

PINHEIRO, Silvia Luz. **Kata Pessoal**: o esvaziar do corpo. Belém/UFPA. Doutoranda em Artes pelo Programa de Pós-Graduação em Artes – PPGARTES do Instituto de Ciências das Artes – ICA/UFPA e Artista pesquisadora do Grupo de Investigação do Treinamento Psicofísico do Atuante – GITA/UFPA; ALMEIDA, Ivone Maria X. A. de. Doutora em História Social pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Professora Adjunta da Universidade federal do Pará (UFPA), lotada no Instituto de Ciências e Artes (ICA), vinculada à Escola de Teatro e Dança (ETDUFPA). Compõe o quadro de professores do Programa de Pós-graduação em Artes em Rede Nacional (UFPA) e do Programa de Pós-Graduação em Artes (Mestrado e Doutorado) PPGARTES-UFPA.

## RESUMO

Sigo caminhando na sala de trabalho ora para frente, ora para trás, outrora para direita e/ou esquerda... piso no chão e me desnudo de tudo que aprisiona meu corpo, este começa a desvendar o espaço, fala, grita, geme e aos poucos experimenta a delicadeza de Ser corpo – flui a delicadeza. A gentileza que está em meu corpo, permite isso. Nesse processo de aprender a pisar no chão, deixar os pés lamberem o solo, como se fossem me enraizar, esse arrastar dos pés me faz esvaziar, desaparecer e assim perceber o meu corpo, um corpo outro, este ocultado pelas minhas vestes pretas de trabalho, que há anos o encobriam e o emudeciam. Nessa fase de minha pesquisa de doutoramento, cujo título é Kata Pessoal: uma metodologia dialética entre o treinamento psicofísico e a criação cênica, percebi que esse desnudamento se deu pelo estado de esgotamento do pensar, esse que muitas vezes limita, priva o corpo de ser espontâneo, de criar matrizes corporais, partituras, onde o próprio corpo é o seu próprio indutor de criação. A pesquisa de doutorado que faço tem como base o judô, uma continuação da pesquisa de mestrado, onde fora construído o que chamo de Kata Pessoal, uma sequência de partituras corporais criadas por cada atuante do grupo que realizou a pesquisa de mestrado. Atualmente, estou a criar um método que conecte esse kata pessoal com a criação de um solo teatral, sendo que o indutor dessa criação está acontecendo por meio dos movimentos do próprio kata pessoal, desenvolvidos e praticados por mim, sendo que essa criação se dá com movimentos e princípios oriundos da arte marcial em questão. A escrita movente deste artigo é provocada pelo cotejo que mantenho com: (OHNO, 2016), (BARBA, 2009), (BURNIER, 2009), (VARLEY, 2010), (CARRERI, 2011), (ARTAUD, 2006), (LIMA, 2005) dentre outros.

**Palavras-chave:** Kata Pessoal. Treinamento Psicofísico. Teatro.

## ABSTRACT

I keep walking in the work room, now forwards, now backwards, once to the right and / or left ... I walk on the floor and strip myself of everything that imprisons my body, it begins to unveil the space, speaks, screams, groans and little by little he experiences the delicacy of Being a body - delicacy flows. The kindness that is in my body, allows that. In this process of learning to step on the ground, letting my feet lick the ground, as if they were going to take root, this dragging of my feet makes me empty, disappear

and thus perceive my body, another body, this one hidden by my work black clothes , which had been covering and mute it for years. In this phase of my doctoral research, whose title is Personal Kata: a dialectical methodology between psychophysical training and scenic creation, I realized that this denudation was due to the state of exhaustion of thinking, which often limits, deprives the body of being spontaneous, to create body matrices, scores, where the body itself is its own inducer of creation. The doctoral research I do is based on judo, a continuation of the master's research, where what I call Personal Kata was built, a sequence of body scores created by each member of the group that carried out the master's research. Currently, I am creating a method that connects this personal kata with the creation of a theatrical solo, and the inducer of this creation is happening through the movements of the personal kata itself, developed and practiced by me, and that creation occurs with movements and principles from the martial art in question. The moving writing of this article is caused by the collision I keep with: (OHNO, 2016), (BARBA, 2009), (BURNIER, 2009), (VARLEY, 2010), (CARRERI, 2011), (ARTAUD, 2006), (ZARRILI, 1993), (LIMA, 2005) among others.

