemente pelo punho e afastou-me à distância de seu braço; depois, com a outra mão por sobre os olhos, o rosto me fitou, como querendo desenhá-lo”

Texto dito a partir da partitura criada: Fragmentos de um discurso amoroso

“eu sou, eu que amo, à disposição, à espera, como um pacote num canto obscuro da estação. Sou menos amado do que amo.”

Para Gina:

Texto que originou a primeira partitura: Hamlet. Personagem: Hamlet

“Que fardos levaria nesta vida cansada, a suar, gemendo, se não por temer algo após a morte - terra desconhecida de cujo âmbito jamais ninguém voltou - que nos inibe a vontade,

fazendo que aceitemos os males conhecidos, sem buscarmos refúgio noutros males ignorados?”

Texto dito a partir da partitura criada: Fragmentos de um discurso amoroso

“Algumas vezes acontece-me de suportar bem a ausência. Alinho-me ao modo como todo mundo suporta a partida de uma pessoa cara... Nada mais é do que o esquecimento. Essa é a condição da minha sobrevivência: pois se não esquecesse, eu morreria. Na ausência sou tristemente uma imagem descolada que seca, amarelece, encarquilha-se.”

c) Entrevista com as personagens.

Estando mais familiarizadas com as técnicas do *Aikido* e sentindo-se mais seguras com as partituras criadas, foram realizadas entrevistas com as personagens, que respondiam às questões, expressando-se obrigatoriamente de maneira corporal e, de forma facultativa, verbalmente. Nesse momento, surgiram ações novas que foram introduzidas nas cenas, além de novos impulsos internos para o preenchimento emocional. Faz-se importante ressaltar que não se buscava aqui realizar uma pesquisa psicológica das personagens, mas utilizar as perguntas como estímulo para a criação das ações.

d) Criar ações físicas a partir do texto de Barthes sem relação com Hamlet.

Para Gina:

“Só existe a ausência do outro: é o outro que parte, sou eu quem fica. O outro está em estado de perpétua partida, de viagem”

Para Renata:

“Um dia, tranco-me em meu quarto e rebento em soluços, asfixiado de dor; todo meu corpo se retesa e se convulsiona: vejo, num relâmpago cortante e frio, a destruição à qual estou condenada.”

e) Exercício de improvisação a partir da seguinte proposta: uma atriz deveria se movimentar a partir do impulso gerado pela movimentação da outra. Originou-se, neste caso, uma cena sem texto falado, concebida apenas por ações. Nesta cena, as personagens compartilham seu sentimento de perda, ao mesmo tempo em que oferecem seu apoio à parceira.

f) Criação individual de ações físicas partindo do texto de Barthes, estabelecendo conexão entre as atrizes depois da partitura pronta, a partir do exercício descrito no item anterior. Ao fim, percebemos que, em virtude da interação entre as atrizes, as ações criadas originalmente foram modificadas, mantendo, todavia, sua essência.

Seguem abaixo os textos utilizados nesse experimento:

Para Renata:

“Instalo-me num café. Alguns vêm me cumprimentar. Sinto-me acolhida, requisitada. Mas o outro está ausente... Invoco sua proteção, sua volta: que o outro apareça, que me retire, como uma mãe vem buscar seu filho, do brilho mundano.”

Para Gina:

“Entregar-se às lágrimas... Obrigó-me a chorar para provar a mim mesmo que minha dor não é ilusão: as lágrimas são símbolos... palavras? Que são palavras? Uma lágrima dirá bem mais.”

g) Improvisação a partir das técnicas *kotegaeshi*, *nikyo*, *sankyo* e *yonkyo*, explorando movimentos que partissem das extremidades e se dirigissem ao centro, como se a torção iniciada nas mãos e nos dedos fosse se expandindo gradualmente para o restante do corpo até alcançar o centro. Em seguida, em contraposição, experimentávamos movimentos do centro para a extremidade utilizando especialmente o quadril.

Seguindo este estímulo, construíram-se partituras para os seguintes trechos extraídos do texto de Barthes:

Para Renata:

“Tive um pesadelo com uma pessoa amada que se sentia mal na rua e pedia com angústia um medicamento; mas todo mundo passava e recusava-o severamente a ela, apesar de minhas idas e vindas desesperadas; a angústia dessa pessoa adquiria um viés histérico, que eu lhe reprovava. Entendi pouco mais tarde que essa pessoa era eu. Claro. Com que outro sonhar? Eu clamava em todas as linguagens e reclamava em altos brados uma filosofia que me compreendesse, me acolhesse.”

Para Gina:

“Os amantes são como aqueles que foram mordidos por uma víbora: Não querem falar com ninguém de seu acidente, exceto com aqueles que também foram suas vítimas, por serem eles os únicos em condições de conceber e desculpar tudo o que ousaram dizer e fazer quando tomados por suas dores.”

h) Experimentação das cenas criadas utilizando as seguintes variações, sendo algumas propostas por Gina Monge:

- falar o texto em alguns momentos e omitir em outros;
- realizar toda a partitura sem texto algum, como em uma dança;
- emitir sons a partir da movimentação executada como “v”, “z” e “j” nos movimentos retos, “trrr” e “brrr” nos ondulados e estalo de lábios e de língua para pontuar;
- executar a partitura só com a respiração.

A partir destes experimentos, decidiu-se executar a sequência em sua totalidade duas vezes: a primeira, sem texto algum, apenas com a respiração e sons vocais, mas sem emissão de palavras; a segunda com o texto, da forma como foi pensada inicialmente.

i) Aprofundamento das partituras utilizando elementos da metodologia de Decroux de acordo com a divisão feita por Laura Lucci (2007).

- a) variação de tons;
- b) caminhadas com transferência de peso e contra-peso;
- c) dinâmicas rítmicas: toc global (o movimento é realizado inteiro como uma sequência, em oposição à decupagem), toc ressonância (uma parte do corpo comanda o início do movimento, que ressoa para o restante), antena de *escargot* (inicia-se o movimento e interrompe-se antes do término), vibração (acúmulo de tensão em um membro a ponto de gerar tremor).

Após cada nova experimentação, discutiam-se as impressões obtidas, os pontos interessantes que deveriam ser conservados e os que deveriam ser descartados ou modificados. As cenas eram então refeitas a partir das conclusões extraídas dessas discussões.

