

Preparação do ator através da arte marcial: um estudo de princípios

Ariane Guerra Barros

Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – UFRGS – Mestrando

Mestrado – Artes Cênicas – Or. Prof. Dra. Sílvia Balestreri Nunes

Atriz e Preparadora Corporal – Grupo Farsa / Porto Alegre – RS

A arte teatral e a marcial têm vários pontos em comum, podendo ser traçado um paralelo entre seus princípios e valores. Refletindo sobre alguns aspectos que julgo importantes às duas áreas em questão, relaciono alguns conceitos.

A respiração (ou *kokyū*, em japonês) tem lugar primordial, tanto para o ator, como para o artista marcial. Para um lutador, o controle respiratório deve ser pleno, apenas conquistado depois de anos de condicionamento, de treino de respirações abdominais e espirituais, pois é considerada a arte de controlar o *ki* (termo chinês para energia). Para um ator, a respiração é considerada a “vida” do personagem, seu sopro de vida. Jovet considera que um texto é, antes de tudo, uma respiração, e sendo ele a base do ator, este deve saber usar e controlar seu aparelho respiratório de forma sublime (ASLAN, 2003). Para Artaud, o controle da respiração daria ao ator a maleabilidade de colocá-la onde quisesse no corpo, aumentando assim, a densidade corporal interna, e gerando espontaneamente energia. Para ele, cada sentimento correspondia a uma respiração específica, e a tarefa do ator era descobri-la e dominá-la, podendo acessá-la livremente. A emoção do corpo estaria no controle respiratório. Nas artes marciais, a respiração toma lugar primordial, pois está “aberta ao desconhecido” (GROTOWSKI, 1992-1993). A inspiração é considerada um momento de fragilidade, e é neste instante que o oponente deve atacar seu inimigo, pois ele se encontraria com suas defesas enfraquecidas.

Reflitamos sobre o conceito de morte (ou vazio), e a forma com que ela se concretiza no teatro e nas artes marciais. Nas artes marciais, busco no livro dos samurais¹ seu princípio básico e fundamental, começando a partir da vida e da ação. O *Hagakure* traz como uma de suas características importantes o fato de ser uma “filosofia da ação” (MISHIMA, 1987, p. 44).

Assim também o é para o teatro. A ética de um guerreiro samurai valoriza a subjetividade, que se faz sobre a ação, tornando a morte a conclusão da ação, metáfora também utilizada no teatro. Não é à toa que Grotowski chama seu ator, seu *performer*, de “homem de ação”. Assim como o dançarino, o sacerdote, o guerreiro, neste meio também se encontra o ator, que, segundo o teórico, é um “estado de ser”, cujo conhecimento é adquirido através da ação, no qual este guerreiro-ator é alguém consciente de sua própria

¹ O *Hagakure* é considerado o livro dos samurais, por conter sua ética e princípios.

mortalidade. O vazio, a morte, são um desnudamento, uma eliminação, um estado de “nada”, a potencialidade em si. Moriaki Watanabe diz que a presença pura do ator em cena se traduz por sua própria ausência, num estado de vazio, ou “morte”. O ator secundário do teatro *Nô*, por exemplo, chamado *waki*, esmera-se por expressar o seu “não-ser”, e acaba por colocar em ação uma complexa técnica corporal para “não-expressar a si mesmo” (BARBA, 1995).

Já para o Mestre balinês I Made Pasek, o principal talento de um ator seria a tolerância, ou a capacidade para resistir. Na China, essa capacidade é denominada *kung fu*, também título de uma renomada arte marcial. No Ocidente, chamamos essa força de *energia*. A energia é normalmente utilizada quando se quer que o ator *queime* energia, sendo ela associada ao trabalho árduo, duro, cansativo para o ator, com deslocamentos e grande vitalidade, esforço, *suor*. Porém, devemos saber que essa energia não corresponde somente à mobilidade, mas também à imobilidade, pois se pode gastar grande energia ficando aparentemente “parado”, na chamada “imobilidade dinâmica. Stanislavski dizia a seus atores que eles poderiam estar sentados, sem fazer movimento algum, mas ao mesmo tempo em plena atividade. Para ele, “Muitas vezes a imobilidade física é resultado direto da intensidade interior, e são essas atividades íntimas que têm muito mais importância, artisticamente” (2005, p. 67).

O artista marcial sabe bem o que significa esta palavra – resistência, imobilidade –, pois, mesmo na transição de um movimento marcial a outro, quando está praticamente imóvel, o dispêndio de energia que utiliza é o mesmo, ou até mais que quando ele soca ou chuta. Essa energia é essencial para o ator, para o artista marcial e até para o ser humano.