**Keywords:** Personal Kata. Psychophysical Training. Theater.

## O Entre

O ator é um intermediário, alguém que está entre. No caso do teatro ele está entre a personagem e o espectador, entre algo que é ficção e alguém real e material. (BURNIER, 2009)

Atualmente estou na metade de meu andarilhar no processo de doutoramento em Artes pelo Programa de pós-graduação em artes (PPGARTES-UFPA), rumo à qualificação. Minha pesquisa tem como objeto de estudo o treinamento psicofísico com o judô<sup>1</sup>, uma continuação da pesquisa de mestrado, onde foi construído o que sistematizei de Kata Pessoal<sup>2</sup>, uma sequência de partituras corporais criadas por cada atuante do grupo que realizou a pesquisa de mestrado, fundamentada em técnicas e princípios do judô.

Agora, sigo em busca de criar um método que tenha como base o kata pessoal para a criação de um solo teatral, sendo que o indutor dessa criação está acontecendo por meio dos movimentos do próprio kata pessoal, desenvolvidos e praticados por mim em sala de trabalho.

O quadro abaixo pretende auxiliar na visualização dos procedimentos metodológicos que estão e serão empregados a partir das etapas supracitadas:

---

<sup>1</sup> *Ju*, em japonês, significa “suavidade”, “delicadeza”, e *do* quer dizer “caminho”. Logo, judô significa “o caminho da suavidade”, “o caminho da sutileza”. Isto é, a ideia de Kano era desenvolver um treinamento para que as pessoas aprendessem a resolver seus conflitos de maneira harmônica e suave exatamente como outros *do* japoneses que buscavam o conceito de *Wa* (paz e harmonia).

<sup>2</sup> Por *Kata* Pessoal, entendemos a junção de um substantivo japonês (*kata*) geralmente vinculado a uma forma fixa e ensinada de mestre a discípulo. Junto a este substantivo, há o adjetivo pessoal, isto é, personalizado, único e intransferível. Portanto, a palavra *kata* significa forma, cerimônia, espetáculo, dança, ritual, celebração e exercícios exatamente predeterminados para demonstração obrigatória (cf. VELTE, 1989). Com base nesse conceito, apropriei-me do termo e criei a expressão *Kata* Pessoal, onde o atuante cria suas partituras baseando-se e partindo dos princípios do *kata* do judô. No *Kata* Pessoal, este atuante constroi uma pré-forma para aperfeiçoar seu treinamento individual e pessoal, no sentido de que os exercícios tenham utilidade na geração de energia quando da execução de ações cênicas.

<b>ETAPAS E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS PROPOSTOS</b>
<p><b>Treinamento Psicofísico com o Judô:</b> identifica-se também com uma fase ininterrupta onde a artista-treinadora treina regularmente. Cabe a ela, no entanto, a conduzir o processo de ensino aprendido junto às técnicas do Judô e, fundamentalmente, conduzir o seu próprio olhar para a compreensão do treinamento na sua estreita relação com a vida além da sala de trabalho e do palco – dimensão dos valores e virtudes implícitos na prática do treinar ultrapassando o domínio da técnica.</p>
<p><b>Oficinas:</b> a partir dos exercícios aplicativos do treinamento a artista- treinadora conduz a si própria para o aprimoramento da qualidade de presença em cena; por meio dos variados jogos teatrais, desafiada a reagir de modo técnico e criativo.</p> <p><b>Procedimentos:</b> Jogos Teatrais, Criação de Partituras neutras com bastões e fios; Exercício de subjetivação de partituras a partir de indutores variados; e Leituras dirigidas para a averiguação e apuro da oralidade.</p>
<p><b>Laboratórios de criação:</b> Ocasão onde a artista-treinadora cuida para que cresça e se desenvolva o papel cênico que irá criar a partir do indutor da montagem teatral. Procedimentos: Leitura e estudo dirigido de cada papel dramático; descrição de cada cena pelo olhar do atuante que irá realizar o papel; análise crítica de cada cena pelo olhar do atuante que irá realizar o papel; determinação de uma ação – extraída a partir da análise crítica desenvolvida – para a atuação de cada papel cênico em cada cena da montagem teatral.</p>
<p><b>Ensaios:</b> Estágio final da criação da obra, em que a treinadora auxilia na seleção dos elementos que de fato fazem parte da sua criação; operação de trazer à luz o organismo vivo criado por ela. Procedimentos possíveis: repetição sistemática do material criado; jogo de troca de papeis e eliminação dos excessos na atuação do papel para encontrar o que é altamente significativo.</p>
<p><b>Apresentações Públicas:</b> finalizada a etapa da criação cabe a artista-treinadora auxiliar a si mesmo com o manejo da criação no momento do confronto com os espectadores; cabe aos seus cuidados orientar para que a obra recém-criada seja efetivamente alimentada.</p>