Seguem abaixo algumas imagens comparativas entre as técnicas de *Aikido* e as ações realizadas nas partituras físicas:

As torções inspirando as ações

Conexão Uke/Nage

Imobilização

Outras imagens das cenas

5.3. A PREPARAÇÃO DO ESPETÁCULO SEPARAÇÃO DE CORPOS

Com a finalização da fase descrita acima em dezembro de 2007 e a apresentação da demonstração cênica na ECA-USP, iniciamos outro processo criativo que resultou no espetáculo Separação de Corpos, sem a presença de Gina Monge em virtude da incompatibilidade de horários que tornou inviável a continuidade da parceria. Este projeto também estava inserido no CEPECA nos moldes do processo criativo descrito anteriormente. As cenas eram apresentadas regularmente para os integrantes do Centro, que apresentavam sugestões e críticas a respeito do trabalho que estava sendo criado.

O processo foi iniciado em abril de 2008 e será concluído em final de março de 2009 com a estréia do espetáculo. Por estar reunidas na mesma pessoa as figuras de atriz, diretora e pesquisadora, o olhar de fora dos integrantes do CEPECA foi de suma importância, auxiliando não somente a lapidação das cenas, como também a construção da dramaturgia. Por volta junho de 2008, uma das integrantes, Sandra Carezzatto, começou a acompanhar com mais proximidade o trabalho, auxiliando em diversos aspectos como dramaturgia, figurino e cenário. No final do processo, a partir de novembro de 2008, outros integrantes do Centro auxiliaram mais diretamente a lapidação das ações, que foram Lenira Rengel, Débora Zamarioli, Adriano Cypriano e Suzana Alves.

Nessa nova fase, iniciei uma reestruturação do trabalho realizado até dezembro de 2007. Nesta reestruturação, aproveitei algumas ações da demonstração prática, cujo processo de criação foi descrito acima, de forma que se chegasse a um roteiro, que teve como nova inspiração a experiência pessoal da atriz. Originaram-se então os seguintes quadros, que foram desenvolvidos durante o processo: “noite de amor”, “separação”,

“desespero pela perda”, “saudades” e “morte por suicídio a exemplo do que ocorreu com Ofélia ou recomeço”. Desta reestruturação, resultou uma demonstração cênica solo de dez minutos que foi apresentada na Mostra “Experimentos”, realizada no TUSP em março de 2008.

A partir de abril, tendo decidido seguir o trabalho solo, começou-se a pensar no roteiro desta nova fase. A dramaturgia recebeu novos estímulos, além dos utilizados no processo anterior, como a experiência pessoal da atriz, agora usada como referência principal para a elaboração do roteiro. A dramaturgia construída foi resultado de um diálogo dinâmico e vivo entre os anteparos escolhidos e os elementos provenientes da fase de treinamento.

Retomamos os treinamentos focando a preparação e a criação cênica nos moldes descritos anteriormente. À medida que o processo avançava, os elementos novos que surgiam foram modificando o roteiro descrito anteriormente, que acabou tendo os seguintes quadros: 1. “Chegada da mulher e preparação para o encontro com o ser amado”, 2. “Noite de amor com os primeiros sinais de conflitos”, 3. “Partida do homem amado”, 4. “Percepção de que está sozinha”, 5. “Início do luto pela perda”, 6. “Lembranças trazem saudades que à conduz da alegria a revolta com a idéia do fim”, 7. “Iniciativa de se arrumar pela esperança de sua volta”, 8. “Volta do homem: tentativa de reconciliação da mulher X decisão do homem de terminar”, 9. Constatação do fim: partilha dos bens e dissolução da relação”, 10. “Começo da superação e reinício de um novo ciclo”.

Seguindo sugestão do orientador, recorreremos às músicas de Chico Buarque como anteparo para a construção das ações físicas. Assim, as músicas eram escolhidas de acordo com o tema abordado em cada cena. Apesar de não terem sido usadas na trilha sonora do espetáculo, estas canções contribuíram para sugerir o ritmo das ações.

A partitura física foi construída seguindo o mesmo procedimento delineado na etapa anterior, qual seja, improvisações a partir de técnicas e princípios do *Aikido*, somadas ao estímulo musical.

Algumas questões geraram dúvidas a respeito de como se daria a continuidade do espetáculo. A intenção inicial era aproveitar a característica de parceria que existe nas técnicas de *Aikido* e o tema “conflito amoroso” e desenvolver a pesquisa prática com um casal de atores. Dessa forma, a conexão *uke/nage* poderia ser explorada de forma mais profunda e as possibilidades de improvisação em relação ao tema seriam mais amplas. Foram feitas então diversas tentativas no sentido de encontrar um ator que tivesse a disponibilidade necessária para desenvolver este projeto, sendo todas infrutíferas. Esta pendência provocou atraso no projeto, razão pela qual a pesquisa acabou sendo desenvolvida como um monólogo, em que as conexões *uke/nage* seriam exploradas de outra forma. Tratando-se de um monólogo, deparamo-nos, então, com a seguinte dificuldade: como presentificar este homem sem que fosse representado por um outro ator em cena, não só pela importância dessa personagem para o roteiro, mas também para que não se perdesse a característica de parceria tão importante para o *Aikido*? Seguindo nova sugestão do orientador, materializei-o inicialmente por meio de um lençol manipulado pela própria atriz. Ao longo da pesquisa, descobriu-se que esta personagem masculina poderia ser presentificada de outras formas, como na platéia, no vazio e em um bastão. Percebemos também que a relação *uke/nage* poderia ser representada não apenas entre duas ou mais personagens, mas entre uma personagem e os móveis e acessórios de cena. Esta mobilidade simbólica acabou sendo, ao longo do processo de criação, outro objeto de experimentação, ou seja, começou-se a pensar de que formas este homem poderia aparecer, o que representaria cada uma dessas aparições e quais as formas possíveis de relação com a personagem principal.

Para a construção das ações físicas foram utilizados os elementos citados na fase inicial da parte prática, dentre os quais destacaram-se:

a) aproveitamento da energia que vem em nossa direção convertendo-a a nosso favor;

b) utilização das técnicas sem arma: a partir de alguns movimentos de *Aikido*, dentre os quais destacam-se as torções *kotegaeshi*, *sankyo* e *nikyo*, as posturas de imobilização executadas pelo *nage*, técnicas como *uti mawashi kaiten nage ura*, *shuuko*, *iriminage* e *shihonage*, as posições do braço em ataque por trás (*ushiro*), dentre outros, foram realizadas improvisações direcionadas para temas específicos como relação sexual e saúde. As ações mais interessantes por sua adequação às necessidades da cena e que mais estimulassem internamente a atriz foram selecionadas para compor a partitura física;

c) variação de tensões. Um dos princípios extraídos da relação *uke/nage* utilizados durante o processo criativo foi a variação de tensão entre *animus* e *anima*, presentes respectivamente na movimentação do *uke* e do *nage*. A variação de tensão ofereceu elementos para conseguirmos as nuances particulares de cada momento, como ternura, raiva, felicidade e angústia;

