

PINHEIRO, Sílvia. S.Luz. **O Dojô é um espaço mágico: conversas com atores**. Campinas: Unicamp. Doutoranda em Artes pelo Pós-graduação em Artes da Universidade Federal do Pará – PPGARTES-UFPA. Orientador: Cesário Augusto Pimentel de Alencar.

### RESUMO

O objetivo dessa experiência constituiu-se na aplicação da arte marcial judô na prática psicofísica do atuante. O judô inclui técnicas úteis para o treinamento do atuante observadas pela lente da Antropologia Teatral. Portanto, relato sobre minha pesquisa do judô tanto em seus atributos técnicos, quanto filosóficos, onde existem elementos que enriqueceram o estado “pré-expressivo”<sup>1</sup> dos sujeitos envolvidos – atuantes de teatro –, a partir da construção do “Kata Pessoal”, termo cuja definição implica procedimentos metodológicos do treinamento e deduções empiricamente atestadas nesta pesquisa. Por conseguinte, esta proposta incorporou campos teóricos e práticos distintos, quais sejam o Judô e o Teatro, contendo como foco os princípios e atributos do primeiro, e a abordagem antropológica, do segundo. Minha experiência enquanto professora de judô foi tomada como referência para o estudo, por constituir âmbito filosófico e prático sobre os fundamentos do judô.

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

### ABSTRACT

The objective of this experience was the application of judo martial art in the psychophysical practice of the actuant. Judo includes useful techniques for the training of the actor observed by the lens of Theatrical Anthropology. Therefore, I report on my research about judo both in its technical and philosophical attributes, where there are elements that have enriched the "pre-expressive" state of the involved subjects - theater actors -, from the construction of the "Personal Kata", definition implies methodological training procedures and deductions empirically attested in this research. Consequently, this proposal incorporated distinct theoretical and practical fields, such as Judo and Theater, focusing on the principles and attributes of the former, and the anthropological approach of the latter. My experience as a judo teacher was taken as reference for the study, because it constitutes a philosophical and practical scope on the fundamentals of judo.

**Keywords:** personal kata. Psychophysical training. Judo. Pre-expressiveness.

---

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

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

Vera Lúcia Sugai

O *tatame* é um espaço sagrado onde se treina o judô e também mágico, pois é onde eu também posso atuar, nós podemos. Sinto-me como se a qualquer momento, o árbitro de uma luta de judô dissesse: - *hajime* (comecem o combate). Tenho que estar pronta sempre, não existe o ganhar ou perder, o essencial é lutar, é criar, é artista.

O caminhar no treinamento é longo, já dei alguns passos nessa caminhada infinita, árdua e ao mesmo tempo leve. A leveza vem com o tempo, mas ela só é perceptível aos poros e as entranhas. Treino para alimentar meu corpo e mente em busca da técnica que me permita estar dilatada em cena.

“A técnica é como uma escada de ferro: fria, dura, mas necessária. Quando neva, a escada se torna branca, macia e cintilante. Nos espetáculos, o espectador deveria ver a neve, não a escada” (CARRERI, 2011 *apud* Ingemar Lindh<sup>2</sup>). A partir dessa premissa chamo essa experiência com o treinamento psicofísico com o judô de: o dojô é um espaço mágico.

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

Era muito comum quando eu treinava o judô com objetivos de competição, ouvir de meu *sensei* (professor): “*seu movimento ainda não tem koshi*”. Ficava confusa, pois a tradução deste vocábulo no sentido denotativo quer dizer quadril, será que meu quadril não tem encaixe? Realmente não tinha, tanto no sentido denotativo quanto conotativo, pois se minha ação não viesse de dentro de mim, do *koshi*, digamos, interno, e da posição adequada dos quadris, conseqüentemente não teria êxito no treinamento. Fazendo um contraponto com o hoje meu *sensei* poderia estar se referindo à presença energética ou “presença cênica” que de acordo com Júlia Varley<sup>3</sup> “a presença cênica é a condição para transformar em ações persuasivas ideias e desejos, para dar à força criativa interior a possibilidade de se revelar e de se transformar em forma comunicativa” (2010, p.59).