Acredito que como método o *Kata* Pessoal poderá cumprir um relevante papel na pesquisa científica, pois chegou a um ponto de maturação onde essa experiência trazida da prática, agora sistematizada encontra-se à disposição de atores, dançarinos e a outros tipos de pesquisadores, restando agora aplicá-lo ao processo de criação de uma obra cênica, que é justamente, o momento atual da pesquisa, em que se prima por uma poética própria da atuante, onde será organizado o processo criativo como um todo, com o meu próprio corpo ao exercer sua autonomia e não se prender na superficialidade de “inventar” uma nova movimentação para determinada ação dramática, mas sim em fazê-la viva a partir da verticalização do mergulho em um código preestabelecido que repercute e vibra em todo o meu ser, transformando-me e também ao espectador.

A proposta é um despertar pelo treinamento para o aprimoramento da atuação cênica, onde o corpo, sobretudo, seja orgânico, acionado por esse estado psicofísico, estando a serviço para o desenvolvimento e ampliação do campo expressivo do ator. O corpo em vida (BARBA, 2012) na cena é um dos objetivos da pesquisa em questão, produzir sensações, pois parte da premissa que este é

entendido como expressão do “si mesmo”<sup>3</sup>. Para a construção da personagem será usado o material adquirido no treinamento *Kata Pessoal*, a escolha se dará por uma determinada lógica, implícita ou explícita, que criará a coerência na linha das ações físicas<sup>4</sup>, da sequência.

Partir dessa concepção de personagem é que me permite o como fazer alicerçado no *Kata Pessoal*, descobrindo novas inquietudes, aprimorando as já conhecidas. Tem-se uma estruturação técnica que significa a criação de um vocabulário, de uma “língua” própria à arte de ator (BURNIER, 2012). Na medida em que é codificada e estruturada gramaticalmente, ela se transforma num léxico, utilizado pelo ator para “falar” (ibid.). Depois de criada a estrutura, a técnica<sup>5</sup>, o passo seguinte é a criação propriamente dita.

O treinamento é um ritual que faz parte de mim. Ele está em mim, me move como ser humano, um dos princípios que trago comigo e que foi apreendido no judô - Bem-estar e benefícios mútuos – essa é a premissa que busco em tudo que faço em minha vida. O treinamento em si, já é um grande princípio.

A prática do treinamento me fez adquirir outras habilidades físicas – como mover-se sem sair do lugar – e (re) descobrir uma memória corporal, fora a que já está latente em mim – sou judoca há trinta anos, a marcialidade é minha segunda natureza, se assim posso dizer.

O treinamento é um caminho para a segurança em si mesmo, desde que se conquiste a unidade mente-corpo, devemos nos concentrar e viver o aqui agora com a certeza de estarmos sempre prontos para (re) agir. Aos poucos fui percebendo e me apropriando de um estado de prontidão e consciência dos movimentos, da minha respiração, do olhar, do espaço que me cerca, aos poucos deixei de repetir as formas do kata pessoal e me tornei o próprio kata pessoal. Eu não mais observava o fluxo do igarapé<sup>6</sup>, tornei-me o próprio igarapé, estou me apropriando de um estado psicofísico em que o meu “corpo se torna todos os olhos” (Zarrili, 1993).

Esse corpo em estado psicofísico ainda se encontra sem controle, pois o vejo como um vagalume, ora acende, ora apaga, ainda não controlo isso. Estou em busca do domínio desse apagar e acender, a manutenção do tempo de permanecer dilatada e acesa em cena.

---

<sup>3</sup> C. Stanislavski divide seu sistema em duas partes profundamente inter-relacionadas: “1) o trabalho exterior e interior do artista sobre sua própria pessoa, e 2) o trabalho exterior e interior sobre o personagem. O trabalho interior sobre sua própria pessoa reside na elaboração de uma técnica psíquica que permite ao artista evocar em si mesmo o estado criador, durante o qual a inspiração acode com muita facilidade. O exterior, ao contrário, consiste na preparação do aparato corporal para a encarnação do personagem e para a exata transmissão de sua vida interior (STANISLAVSKI, 1985).

