

O AIKIDO E A POESIA CORPÓREA DO ATOR

Renata Mazzei Batista

Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – ECA-USP

Atriz pesquisadora- Integrante CEPECA (Centro de Pesquisa em Experimentação Cênica do Ator) – Mestre em Artes Cênicas- ECA-USP

Integrante do CEPECA (Centro de Pesquisa em Experimentação cênica do Ator)

Resumo: Esta pesquisa teve como objeto de estudo o uso das técnicas e princípios do Aikido (arte marcial japonesa), como ferramenta para auxiliar o ator em sua criação artística, tanto na elaboração de ações físicas como vocais, ampliando seu repertório corporal. Durante a fase prática foram desenvolvidos procedimentos que tiveram como objetivo a busca de formas de transposição do corpo-cotidiano para o corpo em estado cênico, criando, ao fim do processo, uma partitura física ancorada na prática do Aikido. Como resultado prático deste trabalho preparou-se a obra teatral “*Separação de Corpos*”, monólogo composto de ações criadas a partir das técnicas pesquisadas durante o treinamento e cuja dramaturgia foi construída juntamente com a criação das ações, utilizando estímulos extraídos do Aikido.

Palavras chave: ator, corpo, aikido, ações físicas

I - INTRODUÇÃO

Praticando *Aikido* há sete anos, comecei a observar nesta arte marcial princípios que poderiam auxiliar o aprimoramento de meu trabalho como atriz. Embora sejam artes de naturezas diferentes, tanto o Aikidoísta como o ator precisam lançar mão de respiração adequada para potencializar a prática, de concentração, de flexibilidade, de tônus e de coordenação, além da preocupação com a beleza e a precisão dos movimentos. Por essas razões, elegi o *Aikido* como meu objeto de pesquisa para o mestrado que concluí em maio de 2009 na Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo (ECA-USP) sob orientação do Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva, com o monólogo *Separação de Corpos*, objetivando estabelecer as pontes entre esta arte marcial e meu exercício de atriz.

Temos dessa forma que, em síntese, buscamos nesse trabalho:

1. Desenvolver um treinamento recorrendo aos princípios e técnicas do *Aikido* focando a preparação corporal abrangendo os seguintes aspectos: respiração, flexibilidade, auto-conscientização corporal, concentração e tônus.
2. Elaborar procedimentos que permitissem ao ator ampliar seu repertório criativo, oferecendo recursos para a construção de ações físicas.
3. Preparar um resultado prático, que tornasse visíveis os elementos pesquisados.

Começo a descrever abaixo os pontos do *Aikido* que utilizei para desenvolver a pesquisa e como essa conexão ocorreu com minha prática teatral.

II - O AIKIDO

O *Aikido* é uma arte marcial japonesa recente, fundada por Morihei Ueshiba e tem como características principais: técnicas cujo aspecto primordial é a circularidade (*wasa* – “contra- golpes” efetuados pelo *nage* ou *tori*, em resposta ao ataque do *uke*), uso constante do quadril (*koshi*) como ferramenta para provocar o desequilíbrio do parceiro, evitando o uso excessivo da força física, o uso da respiração para potencializar as técnicas e relaxar as tensões e a não competitividade.

Em relação ao envolvimento nas técnicas, o praticante pode ser *uke* ou *nage*, também chamado de *tori*. *Uke* é aquele que desfere o primeiro ataque (soco, chute...) contra o *nage* ou *tori*. Já o *nage* é aquele que vai efetuar a técnica, derrubando o *uke*.

O significado do termo *Aikido* oferece importantes pistas para o entendimento do que vem a ser esta arte marcial. *Ai* significa “reunir”, “harmonizar”, e *ki* recebeu inúmeros sentidos, que incluem “espírito”, “disposição” e energia que flui pelo corpo. Segundo o Ueshiba, *aiki* representa a força que une e harmoniza os elementos do universo. Por fim, *do* significa caminho, ou seja, representa a trajetória percorrida pela pessoa em busca dessa harmonia.

