

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

Ariane Guerra Barros

FRONTEIRAS ENTRE O ATOR E A ARTE MARCIAL:
a prática do Kildo Self Defense como treinamento para atores

Porto Alegre

2011

ARIANE GUERRA BARROS

**FRONTEIRAS ENTRE O ATOR E A ARTE MARCIAL:
A PRÁTICA DO KILDO SELF DEFENSE COMO TREINAMENTO PARA ATORES**

Dissertação apresentada como requisito
parcial para obtenção do título de Mestre em
Artes Cênicas ao Programa de Pós-
Graduação em Artes Cênicas do Instituto de
Artes da Universidade Federal do Rio
Grande do Sul

Orientador: Prof. Dra. Silvia Balestreri Nunes

Porto Alegre
2011

CIP - Catalogação na Publicação

Barros, Ariane Guerra
Fronteiras entre o ator e a arte marcial: a
prática do Kildo Self Defense como treinamento para
atores / Ariane Guerra Barros. -- 2011.
117 f.

Orientadora: Silvia Balestreri Nunes.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do
Rio Grande do Sul, Instituto de Artes, Programa de
Pós-Graduação em Artes Cênicas, Porto Alegre, BR-RS,
2011.

1. Preparação do ator. 2. Arte marcial. 3. Kildo
Self Defense. I. Nunes, Silvia Balestreri, orient.
II. Título.

ARIANE GUERRA BARROS

**FRONTEIRAS ENTRE O ATOR E A ARTE MARCIAL:
A PRÁTICA DO KILDO SELF DEFENSE COMO TREINAMENTO PARA ATORES**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ARTES CÊNICAS

Aprovada em 24 de agosto de 2011

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Cesário Augusto Pimentel de Alencar
(UFPA)

Prof.^a Dr.^a Inês Alcaraz Marocco
(UFRGS)

Prof.^a Dr.^a Marta Isaacsson de Souza e Silva
(UFRGS)

Aos artistas de teatro pela sua natureza própria e peculiar;
Aos lutadores/artistas marciais pelos seus princípios e valores;
Ao meu marido Marcos pelo estímulo constante e carinho incondicional;
À minha família, em especial minha mãe, Luiza, pelo amor, força e crédito que
Sempre depositou em mim, dedico-lhes esta conquista.

AGRADECIMENTO

Agradeço a ajuda prestimosa do Grupo Farsa, pela disponibilidade, apoio e dedicação, em especial ao Marcos, Plínio, Vinícius, Lúcia, Gilberto e João, que fizeram parte deste processo de investigação.

Agradeço a meus professores (em especial Marta e Silvia), assim como ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas pela oportunidade que me proporcionaram, e pelo encaminhamento em meus estudos.

Agradeço ao Mestre Liandro, por persistir e acreditar na sua arte marcial, e encorajar-me a praticá-la, e utilizá-la em minha vida.

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

RESUMO

O presente trabalho propõe uma investigação sobre as possibilidades do uso da prática da arte marcial chamada *Kildo Self Defense* voltada a técnicas de preparação de atores para a cena. Empregando essas práticas marciais, realizou-se a preparação corporal dos atores do Grupo Farsa, de Porto Alegre, durante o processo de criação do espetáculo para crianças *A Roupa Nova do Rei*. Com o objetivo de alcançar uma melhor disposição e presença dos atores em cena, buscou-se criar um treinamento que funcionasse como alicerce para a preparação dos atores, a ser utilizado em trabalhos posteriores do grupo. Este estudo foi construído a partir de pesquisa bibliográfica, entrevistas e estudos práticos sobre os efeitos das técnicas marciais e suas contribuições para o desenvolvimento das possibilidades corporais do ator e para sua eficácia em cena.

Palavras-chave:

preparação do ator – arte marcial – Kildo Self Defense

ABSTRACT

The present work intends an investigation about the possibilities to use the practice from the martial art of Kildo Self Defense as a technique for actor's in preparation for a scene. Making use of this martial arts techniques, the preparation of the actor's body was accomplished by the Grupo Farsa, from Porto Alegre, during the creation process of the play for children "*The King's New Clothes*". The purpose was to search for a better actor's arrangement and presence in the scene, looking for a training that serves from base to preparation of the actor's, to being use in future works. This study was analyzed by means of bibliography research, interviews and practical studies about the effects of the martial art techniques and its contribution to the actor and the scene.

Keywords:

Actor's preparation – martial art – Kildo Self Defense

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
1 A PREPARAÇÃO DO ATOR	19
1.1 O FASCÍNIO DO ORIENTE.....	24
1.2 A ARTE MARCIAL COMO TREINAMENTO DO ATOR.....	41
1.2.1 Meyerhold e o esporte	42
1.2.2 Brecht e o boxe	44
1.2.3 Phillip B. Zarrilli e A.C. Scott e a arte marcial	46
1.2.4 Duas pesquisas brasileiras: Alencar e Miranda	50
2 AS ESCOLHAS: A ARTE MARCIAL DO KILDO E O CAMPO DE PESQUISA	53
2.1 O KILDO SELF DEFENSE.....	53
2.1.1 Histórico	55
2.1.2 As Técnicas.....	56
2.1.3 Os Princípios.....	61
2.2 O GRUPO FARSA.....	66
2.2.1 Trajetória.....	67
2.2.2 A Roupa Nova do Rei.....	69
3. O TREINAMENTO	72
3.1 PRIMEIRA FASE: O INÍCIO DO TREINAMENTO.....	80
3.2 SEGUNDA FASE: ENCAMINHANDO-SE PARA ESTREIA.....	84
3.3 TERCEIRA FASE: CONTINUIDADE DO TREINAMENTO.....	94
CONCLUSÃO	98
REFERÊNCIAS	105
APÊNDICES	110
APÊNDICE A – Sobre o Grupo Farsa	111
APÊNDICE B – Planilha de Treinamento	116

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Figura 1*: página 26. Imagem retirada do site:
<www.bunraku.org/bbpagemar2009repertoire.html> Acesso em: 28 ago. 2010.
- Figura 2*: página 28. Imagem retirada do site:
<http://newsimg.bbc.co.uk/media/images/41220000/jpg/_41220984_kabuki_416_re.jpg> Acesso em: 28 ago. 2010.
- Figura 3*: página 27. Imagem retirada do site:
<http://2.bp.blogspot.com/_DQtD0GDPE/SSWCKLzC_8I/AAAAAAAAAQw/uzow2GohW7w/s400/xian.jpg> Acesso em: 28 ago. 2010.
- Figura 4*: página 33. Imagem retirada do site:
<<http://www.ruadireita.com/desporto/info/yoga-acrobatico-ja-ouviu-falar/>> Acesso em: 30 jan. 2011.
- Figura 5*: página 42. Imagem retirada do site:
<<http://www.webix.com.br/Fotos/imagens/esportes/judo2.jpg>> Acesso em: 28 ago. 2010.
- Figura 6*: página 42. Imagem retirada do site:
<<http://dineifaversani.blogspot.com/2010/08/beneficios-da-pratica-correta-do-karate.html>> Acesso em: 29 jan. 2011.
- Figura 7*: página 45. Imagem retirada do site:
<desportos9a.blogspot.com/2009/01/boxe.html> Acesso em: 30 jan. 2010.
- Figura 8*: página 49. Imagem retirada do site:
<www.poomullyaramthampurans.com> Acesso em: 28 ago. 2010.
- Figura 9*: página 49. Imagem retirada do site:
<<http://spa.exeter.ac.uk/drama/staff/kalari/zarrilli.html>> Acesso em: 28 ago. 2010.
- Figura 10: página 79. Marcos Chaves, Lúcia Bendati e Plínio Marcos Rodrigues em treinamento do dia 21 de agosto de 2010. Foto de Ariane Guerra.
- Figura 11: página 79. Plínio Marcos Rodrigues, Ariane Guerra, Vinicius Meneguzzi, Lúcia Bendati e Marcos Chaves em treinamento do dia 10 de outubro de 2010. Foto automática programada por Ariane Guerra.
- Figuras 12 e 13: página 83. Marcos Chaves e Vinicius Meneguzzi em treinamento do dia 13 de abril de 2010. Foto de Ariane Guerra.
- Figura 14: página 83. Marcos Chaves, Daiane Oliveira e Vinicius Meneguzzi em treinamento do dia 27 de abril de 2010. Foto de Ariane Guerra.

- Figura 15: página 84. Ariane Guerra, Marcos Chaves, Lúcia Bendati e Plínio Marcos Rodrigues em treinamento do dia 28 de agosto de 2010. Foto automática programada por Ariane Guerra.
- Figura 16: página 88. Marcos Chaves, Lúcia Bendati e Plínio Marcos Rodrigues em treinamento do dia 28 de agosto de 2010. Foto de Ariane Guerra.
- Figura 17: página 90. Plínio Marcos Rodrigues interpretando o Ministro do Rei, em apresentação do dia 5 de dezembro de 2010, na Sala Álvaro Moreyra. Foto de Jorge Scherer.
- Figura 18: página 90. Vinícius Meneguzzi e Marcos Chaves interpretando Jean-Pierre e o Rei, em apresentação do dia 5 de dezembro de 2010, na Sala Álvaro Moreyra. Foto de Jorge Scherer.
- Figura 19: página 91. Ariane Guerra e Lúcia Bendati interpretando os tecelões, em apresentação do dia 5 de dezembro de 2010, na Sala Álvaro Moreyra. Foto de Jorge Scherer.
- Figura 20: página 91. Ariane Guerra, Lúcia Bendati, Marcos Chaves e Plínio Marcos Rodrigues em cena, em apresentação do dia 5 de dezembro de 2010, na Sala Álvaro Moreyra. Foto de Jorge Scherer.
- Figuras 21 e 22: página 92. Marcos Chaves e Plínio Marcos Rodrigues realizando torções em treinamento do dia 2 de setembro de 2010. Foto de Ariane Guerra.
- Figuras 23 e 24: página 93. Marcos Chaves e Plínio Marcos executando a defesa pessoal combinada de número 1 e 3, respectivamente, em treinamento do dia 2 de setembro de 2011. Foto de Ariane Guerra.
- Figura 25: página 93. Plínio Marcos, Ariane Guerra e Marcos Chaves realizando exercício de precisão em saltos em treinamento do dia 25 de setembro de 2010. Foto automática programada por Ariane Guerra.
- Figura 26: página 93. Marcos Chaves, Plínio Marcos Rodrigues e Vinícius Meneguzzi realizando salto em seqüência em cena, em apresentação do dia 5 de dezembro de 2010, na Sala Álvaro Moreyra. Foto de Jorge Scherer.
- Figura 27: página 94. Vinícius Meneguzzi, Marcos Chaves e Plínio Marcos Rodrigues em cena, em apresentação do dia 5 de dezembro de 2010, na Sala Álvaro Moreyra. Foto de Jorge Scherer.
- Figura 28: página 94. Ariane Guerra ministrando oficina em Florianópolis pelo Festival 17º Isnard Azevedo, em 12 de setembro de 2010. Foto de Elison Couto.
- Figura 29: página 94. Ariane Guerra ministrando oficina em São José do Rio Preto pelo Festival Janeiro Brasileiro da Comédia, em 24 de janeiro de 2011. Foto de Marcos Chaves.

- Figura 30: página 96. Plínio Marcos realizando exercício de alongamento em Marcos Chaves em treinamento do dia 18 de janeiro de 2011. Foto de Ariane Guerra.
- Figura 31: página 96. Marcos Chaves realizando exercício de alongamento em Ariane Guerra em treinamento do dia 18 de janeiro de 2011. Foto de Plínio Marcos.
- Figura 32: página 97. Plínio Marcos e Marcos Chaves realizando a primeira forma em treinamento do dia 27 de janeiro de 2011, no Parque Farroupilha, em Porto Alegre. Foto de Ariane Guerra.
- Figura 33: página 97. Plínio Marcos, Ariane Guerra e Marcos Chaves realizando a segunda forma em treinamento do dia 27 de janeiro de 2011, no Parque Farroupilha, em Porto Alegre. Foto automática programada por Ariane Guerra.
- Figura 34: página 104. Elenco do espetáculo *A Roupas Nova do Rei*, no dia 5 de dezembro de 2010, na Sala Álvaro Moreyra. Foto de Jorge Scherer.

* Imagens utilizadas unicamente para fins de ilustração nesta dissertação.

INTRODUÇÃO

A atuação cênica nos leva a uma busca incansável pelo aperfeiçoamento, no sentido em que o ator sempre procura ir além de seus próprios limites na cena, a fim de obter um melhor resultado a cada espetáculo. Esse interesse constante do ator por meios que o permitam executar satisfatoriamente seu fazer teatral o leva a um processo interminável de busca e renovação de sua própria arte.

Durante minha graduação, realizada da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, no curso de Bacharelado em Teatro – Habilitação em Interpretação Teatral, busquei aprofundar o trabalho corporal, tão exigido nas aulas e disciplinas cursadas. Procurei, então, alguma técnica corpórea específica, tais como a dança, esportes, ou algo semelhante. E foi na arte marcial do Kildo Self Defense¹ que encontrei mais subsídios para complementar meu trabalho de atriz. Como kildoísta - termo utilizado para o aprendiz-aluno do Kildo – encontrei maneiras de dar forma e efetivamente concretizar em meu corpo aspectos tão enfatizados no trabalho do ator, como equilíbrio, velocidade, energia, concentração, foco e disciplina.

Comecei a praticar essa arte marcial em meados de 2004, faixa branca, e cheguei ao primeiro Dan na faixa preta em agosto de 2007. Aqui relembro as palavras de meu mestre, Liandro Santafé Pimentel, Grão-Mestre e fundador do Kildo Self Defense: “Agora é que o verdadeiro treinamento irá começar.” Pensei que a faixa preta fosse o último grau atingido por um artista marcial e, naquele momento, ouvindo aquelas palavras do professor Liandro, fui mudando minha percepção a respeito. Entre outras coisas, percebi que assim também é para o ator, para quem a formatura é semelhante a alcançar a faixa preta: a partir desse ponto, trabalho e treinamento começam efetivamente, assim como a busca de conhecimento e, principalmente, de autoconhecimento; busca que inicia na faixa branca, ou seja, no primeiro semestre de faculdade. Nenhum dos processos acaba: no Kildo ou na cena, artista marcial e cênico irão buscar, continuamente, melhores desempenhos.

Márcia Strazzacappa², em seu artigo intitulado *Sobre Todas e Nenhuma: reflexões acerca das técnicas corporais nos cursos de formação em artes cênicas*,

¹ O Kildo Self Defense é uma arte marcial gaúcha que incorpora técnicas advindas do judô, *taekwondo* e *hapkido*, e será apresentado em mais detalhes no segundo capítulo deste trabalho.

² Doutora em Artes pela Universidade de Paris VIII/França, e coordenadora das Licenciaturas em Dança e Teatro na UNICAMP, São Paulo.

nos traz a ponderação de qual a melhor técnica para o ator se aprofundar em seu trabalho. A resposta é:

Todas e nenhuma. Todas, porque cientes da importância das técnicas corporais na formação do artista, qualquer técnica pode servir para o trabalho do artista cênico desde que ele saiba de antemão sua opção estética, o porquê de sua escolha e dedique-se com seriedade à sua aquisição. Nenhuma, porque não é a técnica em si que garante a qualidade do trabalho, mas o engajamento daquele que a pratica e sobretudo, com quem ele pratica (2004, p. 68).

Desta forma, no trabalho que ora apresento, busquei realizar uma experimentação, um estudo que iniciou com o processo de criação de personagens dos atores do Grupo Farsa, de Porto Alegre, durante os ensaios para o espetáculo infantil *A Roupa Nova do Rei*. Procurei, a partir dos princípios e técnicas que regem a Arte do Kildo Self Defense, elaborar uma preparação do ator para a cena. Experimentando caminhos que permitissem aos atores uma espécie de treinamento diferenciado, tentei avaliar a possibilidade de contribuição efetiva, ainda que indireta, para a cena. Tal treinamento – mais propriamente uma experimentação, pelo curto tempo em que foi desenvolvido –, foi assimilado pelo Grupo e, atualmente, faz parte do treinamento realizado para todos os espetáculos; e também será incluso em projetos futuros, integrando as práticas realizadas em ensaios e oficinas que o Grupo venha a realizar.

O Kildo Self Defense é uma arte marcial relativamente nova, que trabalha técnicas de mão, de perna, de torção, de projeção, de chão e defesas pessoais combinadas (a serem explicadas no segundo capítulo). Criado no ano de 1997, na cidade de Porto Alegre, o Kildo é uma mistura de outras artes marciais, como o judô, o karatê, o *taekwondo* e o *hapkido*. Por sua abrangência e heterogeneidade, permite ao kildoísta conhecer uma série de exercícios contrastantes que vão de técnicas de maior impacto, como socos e chutes, até exercícios mais ‘harmônicos’ ou ‘circulares’, como as torções.

Toda arte marcial é assim chamada por seus praticantes por não ter como objetivo único a luta como combate, como confronto. Essa prática é regida por valores e por uma filosofia que se reflete na técnica apreendida pelo artista marcial, e é geralmente utilizada em sua vida diária. A origem das artes marciais é greco-

romana, e surge vinculada ao deus da guerra: Marte (romano), também conhecido como Ares (grego). As artes marciais são, portanto, como o termo ‘marcial’ indica, associadas às artes militares de guerra. A arte marcial é, segundo Ferreira, “O repertório mais ou menos sistematizado de técnicas, movimentos e exercícios corporais para defesa e ataque, com emprego de armas ou sem ele” (2004, p. 201). Atualmente, o termo também engloba a formação do caráter do ser humano:

É de senso comum que o conceito de arte marcial engloba um sistema de treinamento completo em si que vai muito além do combate puro e simples. Segundo a definição do dicionário Wikipédia, uma ‘arte marcial é um conjunto de técnicas, filosofias e tradições de combate. Cada arte marcial é herdeira de uma determinada tradição e constitui um todo coerente em que as técnicas são devidamente enquadradas por conceitos filosóficos e rituais tradicionais’ (BURATTINI, 2006)³.

A técnica de combate é a parte mais evidenciada de uma arte marcial por ser a mais perceptível e visível; porém, o que mais chama a atenção “[...] não é o combate em si, mas sim a disciplina que há por trás do treinamento. São os conceitos filosóficos e rituais tradicionais que fazem do simples combate uma arte marcial, e não a eficiência de seus golpes” (BURATTINI, 2006).

Quando escrevo ‘lutador’ ou ‘combatente, refiro-me ao artista marcial, por acreditar que sua dedicação a uma técnica corpórea também o faz artista equivalente – e não da mesma maneira – a um artista da cena. De acordo com Ferreira, “Arte é a capacidade que tem o ser humano de pôr em prática uma ideia, valendo-se da faculdade de dominar a matéria” (2004, p. 201). A arte teatral, ou arte dramática, como alguns autores denominam o nosso teatro, designa “[...] ao mesmo tempo a prática artística e o conjunto de peças, textos [...] que serve de base escrita para a representação ou encenação [...], ligada ao jogo do ator que encarna ou mostra uma personagem para o público” (PAVIS, 1999, p.25). O ‘instrumento’ principal de um lutador é seu corpo, preparado e treinado para a luta, assim como o ‘instrumento’ essencial de um ator também é seu corpo, preparado e treinado para o palco. Lutador e ator utilizam, portanto, um mesmo ‘instrumento’, trabalhado, dentro de suas técnicas, posições ideológicas e objetivos específicos, em um campo,

³ Maria Paula Teixeira de Castro Burattini pertence à Academia Sino-Brasileira de *Kung Fu*, sediada em Salvador, Bahia; e é autora do livro *Energia: uma abordagem multidisciplinar*. São Paulo: Editora LDF – Livraria da Física, 2008.

digamos, comum a ambos, chamado 'Arte'. A palavra Arte tem significado diferente para cada área (marcial e teatral), todavia meu objetivo não é o de igualar estes significados, mas compará-los e estudar a possível contribuição de técnicas específicas de uma para outra.

O treinamento proposto em uma arte marcial (físico e mental, ou seja, psicofísico) pode ser associado, na prática, à preparação do ator. Foi o que busquei com os atores do Grupo Farsa, realizando a experimentação já referida.

Que práticas de uma arte marcial podem ser utilizadas como técnica de preparação do ator para a cena de um espetáculo? De que maneira essas práticas marciais ajudariam na cena e no próprio corpo do ator? Que contribuições a preparação física marcial pode trazer para um espetáculo?

Na tentativa de responder a estes questionamentos, busquei alicerce nas obras de autores como Bertolt Brecht (1898-1956), Constantin Stanislavski (1863-1938), Jerzy Grotowski (1933-1999), Antonin Artaud (1896-1948), e principalmente, Eugenio Barba e Luis Otávio Burnier, e em suas relações com a cultura oriental, no intuito de estabelecer formas de preparação do ator para a cena. Ideias expressas por Vsevolod Meyerhold (1874-1940), Bertolt Brecht e Phillip Zarrilli, assim como as de Alencar e Miranda, em menor medida, complementam esse quadro com a particularidade da utilização de uma arte marcial como treinamento para o ator, com empregos, objetivos e resultados diversos, amparados em uma arte marcial específica.

O Grupo Farsa de Porto Alegre foi escolhido, para este trabalho, por se tratar do grupo teatral a que pertenço atualmente como atriz, e junto ao qual tive ampla liberdade de experimentação. Tanto os atores como o diretor e o assistente de direção permitiram que eu realizasse um treinamento com o Grupo fundamentado na arte marcial. Assim, realizei o aquecimento e treinamento com os atores, a fim de prepará-los para a cena. Como atriz do grupo, isto é, alguém incluída no processo, pude registrar em anotações, fotos e vídeos, o encaminhamento do processo, para posterior análise e reflexão. Valendo-me de treinos constantes, busquei instigar nos atores a prontidão e o controle corporais, primeiramente para a criação do espetáculo para crianças *A Roupa Nova do Rei*, e em posteriores treinamentos do Grupo.

A Roupa Nova do Rei é um espetáculo infantil já montado anteriormente pelo diretor Gilberto Fonseca. A montagem atual não teve o caráter de remontagem:

tratava-se de uma nova montagem, com diferentes atores e diferente concepção. A escolha por este espetáculo para a utilização do treino marcial se deu, principalmente, pela abertura à experimentação de algo que pôde e efetivamente está sendo aproveitado em outros espetáculos do Grupo. Na peça anterior à *Roupa Nova do Rei, O Avarento* (2009) já se havia utilizado de técnicas marciais, mormente as do karatê, no treinamento dos atores. O Grupo, por essa experiência anterior, mostrou-se disponível para testar o Kildo, por se tratar de uma prática tecnicamente mais abrangente.

O pressuposto que norteia este estudo é a de que o artista marcial e o ator de teatro partilham um processo de preparação semelhante, em que a busca do autoconhecimento, da destreza e de habilidades técnicas, tanto de um como de outro, se apresentam de maneira peculiar e equivalente. Princípios e conceitos como equilíbrio, energia, impulso, tensão e precisão, são fundamentais em ambas as artes, perpassando treinamentos voltados a ambas, tanto do ator quanto do artista marcial. Pessoalmente, como atriz, kildoísta, professora, preparadora corporal e aprendiz, encontro, a cada espetáculo e treino, novos e diferentes caminhos para a arte de ator e de artista marcial. Desde que comecei a utilizar em cena alguns *insights* (termo inglês para 'intuições', entendimentos) adquiridos na prática do Kildo, percebi uma relevante melhora na precisão, no foco, na agilidade, e na energia necessárias ao trabalho cênico. Como em qualquer outra arte marcial, os valores e crenças que regem a filosofia do Kildo Self Defense têm princípios não só aplicáveis ao tatame⁴ e à luta, mas à própria vida. É o que esta dissertação procura demonstrar.

⁴ Tatame significa, originalmente, uma esteira de palha de arroz, utilizado em casas japonesas para praticar artes marciais. Hoje pode ser considerado o espaço para treinamento destas artes marciais, também usado para a luta.

1 A PREPARAÇÃO DO ATOR

A arte do ator e sua preparação para a cena vêm sendo estudadas e analisadas por diversos pesquisadores, que tentaram, e ainda tentam, de forma objetiva, explicar de que maneira se deu, e ainda se dá, o ‘desenvolvimento’ que o ator vem conhecendo ao longo dos anos. Para esta análise, porém, precisamos também contextualizar o ator em seu(s) período(s) histórico(s) e em sua arte, bem como discutir que transformações se produziram neste(s) contexto(s). Pensando nestes aspectos do desenvolvimento da prática do ator, percebemos certas transformações nesta prática: por vezes o ator serve a um ‘mestre’ chamado texto; em outras, serve ao diretor e, não raro, torna-se dono de sua própria arte, e, certos momentos, até de outras. Roubine salienta que

Diferentemente das épocas precedentes, o teatro do século XX tornou-se (relativamente) tolerante e (relativamente) acolhedor a todas as tentativas, portanto a todas as teorias. É que a noção de *pesquisa* tornou-se, graças ao desenvolvimento das ciências, a virtude cardeal que fascina os artistas (2003, p. 139).

Considerando o teatro ocidental, podemos afirmar que o ator, hoje, está se tornando um híbrido da cena, com a característica de agregar outras artes em sua técnica, valendo-se de diversos meios para, efetivamente, estar em cena. Lehmann (2007) classifica o período atual como “pós-dramático”. De acordo com ele, o ator se encontra num eterno *work in process* no qual o processo importa mais que o resultado (entendido por Lehmann como o espetáculo acabado e finalizado). A paisagem teatral tornou-se múltipla e nova, com um obscurecimento das fronteiras entre teatro, dança, música, arte marcial e *performance*. Como destaca Bonfitto, “O ator pós-dramático deve ter competência técnica e expressiva e saber transitar entre o teatro dramático, a dança, o circo, o teatro musical, o cabaré, o teatro de variedades, a *performance*” (2006, p.35). A cena vem se tornando uma espécie de novo território em que se mesclam artes, culturas, temporalidades, mundos.

Dentro deste território miscigenado encontra-se o Grupo Farsa, de Porto Alegre. Com atores vindos de diferentes grupos e processos, com bagagens artísticas distintas, a variedade de formação corporal e técnica do Grupo Farsa o torna – podemos assim dizer – pós-dramático, no sentido em que diferentes ‘corpos’

se misturam para formar este Grupo. Com alguns atores provindos da Graduação em Artes Cênicas, outros com o curso técnico em Artes Cênicas, e alguns sem formação acadêmica, o Grupo Farsa pôde criar sua própria linguagem, mesclando diversas “paisagens corporais”. Por “paisagens corporais” entenda-se o conjunto de corpos dos atores, suas bagagens artísticas, suas formas de entender e fazer teatro. Misturando atores de lugares geográficos diferentes (Pelotas-RS, Porto Alegre-RS, Fortaleza-CE, São Paulo-SP, Marau-RS), com formações corporais diferentes (balé, dança, artes marciais, bioenergética, musculação) temos um grupo diversificado e, de certa forma, peculiar.

O ator deve, nesse contexto, apoiar-se em suas qualidades expressivas, desenvolvidas a partir de seu *modus operandi*. O corpo do ator passa a ocupar um espaço central, não como portador de um sentido, como signo, mas como um símbolo, recusando o papel de simples significante, tornando-se, portanto, auto-suficiente. Pode-se dizer que é um corpo absoluto. Mas essa relação com o corpo também possui meandros perigosos, e a preocupação com a perfeição corporal torna-se real e até limitadora para alguns artistas, como nos lembra Lehmann:

A corporeidade do procedimento teatral se mostra em ações rudes e até corporalmente perigosas dos atores; ressonâncias da disciplina esportiva e de exercícios paramilitares carregam o curso dos movimentos [...] evocando a rígida disciplina corporal militar, a força, o domínio e o autodomínio, os exercícios coletivos e o abandono de si a uma coletividade (2007, p. 159).

As fronteiras entre teatro e luta se perdem, e a “coisificação do corpo” (LEHMANN, 2007, p. 165) torna-se material significativo para ambas as artes. Assim, há certa mutação do ator, que estabelece em si e na cena uma paisagem teatral multiforme, para além do drama, do teatro, e de outras áreas que o teatro pode abarcar, como a própria arte marcial.

Quando me refiro ao corpo, seja do ator ou do artista marcial – elementos desta pesquisa – tento deixar claro que este é indissociável da mente, trazendo em si a característica e o princípio de um corpo-alma/carne-mente. Portanto, ao mencionar o ‘corpo’, refiro-me ao aspecto corpóreo-mental, psicofísico do ser humano. Infelizmente, devido a ser produto de uma formação cartesiana, em que a separação entre corpo e mente/carne e espírito ainda se faz viva e presente, parece-me que a atenção exclusiva a um aspecto ou outro é bastante redutora, capaz de

ênfatisar apenas uma parte do todo. Assim, buscando uma forma mais ampla de tratar das particularidades relativas ao plano ‘corporal’ ou do ‘corpo’ sem que esta abordagem provoque uma cisão em que se perca de vista aquela que diz respeito ao plano do intelecto, aludindo, assim, apenas ao aspecto ‘carnal’, refiro-me, daqui por diante, ao plano “corpóreo-mental” ou “psicofísico”, procurando estabelecer um termo que diga respeito a ambos os planos, um único e holístico plano orgânico.

