



1150092879



FE

T/UNICAMP F391t

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

O Teatro como Budô – O Aikidô em Cena

Autor: Juliana Alves Gurgel Fernandes

Orientador: Prof. Dr. Rogério Adolfo de Moura

Linha de pesquisa: Educação, Conhecimento, Linguagem e Arte

**DISSERTAÇÃO MESTRADO
APRESENTADA A FACULDADE DE EDUCAÇÃO DA
UNICAMP PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE
MESTRE, NA ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: EDUCAÇÃO, CONHECIMENTO,
LINGUAGEM E ARTE**

CAMPINAS

2011


Prof. Dr. Dario Fiorentini
Coordenador do Programa de Pós-Graduação
Faculdade de Educação - Unicamp
Matrícula: 21552-0

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

O Teatro como Budô – O Aikidô em Cena

Autor: Juliana Alves Gurgel Fernandes
Orientador: Rogério Adolfo de Moura

Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação defendida por **Juliana Alves Gurgel Fernandes** e aprovada pela Comissão Julgadora.

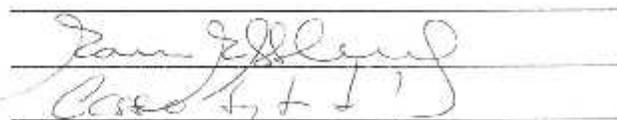
Data: 25/03/2011

Assinatura:.....



Orientador

COMISSÃO JULGADORA:



2011

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca
da Faculdade de Educação/UNICAMP
Bibliotecário: Rosemary Passos – CRB-8ª/5751

F391t	Fernandes, Juliana Alves Gurgel O teatro como Budô-O Aikidô em cena / Juliana Alves Gurgel Fernandes. – Campinas, SP: [s.n.], 2011. Orientador: Rogério Adolfo de Moura. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação. 1. Aikidô. 2. Ritual. 2. Educação. 3. Formação. 4. Performance. 5. Teatro na educação. I. Moura, Rogério Adolfo de. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.
	11-035/BFE

Título em inglês: Theatre as Budo Aikido on scene

Keywords: Aikido; Ritual; Education; Training; Performance; Theatre in education

Área de concentração: Educação, Conhecimento, Linguagem e Arte

Titulação: Mestre em Educação

Banca examinadora: Prof. Dr. Rogério Adolfo de Moura (Orientador)
Profª. Drª. Márcia Maria Strazzacappa Hernández
Prof. Dr. Cassiano Sydow Quilici
Profª. Drª. Eliana Ayoub
Profª. Drª. Verônica Fabrini Machado de Almeida

Data da defesa: 25/03/2011

Programa de pós-graduação: Educação

e-mail: juliana_gurgel@yahoo.com.br

RESUMO

A pesquisa 'O Teatro como Budô - O Aikidô Em Cena', trabalhou a arte marcial japonesa Aikidô como uma prática de formação de atores, destacando sua filosofia como parte constitutiva do treinamento. Formamos um grupo Aikidô EnCena e trabalhamos com atores, bailarinos e pedagogos técnicas e exercícios que visavam a formação do ator, percebendo o treinamento além do virtuosismo, contemplando dessa forma a questão pedagógica e sua formação sensível. O Aikidô, conhecido como 'A Arte da Paz', desenvolvido por Morihei Ueshiba. Propomos manter esse estado, sentimento e compromisso adquiridos na sala de práticas corporais, experimentando os princípios utilizados em um Dojô de Aikidô por meio do treinamento e vivenciá-los nas artes cênicas; entendendo o teatro como um DÔ, um caminho, um BUDÔ: "O Caminho para ações de coragem e de iluminação". Para dialogar com as emoções, sensações e sentimentos que essa filosofia intrínseca à prática suscita, e como esses atores se perceberam no processo, buscamos autores como António Damásio, José Gil, Yoshi Oida, e textos do fundador Ueshiba. Fizemos observação participante e por meio de elementos da pesquisa qualitativa registramos o desenvolvimento do trabalho e apresentamos o ponto em que a pesquisa se encontra.

ABSTRACT

The research entitled 'Theatre as Budo – Aikido on Scene, was worked with the Japanese martial art Aikido practice while training as an actors emphasizing their philosophy as a constituent part of the training. We formed the group Aikido EnCena and worked with actors, dancers and technical educationalist and exercises that aimed the actor's formation, thinking the training beyond virtuosity, thus prioritizing the issue of teaching and their sensibility. Aikido, known as 'The Art of Peace', founded by Morihei Ueshiba. We proposed to maintain this stage, feeling and commitment to our room bodywork, experiencing the principles utilized in Aikido dojo through and experience them in the performing arts, considering the theater as one of a path, a Budo: "The Path to actions of courage and enlightenment". To dialogue with emotions, sensations and feelings that this intrinsic philosophy inherent to the practice develops and how these actors realizes themselves in the process, we search for authors like Antonio Damasio, José Gil, Yoshi Oida and texts of the founder Ueshiba. We did participant observation and through qualitative research elements, and then we record the development of work and present the point where the research at this moment.

*Aos senseis,
ukes e nages parceiros
de jornada.*

Agradecimentos

O memorial da qualificação teve o seguinte título: ‘Primeira Pessoa do Plural’. Primeira pessoa do plural pois, não foi ‘um único eu’ a responsável pela pesquisa, esse trabalho foi realizado por um ‘nós’ a partir de parcerias e ‘co-autores’ em diversos níveis e de diferentes maneiras.

Início reverenciando uma das inúmeras pessoas que fazem parte do referido ‘nós’ constituinte da ‘Primeira Pessoa do Plural’, que resultou no Aikidô EnCena.

Essa pessoa é o meu orientador Rogério Adolfo de Moura. Um mestre que me acompanhou nos dois anos da pesquisa de uma maneira intensa e compromissada, compartilhou não apenas seus saberes e devoção ao que faz, como também compartilhou sua índole e seriedade. Professor Rogério foi rigoroso, firme e diligente em cada etapa do processo, dosando esse acompanhamento com o próprio tempo de maturação e solidão que o pesquisador necessita para as próprias reflexões, o que inclui erros e acertos.

Com sua figura altiva e um vozeirão desejado por qualquer ator, o prof. Rogério soube ser suave com esta orientanda que em muitos momentos precisou de um pai, de um amigo ou de alguém que comprometido com a verdade, orientasse a pesquisa com a generosidade e sensibilidade de um mestre.

Agradeço ao grupo de pesquisa Laborarte e todos os queridos ‘laborarteanos’ pela inspiração e criação.

Agradeço à professora Márcia Strazzacappa, uma mulher de fibra, uma pesquisadora e artista que acrescenta. Agradeço à professora Nana Albano por sua sabedoria contida, em que permite cada um mostrar um pouco de si a seu tempo. Agradeço à vigorosa professora Nana Ayoub, uma pesquisadora que irradia luz.

Agradeço ao professor Silvio Gallo, por sua sofisticação e habilidade em lidar com o outro, diplomático e divertido encantava a todos. Um mestre.

Agradeço ao professor João Francisco Duarte Jr. por sua doçura e sensibilidade. Agradeço por ser prestativo e acolhedor em minhas dúvidas e agradeço por seus livros e suas aulas.

Agradeço ao professor Fernando Passos pela capacidade em propor desestruturar idéias prontas e reestruturar em questões próprias, que signifiquem algo.

Agradeço ao professor Cassiano Sydow Quilici, por suas contribuições generosas e por

suas aulas que contribuíram à formação dessa pesquisa.

Agradeço a professora Verônica Fabrini, por sua intensidade e força.

Agradeço às colegas de orientação, em especial à Marina Moreto, por sua nobreza exemplar.

Agradeço à amiga AnaLu por ter introduzido com tanto amor a Faculdade de Educação, quando eu decidia em que área prestar o mestrado. Agradeço por suas contribuições, trocas de livros e conversas sobre teatro, dança, Aikidô. Agradeço a amizade nessa jornada.

Agradeço a pesquisadoras de outras áreas e amigas queridas que colaboraram com a criação de várias sinapses, fundamentais ao desenvolvimento da pesquisa Creuza Dias, (uma anja), Cláudia Spera, Roberta de Paula, Juliana Penna, Áurea de Maria, Jussara Miller, Carolina Forni, Kayana Thenevet e Nadyr Camacho.

Agradeço à amiga Dani Franceli, por ter ensinado o quanto uma Aikidoísta deve estar alerta, e que é melhor errar uma técnica a ferir o outro.

Agradeço e dedico este trabalho ao fundador do Aikidô Sensei Morihei Ueshiba, fazendo votos de que esteja à altura ao citar seu nome e a me apresentar como Aikidoísta.

Agradeço ao filho do fundador Sensei Kisshomaru Ueshiba e ao atual Doshu, o neto do fundador, Moriteru Ueshiba.

Agradeço ao meu querido Sensei, Rodrigo Sensei, por seu exemplo de Sensei, por não incentivar qualquer tipo de projeção à sua figura e mistificação de sua virtuosidade. Agradeço por seu carisma e respeito pelo Aikidô. Foi a partir da observação da relação com seu mestre, Kawai Sensei, que fui compreendendo a dinâmica e relação entre mestre e discípulo.

Agradeço ao Kawai Sensei, introdutor do Aikidô no Brasil. Seu vigor, disciplina, agilidade e força eram admiráveis. A realização de uma técnica do Kawai Sensei despertava sensações intensas, partes do corpo desconhecidas pulsavam. Seu acolhimento e sorriso ficaram registradas com carinho nessa trajetória de Aikidoísta.

Agradeço à Academia Central de Natal e aos senseis formados por Rodrigo Sensei.

Agradeço ao Sensei Rogério Paodjuena, de João Pessoa. Agradeço ao Sensei Henrique de Fortaleza. Agradeço ao Sensei Clauber de Campinas. Agradeço ao Sensei Gilson Arakaki de Campo Grande.

Agradeço o acolhimento e generosidade do Sensei Matias, da Academia Central de

Aikidô em São Paulo. Agradeço pelo bom humor com que conduz os treinos, saímos revigorados a cada aula.

Agradeço ao Ono Sensei por sua sofisticação no desenvolvimento do Ki.

Agradeço ao meu sempai Tarik, pelas horas de treinamento e conversa e por ter me dado de presente um pequeno dicionário das palavras mais utilizadas no Dojô.

Agradeço ao vigoroso Aikidoísta e excelente fotógrafo Ricardo Miyajima, por ceder algumas imagens apresentadas nessa dissertação.

Agradeço ao Sensei Henrique Dantas por ceder a imagem do treinamento de bokken na praia.

Agradeço a primorosa artista (Isabel) Tica Lemos por seu depoimento sensível e embasado em toda a história do Aikidô e por acrescentar referências de Paxton, criador da técnica de dança Contato e Improvisação, inspirada em grande parte no de Aikidô. Agradeço por sua generosidade e confiança ao compartilhar suas ideias e posturas perante o Aikidô, como Aikidoísta e artista. Agradeço a gentileza das sete preciosas horas entre entrevista e treinamentos. Muito obrigada.

Agradeço ao Toninho, Antônio Edson, pela postura Aikidoísta ao lidar com meus insistentes pedidos de um relato. O grupo Galpão, é o grupo que mais me emociona e o Toninho além de um fantástico ator, contribuiu com um breve relato sobre sua relação com o Aikidô e a cena. Sintetizou o que precisariam cem páginas para ser dito. E por isso, serei sempre grata.

Agradeço ao meu amigo e ator Henrique Fontes, por ser um intenso parceiro de criação, por sua confiança e entrega ao treinamento.

Agradeço imensamente todo o grupo do Aikidô EnCena, os encontros e o desdobramento dessa prática, acrescentaram a pesquisa e à poesia do artista e do Aikidoísta. Essa pesquisa foi construída com assinaturas e parcerias durante os quatro meses. Agradeço a todos, mas não posso deixar de destacar a Julia, por sua entrega e intensa doação. Sua sede pela vida e a pureza ao buscar um Budô me honraram por sua identificação com a pesquisa, a ponto de eu questionar se recebi mais do que dei. Agradeço também à Roberta, ágil, interessada e envolvida, contribuiu de tal forma que pensou em criar um ‘clowndô’, um Budô do Clown. Agradeço também a Raquel, sua sensibilidade e força, me faziam enxergar uma samurai a cada encontro. E isso foi um presente a cada treino. Para finalizar os agradecimentos da ‘Primeira Pessoa do Plural’: a família.

Agradeço à minha mãe por seu amor e exemplo, pelo apoio e suporte incondicionais e por compartilhar a paixão por Antonio Damásio.

Agradeço ao meu pai por seu amor e conversas sobre ‘Homem o Animal Moral’ e o ‘Gene Egoísta’, pois mesmo relativizando os estudos apresentados, renderam ótimas conversas e debates.

Agradeço ao meu irmão e amigo Levine, um aikidoísta dedicado, amoroso e um pai exemplar. Agradeço ao meu irmão José Maltez, um grande amigo que esteve presente em minha primeira visita à Unicamp, neste dia me apaixonei profundamente pela instituição. Paixão que permanece e que agora é também um grande amor.

Agradeço ao Kaneda e a Yukki por todos os ensinamentos.

Agradeço a toda minha família e amigos que compreenderam minha ausência e que torceram por uma jornada bem sucedida.

E para finalizar, agradeço ao meu namorado Conrado, por seu apoio, por seu amor, por sua paciência e parceria, pela instigante troca de ideias, pelos projetos e realizações, pelas risadas e cumplicidade, obrigada por compartilhar este momento. Agradeço também por ter levado o meu irmão Levine, há 12 anos para conhecer a arte marcial, Aikidô.

Domo arigato gozaimashita.

Sumário

Índice de Figuras	16
<i>Introdução</i>	17
Glossário.....	20
<i>Capítulo I - O Aikidô</i>	25
1.1 Por que o Aikidô?.....	26
1.2 A Formação além da Técnica.....	27
1.3 O Aikidô e o Budô.....	38
1.4 Aikidoísta, Pesquisadora e Arte-educadora.	45
1.5 Aikidô – Nihonryû.....	50
1.6 O Sensei Ueshiba.....	54
<i>Capítulo II - Aikidô EnCena</i>	63
2.1 O Início.....	64
2.2 Em busca da Lua.....	68
2.3 Um grupo de faixas-brancas	71
2.4 Os Acordos - Um a um	78
2.5 Ukes e Nages.	83
2.6 Construindo um Dojô	85
2.7 Ritual – O sagrado no detalhe	87
2.8 Estados Construídos	92
2.9. Etiqueta no Dojô.....	99
<i>Capítulo III - O Acontecimento do Aikidô EnCena</i>	123
3. Desdobramentos de uma prática.....	124
3.1 Técnicas e Exercícios	124
3.2 Kamae.....	138
3.3 Shugyô – Treino Intensivo para toda a vida.	148
3.4 Cinesfera do Aikidoísta	160
3.5 Tai-Sabaki - Deslocamentos – Movimentação	172
3.6 Tipos de Técnica.....	175
3.7 Experimentos em dupla	192
3.8 Aprimorar a percepção e metsuke. Exercícios.....	195
3.9 Hara - Movimentação convergindo para o centro.	203
3.10 O Grupo - Um encontro. Crescimento além da técnica.....	209
<i>IV. Considerações Finais</i>	215
4.1 A Busca de um Caminho – O Teatro como um Budô.....	216
<i>Referências Bibliográficas</i>	219
<i>Anexos</i>	224
Anexo I.....	224
<i>Diário de bordo da aikidoísta e pesquisadora</i>	224
Anexo II.....	259
<i>Os que vieram antes</i>	259
Anexo III	271
<i>Relatos dos Participantes Aikidô EnCena</i>	271

Índice de Figuras

Imagens de Juliana Gurgel - Figuras: 1; 10; 18; 20; 46; 68 - Academia Central de Aikidô, Natal_RN. 2005. Foto de Juliana Gurgel.

Figura 7 - Laboratório do Departamento de Artes, DEART – UFRN, 2006 - Atores Marinalva Moura e Henrique Fontes, Encenação da peça Tabataba.

Figuras 12;18;41 – Academia Central de Natal, 2006.

Figuras: 19; 22 à 24; 28 à 34; 36; 37; 39; 40; 42; 44; 45; 47 à 52; 54 à 66; 69 à 74; 78 à 87 e 92. Aikidô EnCena - Sala de Práticas Corporais ED-03, da Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Imagens de José Maltez - Figura 8 e 9 – Tabataba, - Laboratório do Departamento de Artes, DEART – UFRN, 2006. Atores Henrique Fontes e Marinalva Moura.

Figura 25; 34 e 93. Academia de Aikidô _ Nata/RN. 2006.

Figura 53 - Academia Central de Aikidô, Natal-RN, 2004.

Imagem de Foto de Regina Figueiredo - Figura 38 - Sensei Henrique. Fortaleza, 2007.

Imagens de Ricardo Miyajima - Figuras 6; 11; 15; 21; 35; 43; 67 - Academia Ono Sensei. São Paulo, 2010.

Imagens de Julia Monteiro - Figuras 13; 26; 27, 75 à 77; 88 à 90 - Aikidô EnCena. Sala de Práticas Corporais ED-03. Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Imagens Internet - Figura 2 – Ideograma do Aikidô. <http://www.aikidokawai.com.br/>

Figura 3 – Ideograma Ki <<http://www.aikidokawai.com.br/>>

Figura 4 – Imagem do fundador do Aikidô. Sensei Morihei Ueshiba. <<http://www.aikidokawai.com.br/index2.html>>

Figura 5 - Grão Mestre de Daito Ryu Sokaku Takeda. <<http://www.aikido.htm>>

Figura 14 - Ideograma Shoshin. Mente de Principiante. < <http://www.karateca.net/>>

Figura 16 - Ideograma Ma-ai. <<http://www.aikido.htm>>

Figura 17 - Hakama _vestimenta tradicional do samurai utilizado no aikidô. Possui em suas 7 pregas, a representação das 7 virtudes do samurai. (cinco pregas na frente e 2 atrás). < <http://madeinjapan.uol.com.br/hakama>>

Figura 91 - Ideograma Masakatsu Agatsu: ‘A verdadeira vitória é a vitória sobre si mesmo’. <<http://www.aikidoohana.org>>

Introdução

Esta pesquisa, realizada por uma aikidoísta, atriz e arte-educadora, se propôs a trabalhar a formação do ator, seguindo códigos e filosofia contida na prática da arte marcial Aikidô.

Princípios filosóficos como o código do guerreiro Samurai, o Bushidô, e referências ao zen budismo e taoísmo, encontram-se presentes no ritual e técnica do aikidô, trabalhados com atores no grupo Aikidô EnCena. O grupo *Aikidô EnCena*, formado por atores e bailarinos, foi criado para a prática da proposta de um teatro como Budô, um caminho do guerreiro.

Essa prática que trabalha com o despertar de um estado de consciência, voltado ao aqui e agora, como em um estado de meditação, se propôs a desenvolver nos artistas a possibilidade não somente de vivenciar no aikidô essas práticas, como também utilizá-las em seu cotidiano e trabalho.

A formação de um ator se configura além do trabalho virtuoso de técnicas e variedade de métodos. Entende-se que a relação com o outro é fator determinante na formação plena de um indivíduo.

Assim, foi proposto ao grupo, vivenciar o teatro como *Budô*, um carminho do guerreiro. Não o *Budô* em um sentido marcial, mas um *Budô* em que faça sentido ao século XXI: como caminho para ações de coragem e de iluminação.

As técnicas, com ênfase ao Ki, trabalham a partir do *hara* (quadril), uma consciência e prontidão constituintes de um estado de *awareness*, em que todo o corpo, ou seja, em que o indivíduo pleno atinge um estado diferenciado do cotidiano.

A pesquisa utiliza elementos contidos na obra de encenadores como Grotowsky, Eugenio Barba e Yoshi Oida, com o intuito de relacionar a prática do aikidô a aspectos trabalhados no teatro. Antônio Damásio e José Gil foram referência no entendimento de emoção, sentimento, consciência e *awareness* desse ator em desenvolvimento de um *Budô*. A vivência foi entendida a partir de um

corpo fenomenológico, do corpo enquanto sujeito, o corpo vivido, experienciado, a partir de Merleau-Ponty “sou meu corpo”¹.

Na abordagem do grupo, o psicoterapeuta Bion foi trazido como referência a uma reflexão dessa formação e união de indivíduos com um mesmo propósito, experimentar o Aikidô que é um *Budô* e dessa forma, praticar o teatro como um *Dô um caminho*.

Os registros realizados durante os quatro meses de duração do *Aikidô EnCena*, seguiu como norteador a pesquisa qualitativa, priorizando o diário de bordo da pesquisadora, relatos dos participantes, imagens fotográficas e a própria convivência e trocas de experiência promovidas no período.

O Teatro como um Budô - O Aikidô Em Cena propõe dessa forma, um processo de união da técnica e a filosofia da arte marcial japonesa aikidô como possibilidade à formação de um ator, bem como desse ser humano.

A pesquisa aqui apresentada, realizada em uma faculdade de educação, compreende que a atuação profissional desse indivíduo, está diretamente vinculada à sua formação pessoal. Neste sentido, propôs-se desenvolver, dentro das possibilidades, a sensibilidade do artista, por meio também da prática da gratidão e compaixão, portanto, para além da sensibilidade estética característica da Arte.

Assim, faz parte dessa abordagem contemplar a construção pedagógica do processo de formação do artista, o artístico e o pedagógico em um mesmo processo.

A partir da experimentação de técnicas de Aikidô; por meio de exercícios de respiração, fortalecimento do *Ki (energia vital)* desenvolvimento da força (exercícios de ativação do *hara*), da prontidão e a sensibilização do contato com o outro, (exercícios de *ma-ai*, a “distância ideal”), percepção, (*metsuke*); o grupo vivenciou um caminho, um *DO*, como prática de formação de atores.

A relação estabelecida entre o *uke* (aquele que recebe a técnica após iniciar a movimentação) e o *nage* (aquele que a conduz), foi trabalhada em analogia com

¹ Merleau-Ponty. 1994:20

atores, como maneira de experimentar diferentes funções. Não há protagonistas, apenas a relação, a técnica e o que surge a partir desse encontro.

Como parte do processo foi absorvido e adaptado, o ritual e etiqueta contidos em um *Dojô* (local de treinamento, de iluminação) como a postura de gratidão e respeito à hierarquia e o cuidado de si e do outro (uke e nage). Como referencial de *Budô*, adotamos o entendimento do fundador do Aikidô, *Morihei Ueshiba*, o *Aikidô como a arte da paz*.

Nesta formação em que a arte marcial Aikidô é adotada como base corporal e filosófica, a técnica e filosofia são interligadas, uma existe complementando e como repercussão da outra.

Como a proposta aqui apresentada, é a vivência de um teatro como *Budô*, entende-se que seja um processo contínuo, dinâmico e em desenvolvimento. Um processo em que haja a constante reflexão, uma postura distinta perante o teatro e às relações que este oferece. Uma atitude baseada na filosofia e experienciada por técnicas.

Assim, apresentamos no *Teatro como Budô – O Aikidô em Cena* os desdobramentos do grupo *Aikidô EnCena*, e as reflexões referentes à proposta de vivenciar o teatro como um 'Caminho', *DO*, um *Budô*.

Glossário

AI - Harmonia, chegar juntos, unificação, integração.

AI HANMI - Parceiros frente à frente, ambos com o mesmo pé adiantado.

AIKI - Combinação de duas (ou mais) energias, harmonização, integração.