<sup>4</sup> Constantin Stanislavski (1863; Moscou, 1938) Diretor de teatro. Autor que primeiro organizou o conceito de ação física no teatro, interessou-se em investigar o processo de criação e composição do ator. Nomeou suas ações de “psicofísicas” para identificar a sua constituição: ações externas articuladas com os recursos internos. Segundo o pesquisador Matteo Bonfitto (BONFITTO, 2002, p.37), depois de Stanislavski, o conceito da ação física foi desenvolvido por vários outros autores. Apesar das novas considerações sobre esse conceito, sua estrutura que contempla a unidade corpórea psicofísica, foi mantida (id. ibid.)

<sup>5</sup> Em uma situação de representação organizada, a presença física e mental do ator modela-se segundo princípios diferentes dos da vida cotidiana. A utilização extracotidiana do corpo-mente é aquilo a que se chama “técnica” (BARBA, 2009)

<sup>6</sup> Um igarapé é um curso d'água amazônico de primeira, segunda ou terceira ordem, constituído por um braço longo de rio ou canal. A palavra foi adotada do tupi. Significa, literalmente, “caminho de canoa”, através da junção dos termos *ygara* (canoa) e *apé* (caminho) (NAVARRO, 2015).

## **O desvelar** – O que há por baixo das roupas pretas de treinamento

Ei!!!! Entra, tira as sandálias e escolhe um canto da sala para se acomodar, fica à vontade....Ah! Podes interromper todas às vezes que quiseres. Só mais uma coisinha, tá vendo àquela vela bem ali no cantinho em cima daquela cômoda, pois é, não deixa que ela se apague e nem se acabe, tu podes ir trocando-as, tem um maço dentro daquele armariozinho de madeira, que está naquela prateleira atrás da porta de entrada, lá também tem fósforos.

Então, pisquei e lá se foram 30 anos usando o *judogui*<sup>7</sup> para treinar judô, era um ritual todo dia de treino. Cuidava-o minuciosamente desde a lavagem até a forma de dobrá-lo para colocá-lo na mochila e depois vesti-lo e da mesma forma para retirá-lo e guardá-lo, jamais deixar de qualquer jeito. Fiz isso incontáveis vezes e por vezes ainda faço. Só que agora ele deu espaço para as roupas pretas de treinamento, pois em 2010 quis unir o judô e o teatro, deixei o branco alvo do *judogui* para a escuridão do preto de minhas vestimentas de treino no teatro. Psiu!!! Dissestes que posso te interromper, então, por que preto? Eu já comecei no teatro ouvindo dizer que é por causa da neutralidade da cor, o que é essencial para o trabalho no teatro, mas confesso que já era apaixonada por vestir roupas pretas.

Hum, agora sim, entendi. Para mim, ambas as vestimentas são ritualizadas, são sagradas, às vezes parecem ter vida própria. De uns tempos pra cá fui descobrindo que estas vestimentas funcionavam como segunda pele e que por muito tempo me aprisionaram por meio de meus próprios medos, traumas e pudores, talvez aprisionados pela rigidez de minha formação marcial que se tornou minha segunda natureza e que aderi as vestes pretas também como se fosse a minha segunda natureza, cegando-me todos os olhos.

De repente olho para o lado e enxergo uma fenda de luz e te vejo com a vela na mão, o que foi?

Estou com medo, tudo virou um breu, quando trocasse teu *judogui* pelas roupas pretas, eu nada mais vi, ou melhor, vi o que nunca tinha visto. Ai para com isso, estás me deixando apreensiva, o que viste? Parece que olhas para dentro de ti e de lá brotam seres e coisas que habitam teu corpo, teu corpo desautomatiza, é isso. Ali eles se acomodam, se movem, morrem, vivem, nascem, se escondem, vi várias formas, sei lá, vários corpos, talvez. Confesso que meus olhos piscavam por não acreditar no que presenciava.

Meus olhos fotografavam cada matriz corporal que aparecia quando tu estavas em trabalho, parecia despir-se de tuas vestes e também de tua própria pele, pareciam fantasmas, espíritos...mas, apesar do medo, também senti paz.