Marta Isaacsson, em seu artigo *Os desafios da Arte do Ator*, nos alerta: “Se a ascensão ao poder criador⁵ pressupõe a transcendência da ruptura corpo-alma, interessante observar que é o corpo que se torna, na realidade, lugar da fusão das até então tidas oposições: alma e corpo” (2004, p. 80). Isaacsson é quem nos lembra que Stanislavski, Grotowski e Artaud caminham juntos para esse intento: buscar a união ente corpo e alma. Stanislavski com seu método psicofísico, Grotowski (1987) entendendo o “ato criador” como um “ato total” (integração carnal e psíquica), e Artaud trazendo a noção de “atleta afetivo”, segundo a qual o ator é “[...] sujeito que conhece seu corpo como um acupunturista, pois as paixões não são simples abstrações, mas possuem uma correspondência física” (ISAACSSON, 2004, p. 80).

Apresento, a seguir, as abordagens destes e de outros encenadores e teóricos do século XX, relatando algumas de suas práticas e propostas de exercícios físicos para os atores. Detenho-me naqueles que vêm no treinamento um método de aprendizado primordial, investigando um processo psicofísico para a arte do ator.

Constantin Stanislavski (1863-1938) é, dentre os diretores do século XX, considerado o “pai da psicotécnica” como método de treinamento para o ator. Emoção e ação em conjunto, numa técnica de treinamento que permitisse ao ator o acesso do corpo por meio e a partir da mente e vice-versa. Tendo seu método como forças motrizes o que se pode chamar os sentimentos, a mente e a vontade, impulsionados pela memória emocional e as ações físicas, o primeiro passo no treinamento do ator seria livrar o corpo e a mente de tensões, e se as mesmas persistissem, que o ator tivesse controle sobre elas. Aqui, o sentimento é a base para a atuação do ator, sem deixar de lado a parte física, pois os atores eram submetidos a exercícios corporais diários através da esgrima, da dança, da acrobacia, da luta livre, do boxe, da ginástica e do canto. Os atores deveriam

⁵ Por “ascender ao poder criador”, a autora entende como “[...] reconquistar a unidade psicofísica [...] pelo ator na cena [...]” (2004, p. 80).

controlar os músculos, tornando isto uma prática diária e consciente, uma espécie de segunda natureza, conquistada através do treino e da disciplina. A rotina desta prática era considerada fundamental, pois “[...] o desenvolvimento dos músculos do corpo humano requer exercício sistemático e cabal e muito tempo” (STANISLAVSKI, 2005, p. 60). Segundo o autor, este treinamento deve ser interno e externo, e o subconsciente deve assumir nele um papel fundamental. O físico deve ser treinado com a finalidade de reproduzir com precisão as emoções interiores. O autor acredita que “A técnica deve ser absorvida e nunca aparecer na realização. Esta é o resultado, e a técnica funciona então como estímulo ao processo criador” (STANISLAVSKI, 2005, p. 8).

Vsevolod Meyerhold (1874-1940) – que teve inicialmente Stanislavski como mestre – afastou-se deste e desenvolveu suas próprias pesquisas. Meyerhold acreditava que o corpo era uma espécie de máquina; o ator, o operador desta máquina. Baseado no Taylorismo⁶, conectado ao conceito da produtividade, o ator deveria buscar o máximo de controle corporal para poder atingir a máxima precisão e produtividade em cena, a partir da realização de exercícios que envolviam acrobacia e dança. A alegria deveria ser trabalhada como um estímulo, e o ritmo funcionaria como um auxílio.

Jacques Copeau (1879-1949), “[...] o mais influente diretor teatral de sua geração na França” (CARLSON, 1998, p. 329), dá importantes passos na prática corporal do século XX, pois, em 1923, já tentava renovar a arte dramática francesa, utilizando a ginástica rítmica, esportes, artes marciais, acrobacia e dança como treinamento do ator. Tudo isto com o devido cuidado para não desenvolver demasiadamente o aporte físico do ator, a fim de que ele não se tornasse “cabotino do músculo” (ASLAN, 2003, p. 47-8). É no treino, segundo Copeau, que o ator deve descobrir um estado de prontidão, mas ao mesmo tempo um silêncio, uma calma, uma simplicidade.

Charles Dullin (1885-1949), seguidor de Copeau, acompanha este intento, buscando para o ator um treinamento plástico, em que a música e a dança têm lugar primordial. Surge, então, a improvisação como exercício, cuja base para a reação corporal do ator é o estímulo. Para Dullin, a improvisação era sinônimo de precisão,

⁶ Taylorismo é um modelo de administração criado pelo engenheiro Frederick Winslow Taylor, denominado como o pai da administração científica. Sua principal ideia é calcada na ênfase de tarefas, objetivando o aumento da eficiência a nível operacional.

um método de ensinar a teoria e prática do jogo dramático, num treinamento da consciência corpórea. Essa consciência corpórea, segundo Sônia Machado Azevedo (2004) era realizada a fim de tornar o ator consciente de suas possibilidades de expressão, criando uma espécie de dispositivo para alcançá-las.

Para Antonin Artaud (1896-1948), o fazer teatral deveria ser totalmente codificado, sendo o espetáculo codificado do início ao fim, numa linguagem única. Desta forma, segundo Artaud, não haveria movimentos desperdiçados (os quais obedeceriam a um ritmo), as palavras e gestos seriam determinados, criados em cena, relacionados a outras linguagens, que gerariam uma obra, fixada no espaço real da cena, dando-se na sua própria natureza, com sua peculiar riqueza objetiva. Quando a técnica não é codificada ou estruturada, temos ainda todo um caminho a percorrer, para que se comunique algo no palco (1999). Essa codificação corresponde a desenhar a ação física no tempo e no espaço. É como se o ator fosse um escultor e esculpisse, a cada novo espetáculo, um novo personagem, com novas ações, mas partindo sempre do mesmo vocabulário já apreendido, sobre o qual precisa apenas sequenciar as ações e as ligações entre elas. Este vocabulário é adquirido com o tempo e através de um longo e disciplinado treinamento corporal.

Jerzy Grotowski (1933-1999) entendia que o homem, ao separar o corpo da alma, acabava por inculcar em si um comportamento estereotipado, necessitando ao ator buscar essa união entre a carne e o espírito. A maneira que o artista encontrou para essa investigação foi um treinamento para o 'retorno à criança', pois ela possui em si uma organicidade, ainda sem hábitos ou clichês comportamentais, assim como um animal (1987). O encenador apreende que nas ações físicas existem intenções e tensões internas, geradoras de um impulso corporal que se expressa de dentro para fora (do corpo) através da ação. Ação esta que corresponde a uma reação, um 'dar e receber' contínuo, uma 'relação' com o outro, seja este o parceiro de cena, ou o público; seja a relação de união ou disputa. Para este intento, o ator deve ter disciplina corporal, num treinamento que envolva o corpo e a mente.

Partindo de Copeau e de seu treinamento com arte marcial, acrobacia e dança; passando por Dullin e sua utilização da música e da improvisação (com o objetivo de desenvolver uma consciência corpórea); por Meyerhold e sua busca da produtividade e do controle da máquina corporal através da acrobacia e da dança; por Stanislavski e seu método psicofísico, unindo sentimento e emoção com esgrima, luta livre, boxe, ginástica e canto; por Artaud e sua investigação de um

código e de uma linguagem corporal precisos para a encenação; e por Grotowski entendendo o teatro como uma relação, uma disputa; entendo que o aspecto buscado pelos encenadores em seu treinamento tinha como base a questão psicofísica do ator e sua técnica.

Entendendo a carne-espírito como indissociáveis, de acordo com uma compreensão caracteristicamente oriental, em que a concepção do aspecto holístico do ser humano é um aprendizado diário, encontro no oriente alguns conceitos e práticas que influenciaram alguns encenadores ocidentais. No intuito de entender melhor como tal concepção oriental pode ser uma fonte de pesquisa para o teatro ocidental, e buscando refletir sobre seus efeitos na cena, mantenho o oriente como fonte de inspiração de técnicas extremamente proveitosas para o ator, como descrevo a seguir.

1.1 O FASCÍNIO DO ORIENTE

A expressão corporal ocidental, apesar de pregar a liberdade auto-expressiva (princípio de trabalho radicalmente contrário ao aprendizado corporal ocidental), utiliza-se, nos exercícios preparatórios, de princípios ligados à medicina chinesa e às artes marciais mais que à ginástica ocidental. Pode-se mesmo afirmar que quase todas as grandes inovações do trabalho corporal contemporâneo têm suas bases no Oriente, ou identificam-se de algum modo com os princípios orientais (AZEVEDO, 2004, p. 286).

Entendendo o ator ocidental contemporâneo, – ou “pós-dramático”, de acordo com Lehmann (2007) – como objeto desta pesquisa, e relacionando-o à abordagem corpórea da arte marcial, valho-me de ideias orientais que inspiraram artistas e pesquisadores ocidentais no decorrer do século XX. Procuro, pois, no oriente, esta afinidade, pois é nele que se encontra o berço das artes marciais mais populares e difundidas mundialmente, e é nele que se percebe o ponto de partida para o desenvolvimento de certas práticas marciais ocidentais que são adaptações técnicas à realidade do ocidente, como é o caso do boxe e do Kildo Self Defense.

Maria Angeles Grande Rosales é professora de Teatro na Universidade de Granada, Espanha, atuando no Departamento de Linguística Geral e Teoria da Literatura. A autora estudou extensamente a influência oriental em grandes nomes ocidentais, por isto, tornou-se fonte fundamental para este subcapítulo.

Este fascínio pelo oriente acabou por se tornar uma espécie de vanguarda, mais um 'ismo' na história do teatro: o chamado "orientalismo" (GRANDE ROSALES, 1998-2001). Compreendendo esse fenômeno como a fascinação dos criadores ocidentais pela cultura e tradições do oriente, parece-me que entre estes espaços geográficos as fronteiras encontram-se, de certo modo, 'borradas', pois, como afirma Grotowski, "Se o fenômeno existe na vida, não existe jamais uma possibilidade de definir seu término. Suas fronteiras são sempre movediças, se abrindo exceções, analogias" [tradução da autora] (GROTOWSKI, 1992-1993b, p. 63). Assim, não existe apenas um oriente ou apenas um ocidente, mas, de certa forma, orientes e ocidentes espalhados pelo mundo, sem localização territorial limitada. Deste modo, o oriente, nesta pesquisa, pressupõe a forma de pensamento e técnicas que alguns povos orientais – de países como Índia, China e Japão – trazem em sua cultura, em suas artes, em seu modo de agir. Oriente aqui entendido como uma fonte de cultura que engloba filosofias, ideologias, idiosincrasias, valores e princípios próprios e peculiares relacionados diretamente com a complexidade asiática, não se limitando à sua área geográfica.

Artaud (1896-1948) dizia: "O teatro é oriental" (GRANDE ROSALES, 1998-2001, p. 185) e servia-se dessa premissa como estímulo e fonte de inspiração. Em contatos com artistas orientais, Craig (1872-1966), Brecht (1898-1956) e o próprio Artaud alcançaram 'iluminações', ao perceber que no oriente seus pontos de vista e desejos tomavam, efetivamente, corpo. No oriente encontraram uma tradição teatral alheia aos pressupostos ocidentais, mas compreensível – ao olhar ocidental – em suas técnicas e objetividade. Dentre as modalidades que Craig, Brecht e Artaud conheceram no oriente estão o teatro *Nô*, o *Bunraku* (figura 1), o *Kabuki* (figura 2), o *Katakali*, as danças balinesas e a Ópera de Pequim (figura 3). O conhecimento e a adoção de práticas dessas modalidades oriental deram o início a uma tendência que persiste até hoje, e que teve como ponto de partida o estabelecimento de uma dinâmica que posteriormente passou a ser chamada de 'intercultural', termo cunhado, no contexto teatral, por Richard Schechner. A dinâmica intercultural pode ser percebida no trabalho de nomes como Ariane Mnouchkine – que se utiliza de elementos do teatro japonês e hindu em sua produção voltada aos textos dramáticos de Shakespeare –, Robert Wilson – que se baseia também no teatro japonês para seus espetáculos –, e Peter Brook, que usa as técnicas do *kathakali* no treinamento de seus atores (GRANDE ROSALES, 1998-2001).

O caminho inverso desta tendência também pôde ser verificado, pois, no final do século XX, artistas orientais recorriam ao Ocidente para renovar suas próprias tradições. No Japão, por exemplo, surgiu uma nova forma de teatro baseada em Shakespeare (1564-1616) e no modelo ocidental: montou-se *O Mercador de Veneza* no melhor estilo *Kabuki*, assim como *Júlio César* e *Hamlet* (GRANDE ROSALES, 1998-2001). O Pequeno Teatro Tsukiji, fundado por Osanai Kaoru, em 1924, fundamentava seu trabalho em Henrik Ibsen (1828-1906) e Anton Tchekhov (1860-1904), como tentativa de renovação de seu teatro tradicional (GRANDE ROSALES, 1998-2001).

Desta forma, a partir da segunda metade do século XX, houve uma renovação dos teatros ocidental e oriental, que, por meio destes ‘encontros culturais’ foram ambos criando novas linguagens expressivas para seu próprio fazer.

É importante salientar que estes ‘encontros’ também carregavam um caráter de “confrontação cultural”, em que a “cultura de origem” era apropriada pela “cultura de destino”. Essa apropriação de uma cultura pela outra trazia em si uma transformação própria, pois a cultura de origem adapta invariavelmente a cultura estrangeira conforme suas próprias necessidades (GRANDE ROSALES, 1998-2001). Trata-se de uma forma de adaptação e de transformação da cultura dita “estrangeira” de acordo com o contexto para o qual é “transportada”, servindo a princípios e valores desse contexto.



Figura 1: *Bunraku*⁷



Figura 2: *Kabuki*

⁷ Ver referências das imagens utilizadas na seção *Lista de Ilustrações*, página 11.



Figura 3: Ópera de Pequim

A utilização de uma técnica precisa como codificação teatral era, já no século passado, um dos aspectos que mais fascinava os diretores ocidentais, pois seus atores normalmente utilizavam apenas o texto ou as indicações do mesmo como ponto de partida. Com a nova abordagem “intercultural” (SCHECHNER, op. cit.), vários diretores passaram a promover, junto a seus atores, pesquisas que buscavam desenvolver diferentes técnicas corporais.

Sobre esta característica (precisão de técnicas e sua codificação), o ator oriental, como exemplifica Eugenio Barba, “Possui uma base orgânica e bem testada de ‘conselho absoluto’; isto é, regras de arte que codificam um estilo de representação fechado ao qual todos os atores de um determinado gênero devem adequar-se” (1995, p. 8). Essa técnica é, porém, limitadora, pois atores que já possuem uma prática própria não vão além dela. No oriente, é também regra que o ator de determinado estilo não assista nem entre em contato com outras técnicas de representação, a fim de não ‘poluir-se’ com elas. Assim, temos uma via de duplo sentido, em que a dedicação a uma determinada técnica faz com que o ator aprofunde seu domínio corporal e, ao mesmo tempo, porém, limite-se a ela. Segundo Azevedo,

No treinamento do ator oriental não existe a expressão corporal no sentido em que a conhecemos no Ocidente, o que ocorre é o aprendizado exato e detalhado do gestual que deverá fazer parte do repertório do artista, sua repetição sistemática, sua memorização absoluta (2004, p. 132).

O teatro *Nô*, por exemplo, tem como base técnica um aprendizado depuradíssimo de gestos e codificação próprios, e um treinamento que dura praticamente toda a vida. Só com a dedicação absoluta a este treinamento o ator de teatro *Nô* alcança o “desabrochar sua flor interior⁸” (apud. SUGAI, 2000, Volume I). Esse “desabrochar” corresponde a uma “força interior” a ser desenvolvida pelo praticante de *Nô*, e que será também investigada por grandes nomes ocidentais, como Stanislavski, por exemplo.

A codificação e simbolização de gestos e movimentos são passadas de geração a geração, e trazem em si a questão da espiritualidade, trabalhada por meio de um treinamento de longa duração e visando à disciplina e a aprendizagem do ator. Para o oriental, o sentimento não pode ser imitado, apenas sugerido, da mesma forma que as transformações de cenário e outros maquinismos não são escondidos. Cada gesto ou movimento tem um significado preciso no teatro oriental, e seus aspectos simbólicos correspondentes são compreendidos e aceitos pelo público.

Outra concepção que fascinou (e ainda fascina) os diretores ocidentais é a de que o ator desenvolve múltiplas competências, realizando uma espécie de ‘mistura’ de artes que, no ocidente, são desenvolvidas por profissionais diferentes. O ator oriental é ao mesmo tempo dançarino, cantor, músico, e artista marcial. Trata-se daquilo que Azevedo chama de “intérprete completo” (2004, p. 132). Yoshi Oida considera este teatro um ‘teatro total’, em que “A somatória dessas habilidades é o que os ocidentais deveriam chamar de ‘interpretação’” (2007, p. 13).

Além deste ponto de vista, digamos, ‘multidisciplinar’, o aspecto energético é fundamental para o ator que, no ocidente, busca(va) fundamento nas ações e emoções internas, enquanto o ator oriental trabalha(va) a energia de forma ‘direta’. Por exemplo: o ator ocidental caminha para algum lugar (no palco) de acordo com uma determinada causa ou objetivo, enquanto o ator oriental encontra-se num *modus operandi* ininterrupto, num caminhar contínuo. Podemos dizer que a diferença entre o ator ocidental e o oriental é encontrada no ‘tempo’ dos verbos: enquanto o ator ocidental utiliza o ‘verbo’ (ação, neste caso) no tempo infinitivo – caminhar, o ator oriental conjuga a ação, o verbo, no gerúndio, agindo – caminhando: enquanto um tem como objetivo e foco alcançar outro ponto (o

⁸ Conceito de Zeami Motokiio, codificador do *Nô*, considerado um dos mais importantes teóricos do teatro japonês (SUGAI, 2000, Vol. I).

‘caminhar’ ocidental), o outro tem como objetivo apenas executar a ação (o ‘caminhando’ oriental); um preocupa-se com a meta, outro com a ação em si. Segundo Grotowski, os ocidentais improvisam as ações, os orientais improvisam as ‘energias’ (1992-1993b).

A indissociabilidade entre corpo e espírito é, dentre as características do teatro oriental, aquela que mais notadamente influencia o teatro ocidental. Assim, na obra de autores como Antonin Artaud (1896-1948), Jerzy Grotowski (1933-1999), Richard Schechner, Eugenio Barba e Peter Brook, por exemplo, é perceptível a predominância do binômio corpo-mente em relação ao texto. Através do diálogo intercultural, o foco do teatro, para vários autores, como os citados acima, modificou-se: Artaud, por exemplo, formula seu Teatro da Crueldade depois de assistir uma apresentação de teatro balinesa; Grotowski busca no teatro indiano exercícios para seus atores; e Schechner procura nos escritos sobre o teatro *Nô* a fundamentação para os estudos da *performance*. Essa abordagem corporal em que o “estado mental” vai além do intelecto e da razão é a base para que se forme o novo ator no Ocidente, o ator dito contemporâneo (FERNANDES, 2008).

A seguir, exponho alguns artistas e relato o que cada um traz do Oriente para suas práticas e ideias, e de que maneira eles se valeram de influências orientais como treinamento para seus atores.

Dentre os encenadores que foram buscar no oriente os fundamentos para desenvolver uma determinada técnica ou método de atuação, Constantin Stanislavski (1863-1938) utiliza princípios da cultura oriental no treinamento de seus atores. Segundo ele, assim como no teatro *Nô*, a prática do ator requer, fundamentalmente, treinamento árduo, diário, força de vontade, determinação e resistência. Stanislavski acreditava que corpo e alma são inseparáveis, e nisso baseia seu método de preparação dos atores, pois “Todo o ato físico, exceto os puramente mecânicos, tem uma fonte interior de sentimento” (2005, p. 183). O método proposto pelo encenador busca a união entre sentimento e ação física. Segundo ele, “Usamos a técnica consciente de criar o corpo físico de um papel e, com seu auxílio, alcançamos a criação da vida subconsciente do espírito do papel.” (2005, p. 185). Trata-se, pois, de um método de treinamento que se vale de uma abordagem psicotécnica consciente para se chegar ao subconsciente.

Stanislavski também recorreu aos centros de gravidade para treinar seus atores. O centro de gravidade corporal é associado à fonte de energia localizada no

hara (palavra japonesa que significa ‘ventre’, o *hara* é um ponto de equilíbrio tanto físico como emocional). Este centro de gravidade, porém, pode mudar de lugar, encontrando-se às vezes no peito, por exemplo, ou nas pernas, dependendo da situação ou posição corpórea em questão (GROTOWSKI, 1992-1993a). De acordo com Azevedo (2004), nosso centro de gravidade situa-se na parte inferior do tronco, enquanto o centro de leveza localiza-se na parte superior do tronco.

Em seu livro *A preparação do ator* (2005), Stanislavski fornece um relato curioso sobre uma senhora norte-americana interessada em restaurar esculturas antigas. Recolhendo os pedaços destas esculturas e tentando colocá-los em seus devidos lugares, a mulher começou, em seu próprio corpo, um estudo profundo dos centros de gravidade, adquirindo um “extraordinário tino para descobrir rapidamente em si mesma os centros que estabelecem equilíbrio” (STANISLAVSKI, 2005, p. 139). A senhora em questão foi capaz de, com dois dedos, derrubar um senhor apenas empurrando os pontos de equilíbrio dele, que se encontravam frágeis. Podemos traçar um paralelo entre este fato e a arte marcial do Judô – a arte da delicadeza – que tem como objetivo principal em uma luta, derrubar o oponente golpeando-o em seus pontos de (des)equilíbrio, procedimento conhecido na arte marcial do Kildo Self Defense como ‘projeção’.

Stanislavski também descobriu, em textos da cultura hindu, o *prana*, a energia vital. Para os hindus, o centro de irradiação desta energia concentra-se no plexo solar, um dos centros de gravidade corporal. Unindo o cérebro e o plexo e tentando estabelecer uma comunicação entre eles, Stanislavski descobriu o que seria a base de seu método:

O centro cerebral parecia ser a sede da consciência, ao passo que o centro nervoso do plexo solar seria a sede da emoção. A sensação era a de que meu cérebro mantinha intercâmbio com meus sentimentos. Fiquei encantado, pois encontrara o sujeito e o objeto que buscava (2005, p. 240).

Na região superior do corpo, Stanislavski encontra nos olhos os “espelhos da alma”. De acordo com o método do encenador, o ator deve transmitir aos espectadores todo o interior através do olhar. Barba complementa a ideia: “[...] os olhos são como a segunda coluna vertebral do ator-bailarino” (1995, p. 19). E ainda:

Todas as tradições orientais codificam os movimentos dos olhos e as direções que os olhos devem seguir. Isso tem a ver não somente com o que o espectador vê, mas também com o que o ator vê: o modo como ele se propaga no espaço vazio com linhas de força, com estímulos com os quais deve reagir (1995, p. 19).

Em Edward Gordon Craig (1872-1966), encontramos, nos textos de sua revista *The Mask*, uma suposta homenagem ao teatro oriental, tamanha era a sua admiração pelo teatro asiático (GRANDE ROSALES, 1998-2001). O mesmo também mantinha contato com o orientalista Ananda K. Coomaraswamy (1877-1947), metafísico e filósofo, pioneiro na descoberta da história e filosofia da Arte Indiana e profundo conhecedor da cultura da Índia (QUILICI, 2001). Craig era contrário aos espetáculos em que atores e diretores europeus imitavam modalidades do teatro chinês e japonês, pois entendia tais imitações como superficiais. O cenógrafo também defendia que essas representações eram ‘aproximativas’ e não se igualariam, em nenhuma hipótese, aos espetáculos tradicionalmente orientais (GRANDE ROSALES, 1998-2001). O teatro hindu parecia corresponder diretamente ao modelo que o autor pretendia: técnica exigente, código focalizando a expressão e espiritualidade (RAPOSO, 1997).

Um momento importante na trajetória teatral de Bertold Brecht (1898-1956) é o encontro com o ator Mei Lang Fan⁹, em Moscou, no ano de 1935. Fan é tido como uma das referências para a reflexão de Brecht sobre o chamado “distanciamento” que posteriormente propõe a partir do texto intitulado *O Efeito de Distanciamento nos Atores Chineses* (BRECHT, 1967, p. 104-14). Para o teórico, a forma de representação ocidental buscava criar uma ilusão para o espectador, e o fato de o teatro tradicional chinês propor justamente o oposto foi o que inspirou Brecht em sua concepção acerca do distanciamento: de acordo com ele, trata-se de uma característica comum do teatro chinês, onde os atores nunca representavam como se houvesse uma quarta parede.

Captando a estética e o modo de atuar dos atores chineses, Brecht formula uma das premissas fundamentais de seu teatro épico: o ator deve ‘incorporar’ tanto o personagem quanto, em certa medida, mostrar ao público sua própria personalidade. Na ópera brechtiana *Turandot* (1953), por exemplo, é inegável a

⁹ Este encontro com Mei Lang Fan também foi vivido por Stanislavski e Meyerhold, e de grande valia para ambos. Em Meyerhold, o deslumbramento se deu através do jogo musical, e em Stanislavski pela incrível habilidade do ator em seus movimentos limitados, porém livres.

influência oriental. Além de ambientar a ópera no palácio do imperador chinês, o dramaturgo utiliza, na caracterização dos personagens, máscaras orientais, nomes chineses e argumentos que remetiam à china imperial. Em *Aquele que diz sim, aquele que diz não (Der Jasager und der Neinsager)*, de 1929, o cenário e os trajes dos personagens remetem diretamente ao quadro estético dos países comunistas orientais (GASPAR VERDÚ, 2003).

O teórico Antonin Artaud (1896-1948) vai buscar no teatro balinês a inspiração para suas ideias e práticas. A espontaneidade procurada pelo autor vem da estruturação e da energia extremamente precisas do ator balinês. Exercícios de respiração orientais eram freqüentemente usados pelo teórico como treinamento de seus atores, que esquadriavam a suposta “musculatura afetiva”: para cada emoção, um movimento ou gesto correspondente (ARTAUD, 1999).

Artaud tentava construir uma nova linguagem física, baseada em signos – como no teatro de Bali (figura 4) – e não mais nas palavras. Para cada circunstância havia um signo equivalente, concepção a partir da qual os gestos e mímicas de atores balineses transformavam-se em uma espécie de “arquitetura espiritual” (1999). De acordo com Artaud, a idéia de codificar o teatro com gestos e signos determinados devolveria à convenção teatral seu valor superior: “Tudo nesse teatro é calculado com uma minúcia adorável e matemática. Nada é deixado ao acaso ou à iniciativa pessoal. É uma espécie de dança superior, na qual os dançarinos seriam antes de tudo atores” (ARTAUD, 1999, p. 60).

Os conceitos de ‘ritual’ e de ‘cerimonial’ encontram terreno fértil no pensamento de Artaud, que assumia uma postura contrária a qualquer tipo de simulação ou “imitação barata da realidade” (1999). Assim, o teatro de Bali apresentou-se como a concretização do ideal cênico de Artaud, com sua espiritualidade exacerbada, signos e movimentos codificados, roupas e gritos que remetem ao abstrato. “O Teatro de Bali nos propõe e nos traz montados temas do teatro puro aos quais a realização cênica confere um denso equilíbrio, uma gravitação inteiramente materializada” (ARTAUD, 1999, p. 70).

A busca deste teatro metafísico, no qual o palco seria um local de perigo ‘corporalmente experimentado’, quer por quem atue ou por quem assista, transforma o teatro de Artaud numa espécie de “terapia da alma” (QUILICI, 2001). Este teatro – união da procura de mitos, gosto pelo ritual, elaboração de solfejos corporais e

vocais, linguagem imagética – torna o Oriente não apenas fonte de inspiração, mas referência fundamental (QUILICI, 2001).



Figura 4: Teatro de Bali

Já para Jerzy Grotowski (1933-1999), o ator, para estar em cena, deve realizar uma autopenetração, uma revelação, um autoconhecimento. A chave para este processo seria a humildade (lembro que aqui estamos em busca de um “teatro pobre” (1987), onde iluminação, cenário e figurinos ficam em segundo plano, e o ator seria o principal elemento teatral) e a busca por um ‘estado de transe’, só alcançável pelo ator através de uma disciplina de entrega total ao ato teatral. O transe e a autorevelação são, segundo Grotowski,

[...] um extremo confronto, sincero, disciplinado, preciso e total – não apenas um confronto com seus pensamentos, mas um encontro que envolve todo o seu ser, desde os seus instintos e seu inconsciente até o seu estado mais lúcido (1987, p. 41).

Isto significa que teatro é um encontro. Encontro do ator consigo mesmo e com a platéia, ato tanto biológico como espiritual, ato que “[...] implica numa luta, e também em algo tão idêntico, em profundidade, que existe uma identidade entre aqueles que tomam parte no encontro” (GROTOWSKI, 1987, p. 42). É a experiência adquirida quando nos ‘abrimos’ a outro, para outros, a fim de nos compreendermos melhor. É a busca do autoconhecimento, semelhante a das artes marciais e a de outras técnicas orientais. Os termos ‘luta’ e ‘confronto’ já nos dão a semelhança entre a cultura oriental – mais especificamente a arte marcial – e o teatro, bem como a compatibilidade entre seus objetivos. Para os orientais, a busca do

autoconhecimento é um anseio natural, que procuram desenvolver a todo instante, considerando que ‘fazer’ e ‘ser’ não têm diferenças.

Para Grotowski, o ator deve dominar um método, adotando os seguintes passos:

- 1 Estimular um processo de autorevelação;
- 2 Articular esse processo, disciplinando-o e convertendo-o em gestos (codificação);
- 3 Eliminar do processo criativo as resistências e os obstáculos causados pelo organismo de cada um, tanto físico como psíquico – a denominada via negativa de Grotowski (1987).