AIKI-BUD - Nome usado para descrever a arte de Morihei Ueshiba no período anterior a segunda guerra.

AIKIDO - O Caminho da Harmonia com Energia, a arte criada por Morihei Ueshiba.

AIKIDOKA ou AIKIDOÍSTA - O praticante de Aikido.

ARIGATO GOZAIMASHITA - "Muito obrigado", expressão japonesa utilizada entre instrutores e estudantes ao final do treino.

ASHI - Perna ou pé.

ATEMI - Golpe, uma pancada direcionada à um ponto anatômico frágil; usado defensivamente no Aikido.

BOKKEN - Espada de madeira.

BUDO - Disciplinas marciais do Japão moderno.

BUJUTSU - Artes marciais japonesas clássicas.

BUSHIDO - Código dos guerreiros do período clássico no Japão.

CHUDAN - Posição intermediária (das mãos, espada, etc.).

DAITO-RYU - Um sistema de arte marcial ensinado por Sokaku Takeda.

DAN - Graduação; no Aikido a graduação dos faixas pretas vai de shodan (1º grau) à judan (10º grau).

DEGUCHI, ONISABURO (1871-1947) - Líder da Oomoto e shaman shintoísta, principal guru de Morihei Ueshiba.

DESHI - Discípulo.

DO - Um determinado caminho de refinamento físico e espiritual; um modo de vida.

DO-GI - Uniforme de treinamento usado por praticantes de artes marciais.

DOJO - "Lugar do Caminho" Sala de treino; academia.

DORI -[também pronunciado tori] Pegar, segurar.

DOSHU - "Centro do Caminho" Grão-mestre; o mais elevado título no Aikikai. Morihei Ueshiba foi o primeiro doshu, e seu filho, Kisshomaru, foi o segundo doshu e atualmente Moriteru Ueshiba, neto de Morihei é o terceiro doshu.

FUDO-NO-SHISEI - Postura "Imutável" (firme e equilibrada).

FUDO-SHIN - "Espírito Imutável"; atitude mental inexpugnável.

FURI-TAMA - "Sacudindo o espírito," uma técnica comum de meditação do Aikido baseada num ancestral ritual do Shinto. "assentar o Ki".

GASSHUKU - Período intenso de treino durando vários dias. Em português poderia ser traduzido por "retiro".

GEDAN - Posição de nível inferior (da espada, bastão, etc).

GI - Uniforme de treinamento.

GOKYO - Técnica de imobilização número cinco.

GYAKU-HANMI - Posição reversa na qual os parceiros tem o pé oposto à frente.

HAKAMA - "Saia-calça" samurai usada por praticantes de Aikido e Kendo.

HANMI - Estância triangular.

HANMI-HANDACHI - Técnicas nas quais o nage fica sentado e o uke em pé.

HARA - Abdome, centro do corpo.

HIDARI - Esquerda.

HOMBU DOJO - Dojo central do Aikikai, localizado em Tóquio.

IKI - Respiração; o ato físico de respirar.

IKKYO - Primeira técnica de imobilização.

IRIMI - "Entrar," fisicamente e espiritualmente, em direção à uma força oposta no sentido de enfraquecê-la e neutralizá-la.

IRIMI-NAGE - "Jogar entrando," um dos pilares das técnicas do Aikido.

IRIMI-TENKAN - "Entrar e girar," girar em torno de um centro estável para criar as técnicas do Aikido.

JIYU-WAZA - Técnicas livres.

JO - Bastão de madeira de 120 cm (4 pés).

JODAN - Posição de nível superior (da espada, bastão, etc).

JO-DORI - Técnicas para desarmar um oponente armado com bastão.

JU - O principio da flexibilidade; o aspecto salgueiro das técnicas e da filosofia do Aikido.

JUDAN - Faixa preta de décimo Dan (o maior grau concedido).

JUJUTSU - Sistemas japoneses de combate desarmado.

KAISO - Fundador; usado em referencia a Morihei Ueshiba, fundador do Aikido.

KAITEN - "Abrir e girar", o terceiro pilar do Aikido técnico.

KAMAE - Atitude; postura "combativa".

KAMI - Deus, divindade, espírito divino, inspiração sagrada, anjo guardião, ser humano iluminado.

KAMIZA - A parte do dojo onde pergaminhos, fotografias do fundador são mostradas.

KANSHA - Gratidão profunda e sincera.

KATA - "Forma Padrão," tipos de prática pré-determinados usados como veículo de aprendizado.

KATA-DORI - Ser segurado na região do ombro.

KATATE-DORI - Ser segurado por uma mão.

KATATE-RYOTE-DORI - Ter o braço segurado por duas mãos.

KATSUHAYABI - "Vitória aqui mesmo, agora mesmo"; um dos princípios mais importantes do Aikido comparável com Masakatsu Agatsu.

KEIKO - Treino; o significado de keiko é: "use a sabedoria acumulada para iluminar o presente."

KEN - Espada.

KENDO - Esgrima moderna japonesa, praticada principalmente como um esporte competitivo.

KI - [Chi em chinês] Energia vital, força da vida; também o aspecto do ki relativo as técnicas e a

filosofia do Aikido.

KIAI - Grito penetrante; aplicação da técnica com emprego total da força espiritual.

KIKAI TANDEN - O centro físico e espiritual do ser humano, localizado a, mais ou menos, cinco centímetros abaixo do umbigo.

KIMUSUBI - O elo do ki, a mistura de energias.

KOGI-FUNE-UNDO - "Remando o barco," um exercício de aquecimento do Aikido adotado do ritual Shinto-misogi.

KOHAI - Júnior; alguém com menos experiência de Aikido; ao contrário de Sempai.

KOKYU - O sopro da vida, sopro vital do cosmos; tecnicamente, "boa harmonia."

KOKYU-HO - Exercícios especiais para desenvolver o poder da respiração.

KOKYU-ROKU - Poder da respiração com algo distinto do poder físico puro.

KOKYU-UNDO - Exercícios de movimentos respiratórios, realizados sentados ou em pé.

KOSHI-NAGE - Queda de quadril.

KOTE-GAESHI - Torção do pulso, uma técnica básica de queda do Aikido.

KOTOTAMA - [também Kotodama] "Palavras espirituais," a ciência esotérica do som e do discurso sagrado.

KU - Vazio; o vácuo criado pelos contramovimentos do Aikido.

KUDEN - "Ensinamentos secretos," transmitidos oralmente; implica numa transmissão direta, pessoa-a-pessoa, coração-a-coração.

KUMI-JO - Treino de bastão com parceiro.

KUMI-TACHI - Treino de espada com parceiro.

KYU - Graus iniciais abaixo de dan.

MA-AI - Intervalo correto entre os parceiros; distanciamento perfeito.

MASAKATSU AGATSU - "Verdadeira vitória é auto-vitória," um dos princípios mais importantes do Aikido.

MEN-UCHI - Golpe em direção a cabeça ou face.

METSUKE – Contato 'olho no olho'ininterrupto, sem focar em um único ponto,o que permite uma atenção e consciência total, do campo de visão.

MIGI – Direito (a).

MISOGI - Purificação do corpo e da mente.

MUNADOR - Ser segurado na região do peito.

NAGE - "Aquele que arremessa" o defensor que aplica a técnica contra o atacante.

NIKKYO - Segunda técnica de imobilização.

OBI - Faixa do uniforme de treino; kuro-obi é faixa preta.

OMOTE - O movimento para frente de uma técnica; o oposto de ura.

OOMOTO - A nova religião shamanística fundada por Nao Deguchi e Onisaburo Deguchi no início do século vinte, com sede em Ayabe, perto de Kioto.

ONEGAI-SHIMASU - "Peço a você por favor," expressão japonesa usada entre instrutor e estudantes no início do treino. Exprime o sentimento: "Vamos colaborar treinando juntos."

OSAE-WAZA - Técnicas de imobilização, um dos pilares das técnicas do Aikido.

O-SENSEI - "Grande Professor," o modo costumeiro dos praticantes de Aikido se referirem a Morihei Ueshiba.

PONTO ÚNICO - Permanecer centrado; um conceito principal no Ki Aikido.

REI - Cumprimento, o gesto formal de respeito usado pelos praticantes de Aikido e de outros budo; também, o comando dado no início do treino.

REIGI - Etiqueta.

RYOTE-TORI - Ser segurado por duas mãos.

RYU - O aspecto fluido das técnicas e da filosofia do Aikido.

RYU - [caracter diferente/mesma pronúncia] Escola, tradição (como em Daito-Ryu).

SAMURAI- "Aquele que serve";

SANKYO - Técnica de imobilização número três.

SEIZA - "Sentar correto e sereno," estilo de sentar samurai com as pernas enfiadas sob as nádegas.

SEMPAI - O mais velho em experiência em Aikido; oposto a Kohai.

SENSEI - Professor; forma respeitosa usada junto com o nome do instrutor.

SHIAI - "Encontro com a morte," um conceito simbolizando a necessidade de uma concentração plena e de uma atenção total quando praticando Aikido.

SHIDOIN - Instrutor senior.

SHIDOSHA - Shidosha - instrutora

SHIHAN - Professor mestre; usado para os instrutores do mais alto grau.

SHIHO-GIRI - "Cortar em quatro direções," os movimentos iniciais do aiki-ken.

SHIHO-NAGE - "Arremesso em quatro direções," um dos pilares das técnicas do Aikido.

SHIKKO - Andar ajoelhado; um exercício usado para fortalecer pernas e quadris.

SHINKEN SHOBU - "Lutar até a morte," usado figurativamente no Aikido significa: "Empenhar-se incondicionalmente em seu próprio treino."

SHINTO - "O Caminho dos Deuses", religião tradicional do Japão; uma combinação de adoração a natureza, Animismo, Taoísmo, e Shamanismo.

SHODAN - Primeiro Dan; primeiro grau da graduação dos faixas pretas.

SHOMEN - A parte frontal do dojo onde está localizado o Kamiza.

SHOMEN-UCHI - Um golpe direto à cabeça.

SHUGYO - Treino intensivo; disciplina para a vida toda.

SUBURI - Movimentos de espada ou bastão praticados individualmente; também golpes repetitivos de espada ou bastão.

SUWARI-WAZA - Técnicas sentadas.

TAI-SABAKI - Movimentos corporais. Movimento do corpo

TAKEDA, SOKAKU (1859-1943) - Grão Mestre do Daito-Ryu e principal professor de budo de Morihei Ueshiba.

TAKEMUSU AIKI - "Viver corajoso e criativo", o lema do Aikido.

TANABE - Cidade costeira na prefeitura de Wakayama onde nasceu Morihei Ueshiba.

TANDEN - Centro do corpo, um pouco abaixo do umbigo; o lugar do "ponto único".

TANREN - "Forjar o corpo e a mente," treino intensivo especial.

TATAMI - Colchões usados para cobrir o chão do dojo.

TEGATANA - A espada da mão; cutelo.

TEKUBI - Pulso.

TENCHI - Céu e Terra.

TENCHI-NAGE - "Queda do Céu-e-Terra," uma técnica fundamental do Aikido.

TORI - "Aquele que recebe" a técnica; o oposto a nage, o defensor.

TSUKI - Estocar; pancada em direção à cabeça ou estômago.

UCHI - Dentro; por dentro.

UCHI - [caractér diferente com a mesma pronúncia] Golpe ou pancada em direção à cabeça ou ao corpo.

UCHI-DESHI - Discípulo residente que treina em tempo integral sob a direção de um instrutor senior.

UCHI-GATAME - "Socar o corpo com os pulsos," um exercício de aquecimento usado para estimular a pele e os músculos.

UKE - "Aquele que recebe" a técnica; mas inicia o movimento, o atacante.

UKEMI - Rolamento; mae-ukemi, rolamento para frente; ushiro-ukemi, rolamento para trás.

URA - Para trás, reverso; o oposto à omote.

USHIRO-RYOTE-DORI - Ser pego pelos dois pulsos por detrás.

USHIRO-WAZA - "Técnicas contra ataques por de trás," um dos pilares das técnicas do Aikido.

WARE - Eu mesmo.

WAZA - Técnicas.

YOKOMEN-UCHI - Ataque diagonal em direção à lateral da cabeça ou pescoço.

YONKYO - Técnica de imobilização número quatro.

YUDANSHA - Alguém que possua um Dan; faixa preta.

ZANSHIN - Concentração ininterrupta; permanecer alerta e em guarda mesmo depois da execução da técnica.

ZEN - Sistema de meditação budista que enfatiza a realização direta.

Capítulo I - O Aikidô



Ilustração 1 - Início do treino.

O sensei convida os alunos a treinar '*Onegai shimazu*'. (peço a você por favor). Dojô Academia Central de Aikidô, Natal/RN. 2005

1.1 Por que o Aikidô?

Por que o Aikidô em uma formação de ator?

Antes de apresentar as especificidades dessa arte marcial japonesa, a aikidoísta e pesquisadora² do *Aikidô EnCena* destaca que esta prática em vivenciar o teatro como um *Budô*, deve-se à sua experiência no treinamento de aikidô e às mudanças que essa vivência desencadeou.

Assim, essa escolha é uma dentre tantas possíveis para que o ator trabalhe sua força, seu centro, consciência, energia e relação com o outro. Não é a única e não se apresenta como a melhor.

O que diferencia cada escolha é o *como* trilhar esse caminho. Escolhas, posturas, ação e reação. O *Aikidô EnCena* se diferencia pela paixão e respeito que a prática do aikidô exerce na aikidoísta e pesquisadora. E essas forças motrizes fazem a diferença em qualquer projeto.

A aikidoísta e pesquisadora, conheceu o aikidô no ano de 1998 e iniciou o treinamento em 2002. Essa pesquisa foi inspirada no registro desse treinamento em seu corpo e em sua forma de lidar com o teatro e o outro, a filosofia e movimentos que essa arte marcial proporciona.

A generosidade e gratidão que essa arte marcial vivencia, no espaço de treinamento *Dojô*, e no cotidiano, é algo que o *Aikidô Encena* se propôs trabalhar e assim cada integrante possa desenvolver no teatro, com os parceiros de cena e com o público essa mesma postura de gratidão.

Ao falar sobre a relação entre o Aikidô e o Teatro muitos perguntam como seria uma formação, preparação e treinamento dessa arte marcial no trabalho do ator. Como seria essa fusão?

² O grupo de pesquisa LABORARTE, da Faculdade de Educação da Unicamp, incentiva seus pesquisadores a trabalhar a autoria e narrativa de suas publicações, teses e dissertações na primeira pessoa do singular ou primeira pessoa do plural, de acordo com a pesquisa. No entanto, o trabalho em questão, aborda por meio da filosofia do aikidô, princípios budistas e taoístas, em que o conceito do ego é inexistente ou diferente do adotado e exigido em trabalhos acadêmicos. É neste sentido que pedindo licença aos leitores e à academia, a autora preferiu seguir a narrativa em grande parte na terceira pessoa do singular.

Essa pesquisa tenta responder essa pergunta, escolhendo uma abordagem das várias possíveis que a parceria teatro e aikidô pode proporcionar, como por exemplo, a catalogação e decupagem dos *katas* como maneira de construir uma partitura cênica, para o treinamento físico do ator.

No entanto, essa pesquisa se propõe à formação do ator, a uma postura específica e relação do artista e sua prática. E neste sentido, utiliza as técnicas e seus *katas* (forma, técnica) como parte de uma filosofia, em que a gratidão, a honra, a compaixão e o respeito, são experienciados e apresentados como possibilidade contínua de uma prática, de um teatro como um *Budô*.

1.2 A Formação além da Técnica

Em uma área em que várias práticas corporais são transformadas em técnicas e métodos de preparação de ator, por que o Aikidô deveria ser considerado como uma possibilidade de outra técnica ou como este trabalho compreende e propõe, como uma formação do ator?

O trabalho aqui apresentado enfatiza a abordagem pedagógica, no sentido de construção, em que o resultado, ou seja, a repercussão técnica dessa experiência no ator seja a consequência de uma experiência prática e filosófica.

Kisshomaru Ueshiba, que sucedeu seu pai *Morihei Ueshiba* como *Doshu* na sucessão do aikidô, sintetiza:

O aikidô é um aprimoramento das técnicas marciais tradicionais, combinado com uma sublime filosofia do espírito. Trata-se de um método para modelar a mente e o corpo. (UESHIBA, 2006:10)

Essa é a proposta do aikidô como formação de atores, 'um método para modelar a mente e o corpo', como enfatizou *Sensei Kisshomaru*.

A relação, o encontro entre as pessoas que essa arte marcial proporciona, possibilita um crescimento do indivíduo além da habilidade técnica adquirida nos *katas* (formas, técnicas).

O encenador russo Stanislavsky destaca a importância de diversas práticas corporais para o constante treinamento do corpo e da voz do artista cênico. Esse

treinamento permite que o ator desenvolva habilidades que são fundamentais para seu ofício. Sobre o treino do corpo, Stanislavski expõe:

O treino expressivo do corpo (...) inclui ginástica, dança, acrobacia (saltos acrobáticos), esgrima, floretes, espadins, adagas, luta romana, boxe, postura, todos os aspectos do treino físico. Suas possibilidades de expressão enquanto artistas serão testadas ao extremo através dos ajustes a que devem proceder em relação aos outros atores em cena. Por essa razão, vocês devem preparar adequadamente seu corpo, seu rosto e sua voz. (STANISLAVSKI, 1997:199)

O Aikidô insere em sua prática uma filosofia constituída por referências budista, xintoísta e da seita *Oomoto*³.

A proposta aqui apresentada busca associar um treinamento físico do ator à questões sensíveis inerentes ao indivíduo. Assim, o treinamento do corpo é vinculado a um treinamento espiritual, no sentido do ritual e preceitos filosóficos.

Quando criança *O Sensei* praticou o zen budismo e xintoísmo. Mas foi adulto que *O Sensei* teve contato com a seita de origem xintoísta⁴, *Oomoto*⁵, ou *Omotokyo* (*grande fonte* ou *grande origem*), responsável por grande influência na formação filosófica do aikidô.

Desse modo, as técnicas e exercícios intrínsecos à filosofia que o Aikidô representa, fazem parte de uma mesma abordagem, não se adquire um sem a prática do outro.

Não é condizente com o Aikidô, praticar suas técnicas desvinculadas de seus preceitos. No mesmo sentido, praticar a filosofia que compõe o aikidô sem praticar sua movimentação forma uma lacuna no conjunto Aikidô. Qualquer uma das vivências, desvinculada da outra se configura outra prática, que não o Aikidô.

³ Seita xintoísta fundada por Nao Deguchi (1837-1918) em 1892.

⁴ A-Xintoísmo é a religião mais popular do Japão, assim como o budismo, (que chegou por volta de 600 dC. Originalmente da China e da Coréia). O nome "xintoísmo" foi cunhado para descrever as crenças indígenas praticada desde a pré-história. Shinto significa "o caminho dos deuses", para distingui-lo de "o caminho do Buda." Tanto o xintoísmo quanto a Oomoto defendem a harmonia entre a natureza, os seres humanos e os deuses.

⁵ Tanto o xintoísmo quanto a seita Oomoto acreditam na importância da harmonia entre a natureza, os seres humanos e os deuses. A *Oomoto* acredita em único *kami* (*deus*) que dá origem as outros, e o xintoísmo ao contrário, é politeísta, acredita em muitos *Kami* (deuses)

Essa prática do *Budô*, seguida como Stevens (2005:09) apresenta “o caminho para ações de coragem e de iluminação”, é praticada constantemente. Assim, o corpo, o sujeito em sua sensibilidade precisa vivenciar o treinamento, para incorporá-lo, fisicamente e filosoficamente.

Ao compreender o aikidô como um *DO*, *um caminho*, assume-se um compromisso do treinamento como parte contínua da prática, tornando-o um *SHUGYÔ*, um treino intensivo. Um treino para toda vida.

Os atores estão habituados a determinados tipos de treinamento. Treinamentos que visam determinado trabalho visto, são praticados com objetivos e resultados específicos. E a questão espiritual, filosófica ou de energia, são praticadas em muitas situações por iniciativas individuais, à parte do treinamento, em sessões de yoga, meditação ou mesmo referências religiosas.

Técnicas de pilates, de circo, dança e esgrima, por exemplo, são experimentados visando um processo final, ou seja, um trabalho específico, uma performance determinada.

Quando se fala em uma prática *Shugyô*, fala-se em uma prática corporal e filosófica como um processo, assim, um processo de formação em que o resultado pode ser sempre superado, por concentrar conquistas individuais.

Para a prática com atores, a pesquisa aqui apresentada, baseou a conduta no *Bushidô*⁶, o código do guerreiro do Japão feudal, que contém as sete virtudes do samurai, como forma de construção e formação de um ator que escolhe esse *DO*.

As técnicas de aikidô foram escolhidas sob o critério de fortalecer o ator como profissional e o humano como indivíduo sensível. O trabalho do *KI*, o centro de energia e equilíbrio do ator, desenvolve a força, prontidão e a percepção de si e

⁶ Bushidô: em japonês: 武士道[11]. "Caminho do Guerreiro", é um código de conduta e modo de vida para os *Samurai* (a classe guerreira do Japão feudal ou *bushi*), define os parâmetros para os *Samurais* viverem e morrerem com honra. Formado e influenciado pelos conceitos do **Budismo**, **Xintoísmo** e **Confucionismo**. <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Bushido>>, Acessado em Janeiro de 2011.

do espaço, possibilitando um estado diferenciado em cena, uma qualidade e potência do artista.

O *Ki* é uma força que irradia para todo o corpo, fica concentrado e pode ser localizado no *hara*. O *hara* é aqui trabalhado como o centro de energia física do ator. Exercícios de *kokyu* foram selecionados de forma a desenvolver a força do *Ki*. Exercícios de *ma-ai* foram trabalhados visando potencializar a percepção de si, do outro e do espaço. A finalização das técnicas foi trabalhada visando o desenvolvimento do *ZANSHIN*, a prontidão e estado de alerta ininterruptos.

A proposta do *Aikidô EnCena* busca contemplar o ator, em sua prática artística associada ao seu desenvolvimento como pessoa, visto não entender de modo desvinculado uma função da outra.

O período de quatro meses de duração do grupo, *Aikidô Encena*, foi definido como período mínimo e hábil para que fossem experimentadas técnicas e observar se houve um registro e desenvolvimento dessa prática, no corpo e na postura desse ator. Postura perante si, perante o parceiro de trabalho, perante a forma de perceber e olhar o teatro.

Técnicas de projeção, torção e respiração também são trabalhadas a partir da relação entre os praticantes, visto que a relação com o outro, desenvolvida a partir do *nage* e o *uke* é abordada sob o aspecto do encontro, da relação.

Sensei *Saotome*, que foi *uchideschi* do fundador *Morihei Ueshiba*, fala sobre o compromisso existente entre *nage* e *uke*.

O *nage* é o parceiro que executa a técnica, que arremessa. Aqui aumenta a nossa responsabilidade, a dupla responsabilidade de controlar e apiedar-se. Temos de aprender a perceber a dor do parceiro, ser compassivos e ajustar os movimentos em conformidade com isso. É aqui que compreendemos o significado do treinamento do Budô: “Proteger o karma do inimigo”, proteger a própria pessoa que nos ameaça. O *uke* nos propicia o grande dom da confiança e a oportunidade de aprimorar a nossa técnica, de experimentar e crescer. (SAOTOME, 1993: 234)

Após esse encontro (*de-ai*) eu modifico o outro e também sou modificado. Esses corpos que treinam Aikidô e que depois vão à cena, se transformam. Um

'afeta', o outro, um corpo que é transformado e sensibilizado a partir do encontro e da relação com o outro.