---

<sup>2</sup> Ingemar Lindh, ator, diretor, educador e mímico sueco, fundador, em 1971, do Institutet for Scenkost di Storhøgen, Suécia. Aluno de Étienne Decrouz, entre 1966 e 1968, em sua escola de Boulonge-Billancourt. Fez parte, de 1968 a 1970, do Atelier Studio 2, fundado por Yves Lebreton em 1968, residente no Odin Teatret até 1973, Lindh foi, além disso, um dos fundadores da Ista (Internacional Scholl of Theatre Antropology) e participou, como educador, da segunda sessão realizada em Volterra, em 1981. Em 1995, foi co-fundador do programa de pesquisa XHCA (questioning Human Creativity as Acting), instituto ligado à Universidade de Malta. Ingemar Lindh faleceu em 1997.

<sup>3</sup> Atriz do grupo dinamarquês Odin Teatret, dirigido por Eugenio Barba.

Para conversar conosco sobre treinamento psicofísico, trago vozes do grupo do qual faço parte – Quintessência – é nesse grupo que realizo o treinamento psicofísico com o judô – Eles começam com a seguinte conversa:

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

Depois delas testemunharem um treinamento, que chamamos de treinamento sombra (*tendoku-renshiu*), onde eu estava treinando sozinha, eis que elas viram uma luz que irradiava do meu corpo, que em conformidade com o texto consultado, de autoria de Júlia Varley, pode ser denominado de “presença cênica”, a qual se estabelece, similarmente, como um corpo que respira e cuja energia se move:

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

Seria o *koshi* a energia que me fez incandescer, dilatar? Esse depoimento das atuantes Brida Carvalho e Patrícia Almeida faz parte da primeira etapa do treinamento “*Kata* Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô”, onde a experiência foi bem mais expressiva do que o esperado. Aproveito o momento para compartilhar alguns depoimentos pertinentes à vivência dessa parte do processo, que optei por chamar de construção de *koshi*, onde as tensões nele mudam continuamente. Em constante conversas com os atuantes surgiram diversas falas sobre o que eles vivenciaram nessa caminhada. Patrícia nos diz que

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

mente reconheciam na experiência a possibilidade de novamente realizar transformações positivas no sentido de me perceber mudando para melhor de modo integral. (Caderno de Trabalho - depoimento da atriz Patrícia Almeida).

A conversa ficou interessante e de repente Mailson nos conta:

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

A fala dos atuantes corrobora com os meus registros em diário de trabalho, no qual anotei as experiências das atividades do treinamento *Kata Pessoal*. Percebi que existiam etapas bem claras no processo de construção de *koshi*. Nesta primeira etapa, o trabalho pode ser descrito pelas palavras que indicam ação: espreguiçar, acordar e puxar. Trago agora um feixe de memória dessa etapa.

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

No momento do espreguiçar o corpo do ator está voltado para si, para seu próprio corpo e para os movimentos musculares que este lhe proporciona, na intenção de puxar ele já estabelece uma relação com o espaço. O puxar é auxiliado pelo exercício com uma faixa passada no quadril do outro, a qual o comprime e o puxa para trás e este precisa reagir, com todo o corpo, no sentido contrário a esta compressão. Esse movimento gerado com intenção varia de atuante para atuante, mas o que está no cerne dessa movimentação é que todo o corpo é o ponto inicial do movimento, um impulso, que vai do corpo para fora e que sofre uma resistência no espaço criada pela faixa que foi puxada pelo *tori* (o que conduz). Este procedimento foi realizado sem a faixa, com os dois atores *tori* e *uke*<sup>4</sup>. Mesmo sem está presente em matéria, a faixa parecia existir a partir do momento que o corpo, por meio dos músculos reconhecia as tensões deixadas por ela no exercício anterior.

---

<sup>4</sup> No judô e outras artes marciais, *tori* refere-se ao indivíduo que completa a técnica contra o parceiro de treino, chamado de *uke*. Independentemente da situação, *tori* é sempre aquele que **completa** o emprego da técnica com sucesso. Os termos *tori* e *uke* não são sinônimos de atacante e defensor, porque o papel é determinado pelo sucesso no emprego da técnica e não por quem começou.

Ainda em relação ao processo de construção de energia (*koshi*) o atuante Mailson revela que: “Para aprender é preciso estar em desequilíbrio. É ele que pede a acomodação. É do desequilíbrio que vem ‘a ação’. Ainda que na base eu esteja em movimento”. E nessa corda bamba eis que surge a:

Equilibração

ato

Movimento fato

ação

Tempo – o do golpe

Ação – o da luta

Espaço – o do tatame

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

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

Cena

A cena

Ação

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

Concentrar, andar;

É como amar...