Teus olhos estão arregalados, claro criatura, nunca presenciei tanta coisa ao mesmo tempo. Diante disso, surgiu uma indagação que aperreia minha cabeça – que corpo ou quais corpos habitam debaixo dessas tuas roupas pretas?

A solidão é minha aliada nesse processo de aprender a aprender, estou literalmente sozinha, ou talvez não, os fantasmas que habitam meu corpo desvelam-se pouco a pouco, a cada dia de treino na sala de trabalho. Atualmente eu me pego assumindo todas as funções para estar em cena, mas não sei se será sempre assim. Essa autonomia toda é assustadora, não tenho um mestre para me orientar, passei muito tempo da minha vida ouvindo e seguindo ensinamentos de meus mestres de judô e da vida, mas, não existe o recuar, pois preciso deixar fluir o que vive debaixo de minhas vestes pretas. É o aqui e agora, aceitei o desafio.

---

<sup>7</sup> Vestimenta para a prática de judô.

São dias de estudos sobre cada conceito e tudo que venha ao encontro ou de encontro ao meu momento atual – que é o processo criativo de um solo cênico, que tem como indutor de criação meu próprio corpo, conduzido pelo kata pessoal. Cada treino uma descoberta nova, algo que me atravessa e dilacera muitas vezes, pois a cada repetição, uma nova energia, um novo ritmo. Preciso maturar o material criado, são matrizes<sup>8</sup> físicas e vocais. Muitas vezes a mente cartesiana quer se antecipar e dizer o que devo fazer, aí começo a pensar em letras de músicas, poesias, fotografias que possam entrar para a composição do solo, mas quando vou para a prática meu corpo revela quase nada, parece emudecer-se. Quando tento fazer de fora para dentro, o corpo apenas representa as ações, sem vida, mecânico, não é esse o caminho.

Vozes me atordoam e ecoam na sala de trabalho, elas me provocam sensações de medo e raiva. Como experimentar algo, que ainda não se sabe o que é? Isso é o suprassumo da criação? Estou numa bolha. Nada. Nada? Nada!!!

Isso me revolta fora e dentro da sala de trabalho, mas o que venho percebendo pelas filmagens e fotografias e pelo que sinto, o que sempre vem em matrizes físicas, são mulheres violentadas de alguma forma, principalmente fisicamente, não sei quem são essas mulheres, são matrizes fortes, nos aspecto estético, possuem máscaras tensas, revelam pavor, ódio, vingança, tristeza, desespero...quando termino o treino, estou exausta e começo a perceber que o que tem que ser dito ao espectador, não necessariamente precisa ser esteticamente tão pesado como acontece na criação.

Quando retorno aos vídeos e fotografias do processo penso numa forma suave e ao mesmo tempo impactante. Criar uma metáfora suave, não desvelar o grotesco, experimentar ser sombrio sem o ser. Então, peguei num dia de treino uma flor feita da folha do açazeiro que estava sobre a minha mesa, que ganhei de um amigo numa conversa de bar. No momento que ganhei a flor, ela estava verde e com o passar do tempo ela secou, conseqüentemente me remeti ao estado de decomposição (observar figura 1). Então, passei a treinar com a flor, um objeto surge em meu processo, isso é o que Zarrili chama de consciência residual, executar um trabalho com o foco em determinado lugar, objetos ou pessoas. Até aí tudo bem, com o tempo fui percebendo que a flor (objeto) era esquecida, mas eu insistia em colocá-la...confesso, me precipitei, pois racionalizei o processo de decomposição, mas;

---

<sup>8</sup> S.f. (substantivo feminino) – 1. lugar onde alguma coisa se gera ou se cria; fonte, manancial. 2. Aquilo que dá origem a outras coisas. <https://www.dicio.com.br/>. Acesso em 2/04/2021.