Essa prática se propõe a desenvolver a cognição a partir da experiência vivida, uma construção do acontecimento entre os envolvidos. É a partir de um corpo fenomenológico, (Merleau-Ponty), um corpo sensível, de expressão criadora, que é possível experienciar a proposta do teatro como *Budô, caminho para ações de coragem e de iluminação*.

É por meio da experiência que a consciência é afetada e modificada. A consciência, como, "*processo que enriquece a mente com a possibilidade de saber da sua própria existência – a referência que chamamos self – e saber da existência dos objetos que a rodeiam*", (DAMÁSIO, 2004:194) é experimentada sob a perspectiva de *uke* e do *nage*.

O revezamento de funções que acontece no treinamento, como *uke* e também *nage*, possibilita perspectiva e modificação da consciência em relação aos objetos e seres que nos rodeiam é uma **forma** de sensibilização, ao aproximar os envolvidos há a experimentação da compaixão pelo outro, por também vivenciar sua posição e não fixar em apenas uma função.

A compaixão é uma das sete virtudes do samurai, contidos no *Bushidô*, e representadas na vestimenta do aikidoísta, são elas: *Honra, coragem, justiça, compaixão, lealdade, cortesia e sinceridade*..

O artista cênico trabalha com a criação e representação de emoções e sensações. O ator *aikidoísta*, um ator samurai (do verbo japonês *samuru* servir, SAMURAI, aquele que serve) irá se preparar não apenas corporalmente, fisicamente, mas também espiritualmente, no sentido do aprimoramento e consciência de suas emoções e sentimentos. Uma consciência em relação a si e ao outro. Não em um sentido da racionalização da atuação, mas em perceber sua criação e evitar a identificação de sentimentos em um nível obstrutivo do artista e indesejado do indivíduo.

Essa consciência que Damásio aborda, é aqui compreendida como semelhante e anterior à abordagem que José Gil apresenta como *awareness*. Busca-se no treinamento uma consciência de tal forma desenvolvida e ampliada

que se torna um estado 'desperto' em que o corpo inteiro (compreendido corpo e mente como uno) está conectado com todos ao seu redor, não havendo distinção entre o 'eu' e o 'outro', podendo dessa forma, essa consciência ampla, *awareness* ser relacionada como inconsciente, o que não é o caso. Este estado de relação e consciência *awareness* pode ser representado no contato *jiu-waza*, que será descrito no capítulo III.

A consciência do corpo, como modo de consciência diferente da consciência reflexiva, intervém sempre que o corpo entra em ação: na dança, no esporte, no relaxamento, nas artes marciais no processo de criação artística, no simples fato de nos tocarmos ou de nos vermos. Na realidade, a consciência do corpo encontra-se presente em toda a forma de consciência. (GIL, 2005:110)

Essa consciência do corpo presente na criação artística e nas artes marciais promove a identificação com o outro. Há diferentes formas de lidar com essa identificação, um "se" semelhante ao proposto "se mágico" de Stanislávski em uma criação artística. (STANISLÁVSKI, 2004:81).

Essa identificação é apresentada por Damásio como o sistema 'como-se-fosse-o-corpo', e é proposto no treinamento e formação do ator por meio do aikidô, ser trabalhada de maneira positiva, no sentido do artista descobrir sentimentos e sensações relacionados ao outro e utilizados em cena, como um ator samurai, aquele que serve, com compaixão. Com compaixão, mas também cautela e discernimento para não ser tomado por emoções que não consiga perceber e trabalhar.

Através da identificação 'como – se-fosse-o-corpo', *sinto o que o outro sente*. *Uke* e *nage* experimentam a mesma sensação, e assim deslocando à cena, no texto, o 'como-se-fosse-o-corpo' é trabalhado, por meio da identificação alcançando níveis altos de empatia.

É bem provável também que o cérebro possa simular certos estados emocionais do corpo, internamente, como acontece no processo em que a emoção de "simpatia" se transforma no sentimento de "empatia". Imagine o leitor, por exemplo, que acabam de lhe contar um acidente horrível em que alguém bem conhecido ficou gravemente ferido. Durante alguns momentos o leitor pode sentir a dor ou até a náusea que representa bem, na sua própria mente, a possível dor e a náusea da pessoa em questão. Durante alguns momentos o leitor sente como se

fosse a vítima, e o sentimento será mais ou menos intenso dependendo da dimensão do acidente e da sua relação com o acidentado. Descrevi o mecanismo necessário para produzir esse tipo de sentimento já mais de uma década com o título de “**como-se-fosse-o-corpo**” (“*as-if-body-loop*”- literalmente, alça corpórea virtual). (DAMÁSIO: 2004:125 - 126)

Faz parte do desenvolvimento da consciência desse ator, e enquanto formação, elaborar essa identificação de modo a mantê-la no plano artístico e criativo, potente e positivo. No âmbito pessoal, essa identificação serve para que cada um esteja em um constante lapidar e evolução em sua compaixão e amabilidade com o outro, para citar duas virtudes do *Bushidô*.

Essa identificação, já foi constatada e registrada por Grotowsky, demonstrando que mesmo sem a utilização de uma definição neurológica, como o mecanismo apresentado por Damásio em ‘como-se-fosse-o-corpo’, é de conhecimento do artista o poder que a relação de identificação e simpatia suscita no público:

O espetáculo cria uma espécie de conflito psíquico com o espectador. Trata-se de uma modificação e de uma violência, mas só pode ter algum efeito quando baseado num interesse humano e, mais do que isto, num sentimento de simpatia, num sentimento de aceitação. (GROTOWSKY,1976:32)

É neste sentido que o desenvolvimento do *hara* atua, para um voltar-se a si mesmo, um centrar-se. A partir da consciência sobre si, a percepção de suas motivações e impulsos, o artista (o indivíduo) pode direcionar e administrar sua força e desejo, centrando-se em si mesmo, no aqui e agora.

O ator tem o intuito de comunicar, dialogar ou emocionar o público, de ‘fisgá-lo’ a partir de sua representação. No entanto, este ator, este indivíduo necessariamente precisa ter consciência de seu procedimento, para que ele mesmo não seja tragado por sensações e sentimentos criados para uma encenação.

Pode-se dizer que a função da arte, dentre várias, é desestabilizar, surpreender, propor o novo, tocar e despertar emoções que o artista e público sequer sabe-se existentes. O artista tem um dever com a arte, ela vem antes do artista, o artista é criador e criativo, mas não compete com sua arte. Assim, o

teatro é maior que o ator e isso é positivo, pois não compete-se com arte, mas homenageia-a, servindo-a.

O artista de maneira ativa manifesta a arte, seja na atuação, na representação plástica e visual, enfim, a arte age e se faz representar.

A proposta aqui apresentada é a de que o alto desenvolvimento da consciência proporciona um estado de *awareness*, uma consciência que não é racionalista, mas é atenta, desperta, promovida por micropercepções atuantes.

A partir de conversas e relatos dos participantes do grupo *Aikidô EnCena*, foi possível perceber diferentes graus de envolvimento entre o ator e sua criação. Algumas sensações tão intensas que o envolvimento desse performer tornava os sentimentos do personagem os próprios sentimentos do intérprete.

É importante notar que não há aqui uma defesa da falta de envolvimento do ator com suas criações, sentimentos e sensações. Há fases da criação que o ator está sensível e vulnerável à sua construção artística. O que é dito e proposto nesta pesquisa é que ele possa voltar a si; criar e experimentar estados, mas que sua percepção *awareness* esteja desenvolvida a ponto do ator ser aquele que representa, um ator e um indivíduo em harmonia nos seus objetivos e ações.

Esse voltar-se a si, é um trabalho que exige treinamento constante, visa a integridade física e psicológica do ator, como Damásio expõe, antes do sentimento ser detectado houve uma emoção que o desencadeou. Assim, nem sempre o ator terá consciência no momento que aconteceu, mas poderá assim que detectar o sentimento, voltar a si, centrar-se e seguir consciente de seus atos. Com sentimento e sensações, com doação ao personagem e com aqueles com quem contracena, mas de maneira desperta.

Por exemplo, em determinada situação, com freqüência nos damos conta, de repente, de que estamos ansiosos ou inquietos, satisfeitos ou descontraídos, e é evidente que o estado de sentimento específico do qual tomamos conhecimento nesse instante não começou no momento em que foi conhecido, e sim algum tempo antes. Nem o estado de sentimento nem a emoção que conduziu a ele haviam se manifestado “na consciência”, e mesmo assim estavam ocorrendo como processos biológicos. (DAMÁSIO, 2000: 57)

As emoções são públicas e o sentimento é um processo, a parte privada, o ator trabalha com essas emoções buscando despertar outras emoções e sentimentos por meio de sua criação, através da arte.

(...) O uso habitual da palavra “emoção” tende a incluir a noção de sentimento. Mas na tentativa de compreender a cadeia complexa de acontecimentos que começa na emoção e termina no sentimento, separar a parte do processo que se torna pública da que sempre se mantém privada ajuda a clarificar as idéias.

A parte pública do processo chamo *emoção* e a parte privada *sentimento*. , de acordo com o significado de sentimento. (DAMASIO, 2004:35)

O sentimento desse ator deve ser conhecido e identificado por ele, é precioso e deve ser evocado e acessado de modo consciente, e não inconsciente e arbitrário.

O envolvimento e entrega que compõe a vivência do teatro como *Budô* e formação de ator requer a ênfase neste indivíduo, que envolva além das técnicas sua estrutura emocional e psíquica.

É uma temática delicada, a percepção desses sentimentos, sensações e emoções, não pode ser medida pelo observador, apenas o ator pode saber o ponto em que elas estão conscientes, em estado de *awareness* ou não.

Neste sentido, ele pode mergulhar em um caos criativo, em um plano de composição (DELEUZE & GUATTARI, 1997) que envolve a criação e suas possibilidades, utilizar uma potência criativa para a construção do personagem, de sua obra, nas palavras de Deleuze e Guattari: *A arte quer criar um finito que restitua o infinito: traça um plano de composição que carrega por sua vez monumentos ou sensações compostas, sob a ação de figuras estéticas.* (IBID:253).

Dessa forma, a pesquisa segue a proposta do desenvolvimento de um ator atento a suas emoções e sentimentos. Acredita que para o trabalho e harmonia desse artista e indivíduo é fundamental a capacidade deste, sair desse caos, do contrário se 'perde' ao não conseguir acompanhar o turbilhão de sensações e administrar possibilidades e sentimentos que envolvem a construção de uma obra,

de um personagem, enfim, sua criação. Pensando na definição de Deleuze e Guattari:

Define-se o caos menos por sua desordem que pela velocidade infinita com a qual se dissipa toda a forma que nele se esboça. É um vazio que não é um nada, mas um virtual, contendo todas as partículas possíveis e suscitando todas as formas possíveis que surgem para desaparecer logo em seguida, sem consistência nem referência, sem conseqüência. É uma velocidade infinita de nascimento e de esvanecimento. (DELEUZE, GUATTARI, 1997:157)

É importante destacar que “*A arte não é o caos, mas uma composição do caos, que dá a visão ou sensação, de modo que constitui um caosmos, como diz Joyce, um caos composto — não previsto nem preconcebido*”.(1997:263), ou seja, “*A arte luta com o caos, mas para torná-lo sensível, mesmo através do personagem mais encantador, a paisagem mais encantada*” (IBID.)

Então por meio de tantas possibilidades que uma composição apresenta, nessa velocidade infinita em que um virtual se atualiza, acreditamos que um *centrar-se*, um voltar-se para si, potencializa um tipo de criação. E é esse tipo de criação e esse tipo de ator que o teatro como *Budô*, por meio do *Aikidô EnCena*, busca trabalhar e desenvolver.

Uma das propostas do teatro como *Budô*, é que ao trabalhar o fortalecimento do *Ki*, este ator possa se fortalecer em diversos âmbitos, como o físico e emocional. Para que possa neste sentido, criar a partir de um nível de consciência, de *awareness*.

Esse crescimento só é possível em um entendimento da prática aqui e agora. O anseio em praticar no futuro um melhor aikidô ou representação e com isso valorizar o contato com o outro pode desperdiçar a oportunidade do agora. Da mesma forma que a exaltação de um passado pode restringir as experiências do presente.

O encontro e a relação são transformadores. A parceria com os colegas de treinamento e de cena é parte do próprio crescimento, como o *Sensei Kisshômaru Ueshiba* destaca:

(...) o verdadeiro espírito do *Budô* não se encontra numa atmosfera competitiva e combativa, em que a força bruta domina e o objetivo maior é chegar à vitória a qualquer preço, mas sim na busca da perfeição como ser humano física e mentalmente, através de treinamento cumulativo com espíritos gentis nas artes marciais.
(UESHIBA, 1984)

A sensibilidade estética para o artista faz parte do crescimento profissional, mas a sensibilidade para com o outro, em um sentido de compaixão, de sentir-se como o outro, faz parte de uma formação desse indivíduo, um ator samurai, que serve à arte que acredita e aos seus colegas, como componente de seu próprio crescimento.

Essa troca, parceria e relação, ativada por meio do encontro com o outro, é fator de fortalecimento. As idiossincrasias, ego e competição de cada um, são na verdade motivo de crescimento e transformação, de si e do outro, isto é *Budô*. O Caminho de um *Budô*, o crescimento individual depende da forma como se lida com o outro.

Observa-se no encenador Grotowsky, por exemplo, um interesse pelo ator além da técnica e reprodução. Há o interesse pelo indivíduo e sua prática criativa.

Interesso-me pelo ator porque ele é um ser humano. Isto envolve dois pontos principais: primeiro, o meu encontro com outra pessoa, o contato, o sentimento mútuo de compreensão, e a impressão criada pelo fato de que nos abrimos para outro ser, que tentamos compreendê-lo; em suma, uma superação da nossa solidão. Em segundo, a tentativa de entender a nós mesmos através do comportamento de outro homem, de encontrar-se nele. Se o ator reproduz um ato que eu lhe ensinei, trata-se de um tipo de “veste”. O resultado é uma ação banal do ponto de vista metodológico, e, no meu íntimo, eu o considero estéril, pois nada foi revelado para mim. Mas se, numa colaboração íntima, atingimos o ponto em que o ator se revela através de uma expressão, então considero que, do ponto de vista metodológico, isto foi efetivo. Então, terei sido pessoalmente enriquecido, pois naquela expressão um tipo de experiência humana me foi revelada, algo tão especial que deveria ser definido como um destino, uma condição humana. (GROTOWSKY, 1976:81/82)

A troca com o outro promove o que Grotowsky relata como o ‘enriquecimento’ de uma experiência humana que teve o privilégio de ser tocado por meio da confiança de um artista, de uma pessoa que se revela além da própria técnica.

1.3 O Aikidô e o Budô



Ilustração 2 Ideograma Aikidô

O Aikidô é uma arte marcial japonesa criada na década de 1940 por *Morihei Ueshiba*, como síntese de várias artes marciais por ele praticada. É uma arte marcial não competitiva, defende a não violência e não retribuição de uma agressão ou sentimentos hostis. Tem como princípio desenvolver a gratidão e a humildade em cada técnica realizada entre os praticantes.

As técnicas primam pela imobilização e alongamento muscular dos praticantes, os movimentos seguem o mesmo sentido das articulações e não em sua oposição, evitando o trauma e dor. A movimentação é circular e em espiral, suave e compreendida pelo corpo.

Parte-se do princípio do fortalecimento em conjunto, não subjugar o parceiro de treino pela força e evitando eleger, “aquele que ganha” e “aquele que perde”.

O fundador *Sensei Morihei Ueshiba* acreditava em uma prática que promovesse a paz. Dizia que se fosse preciso aplicar uma técnica de Aikidô na vida cotidiana, em uma situação de confronto, significava que o praticante teria faltado de início, por não ter conseguido evitar o conflito.

Treina-se para evitar a batalha e não para ganhá-la.

E se ainda assim for necessária a aplicação da técnica, então essa utilização deve ser consciente e responsável. O praticante não apenas está preparado a se defender utilizando as técnicas, mas também a proteger o outro, o agressor. Proteger o agressor de si mesmo visto, estar ele em situação e estado alterado de seu próprio equilíbrio e harmonia, a ponto de praticar a violência.

O Aikidô traz em sua etimologia a proposta filosófica a ser praticada. A palavra Aikidô é formada por três *Kanjis* **Ai**, 合 traduzido por amor ou harmonia, **Ki**, 気 que significa energia, espírito e por fim o *kanji* **Do**, 道 que significa caminho, via, *Tao*.

Nas palavras do fundador *Morihei Ueshiba*, o aikidô é “a via de realização da paz pela ação do Amor”⁷, o caminho da harmonização das energias.

O Aikidô é um *Budô*, um caminho do artista marcial, e ao propor vivenciar o teatro como um *Budô*, parte-se da definição e junção etimológica dos caracteres que compõe a palavra *Budô*, a partir de John O. Stevens.

Stevens⁸, um estudioso em artes marciais, instrutor de Aikidô e professor de Estudos Budistas na *Universidade Tohoku Fukushi* em Sendai no Japão, contribui para a definição adotada sobre o teatro como um *Budô*, esclarecendo:

Embora o caractere *Bu* geralmente seja traduzido por “marcial”, os componentes originais desse ideograma têm o sentido de “parar o conflito com armas”, o que implicar exatamente, restaurar a paz. *Bu* também pode ser interpretado como “ação de valor” “modo corajoso de viver” e “compromisso com a justiça” *DO* significa o *Tao*, o “Caminho para a verdade”, “a Vereda para a libertação”. Os dois conceitos se juntam para formar a palavra *Budô*, “O Caminho para ações de coragem e de iluminação”. (STEVENS, 2005:9)

Para a prática do teatro como um *Budô*, treina-se a postura vinculada às características filosóficas da arte marcial aikidô. Devido ao aspecto filosófico intrínseco à movimentação, alguns praticantes de Aikidô trazem a analogia da prática do Aikidô como o ‘zen em movimento’:

⁷ BULL apud UESHIBA, 2004:41.

⁸ Estudioso em artes marciais, autor e tradutor de mais de vinte livros sobre Budismo Zen, Aikido e cultura asiática.

“Alguns pensadores e meditadores chamam o Aikidô de “Zen em Movimento”. Pois idêntico estado e postura, os monges assumem nos mosteiros Zen, relaxando seu corpo, mantendo a coluna ereta e um centro firme, sem deixar a mente divagar, permitindo desta forma que surja uma clareza mental e uma atenção total para tudo o que ocorre ao redor e dentro do praticante”. (BULL, 2004:103)

Zen ou Zen-budismo é o nome japonês da tradição Ch'an, surgida na China, e associada em suas origens ao Budismo do ramo Mahayana, sânscrito Mahāyāna, "Grande Veículo", síntese doutrinária dos ensinamentos do Buddha Śākyamuni, ou Gautama Buddha, realizada por diversas escolas budistas por volta do século II⁹

A prática tradicional do Zen na versão japonesa e monástica é o Zazen, que de maneira simples seria um tipo de meditação contemplativa que visa trabalhar o praticante à "experiência direta da realidade". E assim a um estado de consciência atento ao aqui e agora. Em outras palavras, vivendo o presente e não revivendo o passado ou planejando o futuro. Da mesma forma, percebendo sensações e sentimentos que são desenvolvidos internamente e ações externas.

Busca-se a partir da prática, desenvolver um estado ampliado de consciência, um estado de *awareness*, “a consciência de si deve deixar de ver o corpo do exterior, e tornar-se consciência do corpo”. (GIL, 2005:128). Uma consciência não dual, mas física e psicológica.

A consciência e sabedoria do corpo podem ser desenvolvidas a partir das micropercepções que se adquire e experiencia no treinamento. Como apresenta Gil:

Deixar-se “invadir”, “impregnar” pelo corpo significa principalmente entrar na zona das pequenas percepções. A consciência vígil, clara e distinta, a consciência intencional que visa o sentido do mundo e que delimita um campo de luz, deixam de ser pregnantes em proveito das pequenas percepções e do seu movimento crepuscular. (GIL, 2009: 130)

Essa consciência desenvolvida por meio das micropercepções é uma consciência que propõe libertar-se e não condicionar-se. Grotowsky acreditava em uma formação que proporcionasse liberdade ao processo criativo. *A formação de um ator no nosso teatro não consiste em ensinar-lhe alguma coisa; procuramos eliminar a resistência do organismo a esse processo psíquico.* (GROTOWSKY,

⁹ Acessado em novembro de 2010: <<http://www.budismosimples.kit.net/zen.htm>>

2007: 106). Da mesma forma a proposta do *Aikidô EnCena* visa a troca como maneira de aprendizado e não como algo a ser doutrinado.

Assim, esse estado de *awareness* que relaciona o Aikidô ao Zen em movimento, é resultado de treinamento e vivência. Essa vivência é proporcionada a partir da prática, da relação experimentada por meio do corpo, como Merleau-Ponty apresenta:

A consciência é o ser para a coisa por intermédio do corpo. Um movimento é aprendido quando o corpo o compreendeu, quer dizer, quando ele o incorporou ao seu "mundo", e mover seu corpo é visar as coisas através dele, é deixá-lo corresponder à sua solicitação, que se exerce sobre ele sem nenhuma representação. Portanto, a motricidade não é como uma serva da consciência, que transporta o corpo ao ponto do espaço que nós previamente nos representamos. (MERLEAU-PONTY, 1997: 193)

O treinamento proposto seguiu como base dois aspectos fundamentais para o trabalho do ator. O primeiro aspecto visa trabalhar a qualidade do estado de prontidão e percepção em potência do ator em cena. Assim foram selecionadas e adaptadas técnicas¹⁰ que desenvolvessem a presença do praticante do *Aikidô EnCena*, sua consciência e força.

O segundo aspecto teve como intuito desenvolver por meio do treinamento, uma experiência sensível desse praticante. A base do relacionamento do grupo seguiu a filosofia do Aikidô, destacando-se aí uma sensibilidade de artista que é estética e artística, como também sensível em um sentido de compaixão. Assim, ainda que o trabalho seja com artistas - antes do estético constrói-se uma relação baseada na gratidão, no respeito e cuidado com o outro indivíduo.

Dessa forma, o artista, indivíduo e o profissional, consolidam um crescimento em paralelo, um acompanhando o outro, visto esta abordagem não trabalhar a fragmentação do humano. Esta pesquisa aborda e se propõe harmonizar essas duas funções, o pessoal e o profissional, em direção a um indivíduo mais pleno, em sua técnica e virtuosismo, que atua diretamente em sua postura e sensibilidade como indivíduo.

¹⁰ As técnicas selecionadas no *Aikidô EnCena* estão apresentadas no capítulo 3.

Em um treinamento convencional de Aikidô trabalham-se potências que são vivenciados no tatame com o intuito de serem assimiladas no cotidiano. Entre elas estão a tolerância, respeito, humildade, amor, gratidão, prontidão, força, compaixão.

Nesta pesquisa, a proposta de formação de ator, visa de maneira intrínseca que esta potência seja exercida em cena também.

A vivência com o grupo iniciou-se a partir do momento em que a aikidoísta e pesquisadora conduziu os participantes à sala de atividades corporais ED-03 do Anexo da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas UNICAMP.