Respirar junto...

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

Ufa!!! A prática contínua traz para o atuante essa qualidade de energia, que o deixa pronto para agir como um guerreiro em um combate, quando não há tempo para pensar no golpe que vai usar, mas sim, agir com precisão. Brida Carvalho nos presenteia quando diz que: “A prática deste andar me proporcionou uma concentração, onde consegui visualizar e ouvir coisas ao meu redor sem me desconectar do trabalho”. Será que estamos no caminho certo? Vamos continuar a ouvi-los, a conversa está boa. Quero ouvir mais. Eis que no silêncio da conversa surge

O Velho

O velho não é velho

Curva os joelhos

Para deixar passar o tempo

É este que lhe despe

Dos cabelos

E que lhe saúda

A toda tarde que cai

Assim de joelhos dobrados

O homem que vê o tempo passar

Mira o coração do homem

E fica à altura do tempo

Não tão perto do chão

Que possa rastejar

Nem tão perto do céu que ele tire os pés do chão

E o deixe num falso viver

Nem tão alto e assim também

Nem tão baixo

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

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

O Velho, a Sabedoria , o Guerreiro, o Samurai...Um dos aspectos pontuados pelos atuantes foi, justamente, o potencial de desenvolvimento de criatividade proporcionado pela repetição do *Kata Pessoal* – um treinamento psicofísico que tem como base, o judô – este momento de criação foi desvinculado de qualquer tema, texto ou personagem, o que poderia limitá-los era pensar antes de agir. O foco do trabalho estava na relação psicofísica, na escuta que ele estabeleceu consigo mesmo, com o espaço, que segue apenas a lógica própria do corpo. Diante desse treinamento eu pergunto aos atuantes, o que é *Kata Pessoal*?

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

[...] Ele é contínuo, me apresenta, diz quem sou e como sou, sua lapidação pelo judô me suscita reflexão e crescimento. Então, concluo: O “*Kata Pessoa*” é uma oração do corpo construído e vivenciado continuamente por meio do treinamento do ator pelo judô. Sua construção não é um caminho suave, mas ao mesmo tempo nos permite suavizar nossa caminhada nessa existência. (Caderno de trabalho – depoimento Mailson Soares)

Hum... vamos. Contem-me mais!!! Paty o que tens a nos dizer:

Também fui estimulada pela tarefa de construir um *Kata Pessoal*, o que pra mim era novidade, pois não havíamos chegado a esta etapa até minha vinda pra São Paulo, esse foi um momento empolgante por ser desafiador, pois o que a princípio parecia ser fácil foi se mostrando

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

Começou a clarear. Brida me ajuda a entender melhor. Conte-nos o que é esse Kata...Kata....

Depois de muitas quedas, calor, sofrimento e questionamentos, erros e acertos (se assim posso dizer), me vejo diante do meu Kata Pessoal. Mas o que é esse “tal” de Kata Pessoal? Pensar isso deu um nó na cabeça, então deixei de pensar... e aconteceu! Vi meu corpo repetindo formas (partituras) que já estavam registradas nele e que eram muito familiares e sua codificação veio de uma necessidade natural do momento. Então, trabalhar os golpes, os rolamentos, os deslocamentos, saltos, e repetir, e aprimorar, e repetir, e repetir...e repetir...fez com que meu corpo criasse uma “automatização”. Eu não pensava, eu ia. E me desprender de histórias criadas foi muito mais fácil para a construção deste Kata. Se me perguntarem no que penso quando estou fazendo meu Kata Pessoal, não penso em nada! Sinto. Sinto uma energia pulsando e impulsionando meu corpo. E essa energia me liga com o solo, com o outro, com o espaço, comigo mesma e por inteiro. É assim que me sinto. O Kata Pessoal é a partitura que meu corpo revela a partir de minhas sensações, de minhas histórias, de minha sensibilidade dos meus sentidos...enfim...não é cena, mas pode estar na cena de uma forma muito particular para cada um. Quando estou fazendo sinto como se meu corpo fosse um vagalume acendendo...acendendo...E ao final estou totalmente energizada e acesa. Pronta... (Caderno de trabalho – depoimento Brida Carvalho).

É isso? É isso! É isso.

