

SANO, Beatriz Yamada. **A prática do *seitai-ho* (educação corporal japonesa) como experiência no corpo.** São Paulo: Universidade Estadual de Campinas. Estudante do Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena – IA – Unicamp; orientação de Cassiano Sydow Quilici.

## RESUMO

O foco gerador deste trabalho é a reflexão da prática corporal japonesa – *seitai-ho* como experiência no corpo e o conhecimento de si. O intuito também, será de apresentar um breve histórico do *seitai-ho* no Japão, e sua implementação a partir do projeto Jardim dos Ventos coordenados por Toshiyuki Tanaka e Maria Cecília Ohno que são os pioneiros na propagação destas práticas no Brasil. E relatar impressões que foram feitas ao longo dos anos de prática da pesquisadora com o professor Tanaka relacionando com a criação artística em dança.

**Palavras chaves:** Seitai-ho. Prática Corporal Japonesa. Experiência no Corpo. Conhecimento de Si.

## ABSTRACT

The main focus of this work is the reflection of Japanese corporal practices - *seitai-ho* as experience in the body and greater knowledge of oneself. The intention is also to present a brief history of *seitai-ho* in Japan, and its implementation from the Jardim dos Ventos project coordinated by Toshiyuki Tanaka and Maria Cecília Ohno, who are the pioneers in the propagation of these practices in Brazil. And report impressions that were made over the years of practice of the researcher with teacher Tanaka relating to artistic creation in dance.

**Keywords:** Seitai-ho. Japanese Body Practice. Body Experience. Knowledge of oneself.

“No início nos cumprimentamos na forma tradicional japonesa, ela se deita de barriga para baixo, eu me coloco ao seu lado esquerdo, estou sentada sobre os joelhos. Fecho os meus olhos, e ela relaxa. Meu corpo parece se concentrar, a linha da coluna se torna viva, marca-se o início do exercício. Me aproximo delicadamente do corpo dela, tentando não esvaziar a concentração anterior. Toco com a mão direita a base da cabeça e sigo o caminho da coluna para além do cóccix. O traço se torna infinito. Nessa passagem micro-percepções acontecem. Pouso a mão direita sobre o sacro dela, e com a mão esquerda tento perceber o melhor lugar para pousá-la na região das torácicas. Uma linha se forma entre as duas mãos. Ao tocar mostro a coluna à ela e ao mesmo tempo em que percebo a direção da minha própria coluna. Estamos em relação. Nessa afinidade, um diálogo não verbal acontece, sinto a respiração da coluna, a temperatura se modifica, o fluxo de pequenos movimentos emergem e uma relação sutil e profunda se estabelece. A noção de tempo não é mais a mesma, seguimos a duração do tempo na concentração nos corpos. Há duração. Há algo da relação que se esvazia, os corpos percebem o fim e a mão sutilmente vai se afastando do corpo dela, a mão direita primeiro e depois a esquerda. Após o toque, outra perspectiva se abre, há

uma transformação do sensível, nos tocamos. Nos cumprimentamos novamente, fechando o ciclo.” (relato pessoal)<sup>1</sup>

Este trabalho tem como intuito a reflexão da educação corporal japonesa – *seitai-ho* como experiência no corpo proporcionando um maior conhecimento de si. A prática do *seitai-ho* no Brasil vem sendo ensinada há 24 anos por Toshiyuki Tanaka e Maria Cecília Ohno, parceiros de vida e co-fundadores da Casa dos Ventos que abriga o projeto Jardim do Ventos e o núcleo artístico *Fu Bu Myo In* em Embu das Artes.

*Sei* significa equilíbrio correto; *tai* corpo e *ho* técnica. “*Seitai-ho* é uma educação corporal criada por Haruchika Noguchi (1911-1976) que resgata a sabedoria natural do corpo – um corpo integrado com a capacidade de viver plenamente, sustentado por um conjunto de técnicas que sensibilizam o corpo e possibilitam manter uma relação sensível e recíproca com o meio ambiente.” (Ohno, 2007, p.8.)