Ao trabalhar com os alunos como se estivessem em um *Dojô*, o grupo retribuía da mesma forma, assumindo a postura de praticantes de uma arte marcial em um *Dojô*.

No espaço da sala de práticas corporais ED-03, foram experimentadas as mesmas regras de etiqueta e princípios filosóficos utilizados em um *Dojô* formal. A gratidão pelo *sensei* ou *shidosha* ou seja, pelo responsável pelo treinamento, o cuidado com o espaço (dedicação à limpeza e uma atitude extra-cotidiana no mesmo), respeito e zelo com os colegas, atenção ao horário, limpeza da vestimenta (*Dogi*), enfim, condutas seguidas em um *Dojô*, que demonstram o valor dos praticantes pelos detalhes que compõem o conjunto dessa arte marcial.

Neste sentido, o espaço de treinamento, a sala de práticas corporais ED-03, durante os quatro meses de atividades práticas do *Aikidô EnCena*, exerceu a função de *Dojô*. Um local de treinamento e dedicação, disciplina e sensibilidade. O espaço tornava-se sagrado a cada ocupação.

Para o fundador do Aikidô, *Ô Sensei Morihei Ueshiba* a ênfase está no sentimento com que se treina. O sentimento do treinamento cria o *Dojô*. No espaço destinado à prática é fundamental treinar com *Ki*. Para *Ô Sensei*, o *Ki* é o princípio criador fundamental, a força, a energia vital, o *Ki* é a chave fundamental para o desenvolvimento do Aikidô, o espaço é transformado por aqueles que o ocupam.

Desde que fosse mantido o sentimento puro, de entrega e generosidade para um treinamento de Aikidô, o treinamento já estaria acontecendo e o espaço de ocupação tratado com a etiqueta devida, tornaria-se um *Dojô*.

O desenvolvimento do *Ki* é decisivo para esta proposta. O *Ki*, a energia trabalhada a partir do quadril, proporciona um estado de força e prontidão que envolve todo o corpo, como se o mesmo se transformasse em um bloco de energia. É um corpo desperto, vivo, compacto, denso, em que cada parte do corpo está conectada e ressoa à outra.

A sensação é a de um corpo tomado por uma grande energia, desperto, consciente, vigoroso. José Gil descreve um estado que nos ajuda a entender essa sensação:

A consciência do corpo tornou-se antes um universo de pequenas percepções. Para ser exato, a consciência não é “invadida” pelas pequenas percepções: torna-se por inteiro um bloco de miríades de pequenas percepções, bloco que, por seu turno, goza das propriedades das pequenas percepções. (GIL, 2009:131)

É um corpo vivo, potente que emana energia por todos os poros.

O ideograma *Ki* é escrito para representar as energias que se manifestam de origem material e espiritual. Ele pode ser traduzido por “espírito” ou “energia”. *Ki* é o que faz as coisas acontecerem e a se manifestarem, podendo ser armazenado ficando em estado de energia em potencial, ou ser manifestado através de fenômenos, ações e objetos.

No treinamento de Aikidô utiliza-se o desenvolvimento do *Ki* em todas as técnicas. Isso significa concentrar no *Hara* (ou *saika tanden* – três dedos abaixo do umbigo) a cada técnica. Multiplicando a força do praticante e acelerando sua consciência ao que acontece ao redor de si, essa atenção ininterrupta é também conhecida como *Zanshin*.

Desse modo o *Ki*, essa energia é elaborada e produzida para o corpo todo. O ideograma *Ki* é composto de duas partes, como explica o Sensei Bull:



11

Ilustração 3 Ideograma *Ki*

A parte superior representa o “sopro”, o “alento”, espiritual que anima o homem e toda a criação, um termo muito próximo ao grego “*pneuma*” empregado pela tradição grega. A parte inferior significa um grão de cereal cuja energia é liberada pela ação de um bastão que lhe atinge, simbolizando as coisas que nutrem e alimentam. (BULL, 2004:42)

Esse estado de energia trabalhado pelo *Hara* e chamado de *Ki*, é atingido a partir de um treinamento, que nutre e alimenta os praticantes em diferentes aspectos. Aqui, na proposta do *Aikidô EnCena* esse estado precisa ser experienciado. É o estar aqui e agora de forma plena, com a energia concentrada no corpo em toda sua potência, pronto para agir e reagir a qualquer comando, à iniciativa que se segue em cena, tatame ou cotidiano.

Esse desenvolvimento é compreendido e adquirido através do corpo. Da prática. Da vivência. Como Merleau-Ponty apresenta, o corpo abarca o espaço e o tempo, é através do corpo que agimos no mundo, é através do corpo que acontece a experiência do *Aikidô EnCena*. Sem essa prática, há um hiato no entendimento dessa proposta.

Enquanto tenho um corpo e através dele ajo no mundo, para mim o espaço e o tempo não são uma soma de pontos justapostos, nem tampouco uma infinidade de relações das quais minha consciência operaria a síntese e em que ela implicaria meu corpo; não estou no espaço e no tempo, não penso o espaço e o tempo; eu sou no espaço e no tempo, meu corpo aplica-se a eles e os abarca. (MERLEAU-PONTY, 2007:195)

¹¹ Acessado em novembro de 2010: <<http://www.budismosimples.kit.net/zen.htm>>

Dessa forma, a experiência ao treinar com o grupo *Aikidô EnCena* foi fundamental à aikidoísta e pesquisadora, compreender a relação do aikidô com o outro, sob a ótica de uma *shidosha*, uma instrutora que vivenciou com o grupo as mesmas técnicas ao mesmo tempo que eles, em uma espécie de confraternização. Essa proposta exige que haja a vivência prévia daquele que conduz o grupo.

1.4 Aikidoísta, Pesquisadora e Arte-educadora.

Ao decidir formar um grupo de atores, bailarinos, musicistas, e uma pedagoga, a aikidoísta e pesquisadora, precisou definir a escolha de como abordaria o grupo e como se apresentaria diante dos alunos que buscaram o *Aikidô EnCena*.

Decidiu que agiria e trabalharia na tentativa de cumprir e assimilar três papéis: a de aikidoísta, a de pesquisadora e a de arte-educadora.

O objetivo de pesquisa e de *DO – caminho* - foi desenvolver, uma pedagogia do treinamento, do praticar o Aikidô experimentando a proposta com artistas da cena e pedagogos, visando uma preparação para a cena. Como a abordagem propõe uma formação do ator, que antes de tudo é um indivíduo, um ser humano, a pedagogia encontra suporte em sua prática.

Havia ênfase na pedagogia do treinamento, pois partia-se da concepção do aprender junto, gradativamente, de acordo com as necessidades específicas do grupo em questão.

A função de **pesquisadora** configurou-se diante do objetivo em apresentar e sistematizar essa prática, desenvolvida em um ambiente acadêmico, a Faculdade de Educação, da Universidade Estadual de Campinas, para a dissertação de mestrado '*O Teatro como Budô – o Aikidô Em Cena*'.

A função de **arte-educadora** possui semelhança a um papel de educador que um Sensei desempenha. Há o intuito do ensinamento, da troca de

conhecimentos entre os envolvidos. Um cuidado e responsabilidade pela integridade física e emocional dos praticantes.

E por fim, a função que predominou durante a pesquisa do *Aikidô EnCena*, foi a de **Aikidoísta**. A praticante de Aikidô 1º *Kyu*, esteve envolvida de maneira pessoal e profissional com o grupo e a pesquisa, uma postura natural diante do interesse e paixão pelo projeto:

'O pesquisador participa ativamente no processo da pesquisa interagindo com os aspectos conscientes e inconscientes do fenômeno pesquisado. [...] pode-se supor, como parte integrante da pesquisa, a participação da personalidade do pesquisador em todas as etapas do processo'. (PENNA, 2007:129).

A didática ao lidar com os participantes foi baseada na postura de uma aikidoísta *sempai* e *shidosha* e não como uma *Sensei*, uma mestra. A abordagem entre a aikidoísta e pesquisadora e os participantes foi simples e direta, inspirada na dinâmica do tatame, entre alunos novos e sem experiência e os mais graduados.

As orientações seguiam a postura de um convite, frases como 'experimenta assim', ou 'vamos tentar dessa forma', ou ainda 'desse jeito parece-me mais eficiente', eram escolhidos ao invés de uma colocação determinante como 'faça assim' evitando dessa forma, o entendimento de que só existe um jeito de compreender a técnica.

Assim, os direcionamentos tinham como objetivo demonstrar como funcionava para a aikidoísta *sempai* a realização de determinada técnica e *kata*. As técnicas e *katas* possuem uma forma determinada e um desenho característico. A aikidoísta e pesquisadora, apresentava maneiras em que cada técnica, a partir de seus corpos, pesos e energias, fossem compreendidos e experimentados, seguindo o desenho característico da forma dos *katas*, como também, respeitando a energia e corpo dos alunos.

Para demonstrar a técnica a aikidoísta e pesquisadora, convidava um dos alunos para ser o *Uke* e apresentava a técnica a ser praticada.

Àqueles que observavam a demonstração, era natural que experimentassem movimentos diferentes da forma apresentada, ou porque ainda não haviam sentido

a técnica e sua confluência natural ou porque há grande diferença entre o olhar e o fazer.

Assim, após essa primeira experimentação, a aikidoísta e pesquisadora retomava a técnica proposta e demonstrava em cada aluno um como fazer, de maneira que todos pudessem sentir e realizar a técnica na função de *Uke* e de *Nage*.

O revezamento de funções e percepções é fundamental para o desenvolvimento das virtudes do samurai propostos no *Bushidô* e que inspirara *O Sensei* em sua vida. A pesquisadora e aikidoísta 1º *Kyu* exercitava dupla responsabilidade, a de pesquisadora e de *sempai*.

A graduação 1º *Kyu* é um momento importante na trajetória do aikidoísta, pois significa estar treinando para faixa preta, *Yudansha*, um momento de transformação, e por isso mesmo um momento de treinar a humildade.

Treina-se para não se iludir com os conhecimentos básicos. Assim como o grupo, a aikidoísta e pesquisadora era uma aprendiz na relação única de troca do *Aikidô em Cena*, e os alunos. Eles eram seus mestres: "*é por meu corpo que compreendo o outro, assim como é por meu corpo que percebo "coisas"*". (MERLEAU-PONTY, 2009:253). O contato e a relação desenvolvida por cada corpo, cada aluno, proporciona diferentes níveis de conhecimento.

Foi construído um ambiente de grande respeito no treinamento, a aikidoísta e pesquisadora como *shidosha* tinha como objetivo e postura, a dedicação integral aos alunos, e essa dedicação, fazia parte da própria pesquisa e proposta de um teatro como *Budô*.

A escolha em destacar a função de *shidosha*, deve-se à compreensão de que há uma longa jornada para se tornar *Sensei*, a obtenção da faixa preta, por exemplo, é parte dela, mas não se encerra nela. A faixa preta é a seqüência e conseqüência do treinamento. Há o valor simbólico da faixa, um valor que vai além da graduação do *Kyu* ou do grau, o *Dan*.

O *Sensei* da aikidoísta e pesquisadora segue como a grande referência para o desenvolvimento de seu *Aikidô*. É um *Sensei* que consegue ir além da função de

professor de Aikidô faixa preta. Sua atuação extrapola sua habilidade técnica, virtuose e graduação, é um Mestre. Sensível, firme e preocupado com o outro.

É um Sensei em seus ensinamentos espirituais, éticos e por sua relação e compromisso com o Aikidô e seus alunos. É um Sensei por sua forma de treinar e trabalhar os ensinamentos do Aikidô para com seus alunos e discípulos, nesse sentido, há uma diferença ética e ideológica entre carregar uma faixa preta como título e ser um Sensei.

Nem todos os aikidoístas vivenciam a prática filosófica do Aikidô fora do espaço *Dojô*, nem todos praticam a filosofia em seu cotidiano. Alguns faixas-pretas nunca se tornam um Sensei, mesmo ministrando aulas técnicas admiráveis. Não é necessário enumerar ações de um Sensei, a diferença é perceptível, começa com o sentimento.

Em cada encontro do *Aikidô EnCena*, não apenas a aikidoísta e pesquisadora estava presente, mas antes seu sensei. É uma rede, um elo de gratidão e de exemplo, a aikidoísta representa seu sensei¹² que também representa seu sensei e assim sucessivamente até chegar ao fundador *Ô Sensei Morihei Ueshiba*.

Essa postura teve início a partir do entendimento que *O Sensei Ueshiba* mantinha com relação à cultura e tradição entre mestre e discípulo. Esse compromisso é mantido e faz parte do treinamento.

Sensei *Saotome*, aluno interno do *O Sensei*, explica essa relação e como funcionava a seleção dos praticantes de Aikidô:

Quando um mestre aceita um discípulo que vai assumir os seus ensinamentos e filosofia, a sua responsabilidade para com ele não é meramente pessoal. O discípulo dá continuidade não apenas à habilidade técnica do professor, mas também ao seu espírito. Transmitindo a outros o conhecimento do poder, o professor é responsável pelas reações e conseqüências sociais desse conhecimento, sejam elas boas ou más. (...) Por esse motivo antes mesmo de examinar o candidato, Ô Sensei exigia cartas de recomendação de duas pessoas que ele reconhecesse como idôneas. Depois, observando-o de perto, analisava cuidadosamente o seu caráter por algum tempo e só então marcava uma entrevista pessoal antes de tomar a decisão. (SAOTOME, 1993:174/175)

¹² O sensei da aikidoísta e pesquisadora Juliana é o sensei Rodrigo Calandra, que foi uchideshi do Kawai sensei, que treinou com o fundador do aikidô Morihei Ueshiba.

Seguindo esse ensinamento, entende-se que uma relação construída leva tempo e nada deve ser imposto. A aikidoísta e pesquisadora conheceu o Aikidô em 1998, mas foi em 2002 que encantada com essa arte marcial, pôde experimentá-la e iniciar o treinamento. Foram semanas frequentando o *Dojô*, se informando e se prontificando à matrícula, quase insistentemente. Após esse período de teste e demonstração de respeito e confiança (ao já adotado mestre), um dia o *Sensei Rodrigo* a chamou e disse: ‘- Vamos nos matricular?’. Ela havia conseguido ser aceita. E esse teste vindo de um verdadeiro Sensei, agrega uma importância enorme.

Assim, a postura de um sensei deve seguir a responsabilidade e honrar a faixa-preta, e seu Sensei. Essa postura independe do tempo de treinamento. Deve ser desenvolvido em todas as graduações. O Fundador do Aikidô dizia:

Em teu treinamento, não sejas apressado, pois são necessários no mínimo dez anos para dominares o que é básico e avançares para o primeiro degrau. Nunca penses que és perfeito como mestre e que a tudo conheces; tens que continuar treinando diariamente com teus amigos e discípulos para progredirem juntos na Arte da Paz. (UESHIBA, 2002:105)

Ou seja, há um tempo de maturação neste treinamento que é diferente para cada praticante, e excede o tempo cronológico. Relaciona-se a um tempo de vivência e doação. Falar de forma formal e com tamanha devoção sobre o mestre de artes marciais pode soar fora de contexto a alguns de nós ocidentais, talvez criando certo ruído. No entanto, não é o propósito desse estudo precipitar-se sobre as diferenças entre a relação do mestre entre ocidentais e os orientais. Essa pesquisa é realizada por uma ocidental praticante de uma arte marcial japonesa, cujo mestre também é ocidental, o qual por sua vez teve um mestre japonês. Assim, não é o intuito da pesquisa segregar o diferente, e sim identificar o positivo nessa junção.

A relação entre sensei e praticantes de Aikidô é uma maneira de compreender e abordar a relação entre atores, pedagogos e seus respectivos mestres.

A confiança, reconhecimento da hierarquia, gratidão, compaixão, entre os praticantes de teatro, é um diferencial que como formação de atores, busca-se atingir nesse trabalho.

A relação dos atores e o diretor, ou provocador cênico, enfim, aquele que propõe, conduz o olhar externo que oferece o *feedback*, deve ser de entrega e confiança. Do contrário o trabalho será atingido somente até determinado ponto. Não será uma entrega total. E todos aqueles que trabalham e já vivenciaram a experiência de confiança e entrega em uma situação de criação artística, compreende que diferença desses estados é significativa.

1.5 Aikidô – Nihonryû

Há um hibridismo como parte constituinte da formação japonesa. O estilo japonês 'NIHONRYÛ fala de um Japão múltiplo, que agrega culturas e tradições diferentes assimilando à sua maneira, como de uma forma antropofágica.

Esse hibridismo é também uma forma de constituição do aikidô, visto ter sido parte da formação do *O Sensei Ueshiba*.

Sobre a formação do *O Sensei*, Stevens expõe:

Quando criança recebeu instrução sobre os ritos do budismo esotérico, além dos textos chineses. Adquiriu experiência nas técnicas *shingon* de visualização, nas quais a pessoa conjura mentalmente uma divindade e tenta então se fundir com essa imagem. Desde tenra idade, as visões foram uma parte central de sua vida interior. (STEVENS: 2005: 95).

Além da formação espiritual influenciado por sua mãe quando criança começou a freqüentar a religião *Oomoto* quando desenvolvia o Aikidô.

As técnicas de aikidô também são influenciadas por todas as técnicas de *bujutsu* que O Sensei praticou. Neste hibridismo, *O Sensei* transformou as técnicas com o intuito marcial (em que o corpo do lutador era uma arma e deveria por isso ser eficiente, ou seja, mortal) em práticas benéficas ao corpo e às relações em um tatame.

A técnica no aikidô, como na arte, funciona como dispositivo de libertação, contra o condicionamento. Há um provérbio japonês clássico que diz: ““*Entra pela forma e sai da forma*”. Quer se trate de artes culturais ou de Budô, deve-se treinar e dominar a forma feito isso porém, devemos nos libertar dela””. (UESHIBA, 1984:114-115)

O sensei treinou diversas artes marciais, algumas delas foram “*Yagyu Ryu, Shinyo Ryu, Kito Ryu, Daito Ryu, Shinkage Ryu*”. Ao se tornar virtuoso em cada uma delas, saiu da forma, ‘libertou-se’. E a partir do conhecimento adquirido, aliado à busca espiritual, foi desenvolvendo outra prática que lhe fazia mais sentido, o Aikidô

Da mesma forma que há essa mistura de técnicas e estilos marciais que constituem uma arte marcial recente, como o Aikidô, o artista também é constituído por diferentes técnicas, métodos e linhas de representação e pesquisa. Constituídos a partir de sua vivência, em uma seqüência de ensino formal ou informal e desdobramentos em sua prática artística.

O *Aikidô EnCena* propõe-se a experimentar as técnicas de aikidô, relacionando-as ao estado que este artista atinge em cena, em sua representação técnica, bem como em sua formação ética e sensível. O aikidô e o entendimento de um teatro como *Budô* atuam como centralizadores de um indivíduo em constante transformação, em criação e representação.

É um caminho que pode ser praticado e ensinado a partir da prática, do exemplo. Em seu diário de bordo¹³, a aikidoísta e pesquisadora, registra o entendimento do ensino por meio da observação. Como aprendeu com seu mestre.

Ou seja, antes de exigir é necessário praticar, o exemplo é a melhor forma de treinamento das virtudes do *Bushidô*, e as técnicas serão absorvidas e praticadas a partir do *Keiko*¹⁴, ou seja, não há fórmulas, há caminhos e buscas.

Na tradição teatral, Grotowsky fala sobre a sutileza de um treinamento, em que a habilidade e treinamento pode ser ensinado, mas há um ponto em que o treinamento é única e exclusivamente responsabilidade de cada ator:

¹³ Diário de bordo em anexo.

¹⁴ A palavra japonesa para prática ou treinamento é *keiko*, que literalmente significa “refletir, examinar o passado”, (Ueshiba: 1984:96).

Acredito que lidamos aqui com uma “arte” de trabalhar que é impossível de se reduzir a uma fórmula, e não pode ser simplesmente aprendida. Assim como nem todo médico é necessariamente um bom psiquiatra, também nem todo diretor é bem sucedido nesta forma de teatro. O princípio a ser aplicado como um tipo de conselho, e também de aviso, é o seguinte: “*Primum no nocere*” (“Primeiro, não faça mal”). Traduzindo isto numa linguagem técnica: é melhor sugerir, através de sons e gestos, do que “representar” diante do ator ou ajudá-lo com explicações intelectuais; melhor expressar-se através de um silêncio ou de um piscar de olho do que através de instruções, observando os estágios no enfraquecimento e colapso psicológico do ator para correr em seu auxílio. O segundo princípio é comum a todas as profissões; se exigis de teus colegas, debes exigir duas vezes mais de ti mesmo. (GROTOWSKY, 1976:33)

Como representação do estilo ‘*Nihonryû*’, um estilo japonês, em que há a harmonização de extremos, como o fechamento do país ao externo e depois a abertura e valorização ao que é de fora, encontramos o *Período Edo* e em seguida a *Era Meiji*. O *Sensei Morihei*, como cidadão japonês, oriundo de uma tradicional família de Tanabe, a família *Ueshiba*, é também um indivíduo situado em determinada história, tempo e local.

O *Período Edo*, também conhecido como *Período Tokugawa*¹⁵ (1603~1867), configurou-se como uma época em que o Japão tinha como postura o fechamento e rejeição a tudo o que era externo e não oriundo do próprio país. Esse excesso (*BASARA*) em aceitar e valorizar apenas ao que era japonês, teve fim no século XVIII.

O extremo oposto aconteceu em seguida, na *era Meiji*¹⁶ (1868~1912), conhecida como a “Era do Progresso”, que sob o governo de *Meiji Tenno*, proporcionou a abertura e procura a tudo o que vinha de fora do Japão.

Havia uma defasagem tecnológica e militar, além da pressão externa à abertura comercial, configurou-se como um período em que havia o intuito em

¹⁵ O período Edo marca o governo do Xogunato Tokugawa (ou Xogunato Edo) que foi oficialmente estabelecido em 24 de março 1603 pelo primeiro Xogun Tokugawa Ieyasu. O período terminou com a Restauração Meiji em três de maio 1868, a restauração do governo do Tenno pelo décimo quinto e último xogun, Tokugawa Yoshinobu. <japan-guide.com.> Em set.2010.

¹⁶ Maiores informações pesquisar em “A history of Japan, 1582-1941: internal and external worlds”; de Cullen L.M, Cambridge; New York: Cambridge Univ. Press, 2003.

compensar o atraso tecnológico, provocado pelo fechamento do período *Edo*, visto como um ‘tempo perdido’.

A cultura japonesa possui assim a característica de adotar o que lhe é interessante, de modo a fazer uma espécie de releitura, no sentido de assimilar o estrangeiro à própria cultura, de uma maneira peculiar, ou seja, adaptando à sua maneira o que é externo.

No modo ‘*NIHONRYŪ*’ do Japão há as formas *MA* e *BASARA*¹⁷, e neste sentido é interessante perceber que o Aikidô, uma arte marcial japonesa, agrega em sua formação as duas influências.

O Aikidô em seu treinamento trabalha com força *yang* e *yin*, também como característica da cultura japonesa, há a busca do equilíbrio por forças distintas, que ora podem se opor, mas que como no Aikidô e no *Ma* (*tempo, vazio*) e *Basara* (excesso) são complementares e buscam o equilíbrio. É preciso adaptar a energia *yin* e *yang* no treinamento de Aikidô ao deslocar essa prática para o teatro, para o ator.