Aqui nos deparamos com uma afinidade direta entre a cultura oriental e os métodos desenvolvidos por Grotowski: exercícios de respiração praticados no teatro clássico chinês e a ioga como parte do preparo corporal e vocal dos atores, entre outras correspondências. O preparo e a condição física, aliás, eram pontos decisivos para o ator de Grotowski, assim como a disciplina era a via indispensável para chegar a bom resultado em cena. O corpo deve ser treinado para que o ator tenha controle sobre ele. “A espontaneidade e a disciplina são os aspectos básicos do trabalho do ator, e exigem uma chave metódica” (GROTOWSKI, 1987, p. 204). Com Stanislavski, pode-se completar: “Criatividade inconsciente, por meio de técnica consciente” (2005, p. 80).

Caminhando nesta perspectiva, exponho mais detidamente, a seguir, as proposições de Eugenio Barba e Luís Otávio Burnier, por encontrar um paralelo sob o ponto de vista corpóreo-mental entre suas práticas; pela proximidade e identificação de seus trabalhos de pesquisa com o enfoque dessa dissertação; além de creditar a ambos pensamentos que alicerçam este tema, corroborando minhas próprias ideias sobre treinamento e a preparação do ator para a cena. Encontro nestes dois pensadores, conceitos que considero fundamentais para esta investigação, e tenho-os como base de pesquisa.

Eugenio Barba é, dentre os encenadores citados, o que mais fundamenta sua teoria e sua prática em aspectos orientais, investigando conceitos, princípios e ideias, e buscando em atores orientais auxílio para sua *práxis*. É também em Barba que encontro material teórico amplo e pertinente sobre o teatro oriental. Destaco ainda a forte semelhança entre as abordagens de Eugenio Barba e Luís Otávio Burnier sobre o assunto. Burnier foi um dos “discípulos” brasileiros mais profícuos de

Eugênio Barba, de quem adotou um conjunto de técnicas que incorporou a seu trabalho no Grupo Lume (ligado à Universidade de Campinas, São Paulo), fundado em 1985, que até hoje tem forte influência na formação de atores brasileiros.

Barba recorre a uma grande variedade de expressões e denominações orientais em seus escritos e teorias. Buscando em diferentes partes do Oriente técnicas que pudessem auxiliar o ator em seu treinamento, Barba desenvolve, a partir da dança indiana e das posições da ioga, exercícios que tragam a pré-expressividade à tona no corpo do ator. A palavra “extracotidiano” (BARBA, 1995), tão utilizada por Barba, é a junção de dois termos indianos: *lokadharmi* (comportamento da vida cotidiana) e *natyadharmi* (comportamento da dança), apresentados a ele pela dançarina indiana Sanjukta Panigrahi.

A ideia, o significado do termo “extracotidiano” consiste, de acordo com Barba, na exploração de uma *energia* diferente da que o ator utiliza em sua vida diária. Algo que vai além das ações corriqueiras, já que, ainda segundo Barba, em nosso dia-a-dia, utilizamos um mínimo de esforço e energia para a ação; porém, nas práticas do teatro proposto pelo pesquisador, procura-se mobilizar uma energia além da habitual, conseqüência de um maior esforço. É algo a ser encontrado pelo ator a partir de técnicas e exercícios, muitos deles inspirados em técnicas marciais ou na arte da dança, por exemplo (BARBA, 1995).

O termo *energia* tem alguns correspondentes nas línguas orientais, como o japonês: *ki-ai*, *kikoro*, *io-in*, *koshi*, *yugen*; o balinês: *taksu*, *virasa*, *bayu*, *chikara*; e o chinês: *shun toeng*, *tant'ien*, *ki* e *kung fu*; além das palavras sânscritas indianas que têm quase o mesmo significado: *prana* e *shakti*¹⁰. A expressão *koshi* (de origem japonesa) se refere à conseqüência da tensão entre forças opostas. *Hippari hai* (termo japonês) seria o termo apropriado para descrever esta tensão, localizada entre a parte superior e inferior do corpo, assim como entre a frente e as costas (BARBA, 1995).

O termo japonês *jo-ha-kyu* serve para descrever as fases para as quais as ações de um ator convergem: *Jo* significa reter; *ha*, romper, libertar-se da força retida; e *kyu*, velocidade, onde a ação culmina. *Jo-ha-kyu* está presente não apenas nas ações, mas também na respiração, na música, em cada cena e peça: “É uma espécie de código que corre através de todos os níveis de organização do teatro”

¹⁰ Ao longo deste escrito, várias palavras de origem oriental – Japão, China, Índia e Bali – aparecerão, e todas serão devidamente localizadas em sua língua de origem.

(BARBA, 1995, p. 18). No Japão, ao final de uma apresentação os espectadores usam uma expressão, *otsukaresana*, para agradecer aos atores. A expressão significa, literalmente, “você está cansado”. Aos atores que não economizaram sua energia, os espectadores agradecem. Estas são apenas algumas das expressões orientais utilizadas por Barba em seu treinamento.

Quando utilizo a palavra *energia*, procuro levar em conta os múltiplos significados que esta palavra traz em si (voltarei ao tema no segundo capítulo, valendo-me da terminologia usada nas artes marciais para explorar mais detidamente o potencial significativo da palavra em questão, naquele contexto). A raiz grega da palavra *energia* associa seu significado à ideia de ‘trabalho’, mas também às ideias de ‘fluxo’ e ‘vibração’. A energia, segundo Barba, é consequência e resultado de forças opostas que atuam no corpo do ator, gerando uma tensão. Barba denomina de *dilatação* essa força da energia atuando no corpo do ator, pois, para ele, não se trabalha no corpo ou na voz, mas diretamente na energia. Este estado corporal consiste em três elementos: 1) alteração do equilíbrio para o equilíbrio precário ou de luxo; 2) oposição, ou vetores opostos no corpo; 3) uso de uma incoerência coerente (BARBA, 1995). Essa tensão, ou força, não significa necessariamente movimento, pois podemos observar extrema tensão em um lutador que se encontra parado no ringue, prestes a entrar em um combate. Assim, a energia existe no movimento e na imobilidade. Trata-se, de acordo com Barba, de uma “imobilidade dinâmica” (1995). Esta força, este poder, é o que os atores determinam como *presença*, e é o que investigam durante sua carreira e, possivelmente, durante toda sua vida.

A presença do ator é discutida e analisada incansavelmente por diversos teóricos, que tentam conceituá-la, avaliá-la e classificá-la de diferentes formas. Mas o que é esta presença? Como o ator adquire presença cênica? Como ela se dá e de que forma é percebida? Acredito que algumas destas questões ainda se encontram em discussão. Segundo Patrice Pavis, a presença é “[...] saber cativar a atenção do público e impor-se; é, também, ser dotado de um ‘quê’ que provoca imediatamente a *identificação* do espectador, dando-lhe a impressão de viver em outro lugar, num eterno presente” (1999, p. 305). A presença seria, então, “[...] o bem supremo a ser possuído pelo ator e sentido pelo espectador... Estaria ligada a uma *comunicação corporal* direta com o ator que está sendo objeto de percepção” (PAVIS, 1999, p. 305). Desta forma, a presença está vinculada ao *corpo* do ator, e serve para a

concretização bem sucedida de seu trabalho, onde o espectador é o “juiz” desta situação, e concede crédito ou não ao ator capaz de comunicar essa “presença”. Essa força, essa presença, também traz algo de íntimo, de imobilidade e silêncio, e não apenas de excesso: é a potência em si (BARBA, 1995).

A Antropologia Teatral, fundada por Barba, nos fornece um estudo teórico bastante rico e importante para esta pesquisa, pois seu fundador a entende como a *ciência do corpo dilatado*. Para ele, o uso extracotidiano do corpo é considerado a própria técnica, o que gera a energia, e conseqüentemente, a presença do ator. A Antropologia Teatral buscaria então, estudar a técnica da técnica, pois “A arte não está em *o que*, mas em *como* fazer. A técnica, por sua vez, é seu instrumento construtor” (BURNIER, 2001, p. 169). Para Barba, podemos ir ainda além: “O que chamamos de técnica é, de fato, o uso particular do corpo” (1995, p. 9).

Luís Otávio Burnier, em seu livro “A arte de ator”, nos coloca a questão do corpo do ator como seu instrumento de trabalho, e a questão da vivacidade deste artista do palco, pois, segundo ele, o teatro é, das artes, a que mais expõe, desnuda e compromete a própria vida. O que pode ser demonstrado, principalmente, através do corpo do ator: “O ator, para desenvolvimento de sua arte, faz uso de seu *corpo vivente* ou de seu *corpo em vida* no tempo e no espaço, ao desenvolver ações com uma certa *presença* e colocar o todo em jogo” (BURNIER, 2001, p. 20).

Todavia, para Burnier existe uma diferença entre técnica de treinamento e técnica de representação. Enquanto a primeira treina e prepara o ator para a cena, levando-o a explorar capacidades e a trabalhar as dificuldades, aprendendo a manipular suas energias, a segunda é o próprio código, a codificação e sistematização usada em cena, para a qual o ator treina, e está vinculada à expressão artística, pois para cada ‘estilo’ há uma técnica específica. “O treinamento prepara o ator [...] a representação envolve uma relação com o espectador” (BURNIER, 2001, p. 190). O treinamento é a relação do ator consigo mesmo, ou com o parceiro, um conhecimento e aprimoramento da própria arte; na representação a relação se dá com o outro, sendo este outro um desconhecido. É nesse contexto que se dá a demonstração da arte, a exposição. Burnier ainda divide a técnica de treinamento em duas partes: energética e técnica. Enquanto uma permite o contato com as energias internas do ator (energética), a outra aprofunda o aprendizado do desenho e delineamento das ações no espaço e no tempo (técnica).

Na tentativa de unir o aspecto físico-mecânico-corpóreo e o canal interior do ator de maneira sistemática e com disciplina, Burnier compara o ator a um atleta, que também

[...] deve estar vivo e presente fisicamente, irradiando suas energias de maneira diferenciada, em nada cotidiana. No entanto, ele (o atleta) não precisa se mostrar humanamente. Sua humanidade, além de estar, por assim dizer “protegida”, quando extravasa, não visa à comunicação artística com seus observadores... Já no caso do artista (cênico), esse contato não é só importante como deve ser dilatado, ampliado e projetado (2001, p. 63).

Em Burnier, podemos notar a influência oriental nas designações de algumas técnicas, vinculadas ao método de Barba, como, por exemplo, o *Samurai / Gueixa*¹¹, em que os atores criam sua ‘língua’ a partir de certos princípios orientais (neste caso, as energias de pólos opostos complementares) para utilizá-la em cena.

O samurai é uma técnica de atuação em que o peso do ator reforça sua energia potencial. A posição básica da técnica do samurai consiste em manter os joelhos dobrados e abertos para fora, costas eretas e braços livres para o movimento. O andar do samurai consiste em dobrar o joelho e levantar a perna, avançando, assim, pelo espaço. Esse treinamento é também chamado de *koshi* (termo japonês), pois é o quadril quem concentra a energia deste movimento, controlando o peso a partir daí.

Já na gueixa não existe uma posição base, como no samurai: inspirado na figura da gueixa, o ator deve procurar criar a sua própria imagem da mesma. O estômago é o centro dessa prática, e os movimentos se dão, em sua maior parte, nos braços e mãos.

Podemos configurar energeticamente o samurai como um bloco, enquanto a gueixa seria a segmentação: cada parte do corpo possuindo autonomia em relação à outra. As energias dessas duas figuras são *opostas e complementares*: o samurai reforça a força em si, enquanto a gueixa explora as possibilidades sutis de criação imagética. Barba chama esses “pólos complementares” de *animus e anima*.

¹¹ Essa técnica surgiu da participação de Carlos Simioni, ator do grupo Lume, nos *Seminários de Pesquisa para Atores*, dirigidos por Iben Nagel Hasmussen em dezembro de 1993 (BURNIER, 2001, p. 130-1).

Os conceitos de *animus e anima*¹² (nos quais Barba se apóia) baseiam-se na duplicidade: *anima* é a energia suave; *animus* a vigorosa (forças opostas, para criar o equilíbrio). É o mesmo conceito das palavras balinesas *keras* e *manis*: *keras* é a força, o vigor; e *manis* a delicadeza. Há ainda *tandava* e *lasya*, que em hindu significam vigor e suavidade. Os nomes são diferentes, mas a ideia e os princípios, os mesmos, assim como o Yang e Yin chineses. Estes últimos são explicados pelo *Tao*¹³ (de origem chinesa, que significa caminho, ou passagem): o Yin é associado ao maleável, ao negativo, ao conservado, ao contrátil, ao intuitivo, ao sintético, ao feminino, ao misterioso; o Yang é a parte agressiva, expansiva, exigente, firme, positiva, objetiva, direta, racional, masculina. Na representação gráfica do símbolo chinês do Yin Yang, denominada *tai chi* (também nome de uma arte marcial, podendo ser traduzido como “grande energia”), temos um círculo dividido em duas partes, uma branca e outra preta. A parte branca contém uma pequena circunferência preta, e a parte preta uma pequena circunferência branca. Segundo Alice Curi¹⁴, “Isso traduz uma particularidade da dinâmica: cada uma das faces extremas (pólos) carrega em si o germe da outra” (2008, p. 68). A partir da ‘linguagem’ criada por esses dois pólos, o ator se encontra em condições de ir para o palco munido e alicerçado por uma base que lhe dá pleno suporte para a segunda etapa de seu trabalho: a representação, o contato com o público.

Nestes conceitos e denominações, encontro relação direta da arte de ator com a arte marcial do Kildo Self Defense, no que diz respeito à energia. O treinamento do Kildo (como em qualquer outra arte marcial) trabalha com os pólos relacionados acima, e com seu efeito no corpo-mente do artista marcial. Ao treinar um soco, um chute, ou mesmo uma movimentação específica, a energia que o artista marcial faz surgir corpóreo-mentalmente é, no meu entender, a mesma energia extracotidiana que Barba investiga no contexto teatral.

Toda prática e treinamento marciais enfatizam a utilização e a conscientização da energia que o praticante emprega nesta mesma prática e treinamento, com o objetivo de aproveitá-la melhor para uma luta. O princípio do máximo esforço para um mínimo movimento é utilizado incessantemente, pois o

¹² Os conceitos de *animus e anima* vêm da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, e são aspectos do inconsciente, como a feminilidade, a delicadeza, o vigor, a força (<http://www.ijep.com.br/>; acesso em 28 de agosto de 2010).

¹³ *Tao*, literalmente, significa Senda, porém, pode ser traduzido por “[...] o Caminho, o Absoluto, a Lei, Natureza, Razão Suprema, Método” (OKAKURA, 2009, p. 64).

¹⁴ Doutora em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia, atriz e professora.

lutador deve estar sempre em estado de alerta, com a energia disponível para atacar ou defender. O treinamento do artista marcial leva em consideração a hipótese de que, enquanto se está treinando e repetindo um soco ou movimento, estamos absorvendo corpóreo-mentalmente este movimento e a energia que o movimento produz através do corpo. A consciência e o uso efetivo dessa energia podem ser convocados através de um impulso do lutador, que consegue socar ou chutar (sendo este soco ou chute já aprendido) quase de forma automática numa luta, na reação a uma ação do oponente. Esta energia trabalhada internamente e utilizada pelo artista marcial é também passível de ser desenvolvida no treinamento do ator: esta é a ideia essencial que procuro desenvolver desde o início desta pesquisa.

Cláudio Ricardo Freitas Nunes¹⁵ e Silvana Vilodre Goellner¹⁶ escreveram um artigo denominado *O Espetáculo do Ringue*, em que estabelecem a relação direta entre ringue-espetáculo/lutador-ator. Investigando academias especializadas no treinamento de atletas que praticam *Mixed Martial Arts (M.M.A)* em Porto Alegre, os autores observam os preparos corporais que antecedem o momento no qual o corpo do lutador se exhibe para seu público. Segundo os autores, os lutadores

[...] treinam visando a uma competição, uma exposição pública, enfim, ao espetáculo do ringue que pressupõe a apresentação de seu corpo eficiente ante uma platéia, que ali está para apreciar suas *performances*, construídas no “diálogo” entre os corpos dos lutadores (2007, p. 59).

Podemos perceber aí a relação lutador/platéia, que se dá no teatro através da relação ator/platéia. A preparação de um corpo eficiente, seja para uma luta ou para a cena, também pode ser entendida como semelhança entre o teatro e a arte marcial. Ainda de acordo com Nunes e Goellner,

Lutar é, pois, uma ação que está para além do esmero físico e da desenvoltura corporal dos atletas. É também uma disputa de estratégias físicas e mentais entre sujeitos treinados para executarem as suas ações de maneira mais eficaz possível, numa *performance* que é construída no diálogo com o corpo oponente (2007, p.61).

¹⁵ Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

¹⁶ Doutora em Educação pela Universidade de Campinas e professora da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Essa “estética do personagem lutador” (NUNES E GOELLNER, 2007, p. 69), em que se constrói um corpo para o espetáculo do ringue, ou seja, a luta, pode ser transposta diretamente para o ator, resultando na seguinte ideia: “*Atuar* é, pois, uma ação que está para além do esmero físico e da desenvoltura corporal dos *atores*. É também uma disputa de estratégias físicas e mentais entre sujeitos treinados para executar suas ações da maneira mais eficaz possível (no palco), numa *performance* que é construída no diálogo com o corpo oponente (neste caso, não necessariamente oponente, mas com o colega de cena)”. A diferença está no fato de que o ator treina diretamente com seus colegas de cena, enquanto um lutador pode ou não confrontar-se com seu oponente antes da luta. Todavia, a atitude de ação e reação do lutador é espontânea, pois o momento da luta é único, já o ator prepara-se para este momento (para estar em cena, no espetáculo, frente ao público), tentando trazer essa atitude de ação e reação espontânea e natural do lutador para a cena.

Assim, a arte marcial e o teatro mantêm um paralelo direto, na preparação de seus atores/lutadores com a finalidade do espetáculo/luta. Sendo o treinamento o alicerce fundamental para consolidação de técnicas tanto do ator como do lutador, vejo no treinamento marcial uma maneira extremamente profícua de preparação de atores para a cena.

1.2 A ARTE MARCIAL COMO TREINAMENTO DO ATOR

Complementando as ponderações já apresentadas sobre o treinamento do ator, busco em encenadores do século XX que utilizaram alguma modalidade de arte marcial como preparação e treinamento de seus atores, um alicerce sólido para esta pesquisa. É comum encontrarmos atores ou grupos de teatro que utilizam esportes e técnicas de combate como treinamento. O porquê desta escolha é o que interessa neste estudo.

Como vimos anteriormente, na primeira metade do século XX, podemos notar em Stanislavski (1863-1938), Meyerhold (1874-1940) e também Copeau (1879-1949), por exemplo, a adoção de técnicas de esportes de combate ou provenientes do âmbito militar para treinamento de seus atores, com o propósito de atender ao quesito físico e de resistência corporal.

Já em 1960 podemos verificar a inserção de artes marciais asiáticas no treinamento de atores ocidentais (MIRANDA, 2008). Adolf Clarence Scott (também conhecido como A.C.Scott) funda, em 1963, na Universidade de Wisconsin-Madison, um programa que envolve como treinamento exercícios de *tai chi chuan*, tendo como continuação de sua pesquisa a inclusão de Phillip B. Zarrilli no programa – que, posteriormente, virá a assumir o cargo de Scott.

Richard Nichols apresenta a introdução de práticas como o judô, *okinawan karate* e artes marciais coreanas no treinamento de atores nos Estados Unidos. Em 1970, Nichols presencia a inserção de outras artes marciais nos EUA, como o *tai chi chuan*, o kendô e o aikidô, com o mesmo fim.

Pesquisadores de diferentes áreas e encenadores como Peter Brook e Moshe Feldenkrais (1904-1984) utilizaram o tai chi chuan para integrar espírito e corpo e desenvolver, assim, a concentração mental e a resistência física dos atores. Nomes como Grotowski e Barba, seguidos de Zarrilli, Nichols, Suzuki, Moncho Rodrigues, assim como nomes e grupos brasileiros como Antônio Nóbrega, os grupos Lume (de Campinas, São Paulo) e Piolin (Paraíba), valem-se das artes marciais para realizar treinamentos e desenvolver o controle psicofísico de seus atores (ALENCAR, 2010). Dentre as artes marciais mais utilizadas pelos grupos, destacam-se o judô (figura 5), o karatê (figura 6), o aikido, o tai chi chuan e o kung fu.



Figura 5: Judô



Figura 6: Karatê

1.2.1 Meyerhold e o esporte

“O corpo em trabalho. O dançarino. O animal. O acrobata. O trabalhador. O esportista. Eles constituem, na Rússia pós-revolucionária de 1922, o modelo de

animal de Meyerhold: o ator, e assim, o ideal de homem¹⁷ [tradução da autora] (RISUM, 1996, p. 67). A educação do ator (a nível psicofísico) aqui, se relaciona diretamente ao esporte: acrobacia, ginástica rítmica, dança, lançamento de disco, *skate*, futebol, luta greco-romana, boxe e esgrima eram algumas das práticas que Vsevolod Meyerhold (1874-1940) utilizava no treinamento de seus atores, investigando, desta forma, a corporeidade e imaginação de sua equipe, e buscando a biomecânica. Para Meyerhold, os esportes eram atividades extremamente úteis, contanto que o foco fosse a biomecânica, essa sim, base essencial para o treinamento do ator (RISUM, 1996).

Considero, aqui, o esporte como um equivalente à arte marcial, pois as artes marciais são consideradas, atualmente, como “esportivas”, visto que já se encontram inclusas em competições nacionais e internacionais, caracterizando-se assim como esportes. A criação de regras para competições, e o treinamento para estas próprias competições assinalam a arte marcial, seja qual for, como um esporte a ser treinado, disciplinado e competido. Relembro também que dentro das atividades esportivas que Meyerhold requeria a seus atores encontram-se luta grego-romana e boxe, artes marciais conhecidas.

A biomecânica pode ser definida como o ‘estudo da mecânica da vida’, da ‘máquina’ humana, de seus propulsores de movimento e ações. Meyerhold considerava que o instrumento do ator é ele mesmo, e, sendo assim, o ator deve saber modelar e criar um novo rosto, novas ideias, corpo e vida, deve ter personalidade dual: uma que é ele mesmo, e outra que é seu instrumento (RISUM, 1996). Para desenvolver esta dualidade, o conselho de Meyerhold é: “Treinamento! Treinamento! Treinamento! Mas se o tipo de treino é com exercícios somente corporais e não mentais, então, não, obrigado! Eu não vejo utilidade em atores que saibam se mover e não que saibam pensar¹⁸ [tradução da autora] (RISUM, 1996, p. 71).

Um boxeador profissional, por exemplo, ainda de acordo com Meyerhold, deve ter um soco forte e vigoroso, mas suas reações e movimentos devem ter a velocidade e a leveza de um dançarino. O corpo deve estar em contato direto com a

¹⁷ “*The body at work. The dancer. The animal. The acrobat. The worker. The sportsman. They formed in post-revolutionary Russia in 1922 Meyerhold’s ideal of paragon of animals: the actor, and so, his ideal of man*”.

¹⁸ “*Training! Training! Training! But it’s the kind of training wich exercises only the body and not the mind, then thank you! I have no use for actors who know how to move but cannot think*”.

mente, coordenado com ela (ainda podemos observar, neste caso, traços da separação ocidental entre corpo e mente, embora a busca de união entre estas 'partes' já possa ser notada).

Em seu *Studio*, entre os anos de 1913 e 1917, Meyerhold aliou-se ao escritor e diretor Vladimir Soloviev, um especialista em *Commedia dell'Arte*. Estudando teatro espanhol, Shakespeare, Molière, drama hindu, teatro japonês e chinês, além de circo russo, o pensador reuniu um conjunto bastante profícuo de técnicas corpóreas. Desta forma, Meyerhold definiu o trabalho do ator como “[...] uma relação entre a forma e o material, entre sua técnica e o máximo de flexibilidade de seu corpo e espírito¹⁹” [tradução da autora] (RISUM, 1996, p. 76).

Meyerhold considerava a pantomima nascida para a arte da dança, e seu ideal de ator era o acrobata. A relação entre forma e material, técnica e flexibilidade corpo e espírito só seria possível de ser apreendida através do corpo, e o meio para isto seria o esporte, a acrobacia, o aperfeiçoamento de técnicas corporais. Os atores japoneses eram, em sua maioria, acrobatas, o que fascinava o autor. Assim, o esportista e o acrobata unidos se tornaram, para Meyerhold, um ideal não apenas de ator, mas de homem e mulher moderna (RISUM, 1996).

1.2.2 Brecht e o boxe

O boxe (figura 7) é uma arte marcial surgida na Inglaterra que se utiliza dos punhos (mãos fechadas) do praticante tanto para a defesa como para o ataque. Assim como a capoeira, é considerada uma arte marcial ocidental, bastante difundida e praticada em todo o mundo.

Bertolt Brecht (1898-1956) considerava o boxe como um exemplo da objetividade que queria alcançar com seus atores. Para ele, razão e diversão são as marcas desta objetividade, pois elas proporcionam um sentido de distanciamento (RISUM, 1996). Teatro, “esporte saudável” e entretenimento estão ligados,

Atletas, por todas as concessões que fazem para o público, competem de verdade; e os espectadores sabem o que esperar. Um dos competidores tem que vencer, sem trapacear e jogando, e é isto o que significa esporte saudável (grifo do autor). É disto exatamente

¹⁹ “[...] a relation between form and material, between his technique and a maximum flexibility of his body and spirit”.

que consiste o entretenimento. É esta objetividade da competição (do espetáculo, da peça) que garante o entretenimento e, vice versa, é o entretenimento que o esporte saudável exige, isto é, atletas objetivos (teatro)²⁰ [tradução da autora] (FRANCO, 1996, p. 4-5).

Em peças como *Selva das Cidades* (1923) e *O Elefante Bebê* (1925), Brecht também faz referência ao pugilismo. Em *Selva das Cidades*, a destruição da família é representada em cena através de uma luta de boxe; em *O Elefante Bebê*, o personagem Galy Gay transforma-se em uma “máquina de lutar humana”. Algumas cenas escritas remontam a uma luta de boxe, com indicações de *corner* e expressões como “jogar a toalha”. Em *Um Homem é um Homem* (1926), a história pode ser relacionada à história de um pugilista: Paul Samson-Körner. Brecht o viu e trouxe para seu círculo, a fim de ‘estudá-lo’ melhor, pois Paul trazia, agregada a seu físico, uma espécie de plasticidade própria (FRANCO, 1996).

No caso brechtiniano, o boxe foi trazido ‘tal e qual’ para a cena, sob a forma de lutas e vocabulário característicos deste esporte.



Figura 7: Boxe

No presente trabalho, a concretização da luta na cena não é o objetivo, nem propósito de encenação, servindo a arte marcial apenas como aquecimento e preparação dos atores, o que também pode ser visto em Brecht. Segundo o encenador: “A efetividade do soco vem não somente dos músculos, mas também de

²⁰ “Athletes, for all the concessions they make to the public, compete for real; and spectators know what to expect. One of the contenders has to win, without cheating and by fair play, if it is to be healthy sport. This is just what entertainment consists of. It is the objectivity of the race (the play) that guarantees the entertainment and, vice versa, the entertainment that demands healthy sport, that is, objective athletics (theatre)”.

controle mental e estratégia. É um premonitório e importante detalhe, mas apesar disso, um detalhe²¹” [tradução da autora] (FRANCO, 1996, p. 8).

O boxeador é como o ator: ambos devem ser objetivos, devem tornar-se mestres de si mesmos, devem manter a concentração. Na raiz desta objetividade aparece a ação, que não deve estar somente relacionada a outras ações, mas relacionada ao ‘momento presente’ e, sendo, assim, única. Além disso, para alcançar a objetividade, a ação deve ‘se tornar a própria pessoa’, o próprio personagem ou boxeador: você não desfere um soco, você se torna este soco. Determinação e harmonia, exercitar as emoções e as técnicas de um esporte: características organicamente análogas. Não premeditar a ação pode ser fatal para um boxeador, e, também para o ator. Ambos devem estar no ‘aqui-agora’ do espaço-tempo-ação (FRANCO, 1996). Como podemos perceber, boxe e teatro podem ser comparados e entrecruzados, tornando-se técnicas que se complementam. Especialmente na obra de Brecht.

1.2.3 Phillip B. Zarrilli e A.C Scott e a arte marcial

Phillip B. Zarrilli²², figura chave neste campo de estudo, utilizou-se de técnicas marciais específicas para o treinamento de atores, e observou a consequência desta utilização no espetáculo e no próprio corpo dos atores. Em seu artigo intitulado “No limite do fôlego, pesquisando²³” [tradução da autora], Zarrilli descreve seu experimento no *Asian/Experimental Theatre Program*²⁴, Estados Unidos, onde procura disciplinar a mente e o corpo do ator através da arte marcial.

A trajetória de Zarrilli é extremamente “ocidental”²⁵ – como observa o próprio Zarrilli – e, justamente por contraste, pôde observar a diferença para com o ator

²¹ “*The effectiveness of the punch comes not only from the muscles but also from mental control and strategy. It is a premonitory and important detail, but a detail nonetheless*”.

²² Zarrilli é ator, diretor e professor do departamento de *Theatre Practice da University of Exeter* (Inglaterra). É internacionalmente reconhecido pelo seu método de treino psicofísico do ator, baseado em artes marciais e meditação asiática. Tem um estúdio próprio (*Tyn-y-parc C.V.N. Kalari/Studio*) em Gales, e ministra workshops em todo o mundo.