d) utilização de arma. Tanto os movimentos com *jo* como os com *bokken* serviram de estímulo para a construção de ações físicas. Todavia, o *jo* funcionou também como acessório na cena em que a personagem fantasia a volta do homem;

e) equilíbrio e desequilíbrio. Em virtude do estado emocional da personagem, utilizaram-se os princípios da base sólida e estável (*nage*) e do desequilíbrio (*uke*). O primeiro caso representaria momentos em que a mulher estaria com controle da situação e o segundo, momentos em que ela estaria abalada emocionalmente, refletindo este desequilíbrio no corpo. As quedas presentes no *Aikido* foram, portanto, uma constante neste trabalho quando utilizávamos o desequilíbrio;

f) O princípio da esfericidade foi um importante elemento durante toda a fase de criação desse espetáculo, uma vez que afetou a construção da dramaturgia de uma forma geral, a construção das ações e a concepção cênica. Seguindo o princípio da esfericidade, por exemplo, as ações físicas criadas acabaram tendo um desenho circular na maior parte das vezes. Isto afetou também o desenho do cenário que recebeu uma configuração circular.

A partir desses novos elementos, a montagem começou a ser construída.

Tratemos de cada etapa especificamente:

1. Chegada da mulher e preparação para o encontro com o ser amado

Aproveitando a temática japonesa, utilizamos como inspiração para esta cena a imagem da gueixa em seu ritual de preparação. Não se pretendeu com isso reproduzir o ritual tal como ele é, mas extrair alguns elementos e, a partir deles, construir as ações. Os elementos extraídos foram: o uso de uma vestimenta semelhante ao *kimono*, o uso de ritmo lento, o detalhamento na preparação, o desvelamento gradual de partes do corpo e a movimentação suave e detalhada das mãos. Acrescente-se ainda que, em virtude de a atriz estar de costas para a platéia e apoiada sobre os joelhos, a movimentação dos braços, das mãos e do tronco recebeu destaque. Essas ações foram construídas primordialmente a partir das técnicas *Nikyo*, *Sankyo*, *shihonage*, da posição dos braços presos atrás do corpo (*ushiro*) e de movimentos realizados com *bokken*. O tronco ora era afetado pela movimentação das extremidades, acompanhando os impulsos gerados por elas, ora era o gerador dos movimentos.

Abaixo, seguem algumas fotos comparativas para esclarecer o processo de criação:

Técnica : *shihonage*

Variação

Técnica: *ushiro*

Variação

2. Noite de amor com os primeiros sinais de conflitos.

Definiu-se que a relação sexual entre as duas personagens seria realizada por meio da interação da atriz com o lençol. A personagem masculina surge da transformação simbólica do lençol em um homem. O anteparo escolhido para esta cena foi a música Tatuagem, de Chico Buarque.

Primeiramente, começou-se a se desenhar uma cena com energia suave, enfocando apenas os pontos positivos de uma relação, quais sejam, cumplicidade, troca de carinho, confiança, dentre outros. O resultado foi uma cena sem nuances e que não indicava nenhum dos elementos que seriam revelados no decorrer do espetáculo. Dessa forma, a fim de enriquecer a dramaturgia e dar mais nuances à cena, decidiu-se seguir a estrutura *jo ha kyu* presente no teatro *nô*, representada em resumo pelo início-clímax-desfecho.

Começou-se então a indicar a idéia de conflito entre o casal ao final da cena, que seria desenvolvido nos quadros seguintes. Para auxiliar este processo, utilizamos como anteparo a canção Deus lhe Pague, de Chico Buarque.

Acrescente-se ainda que, à semelhança da cena anterior, em virtude da posição sobre os joelhos e da manutenção das costas para o público, que continua por toda esta cena, explorou-se a movimentação dos braços, das mãos e do tronco. Para a construção das ações, foram utilizadas nesse momento basicamente as mesmas referências técnicas da cena anterior.

Abaixo, seguem algumas fotos comparativas para esclarecer o processo de criação:

Técnica: *Nikyo*

Variação

Técnica :*bokken*

Variação

Técnica: posição dos braços

Variação

3. Partida do homem amado

Neste momento, inicia-se propriamente o conflito com a decisão do homem de deixar a mulher. Como anteparo, recorreu-se à música *Atrás da Porta* de Chico Buarque. Como referência técnica do *Aikido*, foi possível explorar mais diretamente a relação *uke/nage*, já que nesta fase haveria uma resistência contrária que seria a saída do lençol. Estabeleceu-se então uma situação de “luta” entre o homem que quer partir e a mulher que tenta mantê-lo.

Para a construção dessa cena, que teve como anteparo a canção *Atrás da Porta*, de Chico Buarque, foram utilizados os seguintes elementos como norteadores das improvisações: circularidade, exploração de planos baixo e alto, diferenças de energia entre as personagens a exemplo do que ocorre entre *uke* e *nage*, que nesse caso foram representados respectivamente pela atriz e pelo lençol, e agarramentos opondo resistência contrária. Como neste caso a atriz manipula o “lençol-homem”, a resistência é oposta por ela contra ela mesma. Todavia, em virtude da dificuldade inicial de se chegar a esta tensão provocada pela separação iminente, recorreu-se em princípio à figura do ator-assistente presente no teatro japonês, que apareceria para manipular o lençol-homem que parte. Este recurso acabou sendo descartado da composição final da cena, mas foi de grande importância para o resultado final, uma vez que estimulou o surgimento de novas idéias.

4. Percepção de que está sozinha

Com a partida do homem no quadro anterior, a mulher encontra-se sozinha em sua casa. A ausência do homem provoca nela distúrbios como enjôo, vontade de se matar e desespero, até prostrar-se no chão.

Esta cena foi construída a partir das técnicas pesquisadas no treinamento, mas agora sem a relação com o lençol. Utilizou-se nesse momento algumas técnicas de *Aikido*, mas a partir da posição do *uke*. Foram então explorados elementos como curvatura das costas para trás, contato com o chão, oposição de força ao tentar levantar, utilização das extremidades como impulso inicial para o movimento e torções. Como anteparo, escolhemos a música Modinha, de Vinícius de Moraes, em virtude de seu andamento lento e por ser a temática da letra condizente à temática da cena.

Abaixo, seguem imagens a fim de elucidar melhor a descrição:

5. Início do luto

O início do luto foi aqui representado pela roupa preta (uma saia longa e uma blusa). A idéia de usar uma saia longa surgiu inicialmente como alusão ao *hakama* (vestimenta japonesa usada no *Aikido* pelos aikidocas mais graduados). No primeiro processo de criação com a atriz Gina Monge, a cor preta foi introduzida como símbolo de luto. Esta simbologia foi mantida nesta fase.