A abordagem visa o trabalho de prontidão e qualidade extra-cotidiana desse ator e a relação entre os envolvidos, por meio do contato. Não é uma abordagem marcial, o treinamento propõe uma prática de elaboração técnica, mas que, sobretudo, enfoque a relação de confiança e troca com o outro, uma relação que potente e positiva.

¹⁷ Conceitos desenvolvidos por Matsuoka Seigow.

1.6 O Sensei Ueshiba

A história do Aikidô segue uma extensão da biografia do fundador *Morihei Ueshiba*.

Há na formação do Aikidô escolhas pessoais de treinamento *jujutsu* do fundador à sua trajetória espiritual e desenvolvimento do 'Ai –Ki – Do' como *Budô*.



18

Ilustração 4 O Sensei Morihei Ueshiba

O Sensei praticou diversas artes marciais, formadas por *bujutsu*, (conjunto das artes marciais tradicionais japonesas que. parte do treinamento militar dos samurais (ou bushi) para uso na guerra), para então desenvolver uma arte marcial como um caminho, um *DO*, uma unidade entre *ki-mente-corpo*, como expõe *Moriteru Ueshiba*, atual *Doshu*, neto do O Sensei:

Podemos dizer, então, que o ano de 1924-1925 marca o início do desenvolvimento espiritual do Aikidô, pois desse momento em diante mestre Ueshiba propugnaria constantemente que “o verdadeiro Budô é o caminho da grande harmonia e do grande amor por todos os seres” e que cada movimento consiste no funcionamento da unidade ki-mente-corpo. (UESHIBA, 1984:126)

¹⁸ Acessado em novembro de 2010: <<http://www.aikikai.br>>

Esse processo envolveu em sua trajetória atitudes e fatos carregados de excessos e conflitos, *BASARA*. E muita busca espiritual, *MA*.

Dada à época e o próprio período de aprendizado, foi um processo de lapidação composto por hematomas, decepções, um cair e levantar. *O Sensei* dizia: "*caímos sete vezes e nos levantamos oito*", em uma analogia dos treinos de *ukemi*, entre *nage* e *uke*, e a persistência contínua da vida.

Em sua jornada *O Sensei* conseguiu unir sua habilidade técnica e virtuosidade à uma prática que contemplasse a espiritualidade. Está contida na filosofia do Aikidô os princípios fundamentais da seita *Oomoto*¹⁹ e do Bushidô²⁰, como resultado da busca espiritual do fundador.

A partir de um aprendizado doloroso, em que envolveu sua participação em uma guerra (Russo-japonesa) e a sobrevivência de outra (II Guerra Mundial), *O Sensei* procurou interromper a seqüência em que o corpo do artista marcial é exercitado a tornar-se a maior arma mortal, legitimado por uma luta marcial.

Essa postura não supria mais os anseios do *O Sensei*. Ele possuía reconhecimento como artista marcial. No entanto, após adquirir várias faixas-pretas em diversas modalidades de *jujútsu*, sentiu que algo faltava em sua própria virtuosidade. A técnica e o reconhecimento de sua habilidade não supriam mais a lacuna que precisava ser preenchida.

Foi por meio de sua busca espiritual que encontrou o pilar, o 'algo' que faltava. Ele percebeu que o desenvolvimento da *Arte da Paz* seria mais profícuo do que continuar a pregar uma filosofia de revanche e competição inócua.

O "algo" que faltava era a união de uma prática eficiente sim, mas que não se fixasse apenas na técnica. *O Sensei* encontrou na união da espiritualidade a gratidão, reconhecimento, honra e sabedoria, para a composição da *Arte da Paz*.

¹⁹ Na concepção da seita *Oomoto* Deus é o espírito que permeia todo o universo, e o homem é o foco dos trabalhos do céu e da terra. Quando Deus e o homem se tornam um, a força infinita se manifestará. <<http://www.oomoto.or.jp>> acessado em dezembro de 2010.

²⁰ O Bushido foi formado e influenciado pelos conceitos do Budismo, Xintoísmo e Confucionismo. [A combinação dessas doutrinas e religiões formaram o código de honra do guerreiro samurai, conhecido por Bushido. O caminho do guerreiro é o caminho da pena e da espada, esse conceito vem do antigo Japão feudal e determinava que o guerreiro (bushi) <<http://www.bushido-online.com.br/>> acessado em janeiro de 2011.

Essa união entre sua devoção à natureza, a gratidão aos antepassados, enfim, influência do xintoísmo²¹, budismo e da religião *Oomoto*²² que *O Sensei* praticou, não significou diminuição do rigor às técnicas do Aikidô.

O treinamento do *O Sensei* era árduo e necessitava da disciplina e entrega de seus discípulos. *O Sensei* exigia responsabilidade, pois o envolvimento e investimento que tinha em relação a seus discípulos era a de um verdadeiro *Sensei*, contemplava o físico e o espiritual e prezava seu próprio nome e honra.

Há uma passagem em que o *Sensei Saotome, uchideshi* - aluno interno - de *Ô Sensei Ueshiba*, relata uma enérgica repreensão de *O Sensei* em uma demonstração pública do Aikidô.

Em um pensamento dual e condicionado, seria possível acionar um julgamento e fragmentação do *O Sensei*, como se sua maneira rigorosa e exigente fosse deslocada de sua generosidade e sabedoria.

Como mestre, japonês, era exigente e firme. Seu intuito não foi desmotivar o aluno, estancando assim o aprendizado, mas sim ensinar. Faz parte do dever do mestre ensinar e dar o melhor que há em si, e por isso mesmo, pode exigir o melhor que há no outro.

Ao ser indiferente com o desenvolvimento de um discípulo, o mestre estaria sendo incoerente e conivente. Se um discípulo se mostrasse displicente em relação ao seu potencial, fazia parte do ensinamento do mestre, agir de acordo com suas crenças. Abaixo uma passagem do *O Sensei*, que em sua repreensão, demonstra a exigência e firmeza de um mestre, como também total sintonia e percepção em relação ao seu *uke*:

A voz de *Ô Sensei* trovejava enquanto o golpear de seu *bokken* cortava a respiração aos presentes. Eu era o seu *uke* para a demonstração, e, preparando-me para o longo discurso que se seguiria, relaxei o *kamae* para a posição de *gedan*, mais baixa. Estava às suas costas. Ele não podia me ver, nem eu próprio fiz qualquer ruído ao mudar de postura. Mas *Ô Sensei* percebera uma sutil alteração em minhas vibrações, um

²¹ "O Caminho dos Deuses", religião tradicional do Japão; uma combinação de adoração à natureza, Animismo, Taoísmo e Shamanismo. Em março de 2010 <<http://www.reocities.com/braunsteins/kendo.txt>>.

²² Religião shamanística fundada por Nao Deguchi e Onisaburo Deguchi no início do século vinte. (Ibid.)

ligeiro abaixamento de intensidade, uma separação mínima de nossos espíritos.

Meu coração veio à boca quando ele se voltou repentinamente. Só o que pude ver foram os seus olhos penetrantes cheios de cólera e fogo por trás do *bokken*, que se detivera a alguns milímetros da minha garganta.

“Jamais perca a concentração!”, gritou. “Jamais relaxe a guarda!” E prosseguiu: O Ki universal nunca está separado do espaço. O nosso espírito nunca deve separar-se do inimigo. O olho de Aiki não é um olho físico. Na luz ou na escuridão, quaisquer que sejam o momento ou a direção, a vibração será detectada e arrostada pelo olho espiritual. O olho espiritual transcende o eu egoísta. A abertura do olho espiritual é eco do universo em expansão. Ele é o olho do vazio. É o olho que espalha a luz da verdade.

Só os técnicos imaturos se valem do olho físico. Este é o olho da estratégia e das artimanhas. Eles não podem cortar com espírito; só podem retalhar com o ego. Para o olho físico, a técnica é um jogo. O olho físico está sempre apressado; apenas a vitória lhe apetece. Por que as pessoas não compreendem que o significado da vitória é a ausência de conflito? O significado da ausência de conflito é a ausência de separação. O olho físico não pode ver a verdade do *satori*”. (SAOTOME, 1993:210/211).

Seigo Matsuoka²³ fala de um Japão sob a ótica do diverso e complementar, do *MA* e o *BASARA*. Sobre o *MA* Matsuoka diz:

Ma literally signifies the space between two entities, but in fact it refers too to temporal intervals that articulate the movement of our bodies and their every gesture. For example, in Noh play, the distance between the *shite* (the principal *character*) and the *waki* (the secondary *character*) on the stage is *ma*, and so too is the rhythm of the music that is played for each *character*. Japanese traditional aesthetics renders this spacio-temporal *ma* with special significance. (MATSUOKA, 1995)

No Aikidô trabalha-se o princípio *MA*, contido no conceito de ‘*MA-AI*’. ‘a distância ideal’. É um conceito que propõe desenvolver por meio do treinamento, a sutil conexão, sensibilidade e sintonia com o parceiro de treino na ‘distância’ exata. É essa distância que precede o encontro entre *nage* e *uke*.

Assim como o *MA* o Aikidô também contém a essência *Basara*. O aikidô possui origem marcial, contém técnicas do *bujutsu*, como o *jujutsu Daito Ryu* e da esgrima japonesa. Essa força e potência *Basara* contida nas técnicas, foi mantida mesmo sob a perspectiva de *O Sensei* praticar técnicas de *bujustus* em uma proposta de uma arte marcial como *A Arte da Paz*.

23

MATSUOKA, Seigo. *MA and BASARA*. Museu de Arte de São Paulo, 1995.

Essa essência *Basara* esteve mais presente em sua juventude, quando por sua excelência física, adquirida por seu treinamento incessante, ficou conhecido como *TETSUJIN*, “UM HOMEM DE FERRO”. (STEVENS, 2005:98).

Matsuoka fala sobre *Basara*:

Basara signifies excess or exaggeration. The word “*kabuki*” too originally meant excess: etymologically, “*kabuki*” comes from the verb “*kabuku*” to be inclined, or tilted. Thus, the state of being overly inclined in a particular direction was called *kabuki*, or *basara*. (MATSUOKA, 1995)

Mas sua busca espiritual foi transformando sua técnica e este foi desenvolvendo uma arte marcial de forma que a filosofia estivesse em sintonia com suas crenças religiosas e espirituais.

Sobre os princípios *MA* e *BASARA* contidos no Aikidô, eles se apresentam de maneiras diferentes em determinadas técnicas. Por exemplo, o *Ma* em um *kokyu-ho* e o *Basara* em determinados *Jiu-Waza*. Sobre essa distinção de energias, ela é apresentada por Barba, como algo difícil de definir com palavras, no entanto, na ação e treinamento, torna-se perceptível.

Energia suave, *anima*, e energia vigorosa, *animus*, são termos que nada tem a ver com a distinção entre masculino e feminino, nem com arquétipos e projeções junguianas. Eles descrevem uma polaridade muito perceptível, uma qualidade complementar de energia difícil de definir com palavras e, portanto, frequentemente difícil de analisar, desenvolver e transmitir. (BURNIER apud BARBA, 2001:51).

No Japão dos samurais, da representação de *Kurosawa*, de *Toshiro Mifune*, de *Akira*, *Musashi*, há o excesso, assim como na sociedade contemporânea dos *workaholics*, e na arte do *kabuki*, em todas as manifestações há energia *yang*, *Basara*.

A vestimenta do Aikidô representa o *Ma* e o *Basara*. Remete à força e origem samurai. Na vestimenta tradicional do Aikidô, o *hakama*, existem sete pregas que simbolizam as sete virtudes dos samurais: honra, coragem, justiça, compaixão, lealdade, razão e sabedoria.

Os ideogramas²⁴ que simbolizam as sete virtudes do samurai possuem mais de um significado. São eles:

GI (em japonês: 義) - Justiça e Moralidade, Atitude directa, razão correta, decidir sem hesitar;

YUU (em japonês: 勇) - Coragem, Bravura heróica.

JIN (em japonês: 仁) - Compaixão, Benevolência.

REI (em japonês: 礼) - Polidez e Cortesia, Amabilidade.

MAKOTO (em japonês: 誠) - Sinceridade, Veracidade total.

MEIYO (em japonês: 誉) - Honra, Glória;

CHUU (em japonês: 忠) - Dever e Lealdade, Gratidão.

Essas virtudes são guias a ser desenvolvidas pelo aikidoísta e também por um ator que busca um direcionamento à sua postura artística (que necessariamente envolve o outro) e cuja identificação a essa proposta se faz presente.

O treinamento de Aikidô não apenas antecede o combate, ele o evita. Como já foi dito, o fundador ressaltava que caso fosse preciso utilizar as técnicas do Aikidô em um verdadeiro confronto, seria porque os praticantes não teriam obtido sucesso em promover a harmonia e não teriam tido êxito em praticar o verdadeiro Aikidô, evitando assim o conflito.

Não há uma utopia ou passividade neste posicionamento. Para promover a harmonia em um *Dojô*, no cotidiano, em um grupo de teatro, é preciso muita força e determinação.

Assim, é de um Japão híbrido que surge o Aikidô, um Japão que aceita o externo e modifica à sua maneira, tornando-o seu, um Japão que busca a paz, mas que também pensou, promoveu e sobreviveu à guerras, logo essa mentalidade, esse *zeigeist* esteve presente no treinamento e vida do *Ô Sensei*.

²⁴ Acesso em novembro de 2010. < <http://madeinjapan.uol.com.br/2007/04/25/bushido-o-codigo-de-honra/>>

Há na trajetória afetiva de *Ueshiba*, eventos que marcaram seu entendimento de força e índole. Uma noite seu pai foi atacado e surrado por bandidos contratados por adversários políticos. Após esse evento, *Ueshiba* conclui algo sobre a natureza humana “*a pessoa deve ser suficientemente vigorosa para sobrepujar a força bruta*”. (STEVENS, 2005:10-11)

Mesmo com tanta dor, era filho único e muito próximo aos pais, *O Sensei* catalisou esse sentimento ao seu fortalecimento, entendendo que o vigor ao qual buscava desenvolver, contém a força física na mesma medida que a força espiritual.

Morihei, proveniente do clã *Ueshiba*, família influente e antiga, serviu ao exército na guerra Russa – Japonesa. Sua família tinha origem e era oriunda dos samurais, essa postura esteve impregnada de honra e compromisso com seus antepassados.

Na época em que serviu o exército, seu comportamento era notório e reconhecido por sua liderança, dedicação e envolvimento com o outro. Prontificava-se a todos os treinos, auxiliava os colegas que ficavam para trás nos exercícios e tarefas, e ainda assim, conseguia finalizar todas as atividades em primeiro.

Como *Ueshiba* queria muito servir a seu país, iniciou um treinamento visando sua convocação, Stevens destaca:

Como a guerra Russo-japonesa despontava, ele sabia que seria convocado, começou a treinar e a tratar da saúde. Passava horas nas montanhas brandindo uma espada pesada; carregava nas costas peregrinos doentes ou feridos pela maior parte do caminho de 30 quilômetros até o Santuário de *Kumano*, como um ato de caridade e uma forma de treinamento; trabalhava em barcos pesqueiros para fortalecer os braços; e tal como *Funakoshi*²⁵, saía de casa durante os tufões para se pôr à prova contra as ondas da ressaca e os ventos violentos. (STEVENS, 2005:97)

Durante esse tempo *Ueshiba* foi indicado a ser capitão, por sua atitude de extrema dedicação e exemplo. Não há, no entanto, registro de que ele tenha

²⁵ Gichin Funakoshi (1868-1957), Criador do estilo de karate Shotokan.

realizado seu desejo em participar da batalha, em um combate corpo a corpo, devido à influência de seu pai e família *Ueshiba*.

Foi nesse período, em 1908, que iniciou seu treinamento, na escola *Yagyu Ryu*, local em que treinava *jujutsu*, artes da espada e lança.

A escola a que mais se dedicou na relação discípulo-mestre foi a escola *Daito Ryu*. *Ueshiba* foi discípulo do notório Grão-mestre *Sokako Takeda* (1859-1943), O Sensei do Sensei *Ueshiba*.

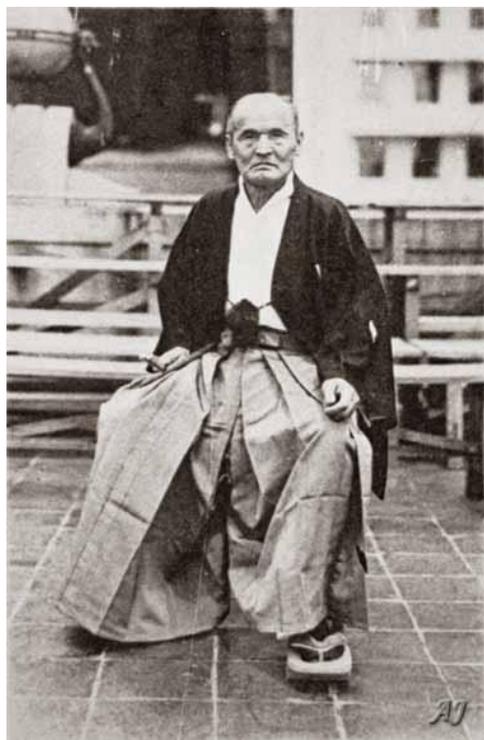


Ilustração 5 Grão Mestre de Daito Ryu Sokaku Takeda

Sokaku Takeda era uma figura polêmica, havia conquistado muitos desafetos em sua jornada, era conhecido por dormir pouquíssimo ou com um olho aberto, vivia em estado de alerta e prontidão para mais um embate.

A devoção e gratidão do *O Sensei* para com o seu sensei era a de um discípulo exemplar. *Ueshiba* se tornou seu guardião e até degustava suas refeições para verificar que estas não estavam envenenadas.

Ueshiba buscou praticar as virtudes do samurai e em sua formação religiosa continha o respeito à hierarquia e gratidão aos mestres.

²⁶ Acessado em março de 2010: <<http://www.aikido.htm>>

Dessa forma, ao conhecer a filosofia do aikidô, tem-se também conhecimento de *Morihei Ueshiba*. A biografia do *Ô Sensei* é parte dessa pesquisa, o indivíduo é relacionado diretamente aos seus feitos, seu legado, profissionais e pessoais, associada à produção artística ou sua criação desenvolvida por meio de uma arte marcial. *Ueshiba* é uma figura emblemática e inspiradora aos praticantes de aikidô, pois construiu seu caminho nas artes marciais, de acordo com sua coerência de filosofia e espiritualidade.

Essa relação entre discípulo e mestre é valorosa e especial. Nem sempre se encontra um mestre em que haja a identificação e antes, a admiração para uma entrega como aconteceu entre *Sensei Ueshiba* e o grão mestre *Sokako Takeda*.

A pesquisadora e aikidôista possui uma relação de admiração e respeito por seu mestre. Como ele está morando nos Estados Unidos, as orientações e consultas sobre o treinamento, são feitas por e-mails e telefonemas. O carinho depositado no sensei envolve enorme gratidão, pela forma como este apresentou o aikidô à pesquisadora e a forma como ele entende o aikidô e lida com seus alunos, alguns deles, discípulos.

A relação com algo além da forma nas artes marciais é percebida de maneira análoga ao que esta pesquisa busca praticar no teatro e na educação. Há o desejo da formação de atores que vai além da técnica, que traga questões éticas, reflexivas e filosóficas como norteadoras de uma prática que envolve o artístico, e que privilegie o sensível em uma construção de conhecimento.

Capítulo II - Aikidô EnCena



Ilustração 6. Imagem de Ricardo Miyajima. Seminário de Aikidô

2.1 O Início

Em 2005 a aikidoísta e pesquisadora experimentou técnicas de Aikidô no exercício cênico referente à conclusão de curso,²⁷ em Educação Artística – Artes Cênicas. A ênfase foi direcionada aos exercícios de respiração (*kokyu-ho*), rolamentos (*ukemis*), torções e percepção de *ma-ai*. (distância ideal, para a realização da técnica, movimento, contato e relação).

Foi possível verificar por meio do trabalho corporal dos mesmos, nos relatos²⁸ e conversas informais, que a prática dos exercícios havia contribuído sobremaneira para a construção do relacionamento dos atores bem como para um estado diferenciado de percepção espacial.

Os exercícios em dupla, entre *uke* (o que recebe a técnica) e *nage* (quem realiza a técnica) promoveram entre os atores, uma cumplicidade e confiança semelhante aos praticantes de Aikidô em um tatame, ou seja, confiança em relação à entrega do próprio corpo para o treinamento do outro e cumplicidade com o outro, como viventes de uma mesma situação.

Esses fatores já eram em 2005 enfatizados pela aikidoísta e pesquisadora, como constituinte de uma construção artística e pedagógica, no que viria a ser a proposta de um teatro como *Budô*. E mesmo não sendo trabalhado de forma pontual no experimento *Tabataba* o Aikidô e sua filosofia foi notada pelos atores, como o relato de Henrique Fontes destaca:

O que mais me marcou na montagem foi a condução silenciosa e precisa de Juliana. Ela tem uma perspicácia de através do silêncio, interferir no momento certo, uma sabedoria que certamente ela aprendeu no Aikidô, arte marcial que pratica e absorve a filosofia integralmente.

Mesmo tendo 19 anos de experiência teatral confesso que aprendi muito com o experimento TABATABA. Hoje busco respirar de outro jeito e aprender mais e mais com o silêncio. (Henrique Fontes, ator, Natal/RN, 2006).

²⁷ A pesquisadora encenou o texto ‘*Tabataba*’ de *Bernardo-Marie Koltès*, para o experimento cênico de conclusão do curso de Educação Artística Artes Cênicas, pela UFRN - Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

²⁸ Em especial do ator Henrique Fontes, que havia tido um contato prévio com o Aikidô. Relato em anexo.

O *ma-ai* praticado nos exercícios com o outro, era não somente utilizado em cena, como aplicado à percepção física que o ator tem de si e do outro, da mesma forma a sensação de distância emocional vivenciada entre os personagens no decorrer da encenação também era aspecto importante. *Maïmouna* e *Petit Abou*, os irmãos na peça *Tabataba*, estão em constante conflito. O *ma-ai* deles, ou seja, a distância nessa relação é tão próxima que um invade o espaço do outro em alguns momentos, e em outros o *ma-ai* está tão distante, que prejudica o entendimento da relação.



Ilustração - 7. Laboratório do Departamento de Artes, DEART – UFRN, 2006 - Exercícios de Respiração com os atores Marinalva Moura e Henrique Fontes, na Encenação de *Tabataba*.



Ilustração - 8 Atores Henrique Fontes e Marinalva Moura, experimentam em cena *Tabataba*, diferentes 'ma-ai'. Teatro Laboratório da UFRN, 2006.



Ilustração 9 Atores Henrique Fontes e Marinalva Moura experimentam em cena *Tabataba*, diferentes 'ma-ai'. Teatro Laboratório da UFRN, 2006.

Essa montagem foi o ponto decisivo para o desenvolvimento de outra pesquisa, uma inquietação sintetizada na pergunta: “*Se ao se trabalhar de forma diluída algumas técnicas e exercícios do Aikidô, (mas, sobretudo, mantendo e sendo guiada pelo sentimento* ²⁹ *que essa arte marcial propõe, ou seja, respeitando sua filosofia), se obtém esse resultado específico, como seria trabalhar o Aikidô de forma sistemática em uma formação de atores?*”.