²³ *On the Edge of a breath, looking* (ZARRILLI, 1995, pp. 177-96). A tradução também pode se dar pelas seguintes variações: “Na beira/borda do sopro/respiração, observando/procurando”.

²⁴ Programa experimental em Wisconsin-Madison, fundado por Adolf Clarence Scott (A.C. Scott), em 1963, onde o diretor utilizava-se da arte marcial do *tai chi chuan* para treinamento de estudantes de graduação. Zarrilli uniu-se ao programa, acrescentando exercícios de yoga e *kalaripayatu* (arte marcial indiana) como treinamento de atores (MIRANDA, 2003).

²⁵ Ocidental no sentido que Zarrilli foi introduzido no meio esportivo, no qual a separação cartesiana entre corpo e mente ainda era bastante usual, e o lema era “treinar para vencer” (ZARRILLI, 1995).

oriental. Porém, antes mesmo de Zarrilli, Robert Benedetti²⁶, em 1973, já tentava provocar em seus atores um estado de “quietude no centro (corporal)”²⁷ [tradução da autora], entendendo que o “ator americano”, segundo ele

[...] freqüentemente tende a estar à mercê de sua própria energia, pois sua técnica é incapaz de abarcá-la completamente; ele tem de ‘trabalhar-se’ para conquistar níveis mais altos de energia, enquanto Yen Lu Wong (atriz da Ópera de Pequim) carrega em si uma poderosa e balanceada fonte de energia, que ela punge livremente, de acordo com sua necessidade²⁸ [tradução da autora] (apud ZARRILLI, 1995, p. 177).

Benedetti buscou, em diálogos com a própria Yen Lu, a fonte de seu estado. De acordo com ela, o foco principal em sua atuação era o de “manter-se na tranquilidade” (ideia que Zarrilli traduz da seguinte forma: “manter-se quieto enquanto não se está quieto”²⁹). Mas esta imobilidade é bastante complicada para o ocidental, acostumado a esportes agressivos e ‘pragmáticos’ – no sentido do “treinar para vencer” – como o futebol, o basquete, o beisebol, etc. Aí já podemos perceber uma nítida dualidade entre o corpo e a mente, pois o corpo, nesse contexto, é apartado de valores e crenças mais profundas. Zarrilli comenta: “Como uma ‘coisa’ a ser dominada, a cultura do homem ocidental me deu permissão para manter o corpo separado e seqüestrado de minhas crenças e valores”³⁰ [tradução da autora] (1995, p. 179).

Desta forma, observando as performances de artistas marciais em cena, Zarrilli começou a perceber seu extraordinário foco e poder, manifesto pelo corpo, demonstrado através de passos, socos e chutes. O autor começou a praticar artes marciais e notou, em si mesmo, uma mudança na qualidade da relação com seu próprio corpo. Descobriu a ‘energia interna’, que foi sendo gradualmente controlada,

²⁶ Benedetti é ator, diretor e professor. Durante trinta anos atuou na Escola de Teatro do *Institute of the Arts*, na Califórnia, na *York University*, em Toronto, e no *Yale Drama School*, em Connecticut, Estados Unidos.

²⁷ “[...] *stillness at the center*” (ZARRILLI, 1995, p. 177). Pode também ser traduzido como “[...] silêncio no centro”.

²⁸ “[...] *often tends to be at the mercy of his own energy because his technique is incapable of encompassing it fully; he has to ‘work himself up’ to high energy levels, while Yen Lu Wong carries with her a powerful but balanced energy source wich she taps freely as needed*” (Segundo Benedetti, apud ZARRILLI, 1995, p. 177).

²⁹ “*standing still while not standing stil*”. (ZARRILLI, 1995, p. 177) [tradução da autora].

³⁰ “*As a ‘thing’ to be mastered, male culture gave me permission to keep this body sequestred and separate from my belief and value*”.

modulada fisicamente e vocalmente, tanto para um espetáculo quanto para desferir um golpe. A partir da alta consciência da sensibilidade do corpo/mente em ação que Zarrilli formula a ideia citada: “manter-se quieto enquanto não se está quieto”. Conceitualmente, tal ideia é também conhecida como imobilidade dinâmica.

Enquanto demonstrava a arte marcial ou atuava, me encontrei mais consistentemente capaz de entrar num estado de prontidão e consciência – não mais ‘atacava’ a atividade ou o momento. Meu corpo e mente começavam a ficar positivamente ‘disciplinados’, isto é, engajados no momento presente, e não voltados especificamente para um fim ou para um objetivo específico. Minhas tensões e distrações gradualmente cederam espaço para que me percebesse simultaneamente como ‘transbordante/cheio’ e também ‘poderoso’, ‘centrado’ e ainda ‘livre’, ‘liberto’ e também ‘controlado’. Eu estava começando a me dar conta do que Benedetti descreveu como ‘quietude no centro’. Estava aprendendo a ‘permanecer quieto’³¹ [tradução da autora] (ZARRILI, 1995, p.180).

Adolf Clarence Scott, um dos fundadores do *Asian/Experimental Theatre Program*³², inspirado na premissa acima, desenvolveu um rigoroso e longo treinamento, a partir das técnicas do *tai chi chuan*. Quando Zarrilli assumiu o posto de Scott, aprendeu as técnicas orientais propostas por Scott e introduziu novas técnicas no treinamento do grupo.

Zarrilli, então, ao assumir o treino dos atores, iniciava-o com exercícios de respiração e posturas marciais (figura 9). Tentava, assim, desenvolver uma sensibilidade energética nos atores, para que pudessem controlar sua própria energia a fim de utilizá-la em cena. Zarrilli combinou duas artes marciais: o *tai chi chuan* e o *kalarippayattu* (figura 8), permitindo aos praticantes duas diferentes formas: uma forte, explosiva e “impactante” (*kalarippayattu*); e outra mais leve, circular, mas ao mesmo tempo, poderosa (*tai chi chuan*).

O *kalarippayattu* é considerado a mais antiga forma de arte marcial no mundo, focando sua formação na coordenação corpóreo-mental e na agilidade do lutador. Há dois estilos de *kalarippayattu*: o do norte e o do sul de Kerala, Índia; ambos

³¹ “When demonstrating the martial art or when acting, I found myself able more consistently to enter a state of readiness and awareness – I no longer ‘attacked’ the activity or the moment. My body and mind were being positively ‘disciplined’, that is, for engagement in the present moment, not toward an end or goal. My tensions and inattentions gradually gave way to sensing myself simultaneously as ‘flowing’ yet ‘power-full’, ‘centered’ yet ‘free’, ‘released’ yet ‘controlled’. I was beginning to actualize what Benedetti described as a ‘stillness at my center’. I was learning how to ‘stand still’”.

³² Ver nota de rodapé número 24.

incluindo técnicas de pancadas, pontapés, agarramentos, movimentos com mãos livres (vazias), técnicas com armamentos e saltos.

Já o *tai chi chuan* é conhecido por ser uma arte marcial de estilo suave, aplicada como relaxamento da musculatura, diferente daqueles estilos marciais classificados como “duros”, em que há certo grau de tensão nos músculos. Os movimentos no *tai chi chuan* são lentos e harmônicos. Segundo Zarrilli,

Na medida em que os estudantes progrediam no treinamento, o contraste da natureza da energia movimentada por cada uma das práticas marciais impulsionava-os a começar a entender intuitivamente a rica potencialidade de possibilidades expressivas abertas para eles em seus corpos³³ [tradução da autora] (1995, p. 186).

O treinamento não ensinava aos alunos como agir, mas a definir a si próprios através de seus corpos. Esse processo é interminável e constante. Os alunos, de início, se sentiam desconfortáveis e com dúvidas a respeito do treinamento. Dúvidas como “Para quê aprender a lutar?” ou “Como a arte marcial pode influenciar minha atuação?” eram freqüentes durante o treino (ZARRILLI, 1995). A resposta a estas questões vieram depois de algum tempo: o próprio corpo demonstrava que cada repetição dos exercícios trazia algo mais, uma renovação corporal e mental contínua, um processo incessante de autoconhecimento.

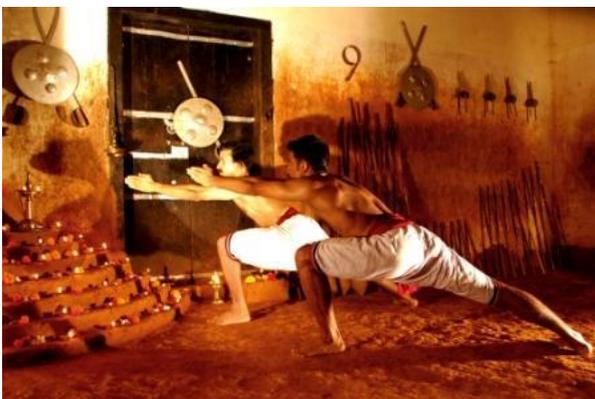


Figura 8: Treino de *kalaripayattu*



Figura 9: Treino de Zarrilli

³³ “As students progress through the training, the contrast in the quality of energy in the two disciplines helps them to begin to understand intuitively the potentially rich expressive possibilities open to them through their bodies”.

Pensar com o corpo e agir com a mente. Era isto precisamente o que Copeau (1879-1949) esperava que seus atores conseguissem, e que eles conquistaram através do treinamento marcial. O refinamento corporal diário que o treinamento de uma arte marcial proporciona ao ator permite um controle psicofísico e uma relação de domínio invejável e desejada por qualquer estudante de artes cênicas.

O atleta afetivo de Artaud (1896-1948) pode ser encontrado facilmente num ator-dançarino de *kathakali*, em que o praticante literalmente se “veste” de emoção. O *kathakali* é um estilo masculino de teatro-dança clássico da Índia. A formação física dos atores, nessa modalidade, obedece à formação marcial do estado indiano de Kerala, na qual, aos dez anos de idade, os meninos da casta dos guerreiros eram preparados para as atividades militares. O ator é, no *kathakali*, ao mesmo tempo bailarino, guerreiro e sacerdote (RIBEIRO, 2010).

O treinamento, assim como o controle do corpo e da respiração, são parte integrante da vida do artista marcial, e devem ser também da vida do ator, que, através da arte marcial, pode descobrir suas qualidades corporais e aplicá-las diretamente no teatro. Yasuo Yuasa, filósofo japonês, acredita que uma pessoa que consegue controlar sua energia interna através de uma disciplina marcial ativa um sistema imediato de ligação entre corpo e mente, capaz de levar a uma consciência intuitiva de energia que denomina “circuito intuitivo-emocional”. O ator pode, através desta disciplina, ser capaz de controlar e canalizar a energia pelo corpo, qualquer que seja a via: corporal, vocal ou imagética (ZARR

1.2.4 Duas pesquisas brasileiras: Alencar e Miranda

No Brasil, duas pesquisas relacionadas a artes marciais merecem destaque: a do professor Cesário Augusto de Alencar e a da professora Maria Brígida de Miranda. A pesquisa de Alencar está registrada sob o título “Artes Marciais e *Performance* Cênica no Ocidente: interações metodológicas para o treinamento psicofísico do atuante cênico”. Coordenador do Grupo GITA (Grupo de Investigação do Treinamento Psicofísico do Ator), no Instituto de Ciências da Arte (ICA) da Universidade Federal do Pará, o pesquisador utiliza práticas das artes marciais asiáticas como processo de criação, com os alunos da Graduação em Teatro. Como o mesmo aponta:

[...] o lócus da pesquisa-ação desenfreada pelo GITA, a qual, efetivando a interação do corpo e da mente por meio de práticas marciais psicofísicas, envolve-se em um campo da linguagem cênica ainda em gestação, porquanto se arreda da noção de 'talento' e 'domínio técnico' para privilegiar a determinação do atuante³⁴ em trabalhar si mesmo (2010a).

Maria Brígida de Miranda, professora do Departamento de Artes Cênicas e do Programa de Pós-Graduação da Universidade de Estado de Santa Catarina, afirma que, eventualmente, em instituições como universidades e escolas técnicas, se adota algum exercício derivado de artes marciais de origem oriental. A própria Maria Brígida fundamenta suas práticas na capoeira, na yoga, no *wing chun*, no *tai chi chuan* e no *pa kua*, levando estas artes para a sala de aula. A autora ainda observa que

[...] raramente a adoção de formas de combate asiáticas na contemporaneidade tem como objetivo principal o treinamento de atores para a luta de palco... a prática de artes marciais orientais nas últimas quatro décadas tem sido introduzida no treinamento do ator ocidental com propósitos mais gerais (2008, p. 130).

De fato, as artes marciais são introduzidas no contexto ocidental como forma de substituir outras técnicas utilizadas na preparação do corpo do ator, o que também pretendi com esta pesquisa. Utilizo a Arte Marcial do Kildo Self Defense como um possível treinamento para o ator, não tendo como objetivo principal a luta cênica, ainda que possa ser utilizada com esse propósito. A finalidade de um treinamento corporal marcial é o autodomínio corpóreo do ator, tendo em vista questões como foco, precisão, equilíbrio, potência e concentração (conceitos que aprofundaremos no segundo capítulo deste texto). Miranda ainda afirma que: “[...] estas práticas colaboram para o desenvolvimento de um estado de 'consciência' mais elevado de si mesmo, dos outros e do espaço” (2008, p. 133). De acordo com a autora, em um combate os praticantes exercitam reações imediatas ao mínimo sinal de ataque de um oponente. O ‘estado de alerta’ é exercitado de forma a colocar o ator-praticante-de-arte-marcial no momento presente, no ‘aqui-agora’,

³⁴ Alencar utiliza em seus textos o termo *atuante* no lugar de ator, por acreditar que o termo designa o “sujeito em trabalho”; enquanto na palavra *ator*, a ação de atuar acontece somente e quando o ator se encontra efetivamente neste estado, o *atuante* está sempre atuando. No texto presente considero o ator da mesma forma que Alencar utiliza atuante.

pronto a responder a qualquer estímulo e sensível a qualquer ação de seu oponente-companheiro-de-cena.

A capoeira³⁵, para Miranda, pode ser uma estrutura circular de treinamento psicofísico de atores; a luta ou dança característica da capoeira é transposta para um estado de jogo, onde tocar instrumentos, ‘jogar’ fisicamente, ser um espectador alerta, cantar e manter-se no ritmo da roda e do berimbau são atividades predominantes na modalidade. O diretor ou mestre encontra-se em estado de igualdade com os demais participantes da roda de capoeira, pois todos estão sujeitos às mesmas ‘regras’. O papel do líder é, sobretudo, o de dar instruções quando julgar necessário (MIRANDA, 2003).

Baseada nestas pesquisas e em minha experiência pessoal, parti do pressuposto de que a arte marcial³⁶ pode contribuir para um melhor desenvolvimento corporal do ator, que pode se valer deste recurso para seu treinamento e atuação. Pelo fato do teatro ser considerado uma ‘miscelânea de artes’, abraçando diversas outras que não apenas a sua, percebo a fronteira entre o teatro e a arte marcial como ilusória, precisando ser redefinida e renovada. É o que procurei fazer nesta investigação.

³⁵ A capoeira é uma arte marcial considerada “genuinamente” brasileira, na qual uma roda se forma, toca-se o berimbau, cantam-se músicas típicas, e um jogo com movimentos que mesclam luta, dança e acrobacia é realizado no centro da roda.

³⁶ E aqui não defendo ou me atenho a nenhuma arte marcial em específico, e sim, busco o que transcende e é inerente a todas: seus princípios e valores.

2 AS ESCOLHAS: A ARTE MARCIAL DO KILDO E O CAMPO DE PESQUISA

Neste capítulo, falarei especificamente da arte marcial que utilizo no treinamento de atores e do grupo de teatro em que atuei durante o desenvolvimento desta pesquisa. Primeiramente descreverei o Kildo Self Defense (seu surgimento, técnicas e princípios) para, posteriormente, adentrar no universo do Grupo Farsa de Porto Alegre, destacando suas principais peças e alguns de seus métodos de treinamento.

Como já ficou dito no início deste trabalho, utilizei a arte marcial do Kildo Self Defense no treinamento dos atores do Grupo Farsa durante o processo de criação do espetáculo para crianças *A Roupa Nova do Rei*. Como cada etapa da arte marcial demanda um determinado período de treino para que se possa fazer o exame de faixa, e como, neste caso, o objetivo não era o de conquistar este exame; aliado ao fato de não termos tempo suficiente para aprofundar todas as técnicas, acabei por aprofundar, no trabalho com os atores, algumas das técnicas em detrimento de outras, descritas mais detalhadamente no terceiro capítulo.

Aproveitando o fato de que o Grupo Farsa já havia testado anteriormente outra modalidade marcial (o karatê) no espetáculo *O Avaro*, com resultados positivos para a cena, a introdução de uma nova prática marcial, com maior amplitude de movimentos e técnicas, será analisada nesta investigação, na qual as descobertas estão descritas posteriormente. No capítulo *Treinamento* relato a investigação realizada com os atores e suas implicações na cena e no próprio corpo dos mesmos.

Valendo-me de entrevistas com os atores em questão, e também com o diretor e assistente de direção, além de anotações e registros audiovisuais, procurei refletir sobre a possibilidade de uso dessa arte marcial como preparação e treinamento do ator, assim como seus benefícios e conseqüências para a cena.

2.1 O KILDO SELF DEFENSE

O Kildo Self Defense é uma arte marcial criada por um brasileiro com amplo conhecimento de artes marciais orientais. Liandro Santafé Pimentel praticou judô desde os quatro anos de idade, e foi nesta época que aprendeu os primeiros ensinamentos da cultura oriental: responsabilidade, simplicidade e determinação.

Aos quatorze anos, iniciou a prática do karatê *wado ryu*; dois anos depois, começou a treinar o *taekwondo*, que permaneceu praticando por vinte anos; o *taekwondo* serviu como trampolim para o *hapkido*, alguns anos depois, que praticou durante cinco anos. Pimentel conquistou diversos títulos e prêmios pelo *taekwondo*³⁷; em 1993, abandonou as competições e criou a Escola União Olímpica de *Taekwondo* e *Hapkido*, junto com seu colega, Antônio Képes. Ocupou também o cargo de diretor cultural do Instituto Central de *Taekwondo* e *Hapkido*, onde era responsável por pesquisas e eventos para promover o crescimento de alunos do *taekwondo* gaúcho. Em 1997, decidiu criar sua própria arte, o Kildo Self Defense, abandonando, em 1998, o *taekwondo*.

A princípio, a denominação seria apenas *Kido* (que significa caminho da energia), porém, como na Coreia já existia uma associação de arte marcial com este nome, Pimentel o modificou para evitar problemas, inconvenientes e a probabilidade de sua arte ser confundida com a arte coreana. O *Kido* coreano baseia-se em técnicas de *hapkido*³⁸ e é presidido pelo grão-mestre In Sun Seo. Pimentel resolveu, então, acrescentar o 'L' de seu primeiro nome à palavra *Kido*, chegando, assim, ao termo *Kildo*, que, segundo o mestre, é nome próprio e sem tradução. Em 1999, foi adotado o complemento *Self Defense* ao nome já registrado (*Kildo*).

O significado do nome pode ser assim explicado, de acordo com Pimentel: “*Ki* – energia; *L* – Liandro; *Do* – Caminho; *Self* – Própria; *Defense* – Defesa” (2010). A mistura de termos asiáticos e ingleses se explica: a língua inglesa, por sua abrangência e popularidade, foi adotada como uma opção pela comodidade e facilidade de entendimento.

O *Kildo Self Defense* tem como objetivo, além de ser uma arte marcial, ser também uma filosofia de vida, um meio de se viver com harmonia, tranqüilidade e saúde. Como toda arte marcial, busca possibilitar ao indivíduo um autoconhecimento, com base nos princípios de humildade, integridade, dignidade e determinação (PIMENTEL, 2010).

³⁷ Dentre os prêmios e títulos que mais se destacam na vida de Pimentel estão: o tetra campeonato sul-americano, tetra campeonato nacional e bi campeonato internacional. Como treinador e técnico, conquistou os títulos de tri campeão gaúcho, bi campeão nacional e sul americano, todos pelo *taekwondo*.

³⁸ O *hapkido* é uma arte marcial coreana focada na defesa pessoal, com o aprendizado de técnicas de socos, chutes, rolamentos, escapes, esquivas, torções, técnicas de alongamento e respiração, além de englobar técnicas com armas diversas.

O desenvolvimento do aluno kildoísta é gradativo, e leva em consideração as seguintes etapas:

- 1) Conhecer o Kildo na teoria e na parte básica (técnicas e posições consideradas como fundamentais);
- 2) Trabalhar gradativamente as técnicas básicas;
- 3) Aprimoramento das técnicas;
- 4) Saber diferenciar as técnicas e sua utilização em situações competitivas, treinos em aula e situações cotidianas de defesa pessoal;
- 5) Retornar à primeira etapa, passar pelas demais incessante e continuamente.

2.1.1 Histórico

Em 1992, já eram plantadas as primeiras sementes da arte que passou a se chamar Kildo Self Defense. Observando alunos faixa preta, formados na modalidade do *taekwondo*, mestre Liandro percebeu a deficiência desses graduados quando se tratava de defesa pessoal. Alguns dos alunos obtinham, inclusive, grandes resultados em competições nacionais e internacionais, porém, ao se confrontarem com a realidade de um combate de rua, por exemplo, não alcançavam o mesmo sucesso. Num combate ou 'luta de rua' – como é chamado pelos kildoístas –, socos e chutes abaixo da cintura são comuns, bem como a luta corpo a corpo. A defesa pessoal, no entanto, não obedece a regras nem tampouco prevê determinadas situações, e todo domínio técnico é necessário neste caso.

A partir desta constatação, Pimentel começou a ministrar aulas de defesa pessoal para seus alunos faixa preta de *taekwondo*. Essas aulas tratavam daquilo que seria útil numa situação real, como socos no rosto, chutes baixos, luta corpo a corpo, torções, defesas contra arma branca e posturas contra um ou mais agressores. Com o passar do tempo, mais alunos foram se interessando por esse novo estilo. Foram os primeiros passos na elaboração do Kildo.

Para transformar essas aulas de defesa pessoal em arte marcial, Pimentel estudou diversos currículos técnicos de outras artes marciais, e experimentou diferentes didáticas de ensino, avaliando as técnicas e dividindo-as em curriculares e não-curriculares. As curriculares seriam a chamada *espinha dorsal* do Kildo, técnicas apreendidas e aprimoradas faixa a faixa. Já as técnicas não-curriculares seriam

todos os outros meios de defesa pessoal que poderiam ser úteis numa situação real, sem precisar, no entanto, de graduação dentro do Kildo.

Formalizados os critérios de graduações, exames, torneios, assuntos pertinentes à organização, ensino e divulgação, normas e uniforme, nasceu oficialmente, em primeiro de dezembro de 1997, o Kildo Self Defense. Juntamente foi criado o Instituto Kildo de Defesa Pessoal (IKDP), entidade máxima que regula todo e qualquer assunto pertinente a esta arte marcial.

2.1.2 As Técnicas

As técnicas do Kildo Self Defense são divididas em curriculares e não curriculares, como mencionado anteriormente, e dispostas em graduações, nas quais, através de exames de faixa, o aluno kildoísta desenvolve e aprimora sua técnica. As graduações são o meio através do qual é classificada a experiência adquirida pelo praticante. Há dois grupos de graduações: faixas coloridas (subdividas em classes) e faixas pretas (subdividas em *Dans*). As faixas coloridas são consideradas as bases do desenvolvimento de um praticante de arte marcial, desenvolvimento este que não termina quando o praticante alcança a faixa preta. O aprendizado feito nas faixas coloridas é o suporte para o autoconhecimento do aluno kildoísta. Cada faixa permite uma variação de tempo mínimo em que o aluno deve permanecer nela, a fim de adquirir o conhecimento básico e necessário para a passagem de faixa.

As faixas coloridas são divididas em cores, da branca à marrom, e em níveis, classificados como iniciante, intermediário e avançado. O nível iniciante comporta as faixas branca, amarela e laranja; o intermediário, as faixas verde, azul e vermelha; o avançado, as faixas roxa e marrom. As graduações são divididas por tempo³⁹ e classe, da seguinte forma:

8ª classe – faixa branca: de um a três meses;

7ª classe – faixa amarela: de dois a três meses;

6ª classe – faixa laranja: de três a seis meses;

5ª classe – faixa verde: de quatro a seis meses;

4ª classe – faixa azul: de cinco a dez meses;

³⁹ O tempo designado para cada faixa é extremamente relativo e depende do aluno kildoísta e seu desenvolvimento dentro da Arte Marcial.

3ª classe – faixa vermelha: de seis a dez meses;

2ª classe – faixa roxa: de sete a doze meses;

1ª classe – faixa marrom: de oito a doze meses.

Ao se chegar à classe marrom, o treino é reforçado para se alcançar a faixa preta, assim dividida, em *Dans* (equivalente às faixas coloridas):

Faixa preta Zero *Dan* – faixa de aluno, com idade mínima de quatorze anos;

Faixa preta 1º *Dan* – faixa de professor, com tempo mínimo de dois anos nesta faixa;

Faixa preta 2º *Dan* – faixa de professor, com tempo mínimo de dois anos;

Faixa preta até o 5º *Dan* – faixa de professor, cada *Dan* equivalente a um mínimo de dois anos exigido;

Faixa preta 6º *Dan* – faixa de Mestre, com mínimo de tempo de cinco anos;

Faixas pretas do 7º ao 9º *Dan* – faixa de Mestre, com tempo de cinco anos em cada *Dan*;

A partir do 10º *Dan* – faixa de Grão-Mestre, sem tempo definido.

Cada *Dan* (graduação utilizada nas artes marciais japonesas) é computado na faixa preta por uma lista (não importa a cor) no final da faixa. A faixa preta de aluno é metade preta, metade branca, dividida na horizontal, e a de Mestre possui o meio da faixa branco com as listas brancas no final, que representam o número do *Dan* que o kildoísta alcançou. Ainda existe a faixa de grão-mestre (toda preta com duas listas brancas na horizontal) – a qual só poderá ser utilizada pelo kildoísta que chegar a graduação de 10º *Dan*, ou pelo mestre fundador quando em eventos oficiais.

Para passar de faixa (ou *Dan*), o aluno (ou professor) é submetido a um exame, que consiste na avaliação das técnicas apreendidas. Uma prova teórica é aplicada, e após, temos o exame prático, realizado em todas as faixas, que serve para verificar o grau de aprendizado do kildoísta. Esse exame prático perpassa todas as técnicas já executadas e pertinentes a cada faixa, onde estão inseridas as formas e quebramentos (numa tábua de madeira ou plástico especial), assim como lutas de chão e tradicional (assim denominada a luta “de pé”) e as defesas pessoais combinadas.

As Formas são um conjunto de técnicas que, colocadas em uma seqüência lógica, simulam uma luta contra um oponente imaginário (semelhante ao chamado *kata* no *karatê*, e *kati* no *kung fu*). Essas coreografias executadas em cada exame de faixa, e relativos a cada Associação, são divididas em níveis: do iniciante ao

avançado, perfazendo um total de três, sendo exigidas para cada exame de acordo com o nível do aluno. Elas servem para o aprimoramento da técnica, da concentração, da atenção, da precisão e do condicionamento físico.

Já as defesas pessoais combinadas são partituras de movimentos de defesa que se utilizam de socos, chutes, torções e projeções como defesa. Os movimentos de defesa são definidos e relacionados por números, sendo sete aprendidos e praticados em cada faixa, totalizando quarenta e nove movimentações. É um meio de praticar técnicas variadas em simulações reais, desenvolvendo a postura marcial e a precisão de movimentos, além de treinar o autocontrole físico e o tempo de ação-reação.

Na faixa preta, além da prova escrita e teórica, há também um exame físico que é realizado antes do exame prático, onde a capacidade de resistência, impacto, saltos, flexões e abdominais são testadas. O exame prático da faixa preta consiste na aplicação de todas as técnicas já apreendidas desde a faixa branca.

A cada exame de faixa colorida, o aluno kildoísta pode receber um destaque, um símbolo de melhor desempenho do aluno no exame por ele feito, e é indicado por uma lista branca no final da faixa (aqui me refiro ao objeto faixa, indumentária do artista marcial) que ele alcançou após o exame (da mesma forma que nas faixas pretas). Se o aluno obtiver a maior nota de todas as Associações inscritas no exame que realizou, o kildoísta carregará este destaque em todas as faixas, inclusive antes de chegar à preta. Mas se ele atingiu a maior nota no exame apenas entre o grupo de sua Associação (nome dado à Academia em que o aluno treina), então poderá usá-lo apenas na faixa para a qual foi aprovado. O destaque é uma forma de estimular o aprendiz de Kildo a exercer e aprofundar sua técnica.

Em cada faixa, o aluno aprende técnicas específicas, que vão sendo aperfeiçoadas e aumentando seqüencialmente o grau de dificuldade.

Na faixa branca, o kildoísta possui conhecimento das posturas e posições fundamentais: base larga e natural, técnicas de queda e técnicas de mão – como socos, defesas e ataques. As técnicas de perna são os chutes parados, com trocas de perna, alternando entre a perna da frente e a de trás. As projeções ficam limitadas às ‘pegadas’ de kimono, movimentação de avançar e recuar, desequilíbrios e projeções básicas, onde o aprimoramento do ‘saber cair’ é mais importante do que o de alcançar o desequilíbrio do adversário. As torções são feitas apenas com escapes e inversões de pegada. Na técnica de chão, são executadas as

imobilizações básicas. Segue a este aprendizado o de quebramento com socos. As defesas pessoais combinadas, do número 1 ao número 7⁴⁰, são desenvolvidas nesta faixa.