Figura 1 - A Flor. Fotografia:  
Silvia Luz

*Eis uma flor. Ela está aí, mas, de repente,  
fazendo assim, já não está mais. Talvez esteja  
perto de nós. Ir até onde ela estava, alcançá-la –  
isso é coisa da razão. Dessa forma não ficamos  
crazy. Assim, de leve e, de repente, a flor  
desapareceu. Mas eu a vejo. Onde está a flor?  
Talvez esteja dentro da alma, dentro de mim,  
dentro do heart: é aí que a flor está. Na cabeça,  
construímos concretamente uma forma, a form  
Mas quando se está crazy, nada disso acontece.  
Estar crazy é ir sem saber por quê, é assim que  
precisamos estar. Encontramos a flor quando  
nos esquecemos dela. Não sei por quê, mas  
ela está lá. No entanto, o que faço com a flor,  
afinal? Converso com ela. Talking com a flor,  
entendem? Começar uma conversa – mas faço  
assim e, de repente, ela desaparece.  
De qualquer forma, crazy; portanto, free style.*

(OHNO, 2016, p. 32)

Abstrai a flor é me tornar livre, pois ela está em mim o tempo, todas as vezes que a esquecia. Quando eu partia de uma ideia, nada fluía, abstrai a ideia e procurei e procuro trabalhar com a flor sem a flor. Entendeu? Do contrário a flor iria colocar toda intenção no meu processo criativo, um passo para a REPRESENTAÇÃO, sacou?

O “entre” sou eu, sou intermediária, alguém que está entre, no meu caso, entre a personagem e o espectador, entre algo que é ficção e alguém real e material (Burnier, 2009). Há uma linha tênue entre a razão e a emoção. Comecei a usar a flor como um gatilho<sup>9</sup> e fluiu, eis que

A flor existe para ser vista. A flor está aí, toda aberta. Só por contemplá-la, já nos tornamos flor. Ver é se alimentar. Mas para os mortos, ver e se alimentar é a mesma coisa. Para o fantasma, comer é ver. A flor está assim, toda florida. Ele se alimenta pelos olhos; ele se alimenta pela pele. É assim que um morto se alimenta. O alimento da alma – não adianta se não houver emoção. As palavras nascem da emoção, espontaneamente. Elas surgem quando a emoção nos devora. Será que podemos comer tanta coisa gostosa? Continuar a comer na liberdade. É nesse banquete que nasce a alegria, a emoção – é necessário que haja tudo isso. *Free style*. Não precisamos querer expressar algo. Agora, esqueçam tudo o que já treinaram. Podemos ficar de pé, assim, simplesmente.  
(OHNO, 2016, p. 38)

Essa decomposição é de outra ordem, uma metáfora da finitude. A partir daí comecei a entender o vivido com o próprio corpo, a decomposição sou eu, não é necessário representar isso. Revelar-se, buscar em minhas entranhas o vigor do trabalho cênico. Em minhas leituras há algum tempo deparei-me com o conceito de

<sup>9</sup> Gatilho no sentido literal, apertar e disparar algo para algum lugar.

*Butoh*<sup>10</sup>, quando ele traz: eu sou a dança. O mesmo aconteceu e acontece nesse processo criativo, eu sou a decomposição humana, eu sou a flor. Sou a imagem viva do corpo morto, que pulsa vida, na verdade, ainda não tenho certeza de nada. A única certeza que eu tenho é que não posso premeditar nada e treinar sempre, pois é no treino que vou saber o que realmente será a poética desse espetáculo-solo.

Para localizar este corpo, que a partir de agora vou chamá-lo de corpo vazio, que surge como um acender e apagar da chama de uma vela. Eu experimentei e experimento a fase da metamorfose; desconstruir e deformar o equilíbrio do corpo, torturando-o e forçando-o, para submetê-lo as transformações desfigurantes, esse fazer é induzido pelo kata pessoal, no executar dele surgem “emoções” desconhecidas,

Ao entrar num determinado sentimento,  
nesse sentimento, procure não se afastar  
dele; será que assim, só com ele, você já  
não adentra num mundo sem limites?  
Não deixem que essa emoção mude a cada  
instante, penetrem nela profundamente,  
até onde for possível, com firmeza. Podem  
pular, podem saltar, podem rolar, podem  
fazer o que quiserem que essa emoção não se  
desprende. Só não poder ser um sentimento  
qualquer. Quando vocês o encontrarem, “ah,  
é este!”, tomem-no como base. Por que então  
não urdir um tecido que atinja os céus, só  
com esta emoção, convictos, até o fim?

A partir do interior de um determinado  
sentimento, será que não podemos penetrar  
num mundo infinito? Uma vez lá, todo o  
resto é liberdade.

(OHNO, 2016, p. 40)

Penetrar esse mundo infinito carece de um esvaziar desse corpo vazio, esvaziar-se dos seus automatismos e intencionalidades para se permitir criar um espaço fértil de reconstrução de uma próxima existência.