Sobre o *sentimento* que deve ser mantido ao treinar Aikidô; vale ressaltar que trata-se do Sentimento de treinar com verdade, entrega dedicação e confiança. O *Sensei Ueshiba* dizia ‘treinar com sentimento, treinar com *Ki*’. (UESHIBA, 1984)

²⁹ Sobre o *sentimento* que se deve ter ao treinar Aikidô estaremos detalhando no corpo do trabalho; trata-se do Sentimento de se treinar com verdade, entrega dedicação, o que o *Sensei Ueshiba* dizia treinar com sentimento, treinar com *Ki*.

Essa pesquisa é uma tentativa de responder essa inquietação. E como parte dessa tentativa, há o entendimento de um teatro como *Budô*, um teatro que vivencia o *Ki*, essa energia vital, como um *DO*, um caminho.

Os encontros e todo o processo do grupo *Aikidô EnCena*, baseado na arte marcial Aikidô, apresentaram desdobramentos dessa iniciativa, relatados pelos participantes e pela pesquisadora a partir da metodologia da pesquisa qualitativa.

2.2 Em busca da Lua

Em uma sociedade múltipla como a do Brasil, formado por diversas etnias e crenças religiosas, é imprescindível haver um cuidado na condução de qualquer prática artística e pedagógica.

No trabalho do *Aikidô EnCena* o ritual realizado no *Dojô* de Aikidô foi adaptado e trazido ao treinamento. Faz parte do processo de formação do ator, a preparação do espaço, a etiqueta com o parceiro de treinamento e o respeito ao professor.

A partir das atitudes contidas no ritual é promovido um estado outro do cotidiano. Há uma postura de importância e valorização da ação realizada. Cada momento é especial e precioso.

É, portanto, motivo de atenção apresentar a dimensão do ritual de forma coerente à proposta de trabalho. Neste sentido a condução é fundamental. O *Shidosha* ou *Sensei* deve ter propriedade e sintonia com o ritual e a filosofia trabalhada, do contrário a técnica em si não se sustenta separada do teor filosófico. Seria a forma sem um conteúdo.

Após o estranhamento inicial por parte do grupo, devido à diferença da condução de acordo com o que estavam habituados, foi apresentada uma dedicação próxima à necessidade em ter contato com aspectos que fossem além da movimentação pela movimentação e a forma pela forma. O interesse por aquele

ritual havia se instaurado. A dedicação do grupo foi despertada a partir da valorização contida no ritual.

Foi observado um anseio de poesia, de crer em algo além do virtuosismo de uma nova técnica ou método de preparação de ator. Todos os participantes, e acredita-se todos os artistas cênicos, buscam desenvolvimento técnico, um permanente crescimento profissional. É preciso apenas dosar essa sadia busca, para que não se torne uma autoimposição opressora, que visa o domínio absoluto de cada técnica, linha ou estilo de treinamento.

Existem várias técnicas e métodos, não há oposição quanto a isso, são necessárias, valorosas, imprescindíveis à formação do ator, mas há algo além, que atores e educadores buscam atingir, por diferentes modos. Há uma escolha. A passagem de Oida ilustra essa busca mencionada:

Havia um famoso ator de kabuki, que morreu há cerca de 50 anos, que dizia:

“Posso ensinar-lhe o padrão gestual que indica *olhar para a lua*. Posso ensinar-lhe como fazer o movimento da ponta do dedo que mostra a lua no céu. Mas da ponta do seu dedo até a lua, a responsabilidade é inteiramente sua.” (OIDA, 2001:174).

Na prática e encontros do grupo *Aikidô EnCena*, a aikidoísta e pesquisadora procurava estabelecer e propor as conexões das técnicas, sua origem, relação e analogias com o teatro e a cena, reconhecendo que a Lua de cada participante está relacionado ao seu próprio desejo e alcance.

O procedimento se dava, a partir da maneira como a própria aikidoísta e pesquisadora entende e vivencia essas relações, associada à constante troca entre os participantes. Visto ter sido sua própria experiência o fator de incentivo a essa pesquisa, é natural que a aikidoísta e pesquisadora siga como ponto de partida o que conhece, ou seja, seu próprio treinamento.

A relação construída foi baseada no procedimento de um *Dojô*, ou seja, na função de *Shidosha* a aikidoísta e pesquisadora apresentava a técnica, com seus detalhes e movimentação. Em seguida convidava os participantes a treinar em duplas e seguia fazendo ajustes e auxiliando cada dupla na realização e movimentação dos *katas*.

Os alunos aguardavam atentos e confiantes a condução. Tinham consciência e sentiam que fazia parte do processo um ‘tempo’ diferente do habitual, um tempo mais lento, quase suspenso, em que perguntas ou questionamento não contemplariam a resposta.

É importante frisar que a explicação desvinculada da experiência das técnicas é apenas uma parte do processo. Sem a prática ela não acontece completamente. Porque é na prática que existe o contato, a relação com o outro. E esse encontro é a preciosidade da pesquisa.

E por se tratar de relação e o que ela provoca e afeta em cada participante, há na responsabilidade da pesquisadora e aikidoísta, como *Shidosha*, um cuidado e zelo pelos alunos que sobressai à pesquisa como um meio ou um fim desvinculado. A pesquisa e a relação dos envolvidos são em si o objetivo, caminho e o resultado almejado. Que como parte do processo resulta em questões e resultados específicos na prática desses indivíduos e artistas. Uma construção de conhecimento.

Existe uma entrega real, que envolve total confiança entre os envolvidos. É possível identificar essa relação, tanto entre praticantes e o Sensei em um *Dojô* como também na relação entre atores e o encenador, entre alunos e professor, ou seja, é a construção e vivência de uma relação específica, algo precioso.

É precioso, pois, nunca é o mesmo, cada encontro com cada participante, com cada grupo é uma experiência em movimento. Assim, a forma de conhecer esse outro, como Merleau-Ponty apresenta, segue por meio da troca, de um contato ocasionado por nossos corpos:

(...) Meu corpo é também aquilo que me abre ao mundo e nele me põe em situação. O movimento da existência em direção ao outro, em direção ao futuro, em direção ao mundo pode recomeçar, assim como um rio degela. (MERLEAU-PONTY, 1999:228)

Assim, é a partir do corpo fenomenológico de Merleau-Ponty que há o contato com o outro, pois é nesse corpo em que existo e a partir dele que minha

consciência existe, como Damásio³⁰ complementa: *Acredito que o nosso senso de consciência, de ter nossos próprios pensamentos, não vem só no cérebro, mas do fato de que temos um corpo.*



2.3 Um grupo de faixas-brancas

O grupo é um elemento vivo. O fundamental da criação de um grupo é a matéria prima. Para o *Aikidô EnCena* essa matéria prima foi o ponto em comum entre os participantes, ou seja, o interesse e disponibilidade para o envolvimento com essa prática e desenvolvimento da pesquisa.

O grupo surge a partir do enfoque pedagógico, em que o outro é visto como um universo próprio, oferecendo possibilidades de troca em uma construção de conhecimento.

Ao propor uma formação de ator, tem-se como objetivo que o trabalho realizado possa contemplar o participante em sua prática artística, mas também em um âmbito cotidiano, em sua vivência pessoal.

Tem-se como pretensão que essa proposta possa contribuir aos artistas da cena, além de habilidades físicas e percepções corporais, uma opção de maneira

³⁰ Neurologia - **Cientista discute a consciência.** Caderno Folha Ciência. Segunda-feira, 20 de março de 2000. Caderno 1- p.14. Folha de São Paulo

de lidar com os parceiros de cena e também fora da cena, com o próximo: em casa, no trabalho, enfim, que essas vivências experimentadas possam ser praticadas em uma situação artística e também cotidiana. Uma formação como um “conjunto de atividades que permite ao educando assumir determinada posição perante a sociedade, como cidadão e como profissional”. (ANTUNES, 2001:130)

Também é possível identificar na pesquisa, a analogia com Paulo Freire – relacionando alunos de uma escola de ensino formal e os participantes do *Aikidô EnCena*:

(...) Reinsisto em que *formar* é muito mais do que puramente *treinar* o educando no desempenho das destrezas, e por que não dizer também da quase obstinação com que falo de meu interesse por tudo o que diz respeito aos homens e às mulheres, assunto de que saio e a que volto com o gosto de quem a ele se dá pela primeira vez. (FREIRE, 1996:14)

Esse interesse pelas pessoas, pelo outro com quem nos relacionamos é a base de uma pesquisa em que os dados são construídos a partir de um encontro, único e distinto.

Neste sentido a pesquisa realizada se propõe a uma formação em parceria a um *keiko*, ou seja, um treinamento sob a abordagem do treinamento praticado no Aikidô:

A palavra japonesa para prática ou treinamento é *keiko*, que literalmente significa “refletir, examinar o passado”. Essa palavra aparece no *Kojiki*, e se diz que sua origem está na biografia de *Kuan-ying*, no *Livro do Último Han* chinês. O original conota uma qualidade religiosa do treinamento que consiste no respeito ao melhor das antigas tradições e no seu domínio através da reflexão cuidadosa e da representação. (UESHIBA, 1984:111)

Dessa forma, em toda a vivência de um treinamento de Aikidô, o respeito às tradições e à espiritualidade do Sensei Ueshiba, que pode ser apresentada como princípios éticos e morais, foram norteadores à prática e ao lidar com o grupo.

As pessoas que constituíram esse grupo acrescentaram e propuseram a partir de suas vivências, experiências e repertório outro que sequer foi possível conjecturar previamente.

A seleção foi feita por telefone e e-mail, e a partir do momento em que a pessoa demonstrava interesse, preenchia os quesitos para estar no grupo, interesse, vontade e disponibilidade para a pesquisa.

Em um segundo momento, reunidos os interessados, foram-lhes dadas fichas cadastrais, com identificação, nome, formação, idade, telefone e e-mail.

Habilidades e conhecimentos somaram-se em diferentes áreas de atuação, contribuição esta construída de corpos distintos, pesos, tamanhos, formas, desenhos e posturas outras, incluindo também às próprias atitudes dos participantes e iniciativas no desenvolver dos encontros.

A partir da diferença e heterogeneidade do grupo, surgiu o enriquecimento da troca em um contínuo “*explorar o espectro de opiniões, as diferentes representações sobre o assunto em questão*”. (BAUER e GASKELL, 2007:68).

A concepção por meio dos textos dos participantes, entregues ao final de cada encontro, e a expressão corporal de cada um demonstrava a repercussão do trabalho de maneiras distintas, como pode ser observado nos relatos³¹.

Não foi possível abranger a disponibilidade de todos os interessados, o horário do grupo coincidia com atividades da própria graduação. Foi um fato que reduziu o número de interessados ao número de inscritos.

O grupo estaria preparado para receber até dez pessoas, mas o *Aikidô EnCena* iniciou as atividades com sete.

Duas alunas da faculdade de Artes Corporais, utilizaram do período de duração do *Aikidô EnCena* como carga horária da graduação. A possibilidade em convalidar créditos da graduação em parceria com pesquisas de pós-graduação em áreas a fins enriquece as opções do aluno, acrescentando outras atividades além das disciplinas da grade curricular do curso. Aos pesquisadores da instituição há a oportunidade em trabalhar com um grupo privilegiado, o *Aikidô EnCena* usufruiu da parceria entre o Instituto de Artes e a Faculdade de Educação, a partir da presença de pedagogas, atores e bailarinas, A configuração do grupo foi determinante ao desenvolvimento da pesquisa.

³¹ Relato dos participantes do *Aikidô EnCena* em anexo.

Outro fator de adaptação foram os horários da aikidoísta e pesquisadora ao conciliar com a sala de atividades corporais ED-03, do Anexo da Faculdade de Educação. É a única sala de práticas corporais da Faculdade de Educação da Unicamp. Por sua ótima infraestrutura é bastante disputada por todo o departamento e também por alguns alunos da graduação em Artes Cênicas e Artes Corporais.

Assim, após toda a logística em encontrar horários adequados, foi possível formar *O Aikidô EnCena*.

O grupo foi formado por um ator, uma atriz, três bailarinas, uma musicista e uma pedagoga. A oportunidade de trabalhar com atores profissionais e pessoas de outras áreas interessadas é entendida como uma enriquecedora troca de experiência. É um procedimento semelhante ao adotado no *Dojô* de Aikidô. No tatame, graduados e iniciantes treinam em conjunto, sem segregação de tempo de treino, ou da “cor da faixa”.

No Brasil foi feita uma adaptação em relação às cores das faixas. De modo a tornar mais evidente a graduação dos praticantes, utiliza-se no Brasil faixas coloridas, como diferenciação do período e titulação no treinamento.

Essa é uma especificidade adotada e adaptada à nossa cultura. No Japão, país de origem do Aikidô existe apenas duas cores de faixa; a faixa branca e a faixa preta. No Japão o praticante de Aikidô é faixa branca até tornar-se *Shodan*, ou seja, faixa preta de primeiro *Dan*, primeiro nível. Os *Kyus* e sua evolução não são demonstrados por meio das cores das faixas como fazemos aqui no Brasil. Esse procedimento foi adotado por *Kawai Sensei*, precursor do Aikidô no Brasil, (enviado pelo fundador do Aikidô *Ô Sensei Morihei Ueshiba* a divulgar o Aikidô no Brasil), como maneira de incentivar o treinamento dos brasileiros que sentiam maior necessidade de perceber o próprio desenvolvimento.

Kawai Sensei adotou as seguintes colorações das faixas (no Japão, o sistema de faixas brancas e pretas permanece a mesma); em ordem crescente são seis fases ou seis *Kyus*. Iniciando em ordem crescente de evolução no treinamento: faixa (*Obi*) branca, amarela, roxa, verde, azul e marrom, para então passar a *Shodan*, o 1º *Dan*, ou seja, a primeira fase da faixa preta.



Ilustração 10 Academia Central de Natal, 2005. Aquecimento - *Sankyo*.
No tatame diferentes graduações representadas por cores, treinam juntos.

A prática de treinamento em conjunto, entre todas as graduações e faixas, é um procedimento que propicia a troca contínua em diferentes níveis de conhecimento.

Evita que haja condicionamento dos praticantes mais graduados em relação às técnicas e desperta nos iniciantes o desejo de crescimento, ao observar e treinar com os mais experientes.

Os iniciantes não conhecem o repertório daquela linguagem, logo, não sabem como ‘supostamente deveriam reagir’. A partir desse ‘não conhecer’ do aluno iniciante, o praticante graduado torna-se ainda mais preciso na técnica.

Os iniciantes faixas-brancas, de acordo com sua pouca experiência não estarão “dialogando” a partir de um repertório por ele previamente dominado. Não

haverá movimentação do menos graduado agindo a partir de um acordo tácito. O *uke* irá reagir de acordo com a condução do *nage*, apenas reagirá ao movimento caso a técnica seja devidamente aplicada e eficiente. Não agirão influenciados por laços de amizade ou condescendência, atitudes que ao invés de ajudar, atrapalham o treinamento do parceiro.

A condescendência com o parceiro de treinamento é diferente do zelo ao treinar com um parceiro novo no Aikidô, ou com pessoas idosas. Pode-se treinar de maneira suave e ainda assim manter o *Ki*, ou seja, a energia e intenção.

Os movimentos fluidos e circulares característicos das técnicas de Aikidô indicam a direção que o corpo do *uke* deve seguir. É preciso apenas sentir e seguir a anatomia que o próprio corpo indica, em qual direção ele aponta.

Por conhecerem as técnicas, os mais graduados correm o risco de reagir antes do movimento inicial, que surge do *uke*, ao ‘reagir’ antes do início da técnica, o *ma-ai* não está ajustado e o *De-ai* acontece com atritos, necessitando de força para a realização do movimento. No Aikidô, a função de *Uke* e *Nage* são intenções que precisam estar bem definidas.

Quando o participante treina na função de *nage*, ele deve esperar a iniciativa da movimentação partir do *uke*, caso contrário ele se torna *uke* e o parceiro o *nage*.

É um treino de controle de ansiedade e precisão. Quando a técnica é realizada de maneira fluida, não há a possibilidade de antecipação do movimento e nem do atraso do mesmo. Há de se calcular precisamente o *Ma-ai*, a distância entre os praticantes, e o *De-ai*, o momento do encontro e realização da técnica. É uma sabedoria que o corpo adquire.

Essa sabedoria que o corpo desenvolve a partir da prática e treinamento trabalha a consciência da ação e o desenho das formas. Sobre esse conhecimento, José Gil cita Merleau-Ponty no que chama de “practognose”: “*esse conhecimento espontâneo que o corpo tem do mundo, deve-se decerto às pequenas percepções*”. (GIL, 2009, 128).

Como o Aikidô segue e respeita a anatomia em suas técnicas, mobilizações, torções, projeções; o corpo não precisa ‘racionalizar’ qual direção seguir.

Assim, o iniciante faixa branca, pode ter pouca experiência, mas seu corpo é

sábio, busca a autopreservação.

O sentimento de ‘*shoshin*’ trabalhando no Aikidô, ou seja, de *mente de principiante*’ referente ao novo é a uma postura a ser descoberta constantemente. É intrínseco ao iniciante e um estado almejado a ser mantido durante todo o treinamento.

Há a atitude do como ‘deveria reagir’ como o oposto da *mente de principiante*. A postura diferente à ‘*mente de principiante*’ teme o novo e utiliza como recurso o conhecido. Como analogia, um ator que ao estar em cena ao invés de encontrar o novo naquela apresentação, com aquele público, busca servir-se de estereótipos, ações já consagradas e muito experimentadas. Utilizam esse recurso como um atalho para buscar reações e emoções no público.

Ou seja, permanece em uma “zona de conforto”, situação em que sabe a repercussão que suas ações irão atingir, não inova, não arrisca diferentes possibilidades. Não há juízo de valor nessa colocação, busca-se apenas ilustrar uma prática que com frequência o aikidôista ou ator sequer têm consciência que esteja acontecendo, tão inseridos na situação.

O Aikidô propõe desenvolver a atenção constante, o viver aqui e agora, como se cada gesto por mais praticado e familiar, seja sempre realizado e recebido como se fosse a primeira vez. Não é fácil. Essa atenção é uma forma de aperfeiçoar e desenvolver um estado mais aguçado de consciência.

Para interromper esse condicionamento que também pode ser observado no cotidiano, o *Aikidô EnCena* trabalhou a percepção e sintonia com o parceiro de treinamento³², de modo a romper com o condicionamento por meio das técnicas.

Exige-se coragem para correr os riscos ao sair de um estado confortável, pratica-se o **YUU** (勇) - Coragem, Bravura heróica.

Na tradição teatral Grotowsky fala sobre uma ética criativa, um desapego ao sucesso. Para isso, o autoconhecimento é necessário, ou seja, o indivíduo, o pessoal eo profissional em uma sintonia, em coerência:

³² Técnicas detalhadas no capítulo 3.

Outro fato muito importante para a ética criativa é correr riscos. A fim de criar, devemos, cada vez, correr todos os riscos do fracasso. Isto significa que não podemos repetir um velho caminho familiar. Na primeira vez que empreendemos um caminho, há uma penetração para dentro do desconhecido, um processo solene de busca, estudo e confronto, que evoca uma “radiação” especial resultante da contradição. Esta contradição consiste num domínio do desconhecido - o que não é nada mais do que uma falta de autoconhecimento - e do encontro das técnicas para modelá-lo, estruturá-lo, reconhecê-lo. O processo ara conseguir o autoconhecimento empresta força ao trabalho de cada um. (GROTOWSKY, 1976:186/187)

2.4 Os Acordos - Um a um

O grupo *Aikidô EnCena* foi criado com um objetivo específico, experimentar as técnicas de Aikidô e sua filosofia, visando a formação do ator.

O começo de um grupo costuma seguir um padrão. Em princípio há o silêncio, a maioria espera a ação do outro, como maneira de sondar a reação do restante do grupo. Sendo uma reação positiva e de aceitação, todos se descontraem e segue então a apresentação de cada um. Por meio de uma palavra de assentimento, de um sorriso, um movimento de cabeça, enfim, cada membro do grupo busca assentir que faz parte do mesmo, e que aceita os outros membros.

O psicanalista e psicoterapeuta Wilfred Bion, especialista em dinâmica de grupo, acrescenta:

Pode-se ver que aquilo que um indivíduo diz ou faz num grupo ilumina tanto sua própria personalidade quanto a sua opinião do grupo; às vezes, sua contribuição ilumina uma mais que a outra. Ele está preparado para efetuar algumas contribuições como provindas inequivocadamente de si mesmo, mas existem outras que gostaria de fazer anonimamente. (BION, 1975:42)

O grupo cria uma dinâmica própria, a partir dos indivíduos que o compõe. Após uma breve, mas detalhada apresentação da pesquisa *O Teatro como Budô - O Aikidô em Cena*, os motivos, propósitos e qual a participação deles nesse ‘tatame’ que seria compartilhado por quatro meses, os acordos foram sendo apresentados e formados.

Destacando que o primeiro contato deu-se com todo o grupo, e depois no decorrer do processo, com o indivíduo. Para tanto é importante pensar em termos de coletivo, como Bion apresenta:

O poder que tem o grupo de satisfazer as necessidades do indivíduo é, sugiro eu, desafiado pela mentalidade de grupo. O grupo enfrenta esse desafio pela elaboração de uma cultura característica sua. Emprego a expressão 'cultura de grupo' de uma maneira extremamente vaga; incluo nela a estrutura que o grupo atinge em qualquer momento determinado, as ocupações que persegue e a organização que adota. (IBID: 47)

Essa organização é estabelecida pelo próprio grupo. Importante destacar que um grupo não é imposto, um grupo é formado, há regras, que podem ser adaptadas, mas antes precisam ser apresentadas. Há de se partir de uma proposta, um objetivo em comum. Em um primeiro contato não há como prever a formação de um grupo com um propósito ou apenas um bando de pessoas reunidas. Bion expõe:

No grupo, o indivíduo dá-se conta de capacidades que são apenas potenciais enquanto se encontra em comparativo isolamento. O grupo, dessa maneira, é mais que um conjunto de indivíduos, porque um indivíduo num grupo é mais que um indivíduo em isolamento. (IBID: 81)

Dessa forma, um grupo de teatro, um grupo de praticantes de Aikidô, potencializa a força de vários indivíduos com um mesmo propósito.

É no momento da apresentação em que os acordos são formados. Era, portanto, fundamental para o sucesso do projeto que a aikidoísta e pesquisadora expressasse de forma objetiva as propostas. É preciso que os envolvidos compreendam o que está sendo acordado. Uma regra ou combinação, por mais simples e de senso comum que possa aparentar, vale a pena ser dita e registrada por todo o grupo, evitará maus entendidos.

Pontos sobre o projeto *Aikidô EnCena* como pesquisa de mestrado, horário, vestimenta, textos e leituras após os encontros, relatos da prática diária, termo de consentimento livre e esclarecido, assinaturas, licença para capturar imagem, enfim, a apresentação da sistemática do grupo foi vista de modo detalhado. Após tudo dito, a vez do grupo: dúvidas? Nenhuma. Tudo acordado.

A aikidoísta e pesquisadora, na função de *Shidosha* confiava na prática de Aikidô e em sua filosofia como guia e inspiração durante o treinamento com os alunos. Para tanto, os acordos foram estabelecidos em um primeiro encontro, os participantes sabiam da sua contribuição e participação no projeto.

Como forma de contextualizar o Aikidô e sua origem, foram introduzidos pela aikidoísta e pesquisadora textos sobre o *Bushidô* (caminho do guerreiro, código de conduta e modo de vida dos samurais, período do Japão feudal.), sobre o *Budô* (artes ou caminhos marciais de origem japonesa - seria o equivalente moderno ao *Bujutsu* – técnica marcial, as artes marciais tradicionais) e também sobre o Aikidô.