III - A PESQUISA

Da prática do *Aikido* extraí princípios presentes nas técnicas focando primeiramente o trabalho do ator e, em um segundo momento, a criação cênica. Abaixo seguem descritos alguns elementos trabalhados durante a parte prática:

1. Respiração

A respiração tem importância crucial em qualquer prática física, pois além de beneficiar a flexibilidade e liberar o corpo das tensões, é fundamental para o funcionamento de todos os órgãos. O uso correto da respiração durante a prática do *Aikido*, pois, além de liberar o corpo de tensões desnecessárias, facilita a execução dos movimentos, ampliando sua eficiência. É por meio dela que se torna possível o fluxo de energia vital, o *ki*. Ela é a base para a formação de uma postura ao mesmo tempo flexível, estável e em prontidão.

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

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

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

Na fase prática da pesquisa, utilizamos os exercícios respiratórios do *Aikido* para preparação e, posteriormente, criamos variações, para auxiliar a criação das ações físicas.

2. Trajetória do movimento

Conforme já dissemos, no *Aikido* a dinâmica das técnicas se completa com as participações do *uke* e do *nage*. Como cada um tem um envolvimento diverso na execução das técnicas, uma vez que um ataca e o outro se defende, refletindo assim nas características de seus movimentos, descrevemos abaixo as diferenças encontradas.

No caso do *nage*: a) os movimentos iniciam-se no centro e partem em direção às extremidades. Para que isto aconteça, o quadril (*koshi* em japonês) tem participação fundamental, pois é ele que alavancará o resto do corpo; b) a base é sempre equilibrada e estável; c) o defensor conduz o oponente para o seu centro para então derrubá-lo, exercendo primeiramente uma força centrípeta, alterando para centrífuga quando decide lançá-lo para longe de sua esfera pessoal; d) a coluna vertebral funciona como o eixo da esfera que se forma pelo corpo quando este se move.

Já na movimentação do *uke* encontramos características diversas das do *nage*: a) O *uke*, que é o que desfez o primeiro ataque (*atemi*), durante a realização da técnica pelo *nage*, é absorvido por este sendo tragado para seu centro. Dessa forma temos que, neste momento, seus movimentos fluem da extremidade para o centro. Para acompanhar o movimento proposto pelo *nage*, o *uke* tem que estar flexível e disponível para que não se lesione; b) sua base passa a ser instável e o desequilíbrio se faz presente.

Durante a realização desta pesquisa, a instabilidade ou estabilidade, a mobilidade do quadril ou das articulações, encontradas tanto na prática do *uke* como do *nage*, foram utilizadas para criar nuances e incrementar a dramaturgia corporal.

3. Variação de energia

Ainda com respeito ao *uke* e *nage*, percebemos que eles diferem também em relação a qualidade de movimento pelo grau e tipo de energia envolvida. Observamos que, quando o *uke* inicia um ataque, o faz munido de tónus forte e vigoroso. Já o *nage*, ao realizar o movimento de defesa, emprega energia mais suave. Este nível mais suave é, para

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

Na interação do uke com o nage, no momento em que aquele desfere um golpe, sua agressividade é absorvida pelo *nage* que, em virtude da força centrípeta que seu movimento gera, passa a controlar o movimento do uke.

No trabalho prático, esta variação de energia foi empregada como recurso criativo no momento em que a dramaturgia era criada, auxiliando na fisicalização de emoções diversas que foram exploradas durante a construção da dramaturgia.

4. Vasto repertório de técnicas

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

Esta variedade e a plasticidade encontrada nas técnicas que muito se assemelha a dança, em razão de sua circularidade e fluência, serviu como inspiração para a criação das ações físicas e na relação da personagem com os objetos de cena, que ora ocupavam relação de harmonia com esta, ora de litígio.

IV - O espetáculo

Como resultado prático desta pesquisa foi concebido o espetáculo *Separação de Corpos* que teve como temática a separação conjugal. A própria separação que a atriz-pesquisadora vivenciava no momento em que este trabalho era realizado, aliado ao treinamento extraído do *Aikido*, serviu de inspiração para a criação das cenas.