O que também foi de suma relevância durante o treinamento *Kata* Pessoal foram aulas teóricas sobre os conceitos que considere essenciais para a realização do trabalho prático. No primeiro encontro durante a entrega da entrevista para os atores, surgiram as primeiras dúvidas sobre o treinamento e os conceitos que o aportavam. Distribuí aos atores um material produzido trazendo alguns conceitos básicos sobre a Antropologia Teatral e, em função desse material e maior aprofundamento, tivemos mais três encontros para discussão teórica, com aproximadamente três horas cada encontro.

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

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

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

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

A convivência de um treinamento de atores tem implicações ou efeitos que, por vezes, podem ir além dos previstos por quem o está aplicando. Mesmo que na Antropologia Teatral o treinamento se pretenda um espaço de desenvolvimento dos princípios-que-retornam<sup>5</sup> tem a base em nível pré-expressivo, as situações vividas pelos integrantes do treinamento implicam um aprendizado ainda mais amplo. Os aprendizados explanados a seguir são aqueles mais recorrentes na fala dos atuantes e que pareceram significativos no processo de formação e preparação destes para a realização de seu ofício.

No início do caminho foi preciso trabalhar uma disciplina bastante rígida, pois os atores não estavam acostumados com ela, eles precisaram se autodisciplinar. É possível encontrarmos atores que ainda pensem o teatro como algo espontâneo, isto não quer dizer que a espontaneidade não faça parte do fazer teatral, mas o ator que trabalha diariamente com o teatro percebe que a disciplina dá o suporte necessário para a que a poesia aconteça e perceberam que a disciplina adquirida tem sido efetiva em sua trajetória profissional e pessoal, isto não quer dizer, que só se tem disciplina participando de um treinamento. A questão disciplinar passou pela questão do horário, não por

---

<sup>5</sup> “[...] A análise transcultural mostra que, nessas técnicas, se podem individualizar alguns princípios-que-retornam. Esses princípios, aplicados ao peso, ao equilíbrio, ao uso da coluna vertebral e dos olhos, produzem tensões físicas pré-expressivas” (BARBA, 2009, p. 25).

autoritarismo, onde quem chega atrasado fica fora do treino, mas para o ator perceber que o tempo é precioso, pois o treinamento é longo e o tempo é curto. Sobre o horário e atrasos o mestre Shimada<sup>6</sup> nos diz o seguinte:

Eu tive uma aluna, uma senhora, que chegava sempre às 10h30 na aula das 10h15. Perguntei por que ela sempre se atrasava aqueles 15 minutos: "Porque eu deixo meu filho exatamente às 10h15 na escola; 15 minutos é o que eu preciso para chegar aqui", ela disse. Ok estava explicado. No ano seguinte, eu mudei o horário da aula para as 10h30. Ela passou a chegar às 10h45, invariavelmente. Eu perguntei se ela não poderia chegar às 10h30, como todos os demais. Ela me disse que não, porque tinha de deixar o filho na escola às 10h30 e precisava de 15 minutos para chegar lá na academia... "A escola mudou de horário também?", eu perguntei – e não estava querendo ser irônico. Ela não voltou mais ao instituto. Eu prego há 50 anos a mesma atitude. Sou chato. Peço por favor, aos meus alunos: vocês podem chegar atrasados; entrem mesmo atrasados – só não façam disso um vício. Dispor-se pontual é por onde começa o controle mental, (SHIMADA, 2008, p. 79-80).

Shimada sutilmente nos chama a atenção para a importância da pontualidade, pois o atraso não será somente de 15 minutos, será para o dia todo, para a semana, mês, ano e a vida toda. A práxis não pode esperar, se a aula começara com o aprendizado dos rolamentos, deslocamentos e esse são de suma importância para o desenvolvimento do todo, não haveria como o que chegou atrasado pular etapas. Autodisciplinar-se tornou uma necessidade para o ator que deseja apreender o treinamento. Os atuantes falaram sobre esse processo de responsabilidade e autodisciplina e o que essa experiência lhes proporcionou:

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

Ouvir o depoimento de Patrícia me deixa extremamente feliz, pois ela é professora de yoga há mais de 10 anos, e é claro que a disciplina faz parte de sua vida. Fala da importância de começarmos o treino juntos, pois na execução de um *kata* no judô faz-se necessário a conexão entre *tori* e *uke* (o que age e o que recebe a ação respectivamente), a relação destes com o espaço e consigo