Dessa maneira haveria além da prática a familiarização com o universo no qual essa arte marcial foi elaborada.

O filme *Aikidô - Way of Harmony*, foi outro recurso utilizado para apresentar essa arte marcial de uma maneira mais completa. O vídeo é uma referência aos praticantes de Aikidô, contém demonstrações de *katas* apresentado pelo próprio fundador do Aikidô, *O Sensei Morihei Ueshiba*.

Os textos e o vídeo foram apresentados após o segundo mês de prática. O tempo foi programado a partir do desenvolvimento da pesquisa e envolvimento dos alunos com o treinamento. Após esse período o grupo teria tido o primeiro contato e estaria dessa forma mais receptivo a textos e imagens específicos.

O vídeo não foi exibido antes para preservar a experimentação dos alunos, sem oferecer indicação da movimentação. O próprio corpo dos participantes a partir da aplicação das técnicas pôde descobrir sua própria direção. Os textos selecionados pela pesquisadora, não foram propostos no início do treinamento, para deixar o próprio participante vivenciar a filosofia contida a partir das técnicas.

Ao final de cada encontro³³, o grupo limpava o espaço, como no início do treinamento. Em seguida cada aluno registrava sensações, impressões e repercussões (caso houvessem) do treinamento vivenciado por meio de um texto que era entregue no mesmo dia à pesquisadora. No mesmo momento da escrita

³³ Foi um total de 16 encontros de 3 a 4 horas.

dos alunos do *Aikidô EnCena*, a pesquisadora também escrevia, em seu diário de bordo, a experiência de cada encontro.

Assim, os participantes registravam insights, percepções corporais, sensoriais, dificuldades, questões subjetivas, objetivas, enfim, e contribuía com seu registro e individualidade o que lhes era mais significativo, relacionando a prática dos exercícios às suas práticas artísticas.

O intuito dos relatos era detalhar cada encontro seguindo a fidedignidade de um pesquisador, visto que esses relatos seriam o *feedback* para a dissertação, como foi acordado de início.

A pesquisadora examinou o desenvolvimento dos alunos nos quatro meses de encontros, por meio desses textos. Foi essa a forma de acompanhar o envolvimento e apropriação dos participantes. A partir das técnicas e textos, foi possível perceber de cada participante, a aplicação do estado adquirido na sala de treinamento em suas práticas profissionais e também atitudes pessoais.

Esse procedimento foi satisfatório, mas apresentou limitações. Alguns participantes mostraram-se mais envolvidos no procedimento que outros. E esse envolvimento está presente na forma de registro.

Essa deficiência no registro deverá ser tema de outras pesquisas de outros grupos *Aikidô EnCena*. A proposta apresentada, e acordada em grupo, de escreverem todos juntos logo após a prática, tinha como objetivo registrar de forma fidedigna as sensações e contribuições recém-vivenciadas, sem um intervalo em que essas percepções pudessem ser modificadas.

A escolha desse procedimento primou também pela coesão do grupo. Todos os participantes escreviam em um mesmo momento, no mesmo horário, ao final de cada prática. Mantinha-se um estado diferenciado, todos traziam uma pulsação e energia produzida e ecoando em seus corpos.

Havia a opção de o registro ser realizado após a prática. Assim os participantes poderiam ter mais tempo de elaboração da vivência. Mas a intenção não era dar um tempo de elaboração, mas registrar o momento logo após a vivência.

Além dos relatos escritos dos participantes, a partir do segundo encontro o grupo iniciou a prática de conversar sobre o treinamento e as relações do Aikidô e o teatro de maneira informal. Essas conversas não foram registradas em áudio, pois perderiam essa característica da informalidade e a conexão que foi sendo desenvolvida entre os participantes e a aikidoísta e pesquisadora.

Essa iniciativa partiu dos alunos, demonstrando que a curiosidade e interesse pelo treinamento foi uma constante durante o período de quatro meses. A aikidoísta e pesquisadora, registrou as passagens mais significativas à pesquisa, em seu diário de bordo e foram absorvidas no texto.

Após o treino os participantes se mostravam mais próximos da *Shidosha*, havia a identificação com a aikidoísta. Examinando os relatos³⁴, é possível notar que a relação com a pesquisadora e a pesquisa, era mais formal. Os relatos, considerando exceções, são impessoais, no sentido de não revelar sobre o humano daquele encontro, há a predominância do relato descritivo, como registro, uma constatação da vivência.

É possível que isso tenha acontecido pela vontade dos participantes em fazer o melhor, em cumprir talvez uma função que achavam que deveriam desempenhar. Observando o comportamento do grupo após o treino e comparando seus textos, foi possível perceber uma genuína tentativa em fazer um relato, objetivo e direto, essa característica preteriu de certa forma o aspecto subjetivo da vivência.

Como todos os participantes estavam terminando a graduação ou mestrado, é possível que a característica de um registro mais objetivo tenha como origem a relação direta com um estilo acadêmico mais formal.

As conversas após o final de um treino eram leves, sensíveis e reveladoras, conversas entre *sempais* e *kohais*, sem formalidades e muita cumplicidade.

³⁴ Em anexo

2.5 Ukes e Nages.

Cada participante do *Aikidô EnCena* contribuiu para o desenvolvimento do grupo, a partir de suas habilidades e percepções individuais, relacionadas ao treinamento e em relação às práticas artísticas de atuação.

Dos sete integrantes que deram continuidade ao grupo durante os quatro meses, seis eram mulheres e apenas um homem.

Apenas duas participantes haviam tido contato anterior com alguma arte marcial. A participante Joana, musicista e clown, treinou por dez anos karatê. Em um dos encontros ela atenta para a importância da relação na prática do Aikidô: *“Hoje no treino já comecei a deixar um pouco de lado o olhar clínico de carateca para vir o olhar curioso do artista, assim pude perceber como o Aikidô tem como alicerce a **relação**.”*³⁵

Outra participante que havia tido contato com uma arte marcial foi Juliana, musicista e bailarina. Como laboratório para criação de uma coreografia de dança, Juliana praticou Aikidô por três meses.

As participantes e bailarinas, Julia, Roberta e Liliana, possuíam uma leveza diferente em seus movimentos. Apresentavam o centro de gravidade mais ‘alto’, mais próximo do que pode ser visualizado no balé. A experiência em dança estava marcada em suas movimentações, agilidade e resposta rápida a cada proposta de técnica.

No Aikidô o *hara* o centro de gravidade é mais baixo, situado, a uns três dedos do umbigo, no *Saika Tanden* (ponto central do abdome em que se concentra o *Ki*). Para encontrar o equilíbrio nas técnicas e movimentação o centro de equilíbrio deve estar mais próximo ao chão, do contrário há desequilíbrio e instabilidade.

O participante Diego, ator e diretor, era o único homem do grupo. Essa participação foi fundamental à forma como o treinamento foi conduzido. Ele

³⁵ Grifo da pesquisadora. Relato do dia 03_09_09. Em anexo.

contribuiu à pesquisa por sua energia mais *yang* e ao treinar com as demais participantes, pôde trocar momentos de nuance entre o mais sutil e o mais vigoroso.

A participante Raquel, pedagoga e praticante de *Yoga*, iniciou o grupo *Aikidô EnCena* por possuir interesse na técnica de dança *Contato Improvisação (CI)*. A técnica *Contato e Improvisação* foi desenvolvida na década de 1970, pelo norte-americano *Steve Paxton*, bailarino e performer. Paxton treinou Aikidô durante anos; e a técnica de *Contato Improvisação* possui como seus principais alicerces a influência do Aikidô, em sua movimentação e também em conceitos orientais.

A forma de utilização da gravidade, atrito, dinâmica e inércia contidas na técnica de contato e improvisação, são as mesmas que encontramos em técnicas de Aikidô; bem como conceitos orientais, como o *Ki*, a energia vital, também fundamental à prática e entendimento do Aikidô.

A participante Raquel, assim como outras bailarinas, conhecia o Aikidô por meio dessa técnica de dança, e procurou o grupo *Aikidô EnCena* como forma de compreender sobre a origem dessa técnica.

Abaixo uma tabela do grupo *O Aikidô EnCena*, formado em 2009:

Nome	Diego	Joana	Julia	Juliana	Liliana	Raquel	Roberta
Idade	29	30	24	31	37	19	33
Profissão	Ator	Musicista	Bailarina	Musicista e Bailarina	Atriz e Bailarina	Estudante de Pedagogia	Atriz e Bailarina
Natural de:	SP	SP	SP	MG	CE	SP	SP
Contato anterior com Artes Marciais		X		X			
Conhecimento da relação entre Aikidô e o Contato Improvisação			X	X	X	X	X

2.6 Construindo um Dojô

O *Aikidô Encena*, teve como proposta experimentar o alcance do Aikidô em uma formação de ator. Assim, a partir dessa vivência diferentes níveis de consciência, sentimento e emoção foram desenvolvidos por cada participante. Lembrando que esses processos são interconectados:

A consciência permite que os sentimentos sejam conhecidos e, assim promove internamente o impacto da emoção, permite que ela, por intermédio do sentimento, permeie o processo de pensamento. Por fim, a consciência torna possível que qualquer objeto seja conhecido – o “objeto” emoção e qualquer outro objeto – e, com isso, aumenta a capacidade do organismo para reagir de maneira adaptativa, atento às necessidades do organismo em questão. A emoção está vinculada à sobrevivência de um organismo e o mesmo se aplica à consciência. (DAMÁSIO, 2000: 80)

Para isso, além das técnicas, *katas* e exercícios de respiração, era fundamental trabalhar a filosofia dessa arte marcial. Pois as técnicas promovem o contato com o ‘objeto’ ou seja, o outro, mas é a partir de um contato em que a filosofia está presente, que os sentimentos, emoções e a consciência vão sendo desenvolvidas.

Essa filosofia está presente na relação entre o Sensei e os praticantes, na etiqueta e nas formalidades influenciadas por uma cultura tradicional como a japonesa. O desafio à aikidoísta e pesquisadora relacionado ao grupo *Aikidô EnCena* foi a adaptação desses procedimentos com os quais se treina no *Dojô*, para que fossem praticadas também no treinamento com artistas.

Desde o início, quando a pesquisa era ainda um projeto, a aikidoísta e pesquisadora considerou o que seria trabalhar a arte marcial Aikidô fora do seu ambiente tradicional, o *Dojô*.

Era preciso manter em perspectiva o respeito e reverência às matrizes daquela prática. Surgiu assim, o natural receio de como seria deslocar essa arte marcial com sua especificidade e experimentar a utilização em outro âmbito, o trabalho e formação do ator.

Seguindo uma postura de gratidão ao Aikidô, esse receio não foi, portanto, paralisante dada à própria energia criativa e criadora contida nessa ideia, concebida com tanto respeito e devoção.

Como a formação desse ator é inspirada e norteadada pelo Aikidô, essa questão foi sendo trabalhada e o medo de desvirtuar uma arte marcial ao deslocá-la de sua situação formal, e adaptá-la para esse contexto da pesquisa com o grupo *O Aikidô EnCena*, foi revista e embasada por meio de leituras de textos do *Sensei Ueshiba*.

Em uma espécie de aval e incentivo para a continuidade do trabalho e da pesquisa, a aikidoísta, pesquisadora e arte-educadora encontrou suporte nos dizeres de *Morihei Ueshiba*, para a divulgação do Aikidô. Uma arte marcial que foi “oferecida ao Sensei” como um presente, deveria ser retribuída àqueles que também se interessassem em treinar.

Ô *Sensei Ueshiba* devido a sua grande espiritualidade e humildade, gostava de dizer que o Aikidô fora um presente e que ele apenas o organizou, foi iluminado para concebê-lo de forma generosa àqueles que se sentirem interessados. É uma colocação modesta, visto que toda sua trajetória pessoal caminha em paralelo à formação do Aikidô.

Antes de falecer, Ô *Sensei* disse a seus discípulos: “O Aikidô é para o mundo todo. Não sirva a propósitos egoístas ou destrutivos. Treinem incessantemente para o bem de todos.” (Stevens, 2005:133).

Esse sentimento é mantido e repercute em seus descendentes. *Sensei Kisshomaru Ueshiba*, filho do fundador, dizia sobre o treinamento de Aikidô, “Uma mente repleta de amor e harmonia é o caminho para a criatividade valorosa”³⁶. (2006:72)

Essa percepção adotada por *Kisshomaru Ueshiba* foi norteadora nas escolhas da pesquisa, desde a configuração dos participantes no espaço, como a condução do treino, à forma de finalizar o encontro.

³⁶ Ueshiba, Kisshomaru. *A Arte do Aikidô: princípios e técnicas essenciais*. São Paulo: Pensamento. 2006:72

2.7 Ritual – O sagrado no detalhe



Ilustração 11. Imagem de R. Miyajima, 2010, São Paulo. *Ono Sensei* em frente ao *Kamiza* em homenagem ao *O Sensei Ueshiba*.

Como primeira ação da prática, o grupo limpa o espaço.

Essa limpeza é feita por todos os participantes. A aikidoísta e pesquisadora, como *Shidosha* é quem deve iniciar a ação. O mais graduado é quem dá o exemplo. Não é possível ensinar ou compartilhar uma conduta, postura e atitude, a menos que seja pelo exemplo sistemático, ou seja, contínuo e legítimo.

Uma das praticantes do *Aikidô EnCena* registra essa atitude como uma maneira de respeitar o tempo de cada um. O exemplo oferece uma possibilidade. E cada aluno, praticante, indivíduo, lida com esse tempo de maneira distinta, como a bailarina Julia destaca abaixo:

Falávamos sobre o tempo necessário para a compreensão dos atos para que eles não sejam uma mera reprodução mecânica e sem sentido.(...)
A Ju dá esse tempo para que as coisas sejam compreendidas e amadurecidas. Esse respeito, de alguém que orienta, pelo tempo do outro é de extremo valor para mim.
Julia, bailarina, 17 novembro de 2009, Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp.

Após a limpeza inicial do espaço, conduzida pela aikidoísta e pesquisadora, seguia-se o convite para o treinamento.

Para o treinamento do *Aikidô EnCena*, a aikidoísta e pesquisadora, na função de *Shidosha* olhava para cada participante, olho no olho, estabelecendo o contato com cada indivíduo, percebendo sua energia naquele dia, e em seguida fazia o convite ao treinamento. Em *seiza* debruçava-se aos participantes, que retribuía o movimento e a ação, e convidava '*Onegai Itashimasu*', os participantes então respondiam, aceitando o convite ao treinamento e diziam '*Onegai Itashimasu*'.



Ilustração 12 *Onegai shimasu*. ‘peço a você, por favor’, convite ao treinamento. *Senseis* fazem a reverência e os alunos retribuem. Academia de Aikidô, Natal/RN, 2006.

Após o convite e saudação, o aquecimento é iniciado.

A postura dos participantes deve ser em *seiza*. É a postura formal de treinamento, utilizada durante todo o período da prática. Essa postura favorece a circulação de energia por todo o corpo, a coluna é mantida ereta e o praticante em prontidão, pode levantar-se de maneira ágil a qualquer momento.



Ilustração 13 Aikidô EnCena. A aikidoísta e pesquisadora com o participante, ator, Diego, ao explicar a técnica em *swari waza*, a postura em *Seizaé* mantida. Coluna alinhada, propício ao fluxo de energia. Aikidô EnCena. Sala de práticas Corporais ED-03. Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Aqueles que se sentem desconfortáveis podem sentar de pernas cruzadas, desde que mantenham a postura ereta, para melhor circulação de energia e prontidão. Os ocidentais não possuem o hábito de sentar em *seiza*, então há a necessidade de uma adaptação para essa postura.

A cada explicação de técnica, o sensei convida um aluno a ser seu *uke*. É uma grande honra ser *uke* do sensei. E para isso precisa demonstrar dedicação e compromisso com o treinamento, pois sua movimentação é também seguida como exemplo pelos outros alunos.

A limpeza do espaço, a forma de sentar-se, os cumprimentos, faz parte da etiqueta, do ritual que compõe demonstrações de zelo por essa prática e por aqueles com que se treina. A intenção em manter essas formalidades foi preservar o sentimento do Aikidô, mesmo não estando em um *Dojô*, Ô Sensei Ueshiba

valorizava e destacava a necessidade de treinarmos com ‘sentimento’, no sentido de verdade, com o coração e intenção.

O *Aikidô EnCena* se propôs a manter esse *sentimento* que *Ô Sensei* mencionava, que representa a atitude em se treinar pensando nas virtudes do samurai, como a compaixão e a honra, posturas que modificam e transformam uma ação em grande escala.

Segue aqui uma reflexão em que *Ô Sensei* ao voltar de suas preces no Santuário *Aiki de Iwama* compartilhou com seu *uchideshi Sensei Saotome*, o sentimento *Takemusu*:

Saotome, as pessoas costumam dizer que eu criei o Aikidô, graças ao estudo de muitas outras artes marciais. Mas o Caminho do Takemusu³⁷ Aiki em que penso é diferente. Ele nasceu por ordem de Kami, a que eu apenas obedeci e transmiti aos outros. Eu não criei o Aikidô. Aiki é o caminho de Kami. É fazer parte das leis do universo. É a fonte dos princípios da vida. A história do Aikidô começa com a origem do universo. Você acha que um ser humano poderia ter criado essas leis? A acanhada inteligência dos homens não basta para entender isso. Se esquecermos a gratidão para com Kami, nossas vidas nada valem. Se esquecermos os processos e a função do universo, nada pode nos proteger.” (UESHIBA, 1993:35).

O Caminho do *Takemusu* significa ‘vida criativa e valorosa’, representa a forma como *Ô Sensei Ueshiba* vivenciava o *Budô* e o Aikidô, assim como buscou ensinar seus praticantes, o *Caminho Takemusu* como extensão do treinamento.

Esse treinamento, guiado por uma postura gentil e assertiva diante das adversidades, perante a arte, perante o outro com quem se trabalha, é algo que se almeja como um treinamento intensivo no teatro, da mesma forma que se almeja esse estado de *Budô*, no Aikidô.

Essa preocupação permeou todos os momentos da pesquisa, o desejo em unir o teatro e o Aikidô em uma preparação que antecede e visa à cena. Que trabalha a relação, o humano.

³⁷ ‘Morihei chamou seu caminho marcial de *Takemusu*, “Vida criativa e valorosa”’. (Ueshiba, 2006:78)

2.8 Estados Construídos

2.8.1 Shoshin



Ilustração 14. Ideograma Shoshin. *Mente de Principiante.*

Mente de Principiante no Treinamento

A experiência é o verdadeiro conhecimento. Ela muda conceitos e dilata o espírito. O universo, a vida e as relações humanas encerram as mesmas verdades, e o amor é o poder orientador de tudo. Eis o significado do Aikidô. (SAOTOME, 1993:173)

Busca-se desenvolver e manter na prática do *Aikidô Encena* o conceito de *Shoshin*, uma *Mente nova a cada dia*, uma *Mente de Principiante*.

A prática do *Shoshin* busca o novo, o surpreender-se. É o olhar que não se vicia e encontra um frescor um respiro outro a cada ato e imagem mesmo que “já vista, registrada”. É o olhar que brilha, pois, mantém a curiosidade e o interesse, não se deixa anestésiar, ficar opaco quando aquele instante corriqueiro pode ser diferente, novo, que só acontece agora, agora, agora...

Essa mente de principiante está em constante busca, ela anseia, está alerta, não dorme, não se cansa. No teatro essa postura é almejada e desenvolvida a partir do treinamento. O treinamento possibilita o condicionamento

³⁸ Acessado em março de 2010: <<http://www.aikido.htm>>

físico, agilidade e prontidão corporal, mas principalmente a liberdade. Assim, Barba expõe:

“O treinamento permite atingir determinadas capacidades, determinados objetivos de condicionamento físico, mas, sobretudo, é o momento da liberdade que permite se jogar à descoberta sem pensar nos julgamentos”. (BARBA, 1994:73)

Sobre a *mente de principiante*, no Aikidô, evoca-se a imagem do faixa preta que após treinar, treinar e treinar sua faixa esgarçada volta a ser branca, como uma lembrança de que a técnica é viva. A base da técnica é fundamental para variações e sofisticação, para experimentar o elaborado é necessário antes ter domínio do básico.

O Aikidô praticado hoje não é o mesmo praticado por *Morihei Ueshiba* quando o criou. Os *katas*, mesmo sendo seguidos e preservados, sofrem uma mudança natural. A técnica vai sendo modificada, considerando a harmonia dos movimentos e sua eficácia. É um processo dinâmico.

O próprio fato de a arte marcial Aikidô ser praticada por ocidentais e não apenas orientais, já acrescenta uma modificação corporal e conseqüentemente na realização das técnicas. O biótipo do japonês é diferente do brasileiro. O quadril do japonês é mais próximo ao chão, o que propicia uma relação com o *hara* mais orgânico.

A *mente de principiante* na arte e na vida está receptiva a tais mudanças e aprendizado; não está inflexível a propostas e experimentos, o que poderia resultar em um raciocínio obstrutivo ao próprio crescimento.

Para o ator o treinamento desse estado é uma maneira de manter o frescor a cada encontro, a cada apresentação. É um treinamento constante, de perceber-se e perceber o outro, uma constante vigília em manter-se envolvido, presente no aqui e agora.

Assim, um dos objetivos trabalhados a partir das técnicas é evitar o automatismo das ações. No treinamento aquele que está no “piloto automático” pode se machucar ou pior, machucar o outro, pois está desconectado de si bem como da relação *uke* e *nage*.

Não é possível agir antes da técnica, antecipar a movimentação. Do contrário, ela se torna ineficaz, o movimento é interrompido e há confusão entre aquele que age e o que reage ao movimento inicial, o ataque.

Da mesma forma, a movimentação atrasada, ativada após o início da técnica, é igualmente ineficaz. Pois ao invés de utilizar a energia de quem 'ataca' ao perder o momento exato da movimentação, é necessário utilizar a própria força e não a força do oponente, como acontece no Aikidô, sendo assim, o embate torna-se inevitável.

Abaixo *Ono Sensei* aplica a técnica *koshi-nague*, utilizando a própria dinâmica de ação do *uke*.



Ilustração 15. Imagem de R. Miyajima. Técnica *Koshi-nague*. Ono Sensei, SãoPaulo_SP, 2010.

Há um momento preciso de contato, o *De-Ai*, o momento do toque, do encontro. É por frações de segundos que a técnica pode funcionar ou não. Em um *koshi-nague* se esse momento não é aproveitado, o *nague* terá que utilizar da própria força para a projeção do *uke*.

O movimento mecânico não possibilita a realização da técnica, assim como para o ator as ações sem presença e verdade, ou seja, sem o envolvimento,

tornam-se monocórdias, sem nuances, sem a coloração da vida e da arte representadas e estilizadas em uma encenação.

A *mente de principiante* poderia ser associada ao princípio **MA** japonês, que significa literalmente Vazio, um espaço vazio. Um vazio que contém possibilidades. É uma espécie de 'entre' e um 'vir a ser', um virtual que pode ser atualizado ou não, um vazio, mas que pode sim ser preenchido.

Como nas palavras de Deleuze e Guattari:

Em geral, um estado de coisas não atualiza um virtual caótico sem lhe emprestar um potencial que se distribui no sistema de coordenadas. Ele recolhe, no virtual que atualiza, um potencial de que se apropria. (DELEUZE e GUATTARI, 1997:159).