O início desse quadro é a personagem se levantando e, nessa trajetória, encontrando a roupa preta. Estabelece-se aqui uma luta entre o vestir e o não querer vestir, como se a roupa quisesse cobrir a personagem contrariando sua vontade. Nesta cena, foram explorados os seguintes princípios: relação *uke/nage* entre atriz e saia, resistência contrária e torção.

Já na seqüência, recuperou-se um trecho da partitura da primeira demonstração cênica com o texto adaptado de Fragmentos de um Discurso Amoroso, que segue transcrito abaixo: “*Esta noite tive um pesadelo. Uma pessoa se sentia mal na rua e pedia com desespero por um medicamento, mas todos o recusavam severamente a ela, apesar de minhas idas e vindas desesperadas. Sua angústia foi tomando um viés histérico que eu lhe reprovava. Pouco tempo depois compreendi que esta pessoa era eu. Claro. E com*

que outro sonhar? Clamava de todas as formas, em todas as linguagens por uma filosofia que me acolhesse, que me compreendesse.”

Este é o primeiro momento em que a fala aparece. Nos quadros anteriores, a comunicação é feita primordialmente pela movimentação corporal e por alguns sons, mas sem articulação de palavras. Também é a primeira vez que a atriz fica totalmente de frente para a platéia em contraposição às cenas anteriores que as costas ficam em destaque. A partir daqui, os desequilíbrios e as quedas começam a ser bastante utilizados, coincidindo com o começo da desestabilização da personagem. A presença da saia, em oposição aos outros quadros em que ela não é usada, dá outra estética para a movimentação, ampliando a circularidade. As torções e a energia *animus*, mais agressiva e forte, serviram também de referência neste momento justamente por ter sido a postura do *uke* a mais explorada.

Técnica : *shihonage*

Variação

Técnica: *utimawashi kaiten nage ura*

Variação

6. A partir da relação com os móveis, as lembranças trazem saudade, que a conduz da alegria à revolta

A letra da música A História de Lily Braun foi o anteparo usado para o começo desta parte. Posteriormente, a letra de Chico Buarque foi substituída por um poema escrito pela própria atriz, como alusão aos hábitos de início de namoro. Como estímulo, recorreremos também à letra da música Será que Cristina Volta, do mesmo autor. A referência técnica principal foi o *jyuwasa*¹³, cujo ritmo vai acelerando no decorrer da cena.

Conversando com Sandra Carezzatto, integrante do CEPECA, a respeito do encaminhamento da dramaturgia, a partir do histórico como advogada e do estado civil de divorciada, surgiu a idéia de utilizar textos legais referentes à extinção da sociedade conjugal.

A personagem começa a se relacionar de forma harmoniosa, relembrando, a partir dos objetos, de forma feliz, os momentos em que esteve junto do amado. Os movimentos são estáveis, partindo do centro para a extremidade. Mas aos poucos estas recordações começam a despertar outras espécies de sentimentos, como angústia, saudade, tristeza e raiva, que vão sendo demonstrados, simbolicamente, a partir da relação com os móveis. Ela inicia a cena na posição de *nage*, tornando-se, aos poucos, o *uke*. Como reflexo desta transformação, começa a levar golpes dos móveis, como se fossem vários *nages* chegando de várias direções. O equilíbrio vai aos poucos se transformando em desequilíbrio, a estabilidade em instabilidade, as quedas começam a aumentar e o ritmo vai acelerando até o esgotamento total da mulher.

¹³ Ataques seqüenciais

7. Iniciativa de se arrumar pela esperança de sua volta

A idéia desta cena surgiu da letra da música de Chico Buarque A Mais Bonita, na qual a personagem se arruma para seu amado. Pensamos, então, em razão da temática, em repetir o tom ritualístico da primeira cena. Para a composição da partitura física, utilizamo-nos, especialmente de movimentos de braços e mãos e de mudança de peso. Para a construção da dramaturgia, utilizamos como estímulo principal o texto da missa católica de casamento, por ter a atriz se casado na Igreja Católica. Mais uma vez, as referências pessoais foram utilizadas como material de criação.

8. Volta do homem: tentativa de reconciliação da mulher x decisão do homem de terminar

Neste quadro, utilizou-se o bastão (*jo*) para a criação das partituras. Ensaando a chegada do homem, a mulher presentifica-o por meio do bastão. Como era uma situação em que a mulher dominava por ser fruto de sua imaginação, a postura foi em conformidade com a do *nage*, sempre com grande estabilidade. Da mesma forma, as ações físicas foram construídas a partir da movimentação com o bastão. Com a chegada do homem, que não atende às expectativas criadas, a mesma partitura é repetida, todavia, sem o bastão e com variação de energia, uma vez que nesse momento, na medida em que seus planos vão sendo frustrados, a mulher não sente mais a mesma segurança do momento anterior. Recorremos aqui, em alguns momentos, à absorção da ação (BARBA, 1995), ou seja, à realização da mesma ação com amplitude menor, mas sem esvaziamento de energia.

Se, por um lado, a presença do bastão tornou mais fácil a presentificação do homem e a elaboração de uma partitura física e vocal com boa variação de energia, por outro lado, a ausência dele dificultou a exploração desses requisitos, em princípio. A referência forte do homem no bastão se perdeu quando este foi eliminado, as nuances vocais e de energia não aconteciam e a postura não se mantinha. Portanto, foi necessário que durante o ensaio ele fosse inserido por um tempo para que o corpo pudesse registrar as informações e para que a atriz pudesse criar os elementos faltantes sobre uma referência material clara, para depois descartá-lo novamente.

Abaixo, seguem algumas imagens comparativas entre a técnica e a ação física:

Ação física com bastão

Técnica: movimento com *jo*

Variação sem bastão

Técnica: movimento com *jo*

Ação física com bastão

9. Constatação do fim: partilha dos bens e dissolução da relação

Conversando com Carezzatto a respeito da partilha, recorreremos novamente à idéia de usar textos legais, por se tratar de uma etapa importante na dissolução de uma sociedade conjugal. Retomando o repertório pessoal, decidimos usar o texto da escritura pública que discorreu sobre o divórcio como um dos elementos para construir a dramaturgia. Ao pensar no roteiro desta cena, discutimos que normalmente, antes do divórcio, há uma

negociação entre as partes acerca da partilha dos bens. Construimos então um texto em que o casal, conversando sobre este assunto, decide entre si o que fazer com cada objeto que anteriormente pertencia aos dois.