---

<sup>6</sup> **Shotaro Shimada (1928-2009)** introduziu a yoga no Brasil na década de 1950, sendo o precursor da chamada "Yogaterapia". Na década de 60 levou o Yoga à televisão através da extinta Rede Tupi, depois repetindo o mesmo feito em outras emissoras. Durante mais de 30 anos deu aula em seu espaço "Shimada Yoga". Foi também professor convidado das Faculdades de Educação Física da USP e FMU, em São Paulo. Publicou alguns livros entre eles "A loga do mestre e do Aprendiz - Lições de uma vida simples para a Plenitude" (em parceria com Wagner Carelli). Faleceu em 29 de setembro de 2009. [http://pt.wikipedia.org/wiki/Shotaro\\_Shimada](http://pt.wikipedia.org/wiki/Shotaro_Shimada). Acesso aos 31/01/2012.

mesmo, para que a execução seja crível e o corpo dilatado, assim se dá com o atuante, são essas relações com o outro e sobre si mesmo que rompe limites e gera criatividade. A necessidade do estado psicofísico para se estar presente aqui e agora, a consciência necessária para o fazer e isto deve ser feito antes de subir ao palco, logo o treinamento é o espaço destas relações e aprendizados, é nesse momento que o ator tem o tempo para isso, sem a preocupação de construir um personagem. Essa vivência do treinamento é o momento que o ator volta para si mesmo, onde descobre e percebe cada parte do seu corpo com consciência do mesmo; percebendo seus limites e impondo outros, é a busca insana da eterna superação, onde ele vai perceber seu potencial e desenvolvê-lo em prol de sua arte. Bastaram algumas semanas de treinamento para que os atores, cada um em seu tempo, conseguisse sentir seu crescimento ou alguma mudança em seu condicionamento.

Quando falei em mudanças Mailson pediu a palavra.

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

É isso. O treinamento proporciona uma autonomia não é tão somente na utilização de técnicas para a cena, mas também na questão da segurança em seu fazer teatral; ao desenvolver domínio corporal sobre si mesmo e ampliar seu universo criativo. A prática diária fez com que o medo de cada um fosse superado a cada treino, este que muitas vezes impede o ator de se arriscar, de tentar e de errar, esse treinamento fortalece no ator o conhecer a si mesmo. Sobre isso Mailson puxa outra conversa, quando nos diz

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

Esta segurança foi aflorada no treinamento, isso não quer dizer que ao ator bastaria o treinamento, até porque a realização plena do ator se dá mediante ao espectador, mas a realização como ator em treinamento é também significativa para esse profissional de teatro. Outro aspecto relevante no treinamento é a relação com o outro, este que muitas vezes treina sozinho, mas

divide o mesmo espaço com o outro, onde o ator nesse momento precisa desenvolver a capacidade de ao mesmo tempo, perceber o outro a sua volta e ouvi-lo, mas, estar voltado para si, sem ignorar o outro, é o ver sem estar vendo; na cena o ator vê tudo a sua volta, mas não pode perder o foco de suas ações.

A relação entre *tori* e *uke* é essencial no treinamento de atores, pois ora um conduz ora é conduzido, contribuindo para o aprendizado. Nos exercícios de *randori* (uma simulação de luta) esta relação é imprevisível, ela se dá no momento da ação; em outros exercícios do treinamento esta relação sempre estava presente. O treinamento em si busca a prontidão, a atenção, a disponibilidade corporal necessária ao jogo teatral. Na proporção que o treinamento avança estes exercícios são melhores assimilados pelos atores, possibilitando aos atores conexão *uke* e *tori* mais presente na cena.

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

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

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

Embora acreditasse realmente que este treinamento provocaria mudanças em mim em todos os sentidos, tentei não criar nenhuma expectativa, já que, tinha consciência de que tudo partia de uma hipótese a ser comprovada ou não, contudo algumas expectativas foram alimentadas sem querer, mas não especificamente com relação ao fazer teatral, e sim com relação ao meu Ser e, portanto à minha vida como um todo, refiro-me a melhoras como, aumento da concentração, da resistência física e mental, desenvolvimento da capacidade de superar os próprios limites e medos, fortalecimento da força de vontade. Estas são as modificações que desde o princípio acreditei que pudessem ocorrer comigo com o treinamento, embora não quisesse me focar nelas para conseguir me focar no momento presente, no processo em si e não nos resultados. A nítida sensação de que o processo me enriquece a cada momento, não sei se terei um trabalho de corpo mais aperfeiçoado para a encenação, mas tenho clareza de que algumas transformações, que considero positivas em meu corpo, em minha mente e em minhas energias já ocorreram de fato. (Caderno de trabalho – depoimento de Patrícia Almeida)

Patrícia tivera muitas dificuldades em superar o medo para fazer o primeiro rolamento no treinamento. Os três atuantes me proporcionaram experiências ímpares nesse processo. Acredito que os depoimentos deles são esclarecedores no que tange o conceito de treinamento para atores. Sigamos com mais conversas.