Seria necessária outra dissertação, outra pesquisa para abordar de forma aprofundada o conceito *MA*, não sendo esse o objetivo aqui, Mas a ideia geral apresentada é o sentimento de que o caminho pelo qual você passa é mais significativo que o próprio fim. A jornada realizada neste caminho irá desempenhar o papel de formação, modificando dessa forma, o local de chegada.

Em um trabalho proposto e realizado em uma faculdade de Educação, o caminho, ou seja, a jornada a forma como fazer o trabalho é mais enfatizada que o resultado estético alcançado.

A qualidade estética e artística a ser construída, por meio dos atores, bailarinos e performers, é almejada, mas não em detrimento da falta de uma abordagem pedagógica no treinamento ao lidar com o outro. Uma condução em que há imposição e um mal estar entre os envolvidos, um clima de competição e insegurança, não será benéfica aos participantes mesmo que para o público haja alguma fruição estética.

A vivência de um teatro como *Budô* faz acreditar que essas nuances entre emoções e sentimentos em cena, são absorvidas por parte do público. Não apenas o que se pretende apresentar na encenação, mas também o que é sentido e transmitido pelos atores, sem que estes tenham consciência dessa comunicação:

Há vários outros dados que corroboram a ideia que apresentamos sobre empatia. É o caso, por exemplo, de estudos em que indivíduos normais,

cuja tarefa era observar fotografias com expressões emocionais, ativavam de forma sutil diversos grupos musculares do seu próprio rosto, precisamente os grupos musculares que seriam necessários para executar as expressões emocionais que estavam observando nas fotografias. Os participantes não se davam mesmo conta de que os músculos do seu próprio rosto estavam se preparando, como se se tratasse de um espelho, para executar as expressões da fotografia caso fosse necessário. Embora os participantes não tivessem consciência desse fato, foi possível registrar alterações eletromiográficas nos músculos do rosto”. (DAMÁSIO, 2004:128).

O valor estético de uma obra, na proposta seguida no *Aikidô EnCena* terá mérito se o indivíduo dessa criação, atores e público por consequência, forem valorizados em seu aspecto humano e sensível.

O sentimento de *MA*, e suas possibilidades, propõe a prática da *Mente de Principiante*. O interesse constante ao novo, o sentimento de aprendizado, sem condicionamento, é uma atitude que busca no percurso a formação do ator e sua criação artística, juntos.

2.8.2 – *Ma-ai*



Ilustração 16. Ideograma *Ma-ai*.

O termo *Ma-ai* literalmente significa ‘a distância ideal’ para o acontecimento da técnica. O *ma-ai* está em constante movimento, visto que as técnicas exigem

³⁹ Acessado em março de 2010: <<http://www.aikido.htm>>

isso. Assim como cada praticante possui um *ma-ai* que é alterado a cada novo parceiro de treinamento.

Esse intervalo, *ma-ai* que antecede o contato, o *de-ai*, é trabalhado no Aikidô e no *Aikidô EnCena* de maneira a abranger a técnica e o relacionamento entre os praticantes.

Ou seja, na técnica esse espaço do *ma-ai* não pode ser distante, pois assim o contato entre os praticantes não acontece. E o deslocamento exigido para que haja o contato torna o *uke* ainda mais vulnerável. E tampouco pode estar muito perto a ponto de um invadir a *cinesfera* do outro. O espaço curto impossibilita a movimentação e também torna o praticante vulnerável.

Nesta prática o conceito é desenvolvido por meio de exercícios e técnicas e o entendimento dessa distância em um segundo momento é deslocado para a cena como conceito chave da relação entre atores e público⁴⁰.

O *ma-ai* utilizado no *Aikidô EnCena* possui também a função de ajustar as relações e compreender o outro, em sua função e parceria.

A atriz e bailarina Roberta, relata sobre sua compreensão ao praticar o *ma-ai*, no *Aikidô EnCena*, e a associação desse entendimento na cena e na vida:

Quando conseguimos alcançar uma escuta, uma sensibilidade apurada para entender e lidar com o MA-AI (distância ideal) conseguimos estabelecer a relação com o outro sem esforços demasiados. No caso da cena, estabelece-se a tensão ideal entre os atores, entre eles e o público, o espaço. No corpo a tensão ideal se dá na musculatura, na respiração, na organização óssea, na modulação dos estados psicofísicos. Receber o toque do outro e agir, deixando com que o parceiro faça sua parte. O exercício fica pesado quando faço o movimento pelo outro. Assim é na cena e na vida. Tenho que fazer minha parte e dar a oportunidade para que os outros façam as suas.

Não fazer de mais – não fazer de menos.

Roberta, atriz e bailarina. 20/10/09. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp.

O *ma-ai* muito próximo causa atritos. Ao invadir a *cinesfera* do outro de maneira arbitrária, há a invasão do espaço e privacidade do outro, gerando o desgaste que essa proximidade ocasiona. Assim, existem diferentes *ma-ai* para

⁴⁰ Como o trabalhado na encenação *Tabataba*, imagens capítulo I.

cada relação: o *ma-ai* com a *Shidosha* é um, entre os alunos é outro, entre os artistas e o público é outro.

O *ma-ai* praticado em um teatro de rua é diferente do encontrado em um palco italiano. A relação estabelecida é dosada. Para alguns esse limite é natural, praticado de forma inconsciente. Mas um público que se sente desconfortável ao ser abordado pelo ator em cena por determinado tipo de teatro, por exemplo, está dessa forma sentindo-se invadido em sua *cinesfera*, ou seja, em seu espaço.

A prática desenvolve em alguns artistas essa habilidade em perceber a distância física e simbólica que cada público permite.

O treinamento do Aikidô trabalha o *ma-ai* constantemente. Os aikidoístas possuem um *ma-ai* mais distante do sensei, pois há o respeito e hierarquia. A relação de confiança e afeto não precisa ter um *ma-ai* muito próximo, o que gera frequentemente atritos.

O *ma-ai* como ‘a distância ideal’ pede diferentes ajustes a cada relação. Então, transferindo a prática do Aikidô para o âmbito artístico e também cotidiano, o *ma-ai* vai além de um posicionamento estratégico a se obter a melhor reação defensiva e melhor ação ofensiva.

O trabalho desenvolvido no *Aikidô EnCena* não enfatiza o combate, mas sim o encontro, a relação e a troca em movimento.

2.9. Etiqueta no Dojô

2.9.1 A conduta no treinamento

Quando se fala em filosofia do Aikidô estamos nos referindo à formação espiritual e ideológica que o fundador do Aikidô *Sensei Morihei Ueshiba* vivenciou e utilizou para a composição dessa arte marcial.

Como norteador filosófico há influência da religião e filosofia zen budista e do xintoísmo. A gratidão aos antepassados, a reverência aos mestres, o conceito e prática de fortalecimento do *Kí*, a percepção do homem e da natureza como integrantes de uma mesma unidade; são referências que fazem parte do treinamento.

A etiqueta seguida no Aikidô auxilia a aplicação de uma filosofia contida em diretrizes e dizeres propostos e vivenciados por *Morihei Ueshiba*. Uma das diretrizes seguidas à formação da filosofia do Aikidô está contida no *Bushidô*, o código dos guerreiros samurais, destinadas ao aperfeiçoamento do caráter dos samurais.

Nesse código existem sete virtudes que um guerreiro samurai deve desenvolver e praticar. O grande desafio do treinamento é extrapolar a prática dessas virtudes exigidas no tatame, para a utilização cotidiana da vida dos praticantes.

As sete virtudes citadas no capítulo um são⁴¹:

GI (義) - Justiça e Moralidade, Atitude directa, razão correta, decidir sem hesitar; **YUU** (勇) - Coragem, Bravura heróica; **JIN** (仁) - Compaixão, Benevolência; **REI** (礼) - Polidez e Cortesia, Amabilidade, Sabedoria; **MAKOTO** (誠) - Sinceridade,

⁴¹ Acesso em novembro de 2010. < <http://madeinjapan.uol.com.br/2007/04/25/bushido-o-codigo-de-honra/>>.

Razão, Veracidade total; **MEIYO** (譽) – Honra, Glória; **CHUU** (忠) - Dever e Lealdade, Gratidão.

A prática dessas virtudes é o treinamento. A etiqueta **REI** (礼) é uma das virtudes mais enfatizadas, pois a partir dela trabalham-se as outras virtudes.

A etiqueta está representada na vestimenta do aikidoísta. Treina-se com o *dogue*, o *hakama* e o *obi*. O *Hakama* em seu corte possui sete pregas. Cinco à frente e duas atrás. Essas sete pregas representam as sete virtudes do samurai, ao estar presente na vestimenta, relembra a todos o compromisso assumido ao vesti-lo.

Os homens utilizam o *hakama* quando se tornam *shodan* e as mulheres a partir do 4º *Kyu*, faixa roxa. Essa distinção é apresentada como uma maneira das mulheres ficarem mais preservadas no exercício da movimentação das técnicas.



Ilustração 17 Hakama _vestimenta tradicional do samurai utilizado no aikidô. Possui em suas 7 pregas, a representação das 7 virtudes do samurai. (cinco pregas na frente e 2 atrás).

A prática das sete virtudes é estimulada em todos os aspectos da vida de um aikidoísta, no entanto, é no *Dojô* onde os praticantes são mais observados.

Um descuido ou falta de mesura a um sensei é uma falta imperdoável. É uma demonstração de ingratidão ou falta de atenção, que é igualmente grave em um treinamento. A gratidão ao mestre deve ser inquestionável. Dessa forma a identificação com um sensei é fundamental, pois a gratidão, o respeito é conquistado a partir da admiração.

Assim, pressupõe-se que o sensei com o qual se tem contato seja valoroso e merecedor de tal respeito e gratidão. Caso não haja essa confiança e identificação, não existe treinamento. Afinal, nem todo professor de aikidô é um sensei, e dessa forma não seria também alguém a ser seguido e admirado.

⁴² Acesso em novembro de 2010.< <http://madeinjapan.uol.com.br/hakama>>.

O atual *Doshu* (Do= caminho; Shu= mestre), *Moriteru Ueshiba*, neto do fundador *Morihei Ueshiba*, pratica o *Cha No Yu* (cerimônia do chá), que em essência trabalha-se a prática da etiqueta, demonstrando que é uma habilidade a ser cultivada em diferentes âmbitos e que igualmente pode ser encontrada em outras práticas além do aikidô.

O *Dojô* possui a energia e estilo do sensei responsável. As pessoas que são atraídas por ele, que buscam segui-lo, identificam-se com ele, compõem um *Dojô* de uma forma específica. Da mesma maneira são os integrantes de um grupo de teatro que compõe a identidade desse grupo, e é o professor de uma disciplina em um ensino formal, ou em uma oficina de teatro, o responsável pela característica e identidade que fornece o tom desse grupo.

É possível encontrar *Dojôs* que dão ênfase na abordagem marcial, e outros que buscavam trabalhar o *Ki* e a harmonia em exercícios de movimentação. Cada praticante identifica-se com um estilo. Isso é positivo, demonstra que é uma arte marcial viva em que há espaço para diferentes abordagens.

O importante é preservar o código que o fundador seguia um código de conduta. Cada *Dojô* possui peculiaridades sobre a ênfase nas etiquetas e protocolos, mas há indicações que organizam essa conduta no *Dojô*:⁴³

1. Ao adentrar e ao sair do Dojo e do Tatame, fazemos reverência em direção ao *Kamiza* (altar *Shintoísta*). Isso significa que assim que entramos, devemos demonstrar com sinceridade nossa humildade e disposição à troca, ao conhecimento do treinamento. Assim que saímos voltamos a fazer a reverência, em sinal de gratidão pelos momentos de aprendizado e a relação entre os participantes, em especial ao Sensei e ao fundador.
2. Ao começar e terminar o treino, fazemos reverência em *Seiza* ao *Kamiza* e ao *Sensei* ou *Shidoin*.

⁴³ SOTOME: 1993

3. Sobre cumprimentos: Ao início e ao término da prática a dois, fazer uma reverência ao parceiro de treino. - Ao início pode-se dizer *Onegai Shimasu* (por favor). Ao término, pode-se dizer *Arigatou Gozaimashita* (Muito Obrigado), ou, mais formalmente, *Domo Arigatou Gozaimashita*.
4. Quando o *sensei* ou *Shidoi*n estiver lhe dando orientações, permanecer na posição de seiza e após o término, agradecer com uma reverência.
5. Se precisar pedir instruções ao *Sensei*, não o chame. – Dirija-se ao *Sensei* para lhe pedir a instrução. Lembre-se que para o Samurai o discípulo é quem deve servir a seu mestre.
6. Pague a mensalidade em dia. - Aos olhos ocidentais, esta regra pode parecer materialista, mas a mensalidade é uma adaptação moderna do envelope que os discípulos depositavam no *kamiza* após o treino, como forma de agradecimento aos ensinamentos passados.
7. Não cruzar os braços dentro do *Dojo*. - No Japão, cruzar os braços é um sinal de desavença.
8. Não arregassar as mangas dentro do *Dojo* – No Japão, arregaçar as mangas é um sinal de desavença. Se não houver jeito, arregaçar as mangas para dentro.
9. Manter o *Dogi* em ordem. – Mantê-lo sempre limpo, bem-passado, com o *Obi* alinhado e o paletó adequadamente fechado são sinais de disciplina.
10. Quando estiver no tatame, não apoiar as costas nas paredes. – Essa regra existe tanto pela questão disciplinar, quanto pelos aspectos marciais.

São indicações básicas, que fazem a diferença na organização e hierarquia no tatame. O *Sensei Kisshomaru Ueshiba*, filho do fundador, ressaltava que o treinamento '*Começa com etiqueta e termina com etiqueta*'. (1994:69), e complementa:

“A etiqueta ensinada no Aikidô - respeito mútuo, consideração pelos outros, asseio- não é imposta aos alunos por doutrinação ou ameaças”. Antes, é a consequência natural de aprender a sentar-se corretamente em *seiza* e de dominar os fundamentos do *swari-waza*. O corpo reto tem relação com a mente reta. O cerne da questão está no respeito por cada aluno, o qual, movido pelo seu centro e devido à sua própria iniciativa,

desejará comportar-se de acordo com os padrões de conduta mais elevados. A etiqueta é um aspecto importante da prática para todos os estudantes de Aikidô. (UESHIBA, 1984:69)

O exemplo é uma forma de aprendizado. O mais graduado é referência ao iniciante. Ele não poderá exigir uma ação caso ele mesmo não a pratique.

Abaixo, *Shihan Kawai Sensei*, após a demonstração de uma técnica, convida os alunos por meio da expressão japonesa *Onegai-shimasu*, a darem início ao treinamento.

Essa expressão tem como proposta exprimir o sentimento de parceria "Vamos colaborar treinando juntos"⁴⁴.

⁴⁴ < <http://www.reocities.com/braunsteins/kendo.txt>.> Acessado em março de 2009.



Ilustração 18 *Kawai Sensei* cumprimentando os aikidoístas. Academia Central de Aikidô de Natal, RN, 2006.

A partir do primeiro encontro do *Aikidô EnCena*, a aikidoísta e pesquisadora registrou no diário de bordo sentimentos relacionados ao treinamento e à responsabilidade de condução do mesmo.

Havia a proposta em praticar no *Aikidô EnCena* o que vivenciava no treinamento de Aikidô. Mesmo havendo um deslocamento e contextualização entre a prática da arte marcial e o Aikidô para a formação de atores, a essência

contida na postura exercida em um *Dojô*, foi a mesma atitude proposta para o treinamento com atores.

Ao reconhecer que seria a referência para as pessoas envolvidas no grupo, percebeu a grande responsabilidade acarretada nesta função, acumulava a responsabilidade com os participantes, com seu Sensei, com a arte marcial Aikidô, e com a pesquisa de mestrado.

Qualquer pesquisa que envolva pessoas exige um cuidado além da coleta de dados que proporciona a construção do conhecimento. Uma pesquisa que envolva pessoas em uma proposta de formação, lida com sonhos, expectativas e valores.

Essa percepção gera uma responsabilidade maior, uma responsabilidade consciente. Assim, ao trabalhar o Aikidô com os atores e nos desdobramentos dessa experiência, a aikidóista e pesquisadora, destacou estar trabalhando possibilidades ao invés de verdades absolutas.

O conhecimento gera responsabilidade. Sobre este aspecto Maturana e Varela sugerem uma atitude de vigília em relação a postura da verdade e as possibilidades:

O conhecimento do conhecimento obriga. Obriga-nos a assumir uma atitude de permanente vigília contra a tentação da certeza, a reconhecer que nossas certezas não são provas da verdade, como se o mundo que cada um vê fosse **o mundo** e não **um mundo** que construímos juntamente com os outros. Ele nos obriga, porque ao saber que sabemos não podemos negar que sabemos. (MATURANA E VARELA 2005: 267)



Ilustração 19 *Onegaishimasu*. Participantes do grupo *Aikidô EnCena* na Sala de Práticas Corporais ED-03, da Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

A responsabilidade é algo que chama. No Aikidô esse chamado é respondido na retribuição do conhecimento trabalhado pelo Sensei. Retribuir ao sensei, a outros alunos, na prática do Aikidô no cotidiano.

Em um *Dojô* aprende-se pela observação e interesse de cada praticante. Àqueles que buscam vivenciar o Aikidô como apenas uma prática corporal ficarão satisfeitos. Há o aumento da resistência física, desenvolvimento do alongamento e técnicas de respiração.

Aquelas pessoas que buscam vivenciar o aikidô como uma arte marcial eficiente, também ficarão satisfeitas. Trabalha-se a própria força do oponente como maneira de defesa, utiliza-se a própria gravidade e a do outro, o atrito entre

os corpos, a dinâmica de cada técnica, e inércia dos corpos, em proveito da possível movimentação. É literalmente a força do oponente contra ele mesmo, assim 'quanto maior e mais agressivo o ataque, maior a queda'.

Os que buscam praticar a filosofia e treinar a técnica do Aikidô, também encontrarão seu caminho. Princípios baseados no zen budismo, no xintoísmo e no código de conduta dos samurais estão contidos na formação do Aikidô. Há um guia que auxilia trabalhar uma atitude correta e justa.

No entanto, da mesma forma que um professor faixa preta não constitui um Sensei, um praticante de Aikidô também não constitui um discípulo.

A busca e caminho a serem seguidos pertencem a cada praticante e ao que ele busca. Neste sentido, o exemplo de conduta tem a função de oferecer alternativas ao que é habitual aos praticantes. Mas o exemplo não é reproduzido de maneira inconsciente. Deve-se compreender qualquer atitude antes de decidir adotá-la ou não.

No *Aikidô EnCena* os participantes foram observando a postura da aikidoísta e pesquisadora para decidir como lidar com a experiência. Houve entrega e participação de todos, mas a forma de envolvimento, por parte de cada foi diferente, na forma e na intensidade.

A praticante Julia, uma das mais envolvidas e generosas no processo, registrou como essa postura do exemplo é essencial (relato pág.70). E que cada praticante possui um tempo de maturação a essa percepção.

Isso, nos treinos, se refere pra mim mais a postura em algumas situações do que aos exercícios em si.

Como por exemplo, a maneira de pegar os colchonetes, que num primeiro momento eu apenas os chutava ou jogava e com o tempo passei a pegá-los e colocá-los.

Esse tempo foi necessário para que eu compreendesse o estado e a relação que se estabelece dentro da filosofia do Aikidô. A Ju poderia ter nos exigido que pegássemos os colchonetes dessa maneira, mas isso não mudaria o tempo necessário para que eu compreendesse a importância ou a razão de tal ato. (Julia, *Aikidô EnCena*, bailarina, Dezembro de 2009).

Essa observação da Julia repercutiu de maneira muito positiva. A aikidoísta e pesquisadora havia notado desde o início dos encontros como cada um depositava os colchonetes, que serviam como o *tatame*.

Mas como a proposta do *Aikidô EnCena* visava a formação dos atores, trabalhando com os indivíduos, uma regra sobre a forma de depositar o colchonete seria desperdício da oportunidade em realmente formar por meio do exemplo. Assim, como a constância da aikidoísta e pesquisadora demonstrou coerência e sistemática em uma mesma forma e relação com os objetos de treino (como objetos de cena), isso foi observado e por consequência adotado, de maneira consciente.

Assim como a observação faz parte do treinamento, o silêncio também ocupa papel fundamental em uma proposta de formação.

A aikidoísta e pesquisadora buscava dosar o que seria dito e instruído, visto algumas atitudes não serem ensinadas, mas compreendidas. O sensei, por exemplo, não diz para o praticante ter respeito por ele. A etiqueta social, o senso comum nos instrui a sermos educados, mas respeito e admiração são conquistados.

No início, um aikidoísta faixa branca, pode sentir-se tímido ao pedir a vassoura para junto com outros graduados varrer o tatame. Com o tempo, após observações, ele irá perceber que isso é uma gentileza e que faz parte do treinamento e da cortesia a atitude em se prontificar a ajudar.

Em nenhum momento lhe será pedido para varrer o tatame, o que, invalidaria a polidez e cortesia contida na etiqueta, como uma virtude praticada, e também o dever (outra virtude contida no *Bushidô*) como iniciativa do praticante.

Se lhe fosse solicitado, ele apenas obedeceria, e isso é muito simples e fácil, não exige nenhum esforço seguir ordens.

O praticante está comprometido com o local de treinamento. Da mesma forma que possui responsabilidade para com quem se treina. No entanto, nada disso é imposto. Alguns praticantes não se sentem à vontade e se recusam a varrer, achando o ato degradante ou indigno, um serviço que deve ser realizado por outros. Essa prática relacionada a uma gentileza e atitude de colaboração é

por alguns, entendida como submissão, mesmo em um ambiente como o *Dojô*, em que se treina a cortesia e ajuda mútua. É um perfil de praticante que entende o treinamento como algo puramente físico ou de maneira individualista, e não o vivencia em sua totalidade.

No mesmo sentido, faz parte da gentileza e do treinamento do *Budô*, que cada um seja responsável por seus próprios objetos, sem deixar de ser prestativo com o outro. Um exemplo: Após o treino os participantes vão tomar água. É atenciosa a iniciativa de lavar seu próprio copo e lavar os copos dos colegas. Assim, essa tarefa será sempre dividida entre os participantes.

Quando em um treino alguns praticantes precisarem sair mais cedo devido ao horário limitado, poderão retribuir o gesto em outro treino. Assim, faz-se a gentileza pelo outro, sendo que por essa ação o treinamento segue ininterrupto, dentro e fora do tatame. Essa atitude é praticada com o sentimento de não esperar nada em troca, faz-se, pois é preciso que seja feito: varre-se o tatame, pois está sujo, lavam-se os copos, pois foram usados, enfim, simplesmente assim.

A iniciativa do 'é preciso que faça' é uma postura vigente no *Budô*. No *Budô* que O *Sensei Ueshiba* acreditava e treinava, toda ação envolvia o amor e o bem comum. Treina-se visando o fortalecimento e o crescimento do outro, o parceiro de treino. É uma troca. Pois cada praticante está treinando com o sentimento de fortalecer a si mesmo e ao outro.

A postura mental a ser aprimorada é 'Eu limpo o tatame, deixo o ambiente mais agradável para todos e da forma como o limpo, também pratico um ritual de *MISOGI* (purificação do corpo e da mente)'. Ao limpar o espaço