Ao passar para a faixa amarela, a base curta entra no currículo, avançando e recuando nesta base; os *steps* de dois tempos são incluídos nas técnicas de perna. As torções vão se tornando mais complexas, e rasteiras são também incluídas nas projeções. A técnica de chão já permite imobilizações de vantagem, contra-ataques a desequilíbrios e imobilizações alternadas. O quebramento também permite chutes, e as defesas pessoais combinadas, de número 8 a 14, são aprendidas.

A faixa laranja é caracterizada pela base longa (que é uma espécie de base curta 'alongada', com a perna de trás estendida), pelos chutes saltando, as torções e projeções sempre mais complexas: projeções de pescoço, pescoço com alavanca e pescoço com varredura. As torções, de externas (da faixa anterior), passam a ser internas: contra pegadas de pescoço, gola e pulso. Os quebramentos abarcam os chutes saltando e as defesas pessoais combinadas vão da 15 à 21.

Na faixa verde, a base lateral é a principal postura, e os chutes passam a ser giratórios, complementados, em seqüência, pelas rasteiras giratórias. Nas técnicas de chão entram as chaves de braço e estrangulamentos. As projeções passam a ser também pelas costas, cotovelo e cabeça. As torções combinam conduções de giros internos e externos com movimentações de perna contra ataques de socos. Nos quebramentos, os chutes giratórios são explorados, assim como as rasteiras giratórias; e as defesas pessoais combinadas de 22 a 28 são apresentadas. Além da primeira forma, a segunda já está inserida no currículo a partir desta faixa.

Passando para a faixa azul, as técnicas de mão permanecem em base lateral, com a inclusão de defesas cruzadas. Os chutes giratórios ganham o fator do salto, assim como as chaves de braço são invertidas. As projeções seguem no quesito do contra-ataque, mas utilizando principalmente as rasteiras como defesa, sendo também aprendidos contra-ataques a projeções de pescoço. As torções variam nos giros internos e também é apresentado o chamado "patinho": técnica de torção com giro interno utilizando as duas mãos. Os quebramentos são realizados com chutes

⁴⁰ Coloco os números das defesas pessoais combinadas nesta e nas outras faixas, por questão de curiosidade e explanação, pois as mesmas vão evoluindo em dificuldade e complexidade de acordo com cada faixa, perfazendo movimentos apreendidos nas mesmas.

giratórios saltando; e as defesas pessoais combinadas dão seqüência às dos números 29 a 35.

Já na faixa vermelha, uma nova categoria na base lateral é usada: a faca da mão (com os dedos unidos, palma aberta e polegar contraído junto à mão). Os chutes permanecem giratórios, mas são chamados de inversos, pois são executados com um giro 'ao contrário'. As chaves de perna são as técnicas de chão pertinentes a esta faixa; e nas projeções entram os arremessos baixo, médio e alto. As torções vão evoluindo gradativamente: de interna e externa (já aprendidas nas técnicas anteriores), passando para a rotação interna e externa (com utilização, além das mãos, também dos braços, para a defesa contra um ataque de soco ou perna). Os quebramentos utilizam os ataques de faca da mão; as defesas pessoais combinadas vão da 36 à 42.

Faixa roxa: voltamos à base longa, realizada com combinações de ataques e defesas, avançando e recuando. As técnicas de perna são as "tesouras", que consistem em ataque de pernas a um adversário de pé, com ambas as pernas no ar. As técnicas de chão são ataques de pé a um adversário caído, visando à imobilização. As projeções são contra os chutes circulares e frontais. As torções são conduções com rotações e torções, voltadas à defesa pessoal. Os quebramentos são os denominados "bi", com as duas mãos no golpe: soco frontal bi, ataque de faca pra baixo bi. As defesas pessoais combinadas terminam, indo do número 43 ao 49. A terceira forma é aprendida e executada.

O kildoísta passa, então, da faixa roxa para a faixa marrom. A próxima faixa é a preta. O exame para alcançar tal faixa, como já foi mencionado, abarca tudo que foi aprendido. Dois exames são realizados para a passagem da faixa marrom para a faixa preta: o físico e o prático. No exame físico é avaliada a capacidade de resistência e força, com testes como: corrida de dois quilômetros em menos de dez minutos, seguida de quatro 'piques' de cem metros em menos de vinte segundos cada; salto em distância, calculado pelo dobro da altura; e salto em altura (na altura do peito para mulheres, e na altura do ombro para homens). É também instituída a sustentação de perna nos chutes frontal e lateral (um minuto para cada perna), cinquenta flexões curtas rápidas, trinta flexões longas (braços afastados), quinhentos abdominais em menos de cinco minutos e dez barras (para os homens). Se o aluno passar no exame físico, realizará o prático. A diferença entre estes dois exames está no fato de o exame físico ser pré-requisito para o prático, consistindo o

prático na execução ‘pura’ das técnicas marciais aprendidas. O aluno deve ter sua resistência e ‘saúde’ física testada no exame físico (daí o nome), para poder, assim, demonstrar o conhecimento sobre as técnicas já estudadas, as três formas, um quebraimento aprendido em cada faixa (à escolha do aluno), e o quebraimento de um tijolo maciço com soco frontal para baixo. As lutas que devem ser demonstradas no exame prático são as tradicionais (de chão e de defesa pessoal) e todas as defesas pessoais combinadas devem ser executadas. É como se o exame físico fosse o aquecimento para o exame prático, e somente aquele que consegue se ‘aquecer’ adequadamente tem condições de realizar as práticas requeridas.

No treinamento de um aluno faixa preta, joelhadas e cotoveladas são ensinadas e utilizadas, posteriormente, como avaliação de *Dans* (graduações dentro da faixa preta). As técnicas não curriculares são aperfeiçoadas nesta faixa, assim como a repetição e aprofundamento de todas as técnicas.

2.1.3 Os Princípios

O Kildo Self Defense, como toda arte marcial, possui normas e princípios que o aluno deve carregar para sua vida e cotidiano, pois (como já dito) o praticar de uma arte marcial ultrapassa a barreira do treinamento de combate, e entra nos campos do autoconhecimento, da disciplina e da superação. Estes princípios foram constantemente buscados nesta experimentação, durante o processo de treinamento e mesmo fora dele.

A “padronização” de movimentos e de conduta é algo que leva os praticantes a um nível de igualdade, e ressalta os princípios de humildade, compreensão e cortesia. A filosofia de ensino da arte marcial é tão importante quanto a técnica em si, pois ambas são parte essencial do aprendizado. Não existe técnica sem filosofia e vice-versa: é a teoria e a prática caminhando juntas. Para isto, alguns princípios são ensinados e contemplados.

A *cortesia* está ligada à postura de ajuda mútua, ao pensar no próximo, e alia conceitos de amabilidade, sensibilidade e gentileza. A cortesia, dentro do Grupo Farsa, foi desenvolvida a cada treino, estendida para o espetáculo e formalizada como sentimento de grupo.

A *humildade* está ligada à percepção de que sempre faltará bastante para o conhecimento completo (sendo possível, inclusive, que o mesmo não exista). O

fundamental, de fato, é a busca desse conhecimento, pois o aprendizado nunca acaba: é um processo ininterrupto e constante. Saber que erramos também faz parte deste conceito, e reconhecer a falha é também aprendizado. A consciência de que o espetáculo “pronto” não é um espetáculo completamente “finalizado” fazia com que, a cada apresentação, se buscasse a superação individual e do conjunto, tornando a peça sempre original.

A *perseverança* é a determinação para alcançar objetivos, e continuar no treinamento, com a consciência de que se trata de um aprendizado interminável. Momentos de dificuldade sempre surgirão, mas a perseverança é o que manterá o aluno no treino. Um ator percebe que este valor está inserido em seu cotidiano, pois é através da perseverança que o mesmo prosseguirá em sua profissão, sem se deixar abalar pelos imprevistos inevitáveis dos processos aos quais se expõe.

A *compaixão* é uma necessidade do ser humano, e principalmente dos artistas marciais, pois permite colocar em equilíbrio a mente e o físico. Assim, aceitar o próprio erro e o dos outros é dar oportunidade de melhora e sabedoria aos dois lados, gerando um autoconhecimento fundamental para o aluno. A aceitação de que, estando em um Grupo, existem ideias e maneiras diferentes de se chegar a um mesmo objetivo, a compaixão foi a forma de o Grupo Farsa poder evoluir em conjunto; desta forma, quando um ator não conseguia “render”⁴¹, o outro sempre estava disposto a ajudá-lo.

A *integridade* é referência e constrói nossa imagem diante de outras pessoas. Mantê-la e preservá-la faz parte de um treinamento que sirva de exemplo ou guia para encontrar um *Do* (caminho).

Os quatro “G’s”⁴² são empregados no Kildo: *giri*, *gisei*, *gaman* e *gambaru*. *Giri* significa obrigação, dever, justiça; *gisei* é sacrifício; *gaman* tolerância, perseverança, resistência; e *gambaru* esforço, persistência. A busca pela ‘perfeição’ é o que move um artista marcial, e o que faz com que não desista, buscando sempre autoconhecimento e aprimorando a autoconfiança. A intuição é o chamado *haragei*, que significa no sentido literal, “pensar com o estômago”. Pode ser desenvolvida através da observação e da sensibilidade. Os quatro “G’s” foram quase que uma

⁴¹ Por rendimento no teatro, entende-se “produzir”, criar seu personagem individual, ou conjuntamente.

⁴² Os quatro “G’s” são de origem japonesa e remontam ao Código Samurai, repassados ao *Bushidô*, que foi escrito pelos samurais para ressaltar a importância da filosofia, das artes e da ética nas artes marciais, ainda hoje preservados nos ensinamentos de artes como o karatê, judô, kendô, aikidô, hapkidô, e o próprio Kildo Self Defense.

conseqüência do treinamento, pois, ao se trabalhar um princípio, o mesmo encontra-se interligado a outro(s), e assim, ao desenvolver um, desenvolve-se os que estão em relação com ele, direta, ou indiretamente.

Além destes princípios, vários outros estão ligados às artes marciais e a suas técnicas. Vou me deter em alguns que julgo essenciais tanto para o lutador/artista marcial quanto para o ator e para o ser humano. É através destes conceitos que busco a correlação entre a arte marcial e o teatro contemporâneo, realizando e investigando um treinamento que possa me auxiliar em ambos os casos. São os princípios de **potência, equilíbrio, concentração, coordenação, precisão, resistência, sensibilidade do corpo, boa forma, consciência visual, timing, tempo de ação e reação, ritmo, cadência, atitude, energia** (termos que podem ser encontrados tanto em livros de arte marcial como de teatro, possuindo significados bastante semelhantes, quando não idênticos).

A **potência** é a união de diversos aspectos: técnica, velocidade, força, equilíbrio, concentração e controle da respiração (expresso através do grito dado pelo artista marcial ao executar um golpe, o *kiai*). A técnica é a apreensão da estrutura do movimento, de sua cadência, do desenho que o corpo realiza no espaço. Auxiliada pela velocidade, a técnica ganha força, mas não apenas força física: também a força gerada pelo centro do corpo, a energia vital, o *ki*⁴³. Para que essa energia interna surja, além das qualidades acima, é preciso trabalhar o equilíbrio – que ‘sustenta’ a técnica, a velocidade e a força que o golpe requer para ser bem executado. O equilíbrio é essencial para que determinada ação ou reação nasça e seja executada de acordo com o ‘planejado’ ou intuído, com a energia necessária para isto.

O **equilíbrio** é, segundo Ferreira, “[...] igualdade, absoluta ou aproximada, entre forças opostas” (FERREIRA, 2004, p. 777), e está ligado a palavras como autocontrole e autodomínio. Barba credita um capítulo inteiro a este título em *A Arte Secreta do Ator* (1995), ressaltando que a aquisição de um equilíbrio extracotidiano, ou equilíbrio de luxo, como denomina o autor, gera tensões opostas no corpo do ator-bailarino, que fazem surgir a energia necessária para a cena. Esse ‘novo’ equilíbrio (o equilíbrio extracotidiano), diferente do habitual, pode ser percebido e

⁴³ O *Ki*, de origem japonesa, ou *chi* (chinês) é a energia que emana de cada corpo, é a vibração, o fluxo energético. O centro a partir do qual o *Ki* se distribui pelo corpo encontra-se no *Tanden* (termo japonês), ou *Dantian* (de origem chinesa), localizado três dedos abaixo do umbigo, inserido no *Hara* (palavra japonesa), que significa ventre ou barriga.

alcançado através da busca de diferentes e novas posturas corporais, facilmente identificáveis nas bases das artes marciais e danças orientais.

A **concentração** é a ‘cola’ que mantém o corpo inteiro (assim como a mente) ligado a um objetivo comum; juntamente com a concentração, o controle da respiração traz os subsídios necessários para fortalecer nossa ação ou reação.

A **coordenação** é a qualidade que permite ao indivíduo integrar toda sua energia e a capacidade de seu organismo para realizar efetivamente o ato. Um aprendiz geralmente é identificável pela tensão, pelos movimentos desperdiçados, pelo esforço excessivo.

A **precisão** caracteriza-se como o total controle sobre um determinado movimento, é a exatidão na projeção da força. Um espelho pode auxiliar enormemente na precisão do movimento, pois a observação de si e dos outros proporciona uma verificação constante da própria postura, da posição de mãos e pés, e dos demais movimentos técnicos. Para Luís Otávio Burnier (2001), precisão significa justeza, perfeição, exatidão, rigor; e segundo Ferreira (2004), palavras como: corte, encurtar e reduzir são equivalentes. É o “princípio dos sete décimos” usado no teatro *Nô*, de acordo com o qual a força interna deve estar a dez décimos e o corpo a sete décimos, ficando uma parcela de energia retida, ‘sobressalente’. É uma espécie de ‘apartamento’: a ação se encaixa nela mesma, justa, sem sobras, aparada.

Para tantas qualidades coexistirem e persistirem, a **resistência** é fundamental. Resistência no sentido de ultrapassar os próprios limites corporais e mentais, e saber retê-los quando necessário. A expressão *Tame* é usada no teatro *Nô* para designar retenção, resistência, algo como uma energia absorvida e retida, guardada para ser usada a qualquer momento. Na China, o *kung fu*, que dentre outras designações, é também nome de uma famosa arte marcial, de uma técnica de combate, também nomeia a “habilidade para resistir” (BARBA, 1995, p. 74), ou seja, é uma arte de esforço contínuo. De todas as possibilidades de interpretação que a palavra *kung fu* pode ter, a de que o ator que possui *kung fu* “está em forma”, ou seja, pratica e continua a praticar uma técnica especial que o torna presente é fator que diz que a boa forma corporal e mental é um meio de preservar a energia.

Para a **boa forma, a sensibilidade do corpo**, assim como a consciência visual são fundamentais. A sensibilidade corpórea sugere uma interação harmoniosa entre o corpo e espírito, que se distinguem, mas não se separam⁴⁴.

A **consciência visual** vem da observação, o que permite uma análise e resposta rápida de reação ou ação para um atleta que a possua. A velocidade perceptiva de um golpe que irá atingir um lutador vem dessa consciência visual, que é também treinada, assim como o *timing*, e o tempo de ação e reação.

O **tempo de ação e reação** está ligado aos conceitos de velocidade e *timing*. O *timing* é a velocidade exata de reação e resposta a um movimento. A **cadência** também está inclusa neste tempo de ação e reação, pois é o **ritmo** específico no qual uma seqüência de movimentos é realizada.

Um atleta eficiente não é um atleta forte, mas um atleta que consegue usar sua força rapidamente. Como força e velocidade unidas significam potência, que faz nascer a energia *ki*, podemos concluir que todos os conceitos acima se entrelaçam e são necessários aos processos uns dos outros. Para a potência, é preciso ter precisão; para a precisão, devemos ter força; para ter força, temos de ter velocidade e equilíbrio; que gera coordenação, facilitada pela concentração e controle da respiração, aliada à resistência; que vem da boa forma, adquirida pelo treino da sensibilidade corpórea e da consciência visual; que unidas são alicerces para um bom tempo de ação e reação e *timing*.

Todos os conceitos relacionados acima são o que determinam a **atitude** de um lutador ou artista marcial, concretizada através da **energia** que ele emana, seu *ki*, a possibilidade da potência concentrada. Gaiarsa assim define o conceito de energia: “[...] energia é a capacidade de fazer acontecer” (SUGAI, 2000, Vol. II, p. 124). Lembro que esta energia não precisa necessariamente estar atrelada ao movimento. Segundo Barba, “Nas tradições orientais o verdadeiro mestre é que está ‘vivo’ na imobilidade. Nas artes marciais, a imobilidade é o sinal de uma prontidão à ação” (1995, p. 88). Miyamoto Musashi, exímio samurai japonês, afirma que o guerreiro deve sempre buscar o equilíbrio, argumentando que o corpo pode estar em repouso, mas o espírito deve estar alerta (SUGAI, 2005). Trata-se do conceito de imobilidade dinâmica, também usado no teatro.

⁴⁴ Para Damásio, em seu livro *O Erro de Descartes*, o equívoco ocidental constitui na separação entre corpo e mente, espírito e carne. O autor detalha e tenta comprovar que corpo e mente são inseparáveis, e interligados de forma única. O que afeta um, afeta inevitavelmente o outro (1996).

Assim, podemos perceber que a energia buscada pelo artista marcial é a mesma que um ator busca ao subir ao palco e, portanto, pode ser atingida com um treinamento semelhante. De acordo com Barba, “A energia do ator (...) é sua potência nervosa e muscular.” (BARBA, 1995, p. 74). É a *presença* do ator, sua ‘vida’. As formas teatrais codificadas, para atingirem este ‘estado’, seguem um treinamento e exercícios precisos. É o que procurei fazer ao me utilizar das técnicas Kildo Self Defense no treinamento dos atores do Grupo Farsa de Porto Alegre, buscando verificar os resultados na cena.

2.2 O GRUPO FARSA

O Grupo Farsa é sediado em Porto Alegre e surgiu da vontade de alguns artistas em pesquisar esta linguagem específica: a Farsa.

A Farsa é a principal forma de teatro cômico medieval, uma modalidade caracterizada por personagens estereotipados (a alcoviteira, os enamorados, o pai feroz, o criado espertalhão, entre outros) e situações caricatas, com apelo fortemente popular e temas que satirizam o cotidiano e o cenário familiar. De acordo com Pavis,

[...] a farsa era concebida como aquilo que apimenta e completa o alimento cultural e sério da alta literatura. Excluída assim do reino do bom gosto, a farsa pelo menos consegue jamais deixar-se reduzir ou recuperar pela ordem, pela sociedade ou pelos gêneros nobres (PAVIS, 1999, p. 164).

O gênero denominado farsa é, pois, associado ao cômico, ao bufão, ao grotesco, busca provocar o riso grosseiro e se caracteriza como um estilo sem refinamentos. A ligação com o público se dá através do corpo, pela identificação da realidade social e do cotidiano do espectador com aquilo que está sendo encenado, logo, é um gênero teatral extremamente popular. As origens da farsa remontam à Grécia e a Roma, ao teatro de Aristófanes e de Plauto. É na Idade Média, porém, que a farsa se estabelece como gênero caracterizado pela forte teatralidade, pelo uso de técnicas corporais e pelo foco na arte da cena. A dimensão corporal do personagem e do ator é valorizada, opondo-se à intelectualidade e ao vocabulário

sofisticado. O escatológico e o obsceno são recursos comuns em cena, dando ao gênero um tom subversivo (PAVIS, 1999).

Esta modalidade burlesca difere da comédia e da sátira por não se preocupar com a verossimilhança, questionar valores ou transmitir mensagens moralizantes. O objetivo da farsa é divertir o público, através do humor simples e direto, sem análises psicológicas profundas ou algo que o valha. Partindo deste estilo, mas com certa autonomia, o Grupo Farsa apresenta ao público, em seus espetáculos, o resultado do trabalho de pesquisa sobre o gênero, aliando a essa pesquisa o trabalho corporal e a música. Partindo de diferentes atores, com diferentes formações corporais, o Grupo experimentou diversas formas de treinamento, que abarcaram oficinas de bufão, *clown*, *Commedia dell'Arte*, karatê, dança, e outros. Realizadas desde a origem do Grupo Farsa, e intensificada nos últimos processos de criação de espetáculos, as oficinas serviam a espetáculos específicos, e podiam durar um dia de ensaio (equivalente a aproximadamente três ou quatro horas), como também um curso de final de semana (onde quatro turnos eram abarcados), dependendo da preparação corporal que o diretor exigia.

2.2.1 Trajetória

O Grupo Farsa⁴⁵ surgiu como ideia do diretor, professor e mestre em Artes Cênicas Gilberto Leal da Fonseca. Desde 1999, Fonseca pesquisa o gênero farsa com diversos grupos teatrais, com os quais montou peças como *Os Farsantes* e *A Roupas Nova do Rei*. O diretor aprofundou-se na *Commedia dell'Arte*, lendo e investigando autores Carlo Goldoni (1707-1793), Gil Vicente (1465?-1536?), e também peças espanholas, italianas e russas, além de manter contato com o Grupo *Teatro Medieval* (Rio de Janeiro) e sua integrante Márcia Frederico, grande conhecedora da farsa.

Em 2003, o Grupo Farsa é criado, na cidade de Porto Alegre, e sua primeira peça é apresentada ao público: *Os Farsantes*. Em 2004, estreia o segundo espetáculo: *A Princesa Engasgada*, voltada para o público infanto-juvenil, público no qual o Grupo investe novamente em 2005, com o espetáculo *A Canção de Assis*.

⁴⁵ Para saber mais sobre o Grupo Farsa, ver Apêndice A, página 111.

No ano de 2009, o Grupo Farsa decide montar uma obra de Molière: *O Avaro*⁴⁶. Por ter participado do processo de pesquisa e ensaio que resultou na montagem da peça, e por julgar este processo precursor do método de treinamento corporal utilizado em *A Roupa Nova do Rei*, detenho-me um pouco mais em sua análise.

Para esta peça, Fonseca deixa a cargo dos atores a melhor de forma de trabalho e processo na questão da criação de personagem. Sendo assim, são os próprios atores que guiam a preparação corpóreo-mental d'*O Avaro*, ficando a cargo de Fonseca prioritariamente a marcação de cenas e seu desenho no palco.

Os primeiros ensaios, no começo de 2008, seguiram um cronograma que contemplava três ou quatro turnos semanais. Primeiramente realizou-se a leitura do texto, em seguida, partiu-se para a cena. Oficinas foram realizadas internamente, para melhor aproveitamento dos atores em cena. Os temas destas oficinas foram a farsa, a *Commedia del'Arte*, as técnicas de bufões, canto e karatê.

A oficina de karatê, ministrada pelo ator-músico Marcos Chaves, enfatizou certos aspectos da arte marcial, como suas bases características e as posturas resultantes destas bases (que se mostraram muito úteis em cena). Das oficinas ministradas pelos próprios integrantes do grupo, esta foi uma das únicas que voltou a ser ministrada como treinamento em ensaios posteriores, juntamente com a oficina de canto, também presente durante todo o processo de criação. As bases e o *kata* primeiro do karatê – freqüentemente utilizado no aquecimento e na própria criação da cena –, serviram, assim como as outras práticas executadas no treinamento, para o desenvolvimento objetivo do processo.

Da arte marcial do karatê também foram utilizadas as técnicas de ataque e defesa para a construção e marcação de cenas. A precisão e agilidade de movimentos, provindos dos exercícios marciais, assim como sua harmonia e coordenação, foram exploradas no palco de maneira a oferecer ritmo ao espetáculo, sem o prejuízo de se tornar uma apresentação enfadonha, mesmo em uma peça com uma hora e quarenta minutos de duração.

O resultado são cenas de um espetáculo ágil, dinâmico e intenso, trabalhadas pelos atores e pelo diretor em um processo que durou quase dois anos, marcado por trocas e substituições de atores, por motivos variados. A peça estreou em 14 de

⁴⁶ Para saber mais sobre a peça *O Avaro*, ler o Apêndice A deste trabalho, página 111.

agosto de 2009, no Teatro de Câmara Túlio Piva, em Porto Alegre, e continua em cartaz até hoje, com grande sucesso.

2.2.2 A Roupas Nova do Rei

O texto do dinamarquês Hans Christian Andersen intitulado *A Roupas Nova do Rei* (ou *As Roupas Novas do Imperador*), publicado pela primeira vez em 1937, é considerado um conto de fadas. A trama é a seguinte: vindo de terras distantes, um bandido resolve se passar por alfaiate ao chegar em certo reino. Lá, oferece seus serviços ao rei, afirmando que fará para ele uma roupa única, muito bonita e luxuosa, que apenas as pessoas mais inteligentes e astutas seriam capazes de enxergar. O rei, muito vaidoso, gosta da proposta e pede ao falso alfaiate que faça a dita roupa. O bandido inicia, então, seu trabalho, exigindo cada vez mais dinheiro para concretizá-lo. Rolos e linhas de ouro, seda e outros materiais raros e exóticos são igualmente exigidos pelo vigarista durante a confecção da roupa. Ao conseguir o que pede, o ladrão guarda os tesouros e finge tecer, com fios invisíveis, diante de qualquer um que entre em sua oficina, a roupa do rei. Todos os que 'vêem' a dita roupa, elogiam o trabalho do suposto alfaiate, temendo ser taxados de burros ou estúpidos. Um dia, cansado de esperar pela roupa, o rei vai, com seus ministros, conferir o trabalho. Adentra no tear do tecelão e, ao se deparar com a mesa vazia, faz diversos elogios à roupa, embora não veja nada além de uma mesa. Os ministros fazem o mesmo, e soltam falsos suspiros de admiração. O vigarista garante que em breve a roupa estará pronta, e o rei resolve marcar uma grande parada na cidade, para exibir as fantásticas vestes. No dia marcado, 'vestindo' a falsa roupa, o rei desfila pela cidade. A farsa é desmascarada por uma criança que afirma, aos berros, que o rei está nu. Constrangido, mas sem perder a pose, o rei continua o desfile, até se dar conta do ridículo que acaba de passar.

A história, em suas várias versões, apresenta pequenas variações no número de tecelões vigaristas, de ministros, e também no ensejo final (em certas versões, mais de uma criança, e/ou toda a cidade, desmascaram o rei). Em qualquer versão, porém, literária ou audiovisual, os 'motivos' principais são os mesmos: a vaidade, a pressão de um grupo sobre o indivíduo, a arrogância e o autoritarismo.

A segunda versão dirigida por Gilberto Fonseca, do espetáculo, montada em 2002 pelo Teatro Oculito, teve como base para a criação cênica os desenhos

animados de Hanna e Barbera e as histórias em quadrinhos das décadas de 40 e 50. A trilha sonora era composta de música barroca, tendo como base a “Música Aquática” de Haendel. Sendo uma versão amadora, o espetáculo participou de diversos festivais amadores pelo interior do estado do Rio Grande do Sul, os quais serviram de trampolim para o profissionalismo do grupo. Com preparação do próprio Gilberto Fonseca, e sem o auxílio profissional de sonoplasta, iluminador ou mesmo figurinista, a peça contou com atores sem formação acadêmica, que traziam para o palco a vontade de fazer teatro, com resultados bastante positivos e significantes.

A versão atual de *A Roupa Nova do Rei* foi um experimento do Grupo Farsa que mesclou elementos de arte marcial e contou com a assistência de direção de João Pedro Madureira, aliada à experiência e vivência teatral de Gilberto Fonseca. Nesta nova concepção, com os recursos cênicos já experimentados em *O Avarento*, Fonseca procurou inovar com o espetáculo, trazendo ao público infantil uma montagem diferenciada do texto de Andersen. O elenco é composto de cinco integrantes – todos presentes na montagem de *O Avarento* –, e a montagem, de acordo com a vontade do diretor, que buscou diferenciá-la, o máximo possível, da que realizou anteriormente, agregou elementos novos, como a já citada assistência de direção.

Com atores profissionais, a exigência de trabalho foi elevada, demandando dos atores, direção e assistência de direção um trabalho conciso, equilibrado, rápido, inteligente e eficaz. Mesmo com um breve período para o processo, o espetáculo foi ganhando forma graças ao treinamento marcial utilizado e sua adequação para a cena.

Realizando – em uma primeira fase – durante uma hora e meia um aquecimento marcial composto de técnicas provindas do Kildo Self Defense, preparei corporalmente os atores do Grupo Farsa para o posterior “ensaio” no qual, com a presença do diretor (ou do assistente), as cenas foram marcadas e a criação de personagens foi desenvolvida. O treinamento que realizei com os atores não tinha como finalidade, num primeiro momento, ser transposto tal e qual para a cena, pois o objetivo era, sobretudo, incorporar as técnicas marciais e a concepção filosófica que a arte marcial pode oferecer a um artista da cena. Este objetivo se ampliou durante o processo, visto que algumas posturas marciais foram adaptadas para a cena.

Em uma segunda fase, mais intensiva (e com elenco final definido), em local diferente daquele em que eram realizados os ensaios, o treinamento continuou, em um espaço mais adequado para a atividade: uma Academia. O treinamento, nesta segunda fase, acontecia separado do ensaio, com objetivo focado exclusivamente na arte marcial. Neste momento, pude notar os avanços da investigação proposta, e seus efeitos nos corpos dos atores e na cena. O alongamento e aquecimento nesta etapa permaneceram, assim como as técnicas de mão e perna; porém se adicionou o fator da resistência física e da boa forma, com flexões e abdominais freqüentes no treino. Com uma maior apropriação textual, se permitiu “brincar” com textos, aliando-os a formas e posturas marciais, algumas inclusive permanecendo para a cena. Como exemplo, temos a “postura base”⁴⁷ do Ministro do Rei, em que o ator Plínio Marcos Rodrigues utiliza-se da base natural e da posição neutra da arte marcial como apoio. A autora permitiu-se experimentar a posição de “sentido” com os braços em posição de “defesa” (punhos fechados junto ao corpo) como sua “postura base” no personagem do tecelão; enquanto Lúcia Bendati emprega a base larga como “postura base” de seu personagem – o outro tecelão.