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

Possivelmente muitos comentários poderiam surgir desses depoimentos, que vão além do profissional. Contudo, acredito que os testemunhos destacados nas conversas com esses guerreiros, estes são guerreiros por resistirem até o fim e ainda quererem continuar, já me permite vislumbrar as contribuições e desafios proporcionados no processo de um treinamento em nível pré-expressivo, sem a apresentação da expressividade.

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

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

O treinamento *Kata* Pessoal foi traçado como o caminho suave, um caminho que não começou nele, da mesma forma que não terminou nele, pois cada um dos participantes que vivenciou o treinamento dará continuidade às suas buscas profissionais e pessoais, que pode durar toda uma vida. A pesquisa foi concluída, mas o caminho não.

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

Iniciei um treinamento que traz em si a ideia de um trabalho contínuo e prolongado, a experiência do grupo funcionou como um ponto de partida, como uma semente, da qual poderá florescer e que já alcançou resultados significativos no que diz respeito a construção do *Kata* Pessoal, isto é fato, de

acordo com o depoimento de Carlos Simioni feito a todos os presentes, ao testemunhar a execução do *Kata Pessoal* dos atores do **Quintessência**, num encontro realizado em Belém do Pará, na UNIPOP (Universidade Popular). Agora é contigo Mestre:

[...] Vem de dentro deles essa..., é muito legal esse treino. [...] realmente é impressionante, eu estou impressionado com o seu trabalho, da segurança que você tem, da sabedoria que você tem; você se agarrou em alguns mestres, você foi em alguns mestres, se segurou no Eugenio Barba.... Você tem uma base desde os quatorze anos você fala, desenvolver isso num treinamento é é....; olha vou dizer uma coisa pra você, eu vejo muita coisa, você entende? Está no nível de grandes coisas que eu vejo de treinamento de ator, é impressionante; o que eles fazem nem nós fazemos; com a precisão que vocês têm, com a concentração de energia, com a segurança que vocês fazem... é certo Silvia que esse treino ajuda muitíssimo o ator a adquirir tudo isso que eu falei; destreza, segurança, controle é tudo isso que um ator precisa, é um treinamento sério. [...] foi o encontro do *Kata Pessoal* com a *Dança Pessoal*. (Depoimento do ator do LUME Carlos Simioni em 24/01/2012)<sup>7</sup>.

Ouvi esse depoimento de um Mestre que eu admiro e acredito no trabalho, é um sinal que estamos no caminho certo. Quando Simioni diz que me segurei em alguns mestres e um deles é Eugênio Barba, ratifica o êxito da pesquisa, pois sistematizei o *Kata Pessoal* com os princípios da **Antropologia Teatral** – “equilíbrio de luxo”, “oposição”, “energia”, “corpo decidido” – é possível tanto transformar, como construir novos caminhos. E todos estes caminhos alicercem o trabalho de ator.

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

O ator deve buscar em seu treinamento o tornar “invisível”<sup>8</sup>, assim como um ninja, pois eles treinavam por muito tempo seus corpos para aprender a ser “invisíveis”. Yoshi Oida, em sua obra *O Ator Invisível* diz: “Interpretar, para mim, não é algo que está ligado a me exhibir ou exhibir minha técnica. Em vez disso é revelar, por meio da atuação, ‘algo mais’, alguma coisa que o público não encontra na vida cotidiana [...] O ator deve desaparecer” (2007, p.17). Segundo Oida, assim como os ninjas, “[...] os atores devem trabalhar duro para se desenvolverem fisicamente, não com o simples objetivo de adquirir habilidades que possam ser exibidas ao público, mas de serem capazes de sumir” (2007, p. 18), logo o ator deve tornar-se “invisível” fazendo com que o “palco ganhe vida”.