Como sequência do acordo entre eles, decidiu-se que seria interessante usar o texto da escritura pública, pois nesse momento a questão já não é mais informal, uma vez que já se dá o começo da formalização da extinção da sociedade conjugal. Surgiu então a idéia de, com um lápis, partilhar o espaço. As ações concebidas para esta cena foram criadas a partir de diversas técnicas de *Aikido*, tendo como referência o *nage*, a fim de demonstrar a formalidade e a estabilidade (embora muitas vezes somente aparente) desse momento.

Como continuação à cena anterior, decidiu-se desenvolver a idéia de partilhar o corpo tendo como referência a imagem que ilustra os diversos cortes possíveis da vaca, como sequência da cena. O germen dessa idéia surgiu no começo do processo quando, apresentando uma das cenas para o CEPECA, a atriz Débora Zamariolli, uma das integrantes do Centro, apresentou a idéia de dar partes do corpo no momento da partilha dos bens. Esta idéia ficou guardada por alguns meses até que começamos a construir este quadro. Assim, a partir da conexão entre a imagem da vaca inteiramente dividida por riscos e o corte dos membros, começamos a criar as ações físicas como se, com aquelas divisões de bens, o próprio corpo da personagem estivesse sendo dilacerado. Partindo também da experiência como advogada, recordamos que muitas vezes, em situação de partilha, os bens são partilhados em frações ideais, na impossibilidade de divisões inteiras. Foi então elaborado um texto que tratasse da partilha dos objetos da casa em frações ideais.

Para a partilha do corpo, não foram utilizadas técnicas específicas, mas princípios extraídos da arte marcial. Foram eles: variação entre as ações que fluem do centro para a extremidade e da extremidade para o centro, torções, equilíbrio e desequilíbrio e aproveitamento da energia produzida por um movimento para execução do seguinte.

Técnica: *sankyo*

Variação

Técnica: *utimawashi kaiten nage omote*

Variação

10. Começo da superação e reinício de um novo ciclo

A partir do princípio extraído da movimentação do *Aikido* de levantar-se na sequência de uma queda, enquanto a dramaturgia estava sendo elaborada pensou-se em concluir o espetáculo com o encerramento de um ciclo e o reinício de outro, indicando a progressão simbolizada pela espiral. Começou-se, então, a elaborar uma cena mostrando o encerramento de um ciclo e o reinício de outro.

5.4. A CONFLUÊNCIA DE PESQUISAS

Paralelamente ao processo de construção de Separação de Corpos, iniciou-se a construção de outra montagem intitulada A mulher e o Cisne, que foi resultado de uma confluência entre cinco pesquisas: “Exercícios de Interpretação e Técnica de Contação de Histórias como Possíveis Suportes para a Construção de uma Dramaturgia” (Carolina Martins); “A consciência do corpo político do ator: a prática de exercícios da biomecânica propostos por Meyerhold como base física na construção da cena” (Camila Scudeler); “O Corpo Cênico e a Mímica Corporal Dramática de Etienne Decroux: Reflexões Para Abordagens Contemporâneas” (Laura Lucci); “O Aikido e o Corpo do Ator Contemporâneo” (Renata Mazzei); “A Questão do Enquadramento no Espaço-Corpo do Ator” (Renata Vendramin).

Percebe-se que um processo diferente foi elaborado neste caso, uma vez que, diferentemente do descrito anteriormente, que foi concebido a partir dos elementos presentes em uma única pesquisa, houve a junção e o diálogo de cinco trabalhos. O desafio neste caso foi manter a essência de cada um, evitando que a montagem se tornasse uma “colcha de retalhos”, sem uma linha estética definida.

A idéia do espetáculo A Mulher e o Cisne nasceu da leitura da obra Contos de Amor Rasgado, de Marina Colasanti, mais especificamente o conto Castor e Pólux Sequer Pressentidos. A partir daí, começamos a ampliar e aprofundar as temáticas propostas pelo texto por meio de diversos recursos como leituras do mito A Leda e o Cisne, de matérias de jornais e revistas; conversas e relatos sobre experiências pessoais vistas e vividas; imagens e filmes. Definimos, então, a fertilidade como temática norteadora da dramaturgia.

A ‘espinha dorsal’ do texto teatral foi resultante primordialmente da pesquisa “O Trabalho do Ator e Técnicas de Contação de Histórias como Possível Suporte para a Construção de uma Dramaturgia”. Já a construção das personagens, o aprofundamento da dramaturgia e a concepção cênica, elementos que caminharam praticamente juntos, foram ancorados nas demais pesquisas. A harmonização destes procedimentos para montar a concepção cênica foi incumbência de Laura Lucci, que assumiu a função de coordenadora do processo. Dessa maneira, houve diálogo e confluência entre os diferentes procedimentos metodológicos.

O enredo da peça segue a estrutura do conto Castor e Pólux Sequer Pressentidos da obra Contos de Amor Rasgado de Marina Colasanti, protagonizado por uma mulher que recebe a visita de um Cisne que a seduz e que parte na manhã seguinte deixando sua sujeira e nunca mais retornando. Apesar de arrependida, a mulher espera sua volta em vão. Com o tempo, nota que ficou grávida. Mas o filho que concebe é um ovo. Revoltada, pede aos empregados para jogar o ovo no lixo. Os empregados se resumem em Janaína, a empregada doméstica e narradora da peça, e Iara, sua irmã e secretária pessoal que tem dificuldade para engravidar.

Os elementos que foram objeto de investigação deste trabalho foram utilizados mais especificamente para a construção da personagem Iara, desenvolvida por Renata Mazzei. Neste caso, diferentemente do processo anterior, a personagem e seu perfil já existia. Os estímulos então serviram para detalhá-la emocional e fisicamente. Com o intuito de produzir um trabalho esteticamente diferente do anterior, optou-se por usar princípios e técnicas do *Aikido* de forma absorvida, ou seja, sem a amplitude obtida anteriormente.

Utilizamos os seguintes focos para a construção das ações físicas da personagem:

- uso do quadril, a partir do perfil da personagem de forte sentimento maternal;
- uso das articulações e das torções, tanto de punho como de tronco, que deram às ações uma característica circular;
- uso do *kamae*, indicando momentos de estabilidade emocional e física;
- variação de energia entre agressiva e suave, para identificar os diferentes momentos emocionais vividos pela personagem.

Para exemplificar o procedimento, descreveremos algumas cenas criadas:

1. Uso de torção e do quadril. Em alguns momentos, a torção e a movimentação do quadril foram utilizadas para construir ações da personagem citada. Segue abaixo a descrição de algumas cenas:

a) “A personagem Iara, que tem como desejo maior de sua vida engravidar, sendo todas as tentativas frustradas, sonha que está grávida. Este bebê nasce e por um momento ela brinca com o filho. Todavia, enquanto brinca com o menino, acorda e percebe que está sonhando e que está sangrando: abortou.”