A cada repetição do kata pessoal surgem novas matrizes e futuras partituras, numa dessas execuções, onde sempre trabalho oscilações de ritmos, tensões e variação de energia, veio à tona a busca do “si” como um cemitério, um terreno escuro onde habitam os corpos acumulados de meus mortos – confins de si. Resumo esse aprendizado nesta frase de Kazuo Ohno: “treinamos para sermos fantasmas”.

Surge a indagação – de onde eu me vejo nesse processo? É desse lugar que devo dialogar com o espectador. Preciso respirar...uma pausa por favor, para tomar um gole de café e ruminar um pensamento e tu? Estás numa quietude, não esqueces, a vela não pode apagar. Agora

---

<sup>10</sup> Butô é uma das mais arrojadas formas de dança contemporânea, única do Japão. Expressa ao mesmo tempo tantas idéias diferentes que é impossível defini-la. Ela somente choca e surpreende.”(Kazuo Ohno, 2016).



Figura 2 - Matriz de trabalho. Fotografia: Silvia Luz

Cai uma chuva fria.  
Evocar a imagem da chuva que cai. Uma chuva forte, uma chuva fina. Na hora do treino, é bom observar o movimento dos insetos – e treinar usando esses movimentos. Poucas pessoas pensam assim. Talvez todos achem óbvio demais. Começou a chover, começou a ventar; são fenômenos da natureza. De nada adiantam as pantomimas perfeitas. De nada adianta pensar. Então, para que treinamos? (OHNO, 2016, p. 24)

Para aprender que não é preciso entender nada, apenas sentir a chuva que cai. A cada treino me emociono, apesar de achar que estou perdida e nada sei, “a razão é desnecessária para a alma” Kazuo Ohno (p. 26, 2016). Caoticamente surgem metáforas para as matrizes que o corpo vazio cria, parece querer acordar o espírito, a alma.

No treinamento algo acontece, que tudo que levo de fora para dentro, ou melhor, quando penso primeiro, tudo acaba anulado, ou quase tudo. As metáforas todas me sustentam nesse corpo, mas ainda não conectei o que faço.

É necessário superar o dualismo ocidental – “mente e corpo”. Encontrar o caminho entre o cognitivo e o corporal. Nesse momento treinei bastante o que Barba (p. 126, 2009) chama de “a imobilidade na mobilidade”. Fiquei minutos infinitos, parada na postura de pé, com o passar do tempo, meu corpo escorria no chão, como raízes fincadas ao chão e dentro de mim algo me puxava para cima. Nesse momento o que me conectava ao todo, era minha respiração, ela aciona o meu estado psicofísico, me dilata.

## A COMPOSIÇÃO

Depois de observar e catalogar meu material audiovisual do processo em andamento, eis que uma das fotografias me chama a atenção – Eu vi a flor. Nesse momento um turbilhão de coisas invadiu meu ser. Eugênio Barba tem razão, existe a Arte Secreta do Ator. O secreto está em não representar e pensar, mas simplesmente deixar fluir como um igarapé que cumpre seu fluxo contínuo, num ir e vir diferente, mas que contempla o aqui e agora. O meu corpo é a metáfora tão procurada (ver figura 2). Encontrei o meu “fantasma” segundo Kazuo Ohno, cada um de nós tem um fantasma,

O fantasma e eu conversamos.  
Mas o fantasma e eu conversamos.  
O fantasma e vocês também conversam. É uma questão de alma, de espírito – o que parece muito distante da vida cotidiana. Mas lá no fundo de minha alma, num dado momento, há o diálogo. Não um diálogo de conceitos, feito com a cabeça. Não sei ao certo, mas é uma espécie de diálogo entre espíritos, assim; um diálogo entre uma alma e outra, no âmago

do coração. Foi assim que senti o que vocês estavam fazendo. Daí, se vocês entrarem um pouco mais na alma, só mais um pouco, poderão conversar. Em geral, vocês estão parando um pouquinho antes de chegar lá. Que tal entrar, só mais um pouquinho? Por infinito que seja o movimento, se dialogarem assim, de leve...Ah! Estou escutando. (OHNO, 2016, p. 48)

As raízes que saíram do meu corpo fizeram um barulho doído, era baixo, porém dolorido, soava como vozes, então resolvi ouvi-lo... Se há um segredo, este é não representar a coisa, mas simplesmente ser a coisa, fazer. O diálogo começa a se estreitar quando percebo que preciso criar uma partitura que englobe as matrizes criadas, mas quais matrizes ficariam e ficarão? Como fazer isso? Respiro fundo e preciso de um gole de água, no entanto, eis que mais uma vez percebo na escuridão da sala o foco da vela se deslocar de lugar, como se fosse uma assombração.