Em um terceiro momento, foi realizado o que chamei de “intensivo”, nos meses de janeiro e fevereiro de 2011. Acessível aos integrantes do Grupo que quisessem continuar treinando, realizei um treinamento diário de três horas, a fim de manter o vínculo deles com a arte marcial. Infelizmente – por ser período de férias do Grupo, apenas dois integrantes puderam comparecer à prática. Mesmo em menor número para esta última fase, Marcos e Plínio puderam sentir os efeitos deste treinamento em suas vidas diárias, e na própria cena, o que indiretamente propiciou ganhos para o trabalho de todo o grupo.

⁴⁷ Por “postura base” entenda-se posição corporal mais utilizada, de onde se originaram outros movimentos e posturas.

3 O TREINAMENTO

Antes de descrever a metodologia propriamente dita, gostaria de esclarecer algumas ressalvas sobre a questão da arte marcial e sua “técnica”.

Primeiramente, justifico o encorajamento e suporte para me utilizar da arte marcial como treinamento para o ator. De acordo com Alencar,

Nunca se viu, mundo afora, tanta generosidade na troca de informações sobre o treinamento do(a) atuante; nunca se viu, mesmo no século passado, uma procura obsessiva em aperfeiçoar o comando psíquico e físico para a cena (2010b).

É este mesmo autor que estabelece uma matemática bastante interessante para as artes marciais: “rotina + disciplina = controle psicofísico” (ALENCAR, 2010b). Por essas e outras razões já apontadas anteriormente, aprofundo-me na questão marcial, pois utilizei minha própria experiência enquanto artista marcial, e procurei estabelecer uma relação efetiva de treinamento para a preparação de atores dentro do Grupo Farsa. Nichols defende ideia similar: “As artes marciais foram sendo tidas como um instrumento eficaz e viável, repleto de sentidos a serem adicionados a, ou mesmo substituir, o tradicional triunvirato de quedas, dança e esgrima”⁴⁸.

A arte marcial, porém, é normalmente confundida com os denominados “esportes de combate”. Usados como sinônimos, a corporalidade adquirida na arte marcial e nos esportes de combate é praticamente a mesma, à exceção de alguns princípios convergentes. Não estou aqui, negando aos esportes de combate sua condição de arte marcial, porém, destaco algumas divergências entre as artes marciais totalmente inseridas no contexto esportivo e competitivo, e as que ainda se encontram fora deste contexto, ou em transição.

As características de uma técnica de combate referem-se aos seguintes aspectos: construção de um corpo para a luta, desprezo à dor e aceitação irrestrita das regras de luta. Essas práticas esportivas têm como objetivo principal o confronto físico entre dois oponentes, ou seja, o combate em si. As técnicas ensinadas são única e exclusivamente combativas, de ataque, defesa e resistência. Num exame de

⁴⁸ NICHOLS, Richard. Artes Marciais Asiáticas como um “caminho” para atores. In: ALENCAR, Cesário Augusto. Tradução livre para fins didáticos do livro **Artes Marciais Asiáticas no Treinamento do Ator**, editado por Phillip B. Zarrilli. Madison: Universidade de Wisconsin-Madison, 1993.

faixa preta de um esporte como o *Full-Contact*, por exemplo, a “sede de sangue” e a resistência física são testadas acima de qualquer outro princípio. É o denominado (entre os lutadores, participantes e observadores) teste do “Homem de Ferro”, pois a meta é chegar ao final do exame sem sofrer o nocaute, sendo que o candidato passa por dez *rounds* de três minutos contra três adversários que se revezam, podendo estes descansar, enquanto o aspirante à faixa preta não. Aí se encontra inclusive uma “necessidade de sofrimento”, pois o aluno sabe que não terá as mesmas condições dos oponentes, vendo-se diante de uma grande probabilidade, e iminente risco, de ser surrado no exame (GASTALDO, 1995). A resistência à dor como prova de virilidade, e a valorização do controle sobre a dor, porém, não são exclusividades dos esportes combativos, podendo também ser notadas em artes marciais mais tradicionalmente orientais, como o karatê e o *taekwondo*. Segundo Gastaldo,

As artes marciais e os esportes de combate poderiam ser agrupados em uma categoria mais ampla, a das 'técnicas de combate'. A diferença entre as duas categorias é a finalidade desportiva das lutas em um esporte de combate. Uma luta de arte marcial tem por objetivo a eliminação física do perigo representado pelo adversário. Nos termos de Rapoport (1980), um confronto de um esporte de combate encontra-se na categoria 'jogo', enquanto que um confronto de uma arte marcial encontra-se na categoria 'luta' (1995, pp. 219-20).

Ironicamente, para o autor a luta em um esporte de combate seria o jogo, enquanto a luta marcial seria a luta propriamente dita. Para Gastaldo, as semelhanças entre os estilos citados se encontram na forma de ensino baseada na imitação, na ênfase dada à construção do corpo para a luta, na valorização do controle sobre a dor e na submissão dos alunos às regras de cada estilo. As divergências se encontram na divisão entre “corpo e mente”, pois enquanto uma arte marcial unifica e trabalha em ambas as dimensões, o esporte de combate inclui apenas a luta, o corpo, desprezando ou simplesmente omitindo o lado espiritual, salvo uma certa “higiene mental”⁴⁹ (GASTALDO, 1995) inerente a qualquer esporte.

⁴⁹ “Higiene mental”, termo usado por Gastaldo em seu texto *A Forja do Homem de Ferro* (p. 221), em que o autor considera um benefício trazido por qualquer esporte, relacionando a denominação a uma espécie de “limpeza da alma”, algo como “purificar” a mente de pensamentos que podem ser considerados nocivos para o autor.

A determinação e a disciplina são aspectos que perpassam qualquer esporte de combate ou arte marcial.

Com relação a este ponto, gostaria de enfatizar a importância dada na arte marcial ao fator espiritual⁵⁰, à união do corpo-carne/mente-espírito. Como já foi comentado anteriormente, o ocidente possui uma tradição dualista, e a finalidade da arte marcial de origem oriental é a junção destes componentes distintos, ainda que inseparáveis, que são o corpo e a mente. Esta explicação é inerente a qualquer arte marcial que ainda não tenha se inserido totalmente na prática desportiva, colocando ao atleta o objetivo principal de vencer a qualquer custo. A prática desportiva é, sim, importante, contanto que se saiba dosar os limites e a divisão exposta acima.

Para o Grupo Farsa, os princípios destacados no segundo capítulo – no subcapítulo *O Kildo Self Defense* – são primordiais. A prática da técnica de luta é realizada com vistas ao aprimoramento e aparelhamento corporal, e não para ser usada em um combate. Aproveito para esclarecer que a luta foi feita durante os treinos, mas o objetivo não foi o de ser usada em cena, a não ser que fosse solicitada pela direção. Esta luta realizada durante o treinamento é a chamada luta ‘de sombra’, na qual não se usa proteção⁵¹, pois a meta não é o ataque ao oponente, mas a execução da técnica. O Kildo Self Defense caracteriza-se por ser uma arte marcial de semi-contato: o contato direto com o adversário é feito apenas em situações previstas para isso, e com a proteção necessária. Esta medida não evita eventuais ‘acidentes’ a que um atleta ou praticante de outra arte marcial está sujeito, mas diminui consideravelmente a possibilidade de machucar a si ou ao outro. O respeito e a vontade de aprendizado são maiores que o estímulo à luta, e mesmo nesta circunstância, a humildade e o coleguismo prevalecem.

Não quero aqui fazer julgamentos com relação a qualquer arte marcial, apenas lembrar que, além e aquém do contato físico e da luta em si, o primordial é a possibilidade de um “caminho”, um treinamento que seja eficaz para o ator e que o ajude a ter “Persistência na busca pelo autoconhecimento aliado à paciência e humildade, que deverão compor sua bandeira” (CARDOSO, TURELLI E GALVÃO, 2006, p. 45).

⁵⁰ Neste caso, comparo o fator espiritual ao fator “transcendental”, estado interior que, numa ótica separatista, se relaciona diretamente à alma, ao espírito.

⁵¹ Proteção é o equipamento esportivo utilizado como protetor (como exemplos, temos: protetores de perna, tórax, cabeça, pé, etc.).

O “caminho” buscado pelos artistas marciais pode ser entendido como a preparação pessoal do guerreiro; preparação esta que levaria o guerreiro/artista marcial/lutador a buscar as seguintes habilidades (algumas já descritas): precisão, presentificação, capacidade de decisão, criatividade, amplo sentido de liberdade, serenidade, intuição (SUGAI, 2000, Vol. II). Estas habilidades também podem ser vistas como procura incessante do ator. O Zen acabou por transformar as artes marciais em algo além de simples técnicas de combate, “Esse *Do* ou *Tao* (Caminho) é o treino das habilidades práticas e das artes de refinamento cultural, sendo que todas elas são artes do Zen Budismo, aliado à vivência dos mandamentos marciais” (SUGAI, 2000, Vol. II, p. 135). Assim, acredito que técnicas marciais podem, de maneira efetiva, ajudar o ator a descobrir o seu próprio “caminho” enquanto artista e ser humano.

Baseada na premissa acima, a experiência que realizei junto ao Grupo Farsa foi a de compartilhar com os atores uma técnica corpórea diversa da que os mesmos já possuíam, na tentativa de fazê-los descobrir “sua própria viagem” (ou caminho) através da arte marcial do Kildo Self Defense.

Segundo Betha Medeiros⁵², em sua monografia de Especialização em Teatro Contemporâneo⁵³ sobre o corpo do ator gaúcho, a mesma entende que não existe um só corpo (“tipos” de corpos de atores), mas sim corpos, contabilizados em três pela autora: um se atém ao texto; outro se atém ao treinamento em si; e um terceiro que entende que o treinamento é importante, desde que consciente dentro e fora de cena (MEDEIROS, 2006). “Consciente”, pois “Treinamento funciona como um meio para se obter um aprimoramento artístico e pessoal, nunca como fim em si” (MEDEIROS, 2006, p.26).

Assim, coloquei-me e ainda me coloco à disposição dos atores para realizar este “treinamento marcial”, seja anterior ao ensaio propriamente dito – para posterior marcação de cenas – ou em separado deste, em horário e local diferenciados para o treino. Treinamento este que serviu como um meio e um fim: meio para se chegar à cena, através do aprimoramento e conscientização do corpo dos atores; e fim como experimentação de um processo de trabalho que utilizo neste estudo. Ainda assim, considero esta experiência primordialmente como um meio, uma forma de instigar

⁵² Mestre em Artes Cênicas pela UFRGS/RS, atriz e professora de Teatro e Educação Física.

⁵³ Especialização fornecida pelo Departamento de Arte Dramática/Instituto de Artes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em sua terceira edição, finalizada no ano de 2005.

nos atores um processo de autoconhecimento de si mesmos, para que seus corpos tornem-se cientes de sua própria arte.

Inês Alcaraz Marocco realiza uma pesquisa (iniciada em 2001) sobre o treinamento do ator, utilizando elementos da cultura gaúcha como instrumento para o trabalho desse ator. Desta forma, o ator possui um repertório de técnicas corporais, buscados na “[...] lide campeira do gaúcho que habita o interior do estado do Rio Grande do Sul” (MAROCCO, 2011). Com um “alfabeto” – composto de nove movimentos bem definidos – a ser utilizado em cena, o ator encontra-se equipado “[...] para que ele possa agir de forma eficaz e alcançar a sua autonomia, sendo ao mesmo tempo ator/autor com seus próprios meios” (MAROCCO, 2011). Buscando uma “dramaturgia do ator”, Marocco compartilha com seus atores a criação e execução desta “partitura” de movimentos, até a mesma transformar-se em cena:

Uma vez criada a partitura processa-se a um trabalho de recomposição dos movimentos. Dessa forma, estabelece-se uma nova seqüência de movimentos que repetida pelo ator/dançarino vai sendo apropriada até ser absorvida e se transformar em ações físicas. (MAROCCO, 2011).

Diferentemente de Marocco, não busco criar uma “partitura” de movimentos a ser utilizada em cena, pois esses movimentos já são pré-definidos nas bases e posturas características da arte marcial. Portanto, enquanto a diretora busca a criação de uma partitura, a arte marcial já contém suas próprias partituras, desenvolvidas através de socos, chutes, posições e movimentos. Todavia, investigo, assim como Marocco, os princípios que levam o ator a adquirir uma presença física que possa potencializar seu poder criativo em cena. E, da mesma forma que a professora busca um ‘alfabeto’ de movimentos, procurei proporcionar aos atores uma maneira de criar seu próprio alfabeto, através do treinamento da arte marcial do Kildo Self Defense.

Barba nos explicita algo importante em seu artigo *Do “Aprender” para o “Aprender a Aprender”*: que o treinamento não garante nenhum resultado artístico, mas é antes um modo de “tornar coerentes as intenções de uma pessoa” (1995, p. 244). O treinamento é individual, investigação particular de cada ator, pesquisa para obter um “campo” de ações, um vocabulário próprio, onde o artista possa ir e vir, como uma língua íntima e própria. Como é pessoal, não é pré-estabelecido, nem

pré-determinado, mas algo a ser encontrado pelo indivíduo, sendo os exercícios de treinamento uma espécie de “segunda colonização”. Segunda colonização no sentido de colonizar novamente o corpo, com movimentos e ações diferentes das já apreendidas culturalmente. Seria o aprendizado de uma técnica nova, em que o corpo se adaptaria a essa nova “cultura”. Desta forma,

É essencial transmitir as próprias experiências aos outros, mesmo sob o risco de criar descendentes que, por excessivo respeito, apenas repetirão o que aprenderão. É natural alguém começar repetindo algo que não possui, que nem pertence à sua própria história nem surge de sua própria pesquisa. Esta repetição é um ponto de partida para o ator fazer sua própria viagem (BARBA, 1995, p. 246).

Assim, procurei oferecer recursos para que os atores-praticantes-de-artemarcial pudessem inventar seu próprio caminho, trilhando algumas passagens desconhecidas, com o intuito de desempenhar melhor sua atuação na cena e na vida.

Ao contrário do que foi inicialmente planejado para esta pesquisa, nem todos os atores puderam, desde o início, realizar esta prática, por motivos de doença, impossibilidade física, ou ainda troca de elenco.

Os dois atores que, em princípio se dispuseram e se comprometeram com todas as etapas foram Marcos Chaves e Vinícius Meneguzzi. Lúcia Bendati se exercitou apenas em alguns dos treinos, pois se encontrava seguidamente adoentada e com problemas físicos. Todavia, a atriz, mesmo no estado mencionado, quando possível, assistia aos treinos. Numa segunda fase de treinamento, Lúcia – já em melhor estado físico – realizou a maioria dos treinos solicitados. Plínio Marcos Rodrigues, que foi inserido no elenco para substituir a atriz Daiane Oliveira, participante do treinamento, não pôde realizar, inicialmente, os exercícios, por disparidade de horário, sendo introduzido naquela que denominei “segunda fase de treinamento”, e sendo efetivo na totalidade deste. A terceira fase, ou “intensivo”, como denomino, apenas foi realizada por Marcos e Plínio, por ser período de férias do Grupo, e apenas os dois estarem disponíveis para tal.

Apesar de não se ter um treinamento contínuo com as mesmas pessoas, os resultados foram visíveis, e pode-se dizer que, como processo, os prejuízos não foram determinantes. Enfoco que Marcos Chaves participou de todo o processo de

treinamento, totalizando as cento e quinze horas de prática, enquanto Plínio Marcos Rodrigues participou de cento e seis horas, não realizando o treinamento apenas no mês de abril. Lúcia Bendati e Vinícius Meneguzzi – os outros dois integrantes do elenco – estiveram presentes na maior parte do treinamento realizado especificamente para o espetáculo (que perfaziam os meses de abril, agosto, setembro e outubro), não se exercitando na fase intensiva por estarem com outros compromissos⁵⁴. De qualquer forma, acredito que a experiência foi e está sendo extremamente proveitosa e profícua, pois, questionando os atores-participantes em treinos, consegui observar diferenças entre os próprios atores, e na cena.

Realizando entrevistas⁵⁵ com os atores ainda no ano de 2010, para melhor visualização do entendimento de cada um sobre o treinamento; e, em 2011, realizando entrevista com o diretor Gilberto Fonseca e o assistente de direção João Pedro Madureira, obtive descobertas e observações que trago neste trabalho, descritas ao longo deste capítulo.

As técnicas de faixa branca foram as mais enfatizadas no treinamento dos atores do Grupo Farsa, pois era fundamental, para que o trabalho pudesse ser desenvolvido, que os mesmos aprendessem as bases e posturas iniciais. Socos, chutes, técnicas de ataque e defesa também fizeram parte do treinamento, assim como as torções, funcionando como contraponto às técnicas mais ‘impactantes’ (socos e chutes).

No quesito ‘bases’, a primeira a ser trabalhada foi a base curta, com recuos e avanços. A base longa foi também praticada, tendo como contraponto a base lateral. A alternância entre estas duas bases era freqüentemente utilizada em exercícios de “ataque e defesa”; quem atacava empregava a base longa (com o corpo e peso projetados na perna da frente), e quem defendia empregava a base lateral (com corpo e peso projetados na perna de trás). Desta forma, algumas improvisações foram criadas e transpostas, posteriormente, para a cena.

As defesas pessoais combinadas foram apresentadas ao grupo no início da pesquisa, e retomadas ao final, como treinamento de tempo de ação e reação dos atores, do contato entre os mesmos, além das torções incluídas no treinamento.

⁵⁴ No Apêndice B encontra-se uma tabela de horas de treinamento para melhor visualização.

⁵⁵ As entrevistas feitas com os atores continham questões sobre sua formação corporal, seu entendimento da arte marcial em questão e suas percepções a respeito do treinamento. Para o diretor e assistente, as questões eram pertinentes ao processo de criação, e ao fato de haver ou não alguma diferença notada em cena relacionada ao treinamento marcial.



Figura 10: Atores em treinamento

Técnicas de chão e projeções praticamente não foram trabalhadas, por falta de recursos estruturais para as técnicas de queda, pois, como treinávamos na quadra poliesportiva de um colégio, sem um tatame para amortecimento, a queda seria bastante dolorosa. Na academia em que treinamos, já na segunda fase do trabalho, havia colchonetes para amortecimento das quedas, o que nos permitiu uma pequena visualização das técnicas de chão, porém, sem quedas ou projeções, que só seriam possíveis em um tatame.

A primeira forma foi imprescindível para o treino e prática, já que apresentava a propriedade de conectar e harmonizar os atores em uma energia conjunta, através da partitura de movimentos marciais.



Figura 11: Atores realizando a 1ª Forma

Junto às movimentações técnicas, busquei desenvolver nos atores os princípios e valores inerentes a uma arte marcial, fazendo da mente um *habitat* propício a sentimentos como humildade, integridade, cortesia, compaixão e perseverança.

3.1 PRIMEIRA FASE: O INÍCIO DO TREINAMENTO

Esta etapa – que denomino como “primeira fase” – realizou-se durante o mês de abril do ano de 2010, no espaço físico do colégio Concórdia (Porto Alegre), duas vezes por semana. Após este treinamento, o diretor ou seu assistente assumia focava o ensaio na marcação de cenas, ou na criação de personagens.

Neste primeiro passo de investigação, apenas três integrantes do elenco puderam realizar o treinamento: Daiane Oliveira (atriz, 28 anos, realizou, em sua formação corporal, aulas de dança do ventre), Marcos Chaves (ator e músico do Grupo Farsa, 28 anos, com formação corporal baseada no karatê *shotokan*) e Vinícius Meneguzzi (ator do Grupo Farsa e da Cia. Vai de Teatro, 23 anos, com aulas de balé e dança contemporânea em sua bagagem corpórea).⁵⁶

Levando aproximadamente uma hora e trinta minutos, o início do treino se dava através de um aquecimento físico fundamentado em corridas, alongamentos e exercícios que buscaram condicionar a resistência no corpo do aprendiz. Após este início (que durava de quinze a vinte minutos), foram utilizadas técnicas de mão e perna, com socos e chutes específicos – o objetivo aqui era focar na precisão do movimento. Foram empregados *steps*, para que se pudesse abarcar as técnicas apreendidas aliadas a um movimento de perna simultâneo, trazendo ao praticante um exercício de coordenação e concentração. A parte final do treino era composta de torções, em que o impacto foi deixado em segundo plano para que a harmonia e os movimentos circulares também fossem abordados.

As técnicas marciais eram inicialmente apresentadas exatamente como em uma aula de Kildo Self Defense para kildoístas, com ênfase no aprendizado da técnica em si, através da repetição do movimento para apreensão do mesmo. Após algum tempo, o treino tornou-se mais “individualizado”, pois o treinamento era preparado a partir das observações dos atores e de seus pontos “fortes” e “fracos”, dando destaque aquilo que poderia ser melhor aproveitado por todos.

⁵⁶ Como explicado anteriormente, Daiane precisou ausentar-se de alguns treinamentos marciais e ensaios, por motivos pessoais, sendo posteriormente substituída por Plínio Marcos Rodrigues, ator do Grupo Farsa, 33 anos, com formação corporal em karatê, capoeira e judô. Lúcia Bendati, também integrante do elenco, atriz do Grupo Farsa, 42 anos, teve aulas de ginástica olímpica, natação e dança moderna, e não pôde participar efetivamente desta primeira fase. Marcos e Vinícius estiveram presentes durante toda esta etapa.

Aqui, faço minhas as palavras de Azevedo: “Não se trata, pois, de buscar um acúmulo de habilidades, mas de ampliar a linguagem de seu corpo, integrando os elementos dos cursos realizados (neste caso a apropriação de técnicas marciais), como princípios para uma pesquisa própria” (2004, p. 162). Desta forma, a técnica do Kildo Self Defense é investigada com o propósito de servir como alicerce para uma prática corpórea que possa ser útil ao trabalho do ator. Intercalando técnicas de bases com técnicas de mão, perna e torções, procurei trabalhar nos atores uma maior precisão corporal, disponibilidade, atenção, e tempo de ação e reação.

O aprendizado, neste trabalho, tem o sentido que Virginia Kastrup nos apresenta, porém vai além dele (KASTRUP, 1998). Para aprender, segundo Kastrup, precisamos ter hábitos, mas não apenas tê-los, precisamos também habitar um território. Esse habitar, segundo a autora, resulta numa ‘corporificação do conhecimento’. Aquilo que conhecemos está gravado na memória, e no corpo, através do hábito. A repetição é o que torna algo que antes não era hábito em hábito. É o aprender uma nova técnica. Quando aprendemos a dirigir, o ato de dirigir ainda não se tornou hábito, nos é estranho, desconfortável. A partir do momento em que tiramos nossa carteira de habilitação, e dirigimos todos os dias para ir ao trabalho, a repetição do ato de dirigir o transforma em hábito. Corporificamos a técnica (e o conhecimento) de direção e a convertemos em hábito. Tornamos algo “espontâneo” em nosso corpo, coordenado em seus movimentos.

Essa espontaneidade é caracterizada pela aparente ‘facilidade’. A facilidade de movimento durante um máximo esforço é qualidade tanto do artista marcial bem treinado como também do bailarino, do cantor, do ator, do mímico, do dentista, do médico, do advogado. Quando bem treinada, qualquer profissão pode aparentar ser ‘fácil’ aos olhos de quem vê. O treino é um aprendizado, passo a passo, pois se cria um campo estável para experiências afetivas inesperadas, que não se encontram no controle do eu. Quando o treino é regular, tem como consequência a criação de uma familiaridade com as experiências e o desenvolvimento de uma atitude distinta da natural. É preciso cultivar essa habilidade consciente de mudar em relação à atitude natural. “O processo começa com uma atividade consciente e intencional que se torna, com a prática, espontânea e inintencional” (KASTRUP, 1998). É aqui que vamos além do aprendizado de Kastrup: quando transformamos um ato em hábito, ele se torna espontâneo e inintencional, ou seja, mecânico. No teatro e na arte marcial, temos de tornar este ato/hábito em espontâneo/mecânico, para podermos ir

além desse espontâneo, transformando-o em arte. Esta qualidade e característica do aprendizado (de transformar algo em hábito e ir além dele) está contida no treinamento, a qual investiguei e procurei compartilhar com os atores do Grupo Farsa, pois se dá de maneira semelhante no processo marcial e teatral.

“O aprendizado se faz sobre o corpo” (KASTRUP, 1998). É através do corpo que um artista deve aprender a ser sensível, a ele mesmo e ao que está ao seu redor. A afinação, que num músico se faz pelo seu instrumento (não negligenciando também seu próprio corpo), no ator e no lutador se dá pelo corpo. Essa habilidade ou afinação, conquistada através de anos de treinamento - seja ele num tatame, num palco, num tribunal ou numa mesa de cirurgia – é o aprimoramento de uma técnica específica, onde não apenas os gestos, movimentos e falas são treinados, mas também o sistema nervoso. A coordenação que o artista marcial demonstra em determinado golpe, é um meio de formar conexões adequadas no sistema nervoso através da prática da técnica, o que permite que a próxima ação seja mais “fácil”, “correta” e rápida. O ensaio teatral nos leva para o mesmo caminho, porém, ao invés de agir em um tatame, o fazemos no palco, espaço igualmente delimitado para que uma platéia assista.

As técnicas do artista marcial e do ator, neste ponto, se entrecruzam. O artista marcial tenta, corporalmente, através da repetição, fazer um soco, ou um chute tornar-se habitual (lembro que, aqui, assim como o ator, o ‘habitual’ deve ultrapassar a barreira do mecânico, e tornar-se ‘vivo’, da mesma forma que no teatro). Para qualquer um, um soco ou chute determinado pode parecer difícil, complicado de se fazer. Para um artista marcial, transformar esse movimento em algo espontâneo é o desafio da técnica apreendida (espontaneidade esta ligada à concretização do hábito e indo além dele). Um ator deve tornar seus movimentos orgânicos a ponto de serem seus (e o são), no entanto, foram moldados para determinado personagem, e a pessoa que o interpreta pode nunca ter tido aquele “hábito” antes (orgânico, porém ‘vivo’, na perspectiva de se chegar ao hábito e ir além dele).

A formação de um ‘hábito marcial’ nos atores do Grupo Farsa propiciou aos atores, de acordo com o diretor Gilberto Fonseca, “[...] Influência direta na agilidade, postura e respiração dos atores, o que me fez tornar fã dessa prática, acreditando imensamente em seus benefícios” (2011).



Figura 12: Atores realizando técnica de soco



Figura 13: Atores realizando técnica de chute



Figura 14: Atores em base larga

O treinamento técnico tem como objetivos:

- Descoberta e investigação do próprio corpo;
- Estabelecer uma relação entre corpo-mente;
- Conhecer e aprimorar movimentos marciais;
- Investigar a consciência corpórea (pessoal e em relação ao colega);
- Auto-investigação de si, através do corpo.

Baseando-me na formação corporal de cada ator, pude definir, então, quais técnicas deveria empregar para o treinamento. Ao passo que Daiane trazia em si movimentos leves e circulares, Marcos já estava com sua postura marcial incorporada, tornando seus movimentos precisos e fortes. Vinícius apresentava pouca força corporal (no sentido da indefinição dos movimentos), com bases sem largura, e com pernas unidas, propenso ao desequilíbrio. Assim, a cada momento de treino, focava em determinada técnica, com socos mais impactantes para Daiane, torções precisas para Vinícius, e *steps* com velocidade para Marcos. À exceção de Marcos (já familiarizado com a técnica marcial do karatê), os outros, em princípio,

apresentaram certa dificuldade de coordenação de movimentos, pois não eram acostumados a realizar tais movimentações de mãos e pernas. A própria noção de espaço era imprecisa: ao solicitar um soco “no meio”, em que a mão deve parar na altura do abdômen, os atores terminavam seus movimentos com a mão na altura do rosto ou ombro. Durante os treinos, os próprios atores observavam diferenças e dificuldades em determinada técnica ou parte do corpo: Vinícius advertia não conseguir com a perna esquerda o mesmo efeito que com a direita, Daiane percebia diferenças entre alongamento e força nos braços e pernas, Marcos notava sua dificuldade em alongar a parte inferior do corpo. Assim, creio que os mesmos começavam sua auto-investigação para uma consciência corporal propiciada por esses treinos.

3.2 SEGUNDA FASE: ENCAMINHANDO-SE PARA A ESTREIA



Figura 15: Atores em treinamento

No mês de maio de 2010, o Grupo Farsa precisou realizar um recesso, para descanso e encaminhamentos futuros, deste – *A Roupas Nova do Rei* –, e de outros espetáculos. Em junho e julho de 2010, os ensaios foram retomados, porém, sem preparação corporal, por incompatibilidade de horários, trocas de integrantes e outras exigências demandadas por outros espetáculos.

Por fim, em agosto de 2010, com elenco renovado e composto por: Ariane Guerra, Lúcia Bendati, Marcos Chaves, Plínio Marcos Rodrigues e Vinícius Meneguzzi, iniciou-se a segunda fase do processo de preparação corporal,

perfazendo os meses de setembro e outubro até a estréia do espetáculo *A Roupa Nova do Rei*, em 12 de outubro de 2010, em Porto Alegre.