Ohno escreve em sua dissertação de mestrado “A Arte no Corpo” que Noguchi ainda adolescente tinha uma grande sensibilidade de cura que foi sendo reconhecida após o Japão enfrentar um grande terremoto. Com o passar do tempo, foi entendendo que era preciso mudar o caminho da cura para a educação, que era preciso ensinar as pessoas a observarem o próprio corpo através de práticas de sensibilização, pois acreditava que os “corpos sensíveis naturalmente têm força e são capazes de curar a si mesmo, retornando a vitalidade, e ao talento inato dos corpos” (Ohno, 2007, p.8).

Na metade do século XX, Haruchika Noguchi organiza o ensino do *seitai-ho* criando várias técnicas como : *katsugen-undo* (exercício para a capacidade de auto-regulação do corpo através de movimentos espontâneos<sup>2</sup>), *yuki-ho* (exercício de toque que estimula o *ki*<sup>3</sup> do corpo), *so-ho* (orientação individual e observação do processo do corpo), *fude do-ho* (prática de caligrafia juntamente com os princípios do *seitai-ho*) entre outras. Essas práticas tem como intuito sensibilizar os corpos para serem capazes de resgatar e entender a própria força e viver integralmente o processo de crescimento natural do corpo.

Toshiyuki Tanaka é japonês nascido em Tóquio, professor do curso de Comunicação e Artes do Corpo na Puc, filho de mestre de *shodo* (arte da caligrafia). No Japão estudou *butô* e participou de um grupo de rock onde iniciou sua pesquisa de som e voz. Em 1986 iniciou seu processo no *seitai-ho* onde teve uma intensa relação com o mestre Hiroyuki Noguchi. Em 1994 muda-se para o Brasil, e em 2000 inicia suas atividades na Casa dos Ventos implantando o projeto Jardim dos Ventos em Embu das Artes

---

<sup>1</sup> Este é o meu relato sobre a prática de *yuki*, prática de sensibilização e toque das mãos

<sup>2</sup> Em conversa com Tanaka sobre movimento espontâneo ele relata que quando acontece o movimento espontâneo acontece também uma sensação de surpresa, uma sensação cada vez mais sensível. Em 2016 no Japão, Sunami-sensei, professor de *seitai-ho*, define o movimento espontâneo como o movimento em relação, em relação com tudo que está à sua volta, com outros corpos e objetos dentro de um determinado espaço/tempo.

<sup>3</sup> *ki* é traduzido como força vital. Para Noguchi, o *ki* é uma força movente que move as coisas vivas, é o que realmente move e não pode ser visto. “O movimento das coisas vivas é uma forma de alguma coisa que não pode ser vista e que não tem forma. A coisa que realmente move é o *ki*.” (Ohno, 2007, p.75)

juntamente com sua parceira Maria Cecília Ohno, brasileira, descendente de japoneses, poeta, ceramista e dançarina, formada em Dança pela Unicamp.

Venho praticando o *seitai-ho* desde 2011 na Casa dos Ventos em aulas regulares e semanais. Em 2013, fui contemplada com a bolsa Rumos Itaú Cultural na carteira de residência com a orientação de Tanaka onde foi possível intensificar a prática do *seitai-ho* no Brasil, e iniciar as práticas de teatro nô (teatro tradicional japonês). Em 2016 morei no Japão por 3 meses para estudar essa técnica com os professores de Tanaka. Acredito que durante esses anos foi possível entender que a prática dessa técnica é um campo amplo em constantes descobertas, em que o treinamento está diretamente ligado com o conhecimento e experiência que se dão no corpo.

Além disso, pude perceber que no Japão, o *seitai-ho* é uma técnica vinculada à medicina alternativa, por isso, os praticantes de lá são pessoas que querem recorrer a um tratamento sem medicamentos. Aqui no Brasil, pelo fato de Toshiyuki Tanaka ser artista, as práticas do *seitai-ho* se aproximam com o campo artístico. Porém, o *seitai-ho* não é uma técnica de preparação do ator, é uma técnica que tem como proposta compreender o corpo como organismo vivo capaz de vivenciar todos os processos da vida, e podemos relacionar com o conceito de “cultivo de si”(Quilici, 2011).