Tu dizes como? Mana tá tudo aí, é só tu continuares repetindo, como sempre fazes, a partir daí teu corpo só vai repetir o que for essencial, caso contrário, será silenciado...Eu corro pra pegar meu caderno pra anotar tudo isso, ofegante pego a caneta e os pingos de suor começam a manchar a escrita do caderno, bate o desespero, pois mancha tudo e começo a escrever assim mesmo, mas a caneta começa a falhar, pois a tinta da caneta se misturou com o suor que caíra na folha....desisti e voltei a executar a repetição do kata pessoal, repeti, repeti, repeti e a cada execução coisas iam se diluindo na repetição e foi ficando só o que o corpo revelava como primordial naquela matriz, me atrevo a dizer que o trabalho está se codificando por si só. O que era superficial, escapava.

O processo está em andamento, mas o que posso dizer até aqui é que todo meu trabalho de atuante nasce de alguma experiência, real ou fictícia, mas que me pertence, logo é pessoal. As improvisações nasceram e nascem sempre de memórias, quando possíveis resgatadas pelo próprio corpo. Não tenho ideia de como será o resultado, a mágica desse fazer é nos surpreendermos para escaparmos dos nossos automatismos do pensamento e do próprio corpo. Enquanto ao tema, ainda não sei dizer, talvez depois que tiver uma partitura geral eu possa encaminhar o que virá....Eiii, não esquece da vela, eu preciso dela acesa.

Despeço-me dizendo que o sentido do treinamento hoje, não é o mesmo de 2011 quando comecei o treinamento psicofísico. No início o treinamento era algo árduo e pesado, um desafio, pois tinha tarefas que não sabia executar. O aprendizado é constante, hoje, ao escrever esse artigo fiz uma retrospectiva; me reconheço no processo, descobri novas energias, meu corpo mais presente, a concentração é acionada assim que adentro ao espaço. Possuo agora uma inteligência física, esta que me ratifica o permanecer nesse legado do treinamento psicofísico. Acredito no treinamento como crescimento pessoal, um tempo que me dou para crescer pessoal e profissionalmente. É o caminho que encontrei para obter a capacidade de me maravilhar a cada treino (ver figura 3).



Figura 3 - Matriz corporal.  
Fotografia: Silvia Luz

O esvaziar do corpo me fez perceber que é mais difícil representar e interpretar, por isso vou na contramão e busco dilatar meu corpo e estar acesa em minhas tarefas no palco. Psiu, agora pode apagar a vela...

### Referências bibliográfica

- BARBA, Eugenio e SAVARESE, N. *A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral*. Tradução de Patrícia Furtado de Mendonça. – São Paulo: É Realizações, 2012.
- BARBA, Eugenio. *A canoa de papel – tratado de antropologia teatral*. Trad. Patrícia Alves. Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2009.
- BURNIER, Luís Otávio. *A arte de ator: da técnica à representação*. 2.<sup>a</sup> ed. – Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2009.
- 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.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1971.
- HERRIGEL, Eugen. *O caminho zen*; tradução Yolanda Steidel de Toledo, Zilda Hutchinson Schild Silva; prefácio Monja Cohen. – 5. Ed. – São Paulo: Pensamento, 2010.
- 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.
- NAVARRO, Eduardo de Almeida. *Dicionário Tupi Antigo; São Paulo. Ed. Global, 2015*.
- OHNO, Kazuo. *Treino e (m) poema*; Tradução de Tae Suzuki. – São Paulon: n-1 edições, 2016.

PINHEIRO, S.S.L. *Kata Pessoal: um treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do Judô*. Dissertação (Mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará, 2012. 175p.

STANISLÁVSKI, Konstantin. *O trabalho do ator: diário de um aluno*; tradução Vitória Costa – São Paulo: Martins Fontes – selo Martins, 2017.

\_\_\_\_\_. *A preparação do ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1985.

ZARRILLI, Phillip (ed.). *Asian martial arts in actor training*. Wisconsin: University of Wisconsin-Madison, 1993, 124p.

Sites

<https://www.dicio.com.br/>