Com treinamento realizado em horário e local separados do ensaio de cena (sem a presença de um diretor ou assistente de direção), a prática marcial pôde ser desempenhada inteiramente a serviço desta pesquisa. Tendo o apoio da Academia Studio Fysic para a realização do treinamento, Marcos, Lúcia e Plínio foram alunos assíduos da prática de treino. Por tratar-se de treinamento específico para o espetáculo *A Roupa Nova do Rei*, logo, ligado ao Grupo Farsa, foi dada liberdade aos outros integrantes do grupo – participantes de outras peças – para realizar o treinamento. A atriz Fernanda Petit assistiu e tomou parte de algumas das aulas de arte marcial realizadas neste período.

O enfoque, nesta fase, foi assim definido (além do aprimoramento dos objetivos anteriores):

- Desenvolvimento de concentração (foco);
- Concentração no momento presente (aqui-agora);
- Busca da precisão de movimentos.
- Unificação corpo-mente;
- Aprimoramento do tempo de resposta a um estímulo (ação e reação);

Os encontros relativos a esta etapa foram mais constantes e consecutivos, podendo ser observada uma melhora significativa nos corpos trabalhados. Lúcia notou melhora em sua resistência, flexibilidade, consciência corporal e postura, característica que Vinícius já havia notado anteriormente: “Percebi uma organização corporal mais correta, em relação à coluna. Também notei maior leveza e um condicionamento físico mais saudável” (Meneguzzi, 2010). Marcos notou um maior vínculo com sua “energia”, pois percebeu que a ‘vitória sobre o “corpo-mole” (palavras do ator) foi mais alcançada com a prática da arte marcial.

Nesta fase, os objetivos da fase anterior já se encontravam concretizados, pois os atores-praticantes-de-arte-marcial já haviam iniciado a descoberta e investigação do próprio corpo, percebendo em si e nos outros uma consciência corpóreo-mental que se encontrava em formação, através da relação corpo-mente adquirida com o desenvolvimento e aprimoramento de movimentos marciais. O caminho para o autoconhecimento tomava rumo aliado ao desenvolvimento dos princípios já enfatizados neste estudo, como: concentração, coordenação, precisão, resistência, atenção, etc.

Neste mês, socos e defesas foram revisitados constantemente, assim como chutes, para um maior desenvolvimento da precisão de movimentos. A primeira forma foi tomada como objetivo, e era repetida a cada encontro. Notei uma maior disponibilidade corporal nos atores, adquirida com o tempo, além de concentração e coordenação estarem mais aguçadas a cada treinamento. Em vídeo gravado no final do mês, pude notar a harmonia e o foco dos atores, assim como a cadência de movimentos padronizados e realizados praticamente ao mesmo tempo, através da concretização da primeira forma em seus corpos. Zarrilli afirma:

A prática diária, quando executada com disciplina e cuidado, é usualmente um requisito para o aprendizado de ‘formas’ (por exemplo, o *kata* japonês) identificadas com modelos pelos quais técnicas específicas são absorvidas por repetição. [...] Somente o treino in-corporado por repetição produz respostas espontâneas de reflexo necessárias ao praticante marcial (1993).⁵⁷

Estas “respostas espontâneas de reflexo” são necessárias também ao ator que, em cena, precisa estar concentrado e, ao mesmo tempo, alerta para responder ao parceiro ou a algum estímulo da platéia. Esse reflexo espontâneo se mobiliza quando o ator está focado no “aqui-agora”⁵⁸ da situação, do espetáculo em si. “Aqui-agora” caracterizado e entendido como envolvimento total do corpo-mente-organismo do artista no momento presente e na ação que executa.

Ao realizar a primeira forma, os primeiros pensamentos são o de lembrança de movimentos, concentração nas direções e alturas de socos e chutes, foco na postura. Após algumas repetições, o pensamento está direcionado apenas ao movimento em questão, visto que já está semi-incorporado pelo artista, que agora não necessita mais “lembrar” dos movimentos ou posturas, mas preocupa-se exclusivamente em executar as ações requeridas pela primeira forma. O ‘vagar’ mental e os pensamentos alheios ao movimento, neste estágio, aparentemente não chegam a tomar forma no cérebro, que se encontra concentrado naquilo que executa.

⁵⁷ In: ALENCAR, Cesário Augusto. Tradução livre para fins didáticos do livro **Artes Marciais Asiáticas no Treinamento do Ator**, editado por Phillip B. Zarrilli. Madison: Universidade de Wisconsin-Madison, 1993.

⁵⁸ Termo traduzido por Alencar do texto de Zarrilli **Artes Marciais Asiáticas no Treinamento do Ator**.

Precisamente na execução da primeira forma e seu desenvolvimento ao longo dos treinos, pudemos notar a transformação do hábito (Kastrup) para além dele, e percebemos também a transposição daquilo que indiquei, nas páginas 26 e 27 do presente trabalho, como ‘verbo no infinitivo’ (relacionado ao ator ocidental, preocupado com uma meta) para o ‘verbo no gerúndio’ (referente ao ator oriental, preocupado apenas com a execução do movimento ou ação).

Conforme Zarrilli: “Aprendendo a controlar as ‘vagueações mentais’ e estando no ‘aqui-agora’ enquanto pratica as artes marciais, o aprendiz adquire habilidades beneficiárias à arte e à técnica do ator” (In ALENCAR, 1993). Esta concentração, envolvimento no “aqui-agora” do espetáculo, pôde ser notada na agilidade das respostas em cena, assim como na atenção do ator ao colega e ao público. Esta agilidade deu ritmo e cadência à obra, que se tornou mais dinâmica e precisa, sendo percebida pelos próprios atores. Conforme constatou Lúcia: “Acredito que melhorei muito na definição de movimentos” (2010). Plínio completa: “Sinto uma maior disposição e concentração” (2010). Fonseca ainda coloca:

Notei que os que participaram do treinamento apresentaram um melhor resultado na construção de seus personagens desde antes da estréia, enquanto que os que não participaram do treinamento ainda apresentam dificuldades, principalmente em sustentar o desenho estilizado das figuras propostas (2011).

As construções de personagens, assim como as marcações de cena foram realizadas de maneira bastante concisa, baseadas na arte marcial, tornando a peça ágil e envolvente. De acordo com Fonseca: “A arte marcial serviu de elemento facilitador tanto na construção dos personagens até o desenho de cena e contribuindo (e muito) para o ritmo do espetáculo” (2011). Uma provável decorrência deste fato – além das contribuições apresentadas neste estudo – foram as indicações de todos os atores ao prêmio Tibicuera de Teatro Infantil⁵⁹ do ano de 2010, em Porto Alegre.

A boa forma e consciência visual tornaram-se claras para os atores, e a qualidade corporal era consequência disso. A diferença entre quantidade e exagero e qualidade corpórea foi apreendida pelos artistas, que se esforçavam agora para ter um movimento preciso, coordenado, controlado, e não exagerado ou falsamente

⁵⁹ Prêmio realizado anualmente pela Secretaria de Cultura, através da Prefeitura Municipal de Porto Alegre, com o objetivo de premiar os espetáculos infantis por seu trabalho e mérito.

realizado, focando-se no “aqui-agora” da situação. Quando escrevo “qualidade” refiro-me à moderação de movimentos, à sua nitidez e precisão, adquirida através da repetição de movimentos, da primeira forma do Kildo, por exemplo. “A repetição disciplinada de uma configuração fixa e comedida de movimentos tende a eliminar gesticulações excessivas” (ALENCAR, 1993).⁶⁰ Sobre isso, declarou Vinícius: “Percebi que minha noção de espaço está diferente. Em cena reparo que estou enraizando mais. Também tenho uma percepção maior da minha postura em cena” (2010).



Figura 16: Atores em posição de “avançar”

Assim, ao executarem a primeira forma ou outro movimento marcial, os atores esculpiam no próprio corpo as noções de precisão, equilíbrio, concentração e coordenação (conceitos apresentados e definidos no capítulo sobre o Kildo). A atriz Lúcia acrescenta: “Aos poucos comecei a perceber maior firmeza gestual nas posturas, mais força muscular, flexibilidade e limpeza na forma” (2010). O “muito”, o “bastante”, não significando o melhor, torna a habilidade do exagero algo a ser evitado pelo ator, que preza pela moderação, pelo movimento “certo” na cena. Assim como o soco que atinge um oponente em cheio, faz o adversário reagir inteiramente, tomado pelo movimento precisamente executado; a ação precisa e clara do ator acerta a platéia também “em cheio”, fazendo-a reagir plenamente, inteirada da cena e da obra em si.

⁶⁰ In: ALENCAR, Cesário Augusto. Tradução livre para fins didáticos do livro **Artes Marciais Asiáticas no Treinamento do Ator**, editado por Phillip B. Zarrilli. Madison: Universidade de Wisconsin-Madison, 1993.

Todavia, também relato que as dores e contusões ocorreram durante o processo, mais especificamente em Lúcia e Plínio. Lúcia sentiu (entre os meses de agosto e setembro) dor no tornozelo; enquanto Plínio queixou-se de dor na parte posterior da coxa e nas costas, na mesma época. Atentei para o alongamento, e percebi que Lúcia raramente conseguiu finalizá-lo por completo, parando antes, ou fazendo-o apenas em parte. Entendendo sua dificuldade, e respeitando os limites pessoais de cada um, não forçava em nenhum momento a continuação de algo com o que se sentissem desconfortáveis, apenas estimulava-os para que não desistissem. Assim mesmo, pude notar as diferenças apresentadas anteriormente e outras que foram surgindo.

Marcos e Plínio eram os mais dedicados, sempre atentos e com boa vontade para o aprendizado. Lúcia se dedicava na medida em que seu corpo-mente permitia, com algumas dificuldades de saúde. Plínio obteve um avanço notável, principalmente em relação à precisão e à agilidade na cena. Lúcia apresentava uma energia leve de início, que, com a prática, se transformou em rapidez e concisão. Marcos sempre esteve forte e impactante, com o karatê regressando ao seu corpo, pois já se encontrava incrustado nele.

O assistente de direção do espetáculo, João Pedro Madureira, afirma que a arte marcial, em nenhum momento, “atrapalhou” o processo, mas sim contribuiu para a construção de personagens e para a cena. Sob o risco de construir corpos rígidos, essa preocupação dissipou-se com as palavras de Madureira, que apóia, assim como o diretor (Fonseca) o uso da prática marcial para o processo de criação de espetáculo, sem o risco de “enrijecer” ou “inflexibilizar” os atores.

Em setembro de 2010, algumas implicações e efeitos do treinamento marcial puderam ser percebidas no espetáculo *O Aparento*, pois o Grupo, neste mês, levou o espetáculo a diversos festivais pelo Brasil.⁶¹ A prática marcial não se extinguiu neste período, sendo executada inclusive nas viagens e em oficinas nos Festivais mencionados.

A primeira forma (ou *kata*⁶²) do Kildo Self Defense passou a ser desempenhada até mesmo antes dos espetáculos, com a finalidade de integrar e

⁶¹ O espetáculo *O Aparento* participou do 17º Floripa Teatro – Festival Isnard Azevedo, realizado de 10 a 19 de setembro na cidade de Florianópolis; do XVII Festival de Teatro do Rio, realizado de 14 a 23 de setembro de 2010, na cidade do Rio de Janeiro; e do 17º Porto Alegre em Cena, realizado de 8 a 27 de setembro de 2010, na cidade de Porto Alegre.

⁶² Movimentos “coreografados” e repetidos numa dada seqüência.

concentrar os atores para a apresentação. Assim, já com o figurino, os participantes dos treinos e os outros atores da peça praticavam a primeira forma no tapete do espetáculo *O Avaro*, gerando um clima de conforto e união. Débora Peres, esposa do diretor, e espectadora assídua da peça em questão, comentou: “Notei que vocês estão mais ágeis em cena, mais ‘ligados’ um no outro. A peça cresceu.” (Informação oral⁶³).

Viajando e, simultaneamente, ensaiando o espetáculo infantil, com estréia prevista para o dia 12 de outubro de 2010⁶⁴, o Grupo Farsa inteirou-se mais da arte marcial do Kildo Self Defense, e os treinos eram focados, além da repetição de socos, chutes, e da primeira forma; também em exercícios de alongamentos e flexibilidade.

Os personagens iam tomando forma juntamente com a evolução dos treinos, e por algumas vezes, algumas cenas eram improvisadas inteiramente sobre as bases e *steps* apreendidos. Mesmo não sendo o propósito do trabalho a utilização “literal e pura” do Kildo Self Defense em cena, todavia, algumas posturas e gestos característicos permaneceram em alguns dos personagens criados, como no caso dos tecelões e do ministro do rei. Os tecelões utilizaram-se amplamente das bases marciais, enquanto o ministro do rei fundamentou-se na posição de “descanso” (pés paralelos com base um pouco larga e braços ao longo do corpo) e alguns movimentos de defesa e ataque. O rei e Jean-Pierre também trouxeram a arte marcial para a cena, em pulos, em gestos precisos como socos e alguns movimentos rápidos.



Figura 17: Plínio como Ministro do rei



Figura 18: Vinícius e Marcos como Jean-Pierre e Rei

⁶³ Em confraternização realizada após apresentação de *O Avaro*, em 17 de outubro de 2010.

⁶⁴ *A Roupa Nova do Rei* estreou na Sala Álvaro Moreyra, em 12 de outubro de 2010, e realizou três apresentações. Em novembro de 2010 iniciou temporada na mesma sala, no período de 20 de novembro a 5 de dezembro de 2010.

Além destas características marciais que iam sendo transpostas para a cena, outras também eram percebidas, como por exemplo, a respiração de cansaço de Plínio ao final dos treinos, que marcaram seu personagem de Ministro do Rei. Vinícius focou-se na precisão dos movimentos, sendo os gestos de seu personagem Jean-Pierre, “retos” e límpidos como um soco. Marcos aproveitou-se das bases para construir um Rei ágil e com saltos, além da concisão dos movimentos de cabeça ser uma de suas características. Lúcia trabalhou mais com a máscara facial, sem esquecer-se das bases larga e laterais, utilizando-se de projeção peitoral peculiar em ataques para comunicar-se com sua parceira de cena, a autora deste relato. As duas atrizes que encarnaram o papel dos dois tecelões enganadores, procuraram certa dualidade na construção dos personagens: uma (Lúcia) com base explicitamente mais “baixa” – com joelhos flexionados e braços mais “abertos” – e outra (autora), procurando a verticalidade com a base fechada e braços junto ao corpo, em prontidão, sempre disposta a “responder” à sua “chefa”. Esse jogo de dominação foi se dando naturalmente devido às constituições dos personagens, e indicações do texto.



Figura 19: Ariane e Lúcia como os Tecelões



Figura 20: Atores em cena

No mês de outubro de 2010, enquanto as cenas iam sendo definidas e marcadas, e os personagens iam se tornando parte do corpo dos atores, o treinamento enfocou torções e defesas pessoais combinadas, com o intuito de praticar o “toque” e o tempo de ação e reação entre os atores. “Toque” porque percebi que o treinamento estava ficando muito individual, já que cada um fazia seu

movimento sem trocas ou relação com os outros (a não ser nas lutas de sombra). As torções, então, privilegiavam este contato com o outro, além de oferecer mais leveza e circularidade aos movimentos, pois os socos e chutes focavam no impacto e na velocidade.

Neste momento, o cansaço não era tanto e o riso era constante, pois a disciplina adquirida individualmente diminuía no momento em que do ator se relacionava com parceiro. O riso vinha normalmente de movimentos que chamei de ‘pegadinha’, pois, na torção, a ‘parceria’ deve ser total para que o outro não se machuque nem desperdice movimentos. Nesse tipo de exercício, um deve praticamente ‘conduzir’ o braço ou a mão do outro, e este deve se deixar levar pelo parceiro, sob o risco do movimento ser ‘quebrado’ e ficar inacabado. Quando coloquei Marcos e Plínio para realizar movimentos circulares de torção, percebi a vontade quase que imediata de ‘pegar’ o outro ou tentar fugir do movimento. Junto da vontade, o riso. Aproveitando-me da situação, deixei-os trabalhar também com a desconfiança, com a ‘enganação’, pois a reação do outro se tornava imprevisível.



Figuras 21 e 22: Atores realizando torções

As defesas pessoais combinadas eram executadas para que esta relação com o outro fosse aprimorada no tempo de ação e reação, quase como “pergunta-resposta”. Sendo movimentos pré-definidos para serem executados em dupla, em uma seqüência dada (quase como a forma, porém com a relação com o parceiro), a união e a confiança foram sendo criadas, assim como o jogo marcial, transposto para o jogo cênico. Jogo este traduzido em movimentos concisos e ágeis, saltos e encadeamentos dinâmicos durante toda a peça *A Roupa nova do Rei*. Repleta de movimentos e cadências precisos e límpidos, aliados a uma trilha sonora que buscou inspiração nos *videogames* e na música clássica, cada salto correspondia a

um signo sonoro bem delimitado na música de cena. Movimentos conjuntos foram uma marca em determinadas cenas, e a memória corpóreo-mental da primeira forma do Kildo foi fundamental. Segundo depoimento de Marcos Chaves:

Os avanços e recuos na base são muito interessantes para um pensamento em cena, de ataque e defesa. O exercício de fazer movimentos marciais dizendo o texto da cena é uma prática com vários desafios que colaboram com o ator, incorporar o texto e achar a melhor forma para seu corpo durante a ação é uma forma de improviso que desperta novas possibilidades (2010).

Foi isto o que procurei através da arte marcial: uma consciência corpórea aliada ao prazer de uma nova descoberta, um desafio que instiga o ator a melhorar e superar a própria cena em que se encontra, contribuindo para um espetáculo que se renova a cada apresentação.



Figuras 23 e 24: Atores realizando defesa pessoal combinada



Figura 25: Atores preparando salto



Figura 26: Salto em seqüência

3.3 TERCEIRA FASE: CONTINUIDADE DO TREINAMENTO



Figura 27: Vinícius, Marcos e Plínio em cena

Além da ludicidade que representou o treinamento, o resultado foi tão satisfatório (na minha opinião) que pretendo continuar a usá-lo nos exercícios de construção de personagens de espetáculos futuros. Além, é claro, de ter contribuído significativamente para a boa forma física do Grupo (FONSECA, 2011).

A partir da percepção do diretor, e dos resultados em cena, pode-se dizer que um dos efeitos do treinamento marcial foi o de o Grupo Farsa adotar o Kildo Self Defense como base de treinamento, sendo este incluído em Oficinas e *workshops* ministrados pelo Grupo. A função de preparadora corporal foi implementada e definida para a autora, que passou a ter um maior espaço dentro do próprio Grupo, ministrando oficinas de Kildo em Festivais Brasileiros dos quais o Grupo participou.



Figura 28: oficina em Florianópolis



Figura 29: oficina em São José do Rio Preto

Os efeitos da arte marcial foram palpáveis nos espetáculos do Grupo, pois, a cada apresentação, a técnica marcial é indiretamente ou diretamente utilizada em cena. Em espetáculos já “finalizados”⁶⁵ e anteriores a esta pesquisa, é notável a “evolução” dos personagens submetidos ao treinamento marcial; nos espetáculos em que a arte marcial foi diretamente empregada, os resultados são aparentes e sensíveis:

Vocês encontraram uma forma de canalizar, direcionar a energia, e isso é visto em cena. A tonicidade e a precisão de movimentos ajudou bastante no processo do *Roupa Nova* e em outros. O Vinícius, por exemplo, teve melhor aproveitamento também no *Agora eu Era*⁶⁶ e n’*O Avaro*. Acredito que agora ele carrega com ele esse aprendizado (MADUREIRA, 2011).

Encorajei-me, então, a realizar a terceira fase, ou “intensivo”, como denomino. Esta fase foi realizada após estreia e temporada do espetáculo *A Roupa Nova do Rei*, nos meses de janeiro e fevereiro de 2011, com o propósito de dar seguimento ao treinamento corporal da arte marcial do Kildo Self Defense com os atores do Grupo Farsa. Desempenhada no período de férias do Grupo, na academia Studio Fysic, durante três horas diárias por duas semanas em janeiro e outras duas em fevereiro, apenas Marcos e Plínio puderam participar desta etapa, visto que os outros integrantes encontravam-se viajando em folga.

Com um maior tempo disponível, e em atmosfera de descanso, apostei em um treino mais ‘leve’, dando ênfase ao alongamento e à precisão no uso das técnicas. Socos, chutes e torções continuaram, e tiveram sua evolução, com golpes mais complexos. A continuação do treino das defesas pessoais combinadas seguiu sua ordem de numeração, desenvolvendo nos praticantes maior precisão no tempo de ação e reação. Aliada às defesas pessoais, também se executaram torções, realizadas normalmente ao final do treino, em clima de descontração e divertimento. As defesas pessoais combinadas e as torções trouxeram uma maior aproximação e conhecimento do próprio corpo e do corpo do colega, havendo um maior ‘entendimento corporal’ entre Plínio e Marcos, já percebido em cenas do espetáculo *A Roupa Nova do Rei* e aprofundado neste momento de prática marcial.

⁶⁵ Por “finalizado” entenda-se já “montado” e “criado”, pois acredito que todos os espetáculos, mesmo já “emoldurados” em uma forma, ainda são passíveis de mudanças, portanto não estão completamente “acabados” ou “finalizados”.

⁶⁶ Espetáculo da Companhia *Vai!* de Teatro, de Porto Alegre.



Figuras 30 e 31: Atores alongando-se

Abdominais e flexões foram retomados, a pedido de Plínio, que disse sentir bastante diferença entre os meses em que praticávamos a arte marcial mais seguidamente, e o presente momento, após algum tempo de descanso dos treinos marciais. Passados o final do ano e suas respectivas festas, foi notável a mudança corporal que sentimos, até pelo fato de termos descuidado da alimentação ou dos exercícios neste período. Houve, portanto, a necessidade de reforço do aquecimento. Realizamos corridas e exercícios aeróbicos, a fim de resgatar a resistência e a boa forma adquirida.

Marcos sentiu maior disponibilidade e prontidão em suas tarefas diárias, como conseqüência dos treinos no período de folga do grupo, assim como Plínio, e ambos dedicaram-se cada vez mais ao treinamento, sendo bastante assíduos. Marcos continuou com sua lembrança do karatê, mas transformou-a para adaptá-la ao Kildo:

Acho o Kildo muito parecido com o karatê, pois até na primeira forma que chamamos de kata “heian-shodan” (da faixa branca), há movimentações similares. Os socos, chutes e bases são muito parecidos, mas há diferença em torções e chão, com mais possibilidades. Acredito que estou ‘me puxando’ mais nestes aspectos que ainda não tinha experimentado (Informação oral⁶⁷).

Com o intuito de avançar também nas formas, apenas a estes dois integrantes (Marcos e Plínio) foi repassada a segunda forma do Kildo Self Defense,

⁶⁷ Em conversa realizada após treino, em 25 de janeiro de 2011.

que para ambos foi motivo de desafio e trabalho, por possuir bases mais avançadas e técnicas diferentes da primeira forma.



Figura 32: 1ª Forma



Figura 33: 2ª Forma

Alguns treinos foram realizados no Parque Farroupilha⁶⁸, em Porto Alegre, devido ao intenso calor do verão. A experiência de realizar o treinamento em um local “aberto” foi bastante enriquecedora, pois os atrativos para a dispersão tornaram-se mais tangíveis. Alvo de curiosidade dos transeuntes, vivenciamos uma ‘troca’ interessante em um desses treinos ao “ar livre”: a presença de pessoas que também queriam aprender e tentar ensinar suas próprias técnicas para o grupo.

Ao final do intensivo, o ambiente era de descontração e alegria, pois tínhamos a certeza do reencontro em breve, para a preparação e montagem da próxima peça do Grupo Farsa, já em fase de encaminhamento. Com um sorriso nos lábios e suor na camiseta, Plínio despediu-se do intensivo mais leve, ágil e disponível. Com uma ligeira dor no pé, e um suspiro de cansaço e regozijo, Marcos lançou um olhar de saudade de técnicas novas e memoradas neste curto período. Para mim ficou a lembrança da dedicação, o suor, a vontade, o reconhecimento e o prazer de dividir algo que antes era apenas uma constatação particular; algo crível, visível e palpável agora nos corpos dos que se dedicaram, e em mim mesma.

⁶⁸ Conhecido como Parque da Redenção, é um dos parques mais populares de Porto Alegre, situado na região central da cidade.

CONCLUSÃO

Neste estudo, procurei desenvolver uma proposta de trabalho corporal a ser realizada com os atores do Grupo Farsa, de Porto Alegre. Visando o aspecto corpóreo-mental, investiguei os efeitos da utilização da arte marcial do Kildo Self Defense como preparação dos atores para a cena.

Sob o estímulo de um diretor que exigia um maior desempenho corporal por parte dos atores, e entendendo que o próprio espetáculo para crianças *A Roupa Nova do Rei* demandava uma maior disciplina e manejo do corpo, iniciei um processo que, embora em curto prazo (aproximadamente quatro meses), alcançou resultados visíveis na cena.

Espectáculos anteriores do Grupo Farsa já haviam procurado em uma arte marcial (o karatê), recursos para o treinamento de atores, ainda que na forma de oficinas e cursos breves. Aproveitei esta procura do grupo por novos elementos em seu treinamento para aprofundar a questão

A arte marcial em questão já havia tomado forma em meu próprio corpo, porém, na ocasião, resolvi sistematizá-la de acordo com as necessidades dos atores do Grupo Farsa, com a finalidade de verificar como essa arte pode ajudar corpóreo-mentalmente na prática teatral. Com o intuito de usar a arte marcial como alicerce indireto para a cena, sem recorrer às práticas de luta e a alguns gestos e posturas, apenas parte do treinamento típico do Kildo Self Defense foi utilizado. Ainda assim, algumas atitudes marciais foram transpostas para a cena, em *A Roupa Nova do Rei*, sendo perceptíveis, por exemplo, na postura do Ministro do Rei, em posição de 'sentido', e nos tecelões, personagens a que foram incorporadas bases marciais.

Yoshi Oida, em seu *O Ator Invisível* nos traz uma ideia bastante interessante: "Interpretar, para mim, não é algo que está ligado a me exibir ou exibir 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). Oida compara o ator a um ninja, pois os ninjas treinavam por muitos anos seus corpos para aprender a ser "invisíveis". 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). O ator deve, portanto, tornar-se "invisível", fazendo com que o "palco ganhe vida" (2007, p.18). De que forma o ator consegue

essa destreza? Oida nos responde “A primeira coisa que o ator precisa aprender é a geografia do corpo” (2007, p. 36). Isso se dá através do treinamento.

O treinamento, no meu ponto de vista é, portanto, o principal elo entre o teatro contemporâneo e a arte marcial, pois ambos valem-se do mesmo “instrumento”, que é o próprio corpo, com o mesmo objetivo: autoconhecimento. Treinamento que deve permanecer “invisível” na cena, sendo um trampolim para a mesma, porém, sem ser demonstrado sobre o palco. O treinamento, no entanto, não deve ser entendido somente como um fim, mas um meio de se obter consciência física. De acordo com 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).

O treinamento, portanto, está além do objetivo do palco, entrelaçando-se com a própria vida do artista. Podemos concluir, então, que o treino de uma prática marcial possibilita, tanto ao ator, como ao artista marcial, as mesmas qualidades: a busca da energia, da precisão, da organicidade, do equilíbrio, do controle e domínio corporais, a “inteligência física” que Barba descreve. O cerne desta “inteligência” parte de um estudo da técnica, para alcançar a precisão dos movimentos corporais e sua espontaneidade, os quais são dados através da criatividade. Criatividade que [...] só é possível quando a técnica está a serviço da expansão e da transformação das possibilidades do indivíduo em sua totalidade, ou seja, corporal, mental e espiritual. É exatamente isso que a define como arte (SUGAI, 2000, Vol. II, p. 122).

Esse aspecto do treinamento e da técnica que une qualidades corporais, mentais e espirituais, investigado por artistas e encenadores no século passado e no atual, foi visto incansavelmente através do processo da arte marcial. “De certo modo, existem dois elementos que concorrem para uma boa atuação: domínio técnico e fluidez mental. Em termos de treinamento, trabalha-se para desenvolver e aprofundar esses dois elementos ao longo de toda a vida” (OIDA, 2007, p. 64).

Porém, devemos nos ater a um a prática que nos auxilie, e não acabe por nos limitar, colocando armadilhas em nosso (auto)conhecimento. Este tipo de

emboscada se encontra, por exemplo, em treinamento com um professor ou supervisão que não seja qualificada. Oida nos alerta para os perigos de um treinamento marcial rigoroso, sem um bom professor:

Mesmo nas artes marciais, devemos ter cuidado na escolha de um bom professor, já que os exercícios são muito poderosos. Se forem ensinados de maneira errada, podem se tornar rígidos ou supermecânicos, podendo contribuir para uma inflexibilidade mental. [...] O objetivo de todo esse treinamento deve ser o de encorajar a liberdade do corpo e da mente, e tudo o que se opuser a isso deve ser evitado (2007, p. 70).

A separação entre corpo e mente já se encontra em processo de “extinção”, no sentido em que, mesmo no Ocidente, onde essa ideia da carne desvinculada do espírito foi implantada e largamente utilizada, podemos perceber uma evolução para a totalidade, a junção entre estas partes (observadas no primeiro capítulo, sob a luz de vários encenadores). Pensando por essa via psicofísica, e, na tentativa de manter a mente conectada ao corpo, no treinamento realizado, a busca de uma não-rigidez e uma “flexibilidade mental” sempre foram objetivos claros, aliados à investigação particular de um “caminho”. Essa “flexibilidade mental” somente era possível através do corpo, pois a medida que um movimento se torna rígido, a mente também se torna, e vice-versa.