A dramaturgia inicia-se no momento em que ainda existe uma relação harmônica entre o casal, passando em seguida para a separação e os altos e baixos que decorrem dela, até o reinício de uma nova fase.

Os princípios e as técnicas foram sendo selecionadas de acordo com a necessidade de cada momento. No início, quando a mulher se prepara para receber a visita

do marido, onde a sensualidade deve prevalecer, foi priorizada a dinâmica do nage cujos movimentos fluem do centro para a extremidade, estáveis, com energia suave e relaxada. Também, em razão da sensualidade presente no momento anterior ao ato sexual, foram criadas ações físicas a partir de torções que intensificaram a circularidade das articulações.

Já no momento em que a personagem se sente agredida pelas lembranças trazidas pelos móveis da casa e no momento da partilha, quando se constroem a intensa carga emocional com a frieza dos termos jurídicos, foram utilizadas quedas, desequilíbrios, movimentos fluindo da extremidade para o centro e energia forte e vigorosa, próprios do uke.

Abaixo seguem algumas fotos que ilustram o processo descrito acima.

Sedução/ conquista



Início dos conflitos que antecederam a separação definitiva



Fotos: Vitor Vieira

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARANTES, Urias Corrêa. *Artaud: teatro e cultura*. Campinas, Editora da UNICAMP: 1988.

ARTAUD, Antonin. *O teatro e seu duplo*. São Paulo, Martins Fontes: 1993.

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

- BARBA, Eugenio e SAVARESE, Nicola. *A Arte Secreta do Ator: Dicionário de Antropologia teatral*. Campinas: Editora da Unicamp, 1995.
- BONFITTO, Matteo. *O Ator Compositor*. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2003
- BULL, Wagner. *Aikido. O Caminho da Sabedoria. "A Técnica"*. 10ª ed., São Paulo: Pensamento, 2004.
- FERRACINI, Renato. *A Arte de não Interpretar como Poesia Corpórea do Ator*. Campinas: Editora da Unicamp, 2001.
- GIROUX, Sakae M. *Zeami: Cena e Pensamento Nô*. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1991.
- LABAN, Rudolf. *Domínio do Movimento*. Trad. Anna Maria Barros de Vecchi e Maria Silvia Mourão Netto, 4ª ed., São Paulo: Summus, 1978.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da Percepção*. Trad. Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 2ª ed., São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- SILVA, Armando Sérgio da. *Oficina da Essência*. São Paulo: CACA/ECA/USP, 2003.
- STANISLAWSKI, Constantin. *A Construção da Personagem*. Trad. Pontes de Paula Lima, 8ª ed., Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1996.
- STEVENS, John. *A Filosofia do Aikido*. Trad. Paulo Proença. 4ª ed, São Paulo: Pensamento/Cultrix, 2007.
- STEVENS, John. *Os Segredos do Aikido*. Trad. Euclides Luiz Calloni, 12ª ed. São Paulo: Pensamento, 2007.
- STOBBAERTS, Georges. *Aikido: a procura da unidade*. Lisboa: Ten chi International, 2001.
- TOHEI, Koichi. *O Livro do Chi. Como Coordenar Corpo e Mente na Vida Diária*. Trad. Afonso Teixeira Filho. São Paulo: Manole, 2000.
- UESHIBA, Kisshomaru. *O Espírito do Aikido*. Trad. Euclides Luiz Calloni, 6ª ed., São Paulo: Cultrix, 2006.
- UESHIBA, Moriteru. *The Aikido Máster Course. Best Aikido 2*. Trad. para inglês John Stevens. Tokyo: Kodansha International, 2003.
- WESTBROOK, Adele e RATTI, Oscar. *Aikido e a Esfera Dinâmica*. Trad. Carina de Souza Lucindo. São Paulo: Madra, 2006.
- ZEAMI, Motokiyo. *Il Segreto del Teatro Nô*. Milano: Adelphi Edizioni S.P.A, 1966.