Para esta cena foram utilizados, por exemplo, a torção *sankyō* para construir a ação de segurar o bebê e o quadril para indicar a barriga e a brincadeira no balanço.

b) As torções também foram usadas para indicar sensualidade da personagem na cena em que descreve a noite de amor que teve com seu marido (Paulinho), utilizando como objeto cênico uma faca, como alusão à simbologia fálica.

2. Variação de energia entre *animus* e *anima*. A fim de explorar a variação de energia, foram construídas duas cenas com partituras semelhantes, mas com tons diferentes. Assim, compusemos ações para a entrada da personagem Iara, que, por não conseguir engravidar, encontra-se angustiada. Nesta cena, utilizamos a faca como instrumento de auto-destruição. Esta partitura foi aproveitada para a cena em que Iara descreve a noite de amor com o marido, quando utiliza a faca como símbolo fálico (item 1.b.). No primeiro caso, utilizou-se energia suave e no segundo recorreu-se a uma energia forte. Nestas cenas, o mesmo objeto foi re-significado apontando para perfis diferentes da personagem.

3. Para criar ações de arrumação das roupinhas de bebê em um dos momentos de solidão, utilizou-se:

- a variação de planos. As roupas eram retiradas de uma caixa situada em plano baixo e colocadas em um mancebo que, por ser alto, possibilitou o uso dos três planos;
- as torções, evidenciando o cuidado com as roupas;
- técnicas como *kokyoho* e *kamae*.

Considerando que a forma de construção das personagens foi muito particular de cada atriz, acabou sendo mais fácil utilizar os princípios do *Aikido* para a criação da personagem Iara. Todavia, alguns experimentos também foram feitos envolvendo as outras atrizes. Segue abaixo a descrição de alguns:

- a) Conexão entre as atrizes: propôs-se um exercício em que uma atriz deveria se movimentar a partir do impulso da outra. Este exercício foi realizado com variação: primeiramente as atrizes mantinham contato físico, em outro momento afastavam-

se. Outro exercício proposto foi conduzir a parceira tocando-a somente no braço de forma sutil, sendo que este deveria permanecer conectado ao *hara*. Este exercício foi realizado com as seguintes variações: em um primeiro momento a atriz que era conduzida ficava de olhos abertos e em seguida de olhos fechados.

b) Aquecimento: em alguns ensaios foi proposto que cada uma das atrizes participantes conduzisse o aquecimento que deveria ser realizado por todas. Dessa forma, todas tiveram contato com outro tipo de trabalho, podendo, se desejassem, incluir em seu repertório de criação.

c) Transformação de energia a partir do que ocorre entre *uke* e *nage*: recorreremos para tanto a uma experimentação em dupla em que uma atriz deveria realizar as ações baseando-se na energia do *uke*, ou seja, com tônus mais tenso e forte, enquanto a outra, movimentando-se a partir de sua própria pesquisa, deveria realizar ações tendo como referência o *nage*, ou seja, com tônus mais suave e relaxado. Esta deveria influenciar aquela de modo que houvesse uma transformação de energia. Este exercício serviu de estímulo para a construção da cena descrita no item 2, na qual Iara chega angustiada por não conseguir engravidar e é auxiliada por Janaína.

d) Criação do Cisne: para a construção da figura do Cisne, utilizou-se alguns princípios do Aikido: base larga, energia forte e movimentos fluindo do centro para a extremidade.

Seguem abaixo algumas imagens das cenas:

Arrumando as roupas do bebê

sonho com o filho

Sentimento de auto-destruição

Foi utilizado neste trabalho um procedimento semelhante ao utilizado para a criação de Separação de Corpos. Todavia, neste caso, por envolver mais de uma pesquisa, tivemos que observar como uma poderia se adequar às outras, de forma que se complementassem sem perder sua essência.

5.5. TRABALHO DIRECIONADO PARA ESTUDANTES DE TEATRO

Paralelamente à construção das referidas montagens, alguns procedimentos aqui descritos foram experimentados com um grupo de alunos do Teatro-Escola Macunaíma no período de março a julho de 2008. Esta experiência foi imprescindível para o aprofundamento das investigações, pois os experimentos criados foram submetidos a um grupo de 25 jovens, na sua maioria entre 18 e 34 anos. Aplicando o procedimento a este grupo, percebemos que vários exercícios e propostas deveriam ser alterados por se tratar de um grupo jovem e numeroso e, portanto, mais disperso, além de desconhecedores dos princípios do *Aikido*. O objetivo desse processo era auxiliá-los na construção das personagens do espetáculo *Romeu e Julieta*, de William Shakespeare.

Assim, em virtude de não haver tempo suficiente para um treinamento longo, a primeira alteração foi eliminar o ensino de *wasas* e partir diretamente para exercícios que continham apenas os princípios. Dessa forma, tornava-se mais fácil obter a atenção deles e, por consequência, alcançávamos melhores resultados.

Dessa forma, foi aplicada a seguinte sequência de exercícios:

- movimentar-se mantendo as mãos na direção do centro (*hara*) como se estivesse segurando uma bola. Em um segundo momento, os participantes, em dupla, deveriam conduzir o parceiro, tocando em sua mão, cuidando este para que a mão mantivesse contato com o centro durante toda a movimentação;

- expandir as torções do *Aikido* para o corpo, como se os movimentos da mão e dos braços fossem afetando o corpo como um conjunto;

- perceber a diferença entre movimentos que partiam do centro e da extremidade.

Para atingir este objetivo foram realizados os seguintes experimentos:

- a) improvisar livremente, movendo-se como se tivesse um impulso saindo do quadril e caminhando em direção às extremidades;

b) escolher um membro periférico (braço ou perna, por exemplo) e improvisar livremente, movimentando-se como se este membro estivesse conduzindo o restante do corpo. Em um segundo momento, os participantes ficavam livres para usar qualquer parte periférica do corpo na ordem em que desejassem, sem perder o foco proposto;

c) improvisar livremente, mesclando movimentos que partiam do centro para a extremidade e da extremidade para o centro;

- mover-se pelo espaço, um conduzindo o outro alternadamente, de forma que o conduzido não perdesse o centro e se mantivesse disponível para receber os impulsos propostos pelo condutor. Em um segundo momento, este exercício foi realizado sem o toque físico, ou seja, um procurava afetar o outro com a movimentação do conjunto corporal sem que um tocasse o outro;

- improvisar livremente focando nas articulações do corpo, das menores às maiores;

- como variação das propostas acima, experimentou-se a absorção das ações criadas.