A auto-investigação corpóreo-mental visava ao autoconhecimento, que procurava dar-se de maneira efetiva, individual e grupalmente. Barba ainda nos alerta sobre um quesito importante quanto à questão do 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” (1995, 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 (BARBA, 1995, p. 205).

Desta maneira, o treinamento, e seu relacionamento realizado com o Grupo Farsa construiu um alicerce sólido para que o mesmo pudesse se desenvolver produtivamente, enquanto treinamento em si, e enquanto base para a cena. Não só os exercícios, porém a forma e a qualidade destes foram apreendidas pelos “artistas-atores” nos treinos-ensaios, sendo depois transpostos para a cena. Num

ambiente agradável, com pessoas que se dedicaram ao processo, os resultados puderam se tornar efetivos na cena.

Na Índia, acredita-se que o palco é um local sagrado escolhido por deuses, onde a eterna luta entre o bem e o mal deveria se repetir para sempre. O *kathakali*, mais que a maioria das outras danças clássicas indianas, tem como ideia básica a composição e o desenvolvimento de “uma cadeia muscular ‘anti-natural’” (RIBEIRO, 2010) e rigorosamente definida. “O corpo do ator é modelado durante anos para ser hábil a manter a alta qualidade de energia durante toda a *performance*” (RIBEIRO, 2010), *performance* essa realizada no palco, onde o corpo do ator-bailarino transforma a técnica em espetáculo.

Para o ator, a habilidade técnica é necessária, e exigida tanto pelo diretor quanto por ele próprio. Esses recursos exigidos são nada mais que “[...] autoconhecimento de si como pessoa, mas com objetivo diverso do simples autoconhecimento (e consciência de si): é preciso aprender a utilizá-lo, a lançar mão desse potencial desenvolvido visando, não à vida, mas à arte” (AZEVEDO, 2004, p. 208). Qualquer arte marcial, mais que uma disputa física, é um entre os vários caminhos que desenvolvem autoconfiança, serenidade, tranquilidade, saúde, evolução pessoal e espiritual (SUGAI, 2000, Vol. II).

Na arte hindu do *kathakali*, o ator é um ator-guerreiro, visto que, nesta dança, o preparo do ator para a cena obedece as tradições guerreiras de sua região. A casta dos guerreiros introduzia seus meninos, desde muito cedo, nas artes da guerra. O *kalarippayattu*, tradicional arte marcial de Kerala, era o treinamento físico desses garotos, que viviam em conjunto sob a custódia das mulheres da família (RIBEIRO, 2010). Quando os escolhidos se iniciavam nas artes cênicas, eram separados em outro grupo, onde se especializavam como atores. “[...] Era comum que, após alguns anos, os alunos mais adiantados do grupo de futuros atores, se submetessem ao Gurukulan⁶⁹ buscando um aprimoramento técnico junto a um mestre renomado” (RIBEIRO, 2010). Podemos perceber, aqui, a intensa correlação, na Índia, entre o teatro e a arte marcial, sendo uma das artes complementar e necessária à outra. O ator-guerreiro se preparava durante muitos anos, e era submetido a um rigoroso trabalho físico, com vias à remodelagem da “[...] estrutura corporal do ator: muscular, motora, articular e psicológica” (RIBEIRO, 2010).

⁶⁹ Gurukulan era o sistema de aprendizado através de gurus, ou mestres.

Trago estes exemplos indianos à tona para lembrar que uma técnica bem apreendida leva anos, e o que me propus neste trabalho é apenas um recorte, uma pequena experimentação dentro de um processo teatral que possa vislumbrar, mesmo que ao longe, respingos desses exemplos indianos, além de avaliar as possibilidades de apoio e suporte que a arte marcial pode oferecer ao ator.

A prática incessante, portanto, é característica tanto da arte marcial, porém, não obstante, também do teatro. Isto traz, naturalmente, uma renovação constante, também necessária em ambas as práticas, pois aquele que sempre busca, sempre está se renovando. Renovação realizada a cada treino pela busca do soco ou chute perfeito; e feita a cada apresentação, tentando sempre melhorar o que está em cena pelo ator.

Portanto, a arte marcial pode – como se tentou mostrar nessa dissertação – contribuir efetivamente para o ator. Esse é um caminho. Esse foi e continua sendo o meu caminho. Se ele me serve e serve ao propósito de um Grupo, melhor. Porém, o que sempre procurei deixar claro aos atores-praticantes-de-arte-marcial que se integraram a esta experimentação, foi que esta foi a minha escolha, e que foi gentilmente compartilhada e aproveitada por eles. É um entre tantos caminhos. Não é único, não é o verdadeiro, não sei nem se será o mesmo futuramente, mas é o que, neste momento, mais me torna atriz. Foi o que permitiu aprofundar em meu próprio corpo-mente, buscando um maior autoconhecimento e controle corpóreo-mentais. Oida completa meu sentimento:

Não tentem copiar exatamente o percurso de outra pessoa; sirvam-se de seus conhecimentos, mas mantenham-se alertas de que a “paisagem” particular do nosso próprio caminho é única. Entretanto, o paradoxo continua: devemos descobrir nosso próprio caminho, mas não podemos percebê-lo enquanto estamos nele, somente depois de tê-lo percorrido (2007, p. 157-8).

Maria Lúcia Raymundo⁷⁰, em entrevista concedida à Alexandra Zucolotto, complementa:

Para encontrar esse caminho, na verdade, penso assim: tu crias, tu te trabalhas, tu trabalhas primeiro para ter controle sobre ti, o teu corpo, a tua voz, a tua presença, o espaço, o tempo. Depois, tu trabalhas ainda para ter mais precisão, além do controle, com mais

⁷⁰ Maria Lúcia Raimundo foi atriz e professora do Departamento de Arte Dramática da UFRGS.

requite ainda [...] E esse trabalho sobre ti mesmo, como é que vou dizer... É a única forma de criar condições para que o teatro aconteça em ti [...] O negócio é tu criares condições para que para que ele aconteça em ti de maneira excelente, eficaz, para que possa comunicar (RAYMUNDO, 2006, p. 84).

E é através da arte marcial do Kildo Self Defense que procuro criar condições para meu fazer teatral, onde me percebo e continuo a perceber pequenos caminhos, passagens e direções que podem me guiar naquilo que tanto me instiga: que é ser atriz. É pela arte marcial que busco minha “inteligência física”, uma consciência corpóreo-mental que julgo ser imprescindível para o trabalho de ator.

Existe uma parábola tibetana sobre a consciência do homem. De acordo com a estória, o homem sem consciência é como uma carruagem, na qual os passageiros seriam os desejos, os músculos se equivaleriam aos cavalos e a própria carruagem seria o esqueleto. A consciência seria o cocheiro. Enquanto o cocheiro dorme, ou fica inconsciente, a carruagem não tem rumo, é levada sem objetivo, de um lado para outro. Cada passageiro – ou seja, os desejos – tem seu próprio destino, diferente um dos outros, e os cavalos puxam esta carruagem para caminhos diferentes. Quando o cocheiro acorda e segura as rédeas, os cavalos se organizam e puxam a carruagem com uma meta, levando os passageiros para seus respectivos destinos. Isto significa que, naqueles momentos em que a consciência se arranja e funciona bem com os sentimentos, sentidos, movimento e pensamento, a carruagem, então, ganha velocidade no caminho certo. “Então, o Homem pode fazer descobertas, inventar, criar, inovar e ‘saber’. Ele compreende que seu pequeno mundo e o grande mundo ao redor são apenas um, e que nesta unidade, ele não está mais sozinho” (FELDENKRAIS, 2004, p. 88).

E assim me descobri não sozinha, mas amparada por um Grupo que me oferece suporte para aquilo a que tanto me dedico: o teatro. E me percebo tentando agarrar as rédeas de minha própria carruagem, descobrindo meu cocheiro, através daquilo que me permitiu entender meu corpo como uma unidade indissociável da mente: a arte marcial.



Figura 34: Elenco do Espetáculo *A Roupas Nova do Rei*

REFERÊNCIAS E OBRAS CONSULTADAS

ALENCAR, Cesário Augusto. **Grupo de Investigação do Treinamento Psicofísico de Atuantes – GITA**. Texto disponível em: <<http://pesquisaemteatro.wordpress.com/2009/10/24/grupo-de-investigacao-do-treinamento-psicofisico-de-atuantes-%e2%80%93/>> Acesso em: 07 jul. 2010a.

_____. **Psicobioenergética corporal das artes marciais**. Texto disponível em: <<http://www.teatrocaleidoscopio.com.br/atoreartesmarciais.htm>> Acesso em: 07 jul. 2010b.

_____. Tradução livre para fins didáticos do livro **Artes Marciais Asiáticas no Treinamento do Ator**, editado por Phillip B. Zarrilli. Madison: Universidade de Wiscosin-Madison, 1993, 125p.

ASLAN, Odete. **O ator no século XX**. São Paulo: Perspectiva, 2003.

ARTAUD, Antonin. **O teatro e seu duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2004.

BARBA, Eugenio & SAVARESE, Nicola. **A Arte secreta do ator**: dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo: Hucitec UNICAMP, 1995.

BENDATI, Lúcia. **Sobre a experiência do treinamento marcial**. Porto Alegre, 10 set. 2010. Entrevista concedida a Ariane Guerra Barros.

BOAL, Augusto. **O teatro como arte marcial**. Rio de Janeiro: Garamound, 2003.

BONFITTO, Matteo. **Do texto ao contexto**. Brasília: Revista Humanidades, n. 52; PP. 45-52, 2006.

BRECHT, Bertold. **Teatro Dialético**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1967.

BROOK, Peter. **A porta aberta**. Reflexões sobre a interpretação e o Teatro. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

BURATTINI, Maria Paula Teixeira de Castro. **O que é arte marcial**. Texto disponível em: <shaolinbahia.com/site/artigos.php?idArtigo=6> Acesso em: 05 mar. 2011.

BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator**: da técnica à representação. Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 2001.

CARDONA, Patrícia. *La Agression Ritualizada I e II*. **Dramateatro Revista Digital**. Disponível em: <<http://www.dramateatro.com/>> Acesso em: 18 jun. 2008.

CARLSON, Marvin. **Teorias do Teatro**. São Paulo: UNESP, 1998.

CONNOR, S. "Performance Pós-Moderna". In **Cultura Pós-Moderna**. São Paulo: Editora Loyola, 2004.

CHAVES, Marcos. **Sobre a experiência do treinamento marcial**. Porto Alegre, 10 set. 2010. Entrevista concedida a Ariane Guerra Barros.

CHEKHOV, Michael. **Para o ator**. 3.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

CURI, Alice Stefânia. Espetáculo *Traços: o Tao em cena*. **Cadernos do GIPE-CIT: Grupo Interdisciplinar de Pesquisa e Extensão em Contemporaneidade, Imaginário e Teatralidade Nº 19/Estudos em Movimento II: Corpo, Criação e Análise**. Salvador: UFBA/PPGAC, 2008.

DAMÁSIO, António R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo Movimento*. São Paulo, Summus, 1977. In: AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2004, p. 88.

FERNANDES, Ciane. Por uma (est)ética fronteiriça: o trabalho de corpo na cena intercultural. In: ENCONTRO DE ESTUDOS MULTIDISCIPLINARES EM CULTURA, Salvador, 2008. **IV ENECULT**. Salvador: Faculdade de Comunicação/UFBa, 2008.

FERNANDES, Ivan Maia. **Respiração Espiritual e a Terapia de Renascimento**. Texto disponível em:

<http://www.stum.com.br/clube/artigos.asp?id=18178> Acesso em: 05 jan. 2011.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 3. ed. Curitiba: Positivo, 2004.

FONSECA, Gilberto. **Sobre a experiência do treinamento marcial**. Porto Alegre, 12 jan. 2011. Entrevista concedida a Ariane Guerra Barros.

FRANCO, Ruffini. *A Little More Healthy Sport! Bertold Brecht and objective boxing*. **Theatre and Sport**, Claremont, pp. 3-15, 1996.

GARCIA, Silvana. **Odisséia do Teatro Brasileiro**. São Paulo: Editora Senac, 2002.

GASTALDO, Édison Luis. A Forja do Homem de Ferro: a corporalidade nos esportes de combate. In: **Corpo e Significado: ensaios de antropologia social**. 1 ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 1995, v. 1, pp. 207-26.

GEERTZ, Clifford. **A Interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989.

GOLDBERG, Roselee. **Performance Art**. Barcelona: Ediciones Destino/Thames and Hudson, 2002.

GRANDE ROSALES, Maria Ángeles. *Hacia un teatro global: cultura e identidad en el teatro contemporáneo*. **Teatro, Revista de Estudios Teatrales**, Granada, 13/14, pp. 185-97, 1998-2001.

GREINER, C. e BIÃO, A. **Etnocenologia**: textos selecionados. São Paulo: Annablume, 1999.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

_____. *El Performer*. **Máscara**, México, Ano 3, nº 11-12, , pp. 76-8, 1992-1993a.

_____. *Oriente/Occidente*. **Máscara**, México, Ano 3, nº 11-12, pp. 62-8, 1992-1993b.

ISAACSSON, Marta. Os Desafios da Arte do Ator. **Revista Cena 3**, Porto Alegre: UFRGS/Instituto de Artes/Departamento de Arte Dramática, , 2004, pp. 77-85.

KANO, Jigoro. **Energia mental e física**: escritos do fundador do judô. São Paulo: Pensamento, 2008.

KANTOR, Tadeusz. **O teatro da morte**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

KASTRUP, Virginia. **A cognição contemporânea e a aprendizagem inventiva**. Rio de Janeiro: Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 49, n. 4, p. 108-122, 1998.

LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. São Paulo: Summus Editorial Ltda. 1978.

LEHMANN, H. T. **Teatro Pós-Dramático**. São Paulo: Cosac Naify, 2007.

MADUREIRA, João Pedro. **Sobre a experiência do treinamento marcial**. Porto Alegre, 24 jul. 2011. Entrevista concedida a Ariane Guerra Barros.

MAROCCO, Inês Alcaraz. **Experiências de criação de dramaturgia do ator**. In: VI CONGRESSO DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS 2010, São Paulo. Texto disponível em: <http://portalabrace.org/portal/> Acesso em: 18 jun. 2011.

MAUSS, Marcel. As Técnicas Corporais. In **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: EPU, 1974.

MEDEIROS, Betha. Em que século, afinal, se encontra o corpo do ator gaúcho?. **Revista Cena 5**, Porto Alegre: UFRGS/Instituto de Artes/Departamento de Arte Dramática, , 2006, pp. 21-9.

MENEGUZZI, Vinícius. **Sobre a experiência do treinamento marcial**. Porto Alegre, 10 set. 2010. Entrevista concedida a Ariane Guerra Barros.

MIRANDA, Maria Brígida. A preparação do guerreiro: assimilação de artes marciais orientais no treinamento de atores e atrizes ocidentais. In **Poéticas Teatrais: territórios de passagem**. Florianópolis: Design Editora/FAPESC, 2008, pp. 125-40.

_____. Uma estrutura circular para o treinamento físico de atores. **Urdimento**, Florianópolis, CEART/UDESC, nº 5, pp. 110-14, 2003.

MISHIMA, Yukio. **O Hagakure**: a ética dos samurais e o Japão moderno. Rio de Janeiro: Rocco, 1987.

NUNES, Cláudio Ricardo Freitas & GOELLNER, Silvana Vilodre. O espetáculo do ringue: o esporte e a potencialização de eficientes corporais. In: **Corpos Mutantes**: ensaios sobre novas (d)eficiências corporais. 1 ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007, pp. 55-72.

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

OKAKURA, Kakuzo. **O Livro do Chá**. São Paulo: Pensamento, 2009.

PAREYSON, Luigi. **Estética: teoria da Formatividade**. Petrópolis: Vozes, 1993.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de Teatro**. São Paulo: Perspectiva, 1999.

PIMENTEL, Liandro Santafé. **Sobre o Kildo Self Defense**. Porto Alegre, 15 nov. 2010. Entrevista concedida a Ariane Guerra Barros.

PRADIER, Jean Marie. Etnocenologia: a carne do espírito. **Repertório**, Salvador, UFBa/PPGAC, Ano 1, nº 1, 1998.2, pp. 9-21.

QUILICI, Cassiano Sydow. Artaud e a nostalgia do rito. **Revista Olhar**, São Carlos/SP, Ano 3, nº 5-6, jan-dez 2001, pp. 1-4.

RAYMUNDO, Maria Lúcia. **Sobre o ator**. Porto Alegre, fevereiro de 2001. Revista Cena 5, Porto Alegre: UFRGS/Instituto de Artes/Departamento de Arte Dramática, 2006. Entrevista concedida a Alexandra Zucolotto, sob orientação de Marta Isaacsson.

RAPOSO, Paulo. **O caso Artaud e a (re)descoberta do oriente**. Coimbra, 22 jul. 1997.

RIBEIRO, Almir. **Kathakali: a arte do ator-guerreiro-bailarino-sacerdote**.

Texto disponível em:

<http://www.unigranrio.com.br/unidades_acad/ihm/graduacao/letras/revista/numero11/textoalmir.html.html> Acesso em: 29 jul. 2010.

RISUM, Janne. *The Sporting Acrobat: Meyerhold's Biomechanics*. **Theatre and Sport**, Claremont, pp. 67-111, 1996.

RODRIGUES, Plínio Marcos. **Sobre a experiência do treinamento marcial**. Porto Alegre, 10 set. 2010. Entrevista concedida a Ariane Guerra Barros.

ROUBINE, Jean-Jacques. **Introdução às grandes teorias do Teatro**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

RYNGAERT, Jean-Pierre. **Ler o teatro contemporâneo**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SCHECHNER, Richard. *Theory of Performance*. In **Essays on Performance Theory**. New York: Drama Book Specialist (publishers), 1977.

_____. O que é Performance?. **O Percevejo**, Rio de Janeiro, Ano 11, nº 12-2003, pp. 25-50.

STANISLAVSKI, Cosntantin; **A construção da personagem**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2004.

_____. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

_____. **A criação de um papel**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2004a.

STRAZZACAPPA, Márcia. Sobre todas e nenhuma: reflexões acerca das técnicas corporais nos cursos de formação em arte cênicas. **Revista Cena 3**, Porto Alegre: UFRGS/Instituto de Artes/Departamento de Arte Dramática, , 2004, pp. 67-75.

SUGAI, Vera Lúcia. **O caminho do Guerreiro Volume I**. São Paulo, SP: Editora Gente, 2000.

_____. **O Caminho do Guerreiro Volume II**. São Paulo: Editora Gente, 2000.

_____. **Arte da Estratégia**. São Paulo: Sapienza, 2005.

GASPAR VERDÚ, Maria Victoria. **Influencia de las puestas en escena brechtinianas: El ejemplo de E. Boni**. Valencia: Universitat de Valencia, 2003. Tese (Doutorado em Filologia Inglesa e Alemã), Universitat de Valencia, 2003.

ZAMBONI, Silvio. **A Pesquisa em Arte: um paralelo entre arte e ciência**. Campinas: Autores Associados, 2006.

ZARRILLI, Phillip B (ed.). **Acting (Re)Considered: theories and practices**. New York: Routledge, 1995.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Sobre o Grupo Farsa

Em 1999, na cidade de Pelotas, Gilberto Leal da Fonseca inicia sua pesquisa sobre a farsa com o Grupo Teatro de Areia. Monta com esse grupo duas peças: *Os Farsantes* e *A Roupa Nova do Rei*. As peças foram apresentadas em Pelotas, e são consideradas pelo diretor sua primeira versão dessas obras, que remontaria posteriormente. Em sua pesquisa, desenvolvida entre os anos de 1999 e 2002, aprofunda-se em *Commedia dell'Arte*. Ainda entre 1999 e 2002, entra em contato com o Grupo *Teatro Medieval*, do Rio de Janeiro, mais especificamente com Márcia Frederico, integrante do *Teatro Medieval* e grande conhecedora da farsa. Gilberto Fonseca passa pelas cidades de Arroio dos Ratos e Uruguaiana antes de instalar-se definitivamente em Porto Alegre. Nas duas cidades, participou de circuitos e festivais amadores.

Já em Porto Alegre, Fonseca começa a trabalhar, em 2002, com o Grupo Teatro Oculto. Com este grupo, remonta o espetáculo *A Roupa Nova do Rei*, realizada em caráter amador. O Teatro Oculto iniciou suas atividades em 2001, mas só adotou a farsa como gênero e estilo artístico com a entrada de Fonseca. De acordo com o diretor, esta segunda versão de *A Roupa Nova do Rei* em nada se parece com a terceira versão, realizada pelo Grupo Farsa em 2010.

O Grupo Farsa foi criado em 2003, na cidade de Porto Alegre, com os seguintes integrantes/fundadores: Gilberto Leal da Fonseca, diretor; Aline Sokolovsky, atriz; e Cássio Schonarth, ator e produtor. O Grupo estreou seu primeiro espetáculo, *Os Farsantes*, em 11 de outubro de 2003. A peça era uma adaptação do texto *A Farsa do Advogado Pathelin*, de autoria desconhecida, uma referência clássica do teatro medieval. A estreia se deu no Festival *Porto Verão Alegre*, no Teatro de Câmara Túlio Piva. Além de Gilberto Fonseca, na direção, o elenco era composto de sete atores. O espetáculo ficou em cartaz até 2007, sendo apresentado em diversos teatros em Porto Alegre.

Em 6 de maio de 2004, em Ibirubá, estreia o segundo espetáculo do Grupo Farsa: *A Princesa Engasgada*, no FERTAI (Festival de Teatro de Ibirubá). Voltado ao público infanto-juvenil, com texto da carioca Márcia Frederico e baseado na mesma lenda medieval que inspirou Molière a escrever *Médico à Força*, o grupo encontrou uma base fértil para a cena. *A Princesa Engasgada* esteve em cartaz por quatro anos (de 2004 a 2008). Gilberto também assina a direção da peça, que teve como atores Cássio Schonarth e Cris Pereira.

Em primeiro de setembro de 2005, o Grupo Farsa investe novamente em um espetáculo infanto-juvenil, *A Canção de Assis*, de Júlio Fischer. Aprimorando a proposta de encenação dos espetáculos anteriores e agregando novos elementos, como a execução da trilha sonora ao vivo, pelos próprios atores, e elementos do teatro de animação e pernas-de-pau, o grupo conquistou duas indicações ao Prêmio Tibicuera de Teatro infantil: uma pela atuação da atriz Simone de Dordi, e outra pela trilha sonora de Lucas Krug e Fernanda Bepler. Também com a direção de Gilberto Fonseca, a peça permaneceu em cartaz por cinco anos (de 2005 a 2010).

O Avarento

Em 2009, a fim de comemorar os seis anos de ininterrupta atividade (e celebrar o ano da França no Brasil), o Grupo Farsa resolve assumir um desafio: encenar um texto do maior autor da comédia farsesca, o célebre dramaturgo francês Jean Baptiste Poquelin: Molière.

Referência número um da farsa, Molière adotou as formas tradicionais da comédia e revitalizou-as adotando uma estrutura narrativa em que os contrários se confrontam: a verdade se opõe à falsidade, a inteligência ao pedantismo. Esse estilo, unido a uma aguda percepção do absurdo da vida cotidiana, deu às obras de Molière um caráter único.

O dramaturgo francês já vinha sendo estudado pelo Farsa, e desse estudo surgiu a ideia de produzir uma trilogia, intitulada “As Três Batidas de Molière”, cuja primeira “batida” foi *O Avarento*.

Escrito em 1668, o texto de *O Avarento* tem como tema a usura, e retrata com humor e ironia as relações afetivas, estabelecidas no núcleo familiar e na sociedade, norteadas pelo interesse financeiro. O protagonista da história é um usurário que trata a família como uma extensão de seus negócios. Para ele, o mais importante e crucial na vida são seus ‘tostões’. Numa crise de seu poder patriarcal, decide casar o filho Cleanto com uma viúva rica, e a filha Elisa com um homem igualmente rico, embora ela esteja apaixonada por um rapaz (Valério), aparentemente ‘pobretão’. Para si, o protagonista escolhe uma bela dama, que é também a pretendida de seu filho. A partir daí, a trama se desenlaça com empregados atrapalhados e alcoviteiros e a explanação acerca de três amores: o amor pelos bens materiais – representado pelo apego de Harpagão, o protagonista, por seu dinheiro; o amor carnal –

apresentado através da relação entre Elisa e Valério; e o amor espiritual – que corresponde à relação entre Cleanto e Mariana. O conflito se resolve, ao final, e de forma quase ‘fantástica’, com uma grande e bela festa e com a perpetuação dos três amores.

A concepção do espetáculo, com trilha sonora especialmente composta em que se mesclam a execução das músicas de cena de forma acústica e gravada – a harmonia “base” registrada é executada e cantada ao vivo pelos atores/cantores –, privilegia uma musicalidade incorporada à cultura brasileira contemporânea, mas que respeita a origem francesa do texto. Tanto nas músicas executadas ao vivo quanto nas músicas gravadas, utilizou-se o gênero barroco do erudito francês como base, pitadas de ritmos brasileiros, e instrumentos como o cravo, a flauta doce e o violino barroco. Utilizou-se, ainda, outro elemento musical: um coro de vozes, que, ao vivo, fez com que a trilha irradiasse a proposta da encenação. Permanente e sempre original, a música é elemento decisivo para a criação das diferentes atmosferas que envolvem o público do início ao fim do espetáculo.

Um tapete foi o mapa de localização da história. Nele foram delineadas e ressaltadas as cenas e o andamento da história. Complementando a instalação cênica, oito bancos e um biombo, com figurinos de seus respectivos personagens, servem de zona neutra para quando os atores não estão em cena. O figurino assume grande relevância na montagem, pois é através dele que o desenho cênico é reforçado. Os acessórios foram confeccionados buscando a estilização característica da farsa, mas mantendo uma distância segura da caricatura. A pesquisa feita para a elaboração dos trajes e adereços segue a linha proposta na criação dos personagens; muito mais do que uma ‘representação’, busca-se a interpretação: ao invés de figurar, caricaturar e simplesmente ‘mostrar’ o texto em seu sentido literal, o grupo optou por interpretá-lo de maneira mais ‘fina’, sutil, sem exageros.

A iluminação desta montagem serve, como todos os outros elementos, para reforçar as ambientações de cena e destacar os figurinos. A maquiagem acompanha os parâmetros do gênero farsesco, reforçando os traços do rosto e incorporando o conceito da máscara, de forma discreta, às texturas e cores utilizadas na *Commedia del’Arte*.

Uma obra com tantas demandas exigia dos atores certa destreza corporal e vocal, além de agilidade, precisão e atenção, buscadas através do processo de

criação de personagens. É neste processo que encontrei uma possibilidade de treinamento que pôde ser investigada neste trabalho.

APÊNDICE B – Planilha de Treinamento

ABRIL 2010			AGOSTO 2010			SETEMBRO 2010		
DIA	HORAS	PARTIC.	DIA	HORAS	PARTIC.	DIA	HORAS	PARTIC.
13	1h30	M,V,D	5	1h30	L,M,P	2	1h30	L,M,P,V
15	1h30	M,V,D	7	1h30	L,M,P	12	4h00	L,M,P,V,+
20	1h30	M,V,D	12	1h30	L,M,P,+	16	1h30	L,M,P,V
22	1h30	M,V,D	14	1h30	L,M,P	18	1h30	L,M,P,V
27	1h30	M,V,D	19	1h30	L,M,P	23	1h30	L,M,P,V
29	1h30	M,V,D	21	1h30	L,M,P	25	1h30	L,M,P,V
			26	1h30	L,M,P	30	1h30	L,M,P,V
			28	1h30	L,M,P			
Tot.Horas 9h00			Tot.Horas 12h00			Tot.Horas 13h00		

OUTUBRO 2010			JANEIRO* 2011			FEVEREIRO* 2011		
DIA	HORAS	PARTIC.	DIA	HORAS	PARTIC.	DIA	HORAS	PARTIC.
2	3h00	L,M,P,V	17	3h00	M,P	7	3h00	M,P
7	2h00	L,M,P,V	18	3h00	M,P	8	3h00	M,P
9	5h00	L,M,P,V	19	3h00	M,P	9	3h00	M,P
10	4h00	L,M,P,V	20	3h00	M,P	10	3h00	M,P
11	4h00	L,M,P,V	21	3h00	M,P	11	3h00	M,P
12	ESTREIA		22	3h00	M,P	14	3h00	M,P
			24	3h00	M,P+	15	3h00	M,P
			25	3h00	M,P	16	3h00	M,P
			26	3h00	M,P	17	3h00	M,P
			27	3h00	M,P	18	3h00	M,P
			28	3h00	M,P			
Tot.Horas 18h00			Tot.Horas 33h00			Tot.Horas 30h00		

TOTAL DE HORAS 115h00

<i>Sigla</i>	<i>Nome</i>	<i>Qtd. Hs. Tot.</i>
M	Marcos	115h00
P	Plínio	106h00
L	Lúcia	43h00
V	Vinícius	40h00
D	Daiane	9h00
+	12/ago	Fernanda Petit
+	12/set	Oficina em Florianópolis (Grupo + Participantes Locais)
+	24/jan	Oficina em São José do Rio Preto (Grupo + Participantes Locais)
*	Intensivo	