Segundo Cassiano Quilici, Yasuo Yuasa utiliza-se da palavra *shugyo* (cultivo) para se referir “a uma prática multifacetada que visa florescer certas qualidades humanas latentes (..) numa experiência mais profunda e penetrante dos fenômenos e de sua radical insubstancialidade, tendo uma repercussão transformadora no próprio sujeito e nas suas relações com o mundo.” (Quilici, 2011, p.2 e 3). Às vezes, as experiências de práticas corporais se limitam à execução e eficiência, ou meramente à tonificação dos músculos priorizando a quantidade e repetições de exercícios ao invés de se investir na qualidade das práticas, nas percepções dos caminhos internos do corpo e na sua observação.

No *seitai-ho* há exercícios de respiração e posturas orientais (*katas*) que permitem uma amplificação da sensibilidade para a percepção dos movimentos internos, sutis e vibratórios do corpo. Exige do corpo o trânsito por várias qualidades, como: a escuta do próprio corpo, a sutileza para a auto-observação, a força de resistir em uma postura e a precisão ao executá-la, o fluxo do movimento, o entendimento de vibrações internas, a sensibilidade do toque das mãos, e a percepção dos micro movimentos do corpo. Segundo Bondía, a experiência requer um “gesto de interrupção” em que é preciso “parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar nos detalhes (..)” (Bondía, 2002, p.24)

É importante entender a percepção não apenas como algo que nos acomete de forma passiva, mas como algo que fazemos e escolhemos. Entender “a percepção como ação” (Alva Nöe, 2006), em que a percepção e a consciência perceptiva dependem das capacidades de ação e pensamento. “Perceber, de acordo com essa abordagem inativa da percepção, não é meramente ter sensações; é ter sensações que entendemos” (Alva Nöe, 2006). Essa relação de percepção, ação e entendimento coincide com o que Zeami (fundador do teatro nô) acredita como treinamento. Para ele o treino tem o sentido de construir um conhecimento corporal que possibilita construir um corpo singular. Zeami metaforiza o amadurecimento do ator com

a observação do tempo de florescimento de uma flor, é como se cada um tivesse uma flor dentro de si, em que é preciso entender e cuidar do seu processo natural de florescimento.

Nesses anos de prática, venho entendendo cada vez mais o *seitai-ho* como um treinamento que confia na força do corpo, na autonomia do processo individual, que constrói/esculpe/concentra a noção do tempo durante a prática, retorna ao próprio corpo e cria perspectivas mais sensíveis a ações vitais do dia a dia como: andar, respirar, sentar, subir e deitar. Além disso, é uma prática que faz adentrar mais profundamente na sensibilidade e a materialidade do corpo, pois ao tocar o corpo do outro as percepções são ativadas e aguçadas, e uma fissura hipersensível se abre dando espaço para que o corpo seja afetado a todo o tipo de pensamento e sensação. É como se nessa fissura todo o tipo de atravessamento tivesse o mesmo valor de importância e nesse momento o campo perceptivo se expandisse. Outras práticas corporais também sugerem essa ampliação do campo sensível como: BMC (Body Mind Centering), o movimento autêntico, a eutônia, o chi kung, entre outros.

Quando reverbero para o campo da dança, seja na criação artística ou na docência, vou conseguindo entender cada vez mais a minúcia, os detalhes, os pequenos movimentos que vão acontecendo no corpo possibilitando um estado de atenção muito mais aguçado, afinado e complexo. Há uma potência na concentração do corpo que não se limita ao seu contorno, mas se expande criando um refinamento da percepção e o surgimento de um campo fértil para o desenvolvimento da criação. Talvez o desafio para a ação da dança em cena é fazer durar esse estado de atenção e a máxima sensibilidade que possibilite a vivacidade dos gestos e dos movimentos no ato da cena.

Em uma das aulas de Tanaka, ele nos mostrou um livro infantil japonês em que havia poucos escritos e muitas ilustrações, e ele nos contava ao passar das páginas que era a história de uma menina que queria brincar com os pequenos animais e insetos da floresta. Ela tinha essa ânsia de querer brincar, e ao se aproximar do sapo, por exemplo, ele se afastava, ao se aproximar da borboleta, ela voava. Ao perceber que sua abordagem não estava dando certo, ela entristecida, ficou quieta a chorar, enquanto se aquietou, percebeu que naturalmente os animais e insetos vieram se ao seu encontro.