As experimentações descritas foram aos poucos sendo direcionadas para a construção das personagens.

Depreende-se de todos os processos expostos que os objetivos traçados inicialmente foram sendo moldados a cada situação, sem se descaracterizarem, o que ampliou as possibilidades de aplicação das ferramentas aqui pesquisadas. Em todos os casos, tendo ou não os participantes conhecimento técnico anterior de *Aikido*, conseguiu-se alterar a energia cotidiana, para alcançar um corpo cênico capaz de criar uma dramaturgia corporal que tenha grande carga de significado por si só, independente do uso de um texto escrito.

CONSIDERAÇÕES

FINAIS

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O início deste trabalho beirou incertezas e dúvidas em relação aos caminhos a serem seguidos e às soluções a serem usadas para cada problemática. Todavia, a dinâmica do *Aikido* de sempre levantar na sequência de uma queda, de passar pelo mesmo ponto de forma aprimorada, de se sentir renovado pela energia que circula constantemente entre nós e o espaço, tornou possível que grande parte das questões fosse sendo solucionada.

Ao longo deste trabalho, fomos elaborando procedimentos que se estenderam do treinamento, visando à preparação corporal, ao espetáculo, que foi a demonstração prática dos resultados obtidos nesta trajetória. No começo, com a parceria de outra atriz, pudemos investigar as principais características do *Aikido*, tornando-as mais claras e definidas, e as formas de criar as ações físicas a partir delas. Descobrimos neste processo formas de melhorar a concentração, mantendo o foco em um ponto específico e, com isso, tornar o trabalho mais produtivo; centrar a atenção cuidadosamente no corpo para que, por meio deste auto-conhecimento, o ator possa construir ações físicas mais criativas e menos cotidianas; a partir de certas dificuldades, encontrar soluções eficientes e que tornem o trabalho ainda mais interessante, ao invés de dar lugar ao desânimo; manter a conexão com o parceiro, alimentando-se da energia gerada por ele; e manter o respeito e a harmonia durante o trabalho, entendendo que ambos estão colaborando para um objetivo único. Este período foi imprescindível para que, em um momento posterior, sem a presença do parceiro, pudéssemos continuar aplicando os mesmos princípios, adaptando-os e aprofundando-os, tornando o trabalho mais abrangente. Esta alteração do processo nos levou principalmente a investigar de que forma seria possível manter a característica de conexão com o parceiro tão forte no *Aikido* sem a presença de um parceiro, transferindo este foco, por exemplo, para um objeto ou para o espaço. Assim, ao invés de termos as opções limitadas, pudemos perceber que novas formas de criação nos foram reveladas.

Observamos também que a utilização dos princípios do *Aikido* para a elaboração das ações físicas e para a construção da personagem acabou por influenciar a estética do espetáculo como um todo, ainda que este não fosse o objetivo inicial deste trabalho. Notamos esta influência na forma de pensarmos o figurino, por meio das cores e das formas das roupas, como a saia longa e preta similar ao *hakama*, e o cenário, por meio da forma circular deste e da concepção dos acessórios cênicos, como o uso do bastão, similar ao *jo* e dos cubos e caixas feitos de madeira.

Em suma, podemos dizer que não houve a preocupação de reproduzir os movimentos realizados no *dojo* pura e simplesmente, pois isso não seria de grande contribuição para o trabalho artístico, mas de usar os princípios e as características ali presentes como inspiração e referência técnica para a preparação de um personagem e para a concepção de um espetáculo. Observando o resultado alcançado e analisando o percurso realizado durante este processo, concluímos que os objetivos traçados inicialmente neste trabalho foram atingidos uma vez que, a nosso ver, conseguimos alcançar um corpo cênico, com ações físicas extracotidianas, a partir de uma arte marcial, sem que esta arte marcial seja vista como tal no espetáculo.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

BARBA, Eugenio. **Além das Ilhas Flutuantes**. Tradução Luis Otávio Burnier. São Paulo: Ed. da Unicamp, 1991.

BARBA, Eugenio. **A Canoa de Papel. Tratado de Antropologia Teatral**. Trad. Patrícia Alves. Campinas: Editora Hucitec, 1994.

BARBA, Eugenio e SAVARESE, Nicola. **A Arte Secreta do Ator: Dicionário de Antropologia teatral**. Campinas: Editora da Unicamp, 1995.

BARTHES, Roland. **Fragments de Um Discurso Amoroso**. Trad. Márcia Valéria Martinez de Aguiar. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

BONFITTO, Matteo. **O Ator Compositor**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2003

BROOK, Peter. **A Porta Aberta**. Trad. Antonio Mercado. 3ª ed., Rio de Janeiro: Civilização Brasileira. 2002.

BULL, Wagner. **Aikido. O Caminho da Sabedoria. “A Técnica”**. 10ª ed., São Paulo: Pensamento, 2004.

CARMO, Paulo Sérgio do. **Merleau-Ponty. Uma introdução**. São Paulo: Educ, 2000.

CHAUÍ, Marilena. **Experiência de Pensamento: ensaios sobre a obra de Merleau-Ponty**. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

DELEUZE, G. e GUATTARI, F. **Mil Platôs: Capitalismo e Esquizofrenia**. Trad. Ana Lucia de Oliveira, 3º Volume, Rio de Janeiro: Ed. 34, 1996.

FERRACINI, Renato. **A Arte de não Interpretar como Poesia Corpórea do Ator**. Campinas: Editora da Unicamp, 2001.

GIROUX, Sakae M. **Zeami: Cena e Pensamento Nô**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1991.

GREINER, Christine. **O Corpo. Pista para Estudos Indisciplinares.** São Paulo: Annablume, 2005.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro Pobre.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

KATZ, Helena. **1,2,3. A Dança é o Pensamento do Corpo.** Belo Horizonte: FID, 2005.

LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento.** Trad. Anna Maria Barros de Vecchi e Maria Silvia Mourão Netto, 4ª ed., São Paulo: Summus, 1978.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção.** Trad. Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 2ª ed., São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MEYERHOLD, Vsevolod. **L'Attore Biomeccanico.** Milano: Ubulibri, 1993.

MEYERHOLD, Vsevolod. **O Teatro de Meyerhold.** Trad., apresentação e organização de Aldomar Conrado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1969.

PINCON-VALLIN, Beatrice. **A Arte do Teatro Entre Tradição e Vanguarda: Meyerhold e a cena contemporânea.** Trad. Cláudia Fares, Denise Vaudois, Fátima Saadi. Rio de Janeiro: Teatro do Pequeno Gesto/Letra e Imagem, 2006.

RENGEL, Lenira. **Dicionário Laban.** 2ª ed. São Paulo: Annablume, 2005.