O Caminho (ou *Tao*), buscado pelos artistas marciais, pode ser entendido como a preparação pessoal do guerreiro. Preparação que focaliza as seguintes habilidades: precisão, presentificação, capacidade de decisão, criatividade, intuição; habilidades estas buscadas também pelo ator. A arte marcial, mais que uma disputa física, é um entre os vários caminhos que desenvolvem autoconfiança, serenidade, tranqüilidade, saúde, evolução pessoal e espiritual (SUGAI, 2000, Vol. II).

O próprio Judô, por exemplo, já pode ser estudado não apenas como técnica de autodefesa, mas como uma forma de treinar o corpo e aprimorar a mente. Falarei especificamente sobre o Judô para defender meu ponto de vista, por encontrar nesta arte marcial um maior referencial bibliográfico, mas esta questão pode ser estendida a qualquer outra arte marcial. Existem três aspectos no Judô, ou três níveis, assim divididos: o primeiro é o treinamento de defesa contra ataques; o segundo é o aprimoramento da mente e do corpo; e o terceiro relaciona-se ao uso da energia do ser humano (KANO, 2008).

No primeiro nível, a técnica com mãos livres é utilizada, e armas são empregadas apenas no treinamento do chamado *kata* (palavra de origem japonesa, que em

arte marcial expressa uma espécie de coreografia usada para repetição e refinamento da técnica apreendida). No segundo nível, emprega-se a observação de outrem treinando, o que se torna de fundamental importância ao aprendiz, que, a partir da observação, imagina-se também em treinamento e em prática, controlando emoções e desenvolvendo a coragem. No terceiro nível, podemos destacar como consequência dos dois primeiros, em que o aluno deve usar o que aprendeu para, efetivamente, contribuir para a sociedade (KANO, 2008).

No caso do teatro, os níveis poderiam estar assim dispostos: num primeiro nível – treinamento da ação física do ser humano (ou qualquer outra técnica pertinente ao estilo teatral que se deseja praticar) – com uso do corpo para tal, ou algum objeto (comparação com a arma da arte marcial). O *kata*, no teatro, poderia ser o ensaio geral, a repetição das marcas para o espetáculo, também uma coreografia a ser repetida para melhor precisão e aprimoramento. No segundo nível – aprimoramento da mente e corpo através da observação de outrem –, o equivalente ao teatro se faz pela mesma ação: a de observar, quer os observados sejam atores ou pessoas quaisquer, em espetáculo ou não. Este nível apresenta-se da mesma maneira que na arte marcial, pois o ato de observar, em si, já traz um aprendizado, que pode ser realizado pela imitação posterior do ser visto, ou simplesmente através da imaginação e transformação do ser visto transposta em movimento pelo ator. Sobre o terceiro nível – uso da energia para contribuição na sociedade. Um espetáculo jamais serviria se não fosse para contribuir à sociedade (BRECHT, 1967), seu propósito consiste em captar e envolver o espectador, para ele sair de uma apresentação “tocado” de alguma forma.

Como podemos perceber, a arte marcial e o teatro, neste exercício de comparação que acabamos de realizar, encontram-se em íntima associação, utilizando-se dos mesmos princípios para um mesmo fim, com técnicas diferentes. A construção de um golpe se faz a dois, assim como a contracenação de dois atores em uma cena. Numa luta, não existem somente dois corpos, mas o movimento de uma única energia se deslocando. Tanto para o ator, como para o artista marcial, a seguinte afirmação é pertinente: “Numa luta (ou espetáculo), deve-se observar o relacionamento entre você (ator ou artista marcial), as outras pessoas (adversários ou colegas de cena) e o meio ambiente (dojo, platéia, palco)” (KANO, 2008, p. 99).

O treinamento, no meu ponto de vista é, portanto, o principal elo entre o teatro e a arte marcial, pois ambos são feitos através do mesmo “instrumento”, que é o próprio corpo. Os princípios são os mesmos: a busca da energia, da precisão, da organicidade, do equilíbrio, do vazio, do controle e domínio corporais, que partem dos mesmos anseios, onde o estudo da técnica, para alcançar a precisão dos movimentos corporais e sua espontaneidade, é dado através da criatividade. Stanislavski defende: “Esperemos que os nossos atores dediquem ao seu equipamento criador o mesmo cuidado que o violonista

dispensa ao seu adorado Stradivarius ou Amati” (STANISLAVSKI, 2005, p. 252). Ele se refere ao corpo do ator.

Dessa forma, acredito que o Teatro possa utilizar-se, de forma efetiva, da arte marcial para um melhor desenvolvimento de sua própria arte, sendo a preparação corporal de atores através da arte marcial, instrumento válido e pertinente ao fazer teatral contemporâneo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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