Ao contar essa história muito simples e ao mesmo tempo muito sensível, Tanaka quis nos mostrar a importância do ato da espera, e de entender os processos naturais da vida. E ressoando para a criação artística, penso que ao invés de ter a ânsia pela produtividade e proposições é importante entender os momentos de recuo e retorno, e permitir os desvios inesperados que a própria obra sugere no decorrer do processo em que a jornada criativa pode nos orientar a caminhos inesperados, às vezes de incertezas e indefinições mas sempre alcança algo que poderia ser mais do imaginado. O corpo precisa estar preenchido sensivelmente para poder dançar e imaginar.

Segundo o fundador do *seitai-ho* “o pensamento é decorrente e inerente ao que se pratica, existindo uma relação direta entre o que se faz e o que se pensa, uma unidade (..) meu conhecimento não vem do exame exterior (somente físico) do ser humano, mas deriva daquilo que se processa

internamente no corpo, de ‘algo’ que se encontra de cada um de nós e que não pode ser visto.” (Noguchi, 1984)

Em conversas com Tanaka, ele enfatiza a importância da prática para o entendimento do *seitai-ho* como experiência no corpo. Para ele, o entendimento não se realiza somente com as teorias e livros, ou pela transmissão leviana sem o aprofundamento no próprio corpo, ele já disse que “a prática precisa penetrar nos alunos” e “cada professor tem que ter sua originalidade, sua pesquisa real e não somente a imitação”. Complementa ainda que “cada geração precisa retornar à sua originalidade, não pode ser cópia do pai, cópia do avô, e cada vez, cada geração, cada pessoa volta ao zero, parte do zero, precisa renascer, este é o significado de criação, por isso a originalidade de cada um é muito importante, não pode copiar de outros, isto é a transmissão. Porque a cópia, não tem vida e não tem força”<sup>4</sup>.

Tanto Noguchi como Tanaka acreditam na prática ou filosofia do *seitai-ho* como criadora de experiência no corpo e na busca do conhecimento de si. É como se ao acompanhar os processos da vida, de cada etapa, conseguíssemos ter a força necessária para nos reinventarmos e nos surpreendermos.

Em sua vida, Noguchi vivenciou várias palestras em que comentava sobre diversos assuntos relacionados com o *seitai-ho*, e três dessas palestras foram transcritas e traduzidas para o inglês. Em uma passagem em que comenta sobre repreensão e elogio, enfatizando a educação infantil, ele reflete sobre a dificuldade atual dos pais em repreenderem seus filhos ou então superprotegê-los para que não enfrentem grandes sofrimentos, fazendo com que a criança não entenda sua própria força ou energia. Ou pior, não tenha a sensibilidade de ser surpreendida por algo. Ele comenta que “alguém olha alguma coisa e se sente surpreendido. Junto com essa surpresa há uma sabedoria que se abre para um novo momento. Quando uma pessoa já esta acomodada com uma vida urbana olha para algo e diz ‘Isso não é interessante’ é porque a capacidade dela de ser surpreendida se perdeu.” (Noguchi, 1991)

Ao mesmo tempo, a surpresa aqui não está associada a grandes eventos, mas a pequenos gestos, ações cotidianas e se concentrada no próprio corpo. Ao tocar o corpo do outro, minhas mãos tocam a pele, aguçando esse revestimento sensível, e o que me surpreende é sentir a vibração invisível e viva entre os corpos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BONDÍA, Jorge Larrosa. “Notas sobre a experiência e o saber de experiência”. Rio de Janeiro: Revista Brasileira de Educação, nº 19, 2002, p.20-28.

QUILICI, Cassiano Sydow. “O Conceito de ‘Cultivo de si’ e os Processos de Formação e Criação do Ator/Performer”. São Paulo: Universidade Estadual e Campinas, professor Assistente Doutor, 2011.

NOGUCHI, Haruchika. “*Order, Spontaneity and The body*”. Tokyo, Zensei Publishing Company, 1984.

---

<sup>4</sup> Comentou durante o grupo de estudos sobre *seitai-ho* em março de 2019.

NOGUCHI, Haruchika. "*Scolting & Praising*". Tokyo, Zensei Publishing Company, 1991.

NÖE, Alva. "*Action in Perception*". Berkeley: University of California, 2008.

OHNO, Marília Cecília. A arte no Corpo. Campinas, dissertação de mestrado pela Universidade Estadual de Campinas – SP, 2007.