RENGEL, Lenira. **Os temas de Movimento de Rudolf Laban.** São Paulo: Annablume, 2008.

SILVA, Armando Sérgio da. **Oficina da Essência.** São Paulo: CACA/ECA/USP, 2003.

SILVA, Armando Sérgio da. **Oficina: do teatro ao te-ato.** São Paulo, Perspectiva, 1981.

STANISLAWSKI, Constantin. **A Construção da Personagem.** Trad. Pontes de Paula Lima, 8ª ed., Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1996.

STEVENS, John. **A Filosofia do Aikido**. Trad. Paulo Proença. 4ª ed, São Paulo: Pensamento/Cultrix, 2007.

STEVENS, John. **Os Segredos do Aikido**. Trad. Euclides Luiz Calloni, 12ª ed. São Paulo: Pensamento, 2007.

STOBBAERTS, Georges. **Aikido: a procura da unidade**. Lisboa: Ten chi International, 2001.

STOBBAERTS, Georges. **O Corpo e a Expressão Teatral**. Lisboa: Hugin, 2001.

TOHEI, Koichi. **O Livro do Chi. Como Coordenar Corpo e Mente na Vida Diária**. Trad. Afonso Teixeira Filho. São Paulo: Manole, 2000.

UESHIBA, Kisshomaru. **O Espírito do Aikido**. Trad. Euclides Luiz Calloni, 6ª ed., São Paulo: Cultrix, 2006.

UESHIBA, Moriteru. **The Aikido Máster Course. Best Aikido 2**. Trad. para inglês John Stevens. Tokyo: Kodansha International, 2003.

WESTBROOK, Adele e RATTI, Oscar. **Aikido e a Esfera Dinâmica**. Trad. Carina de Souza Lucindo. São Paulo: Madra, 2006.

ZEAMI, Motokiyo. **Il Segreto del Teatro Nô**. Milano: Adelphi Edizioni S.P.A, 1966.

DICIONÁRIOS

CHEVALIER, Jean e GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de Símbolos**. 5 ed., Rio de Janeiro: Ed. José Olímpio, 1991.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de Teatro**. Trad. J. Guinsburg e Maria Lúcia Pereira. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2003.

DISSERTAÇÕES E TESES

BURNIER, Luis Otávio P. **A Arte do Ator: da Técnica à Representação. Elaboração, codificação e sistematização de técnicas corpóreas e vocais de representação para o ator**. São Paulo. Tese de Doutorado. PUC-SP, 1994.

CHAVES, Yedda Carvalho. **A Biomecânica como Princípio Constitutivo da Arte do Ator**. São Paulo. Dissertação de Mestrado ECA-USP, 2001.

LUCCI, Laura Kiehl. **O corpo cênico e a mímica corporal dramática de Etienne Decroux: reflexões para abordagens contemporâneas**. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas). Universidade de São Paulo, 2007.

WEBSITE

www.fepai.org.br: FEPAI NEWS, nº 9, acessado em 20 de Novembro de 2008.

<http://www.cobra.pages.nom.br/bm-casamentoreligdoc.html>, 05 de outubro de 2003

REVISTA

NÓBREGA, Terezinha e TIBÚRCIO, Larissa. **Educação e Pesquisa**. São Paulo, v. 30, nº 3, set./dez. 2004.

MÚSICA

HOLANDA, Chico Buarque de. *Atrás da Porta*.

HOLANDA, Chico Buarque de. *Deus lhe pague*.

HOLANDA, Chico Buarque de. *A História de Lily Braun*.

HOLANDA, Chico Buarque de. *Será que Cristina Volta*.

HOLANDA, Chico Buarque de. *Tatuagem*.

MORAES, Vinícius de. *Modinha*.

LEGISLAÇÃO

Lei nº 11.441, de 4 de Janeiro de 2007.

Código Civil Brasileiro

PEÇA

Shakespeare, William. **Hamlet**

ANEXO

Depoimento de Gina Monge Aguilar (atriz e diretora teatral) a respeito dos treinamentos

Quando Renata perguntou por pessoas interessadas em fazer uma pesquisa que relacionasse o Aikido e o teatro, já desde o começo fiquei muito interessada. Penso que sou uma atriz cuja formação acadêmica teve muitas carências, falta de aprofundamento corporal e vocal. Por esse motivo quando posso fazer oficinas e atualizar meus conhecimentos fico muito feliz, como é o nosso caso, neste momento.

O processo de pesquisa foi primeiro encaminhado para o conhecimento do Aikido. Obviamente isso era fundamental, eu só tive contato com essa arte marcial há muitos anos e por uns poucos meses.

Esse novo contato com o Aikido me levou a sentir o corpo de formas diferentes, de me reconhecer corporalmente. Por que? Porque foi como aprender a caminhar de novo. Cada movimento, cada postura e até cada energia, se posicionavam em mim como novidade, tanto que num momento cheguei a me sentir muito “burra”, porque por mais que Renata me explicava o movimento, na hora de fazer errava tudo.

Esse me sentir “burra” apesar de ser uma sensação ruim, também é uma sensação de compreender que o corpo precisa apreender outras linguagens, que é possível sair do cotidiano e mesmo assim incorporar o novo. Este processo inclui o auto-conhecimento.

Um exemplo muito claro que aconteceu comigo, foi que comecei notar que na maioria das posições e movimentos eu mantinha os ombros tencionados. A partir dessa percepção “fiquei de olho” nessa parte do meu corpo na qual tal vez nunca tinha prestado muita atenção.

As descobertas têm sido muitas. Descobrir que tenho mais articulações do que pensava é um exemplo simples, porém significativo. Se eu sei que tenho mais

articulações também sei que tenho mais possibilidades de movimento, já que é pelo meio das articulações que também “articulo” novas possibilidades.

A respeito do processo criativo (criação de uma cena), tem sido muito enriquecedora a experiência de ver como o treinamento está diretamente ligado à criação. Se eu não tivesse feito o treinamento do Aikido com foco na propriocepção teria sido bastante difícil levar ele ao processo criativo. O Aikido proporciona na cena, novas possibilidades de movimentação e expressão. A armadilha aqui é não se deixar cair na realização de uma partitura sem conteúdo, coisa que pode ser fácil de acontecer, senão dar um “estofo” a o que se faz. Um corpo bem movimentado, esteticamente bonito, porém pouco expressivo não é, para mim, um corpo teatral. O corpo do ator teatral deve ir além da estética, ele é comunicação.

Esta tem sido minha experiência na pesquisa, a qual, é claro, ainda não terminou e espero apreender muito mais, tanto para mim como para os atores com que trabalharei ou darei aula.