Ainda de acordo com Oida “A primeira coisa que o ator precisa aprender é a geografia do corpo” (id.ibid, p. 36). Isso se dá por meio do treinamento constante. No meu entender, o treinamento é, portanto, o principal elo entre o teatro contemporâneo e o judô, pois os mesmos utilizam-se do

---

<sup>7</sup> O ator Carlos Simioni esteve em Belém para o III Encontro Internacional do Núcleo de Treinamento em Dança Pessoal do Ator – Conexão Belém Internacional e aproveitando sua estadia o convidamos para uma troca de experiência, na qual apresentamos os exercícios do treinamento e o *Kata Pessoal*, onde o ator em algumas de suas falas nos deu esse depoimento.

<sup>8</sup> YOSHI, Oida. *O Ator Invisível*.

mesmo processo, que é o próprio corpo, com o mesmo objetivo: autoconhecimento. O treinamento psicofísico deve permanecer “invisível” na cena, sendo um impulsor para a mesma, porém, sem ser demonstrado sobre o palco. O treinamento, contudo, não deve ser entendido somente como um fim, mas um meio de se alcançar o nível psicofísico. De acordo com Eugenio Barba:

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

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

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

Vale a pena ressaltar que uma técnica bem apreendida leva anos, e o que propus nesta pesquisa é apenas um recorte, um pequeno experimento dentro de um processo teatral que possa vislumbrar os treinamentos orientais, além de avaliar as possibilidades de apoio e suporte que esta arte marcial pode oferecer ao ator. A prática incessante é característica tanto da arte marcial como do teatro, logo a arte marcial pode – como se tentou mostrar neste treinamento. Este é apenas mais um caminho entre tantos outros, é pelo judô que busco minha inteligência física, uma consciência psicofísica que julgo ser essencial para o trabalho do atuante.

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

Como o treinamento é algo contínuo o Núcleo de Treinamento Psicofísico em Artes Cênicas – **Quintessência**- parte agora para a segunda fase

do treinamento em busca de aprimoramento técnico; resultando em fases como oficinas, laboratórios, ensaios e apresentação pública, pois há a pretensão de uma montagem.

### Referências bibliográfica

- ALENCAR, Cesário A. *The shinning self: the actor's work from character to role*. Tese de doutorado. 2 vol. Tese de doutorado. Exeter: Universidade de Exeter, 2003.
- BARBA, Eugenio e SAVARESE, N. *A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral*. Tradução de Luís Otávio Burnier. São Paulo: Hucitec, 1995.
- \_\_\_\_\_. *A canoa de papel – tratado de antropologia teatral*. Trad. Patrícia Alves. Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2009.
- \_\_\_\_\_. *A canoa de Papel*. São Paulo, Ed. Hucitec, 1995.
- BURNIER, Luís Otávio. *A arte de ator: da técnica à representação*. Campinas: Editora da Unicamp, 1994.
- CARRERI, Roberta. *Rastros: treinamento e história de uma atriz do Odin Teatret/ Roberta Carreri; [tradução Bruna Longo]; fotografias de Pegadas na Neve de Guendalina Ravazzoni. – São Paulo: Perspectiva, 2011.*
- FERRACINI, Renato. *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. Campinas: Editora da Unicamp, 2001.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1971.
- KANO, Jigoro. *Energia mental e física / Escritos do Fundador do Judô/ Jigoro Kano; com uma introdução de Yukimitsu Kano; compilado por Naoki Murata; traduzido para o inglês por Nancy H.Ross; com tradução para o português por Wagner Bull*. São Paulo: Pensamento, 2008.
- LIMA, Wlad. *Dramaturgia pessoal do ator*. Belém: Grupo Cuíra, 2005.
- OIDA, Yoshi. *O ator invisível*. São Paulo: Beca, 2001.
- SUGAI, Vera Lúcia. *O caminho do guerreiro volume I*. São Paulo, SP: Editora gente, 2000.
- SHIMADA, Shotaro. Com CARRELI, Wagner. *A ioga do mestre e do aprendiz*. São Paulo: Phorte, 2008.
- STANISLAVSKY, Constantin. *A construção da personagem*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.
- \_\_\_\_\_. *A preparação do ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1994.
- VARLEY, Júlia. *Pedras d'água: bloco de notas de uma atriz do Odin Teatret*. Brasília: Editora Dulcina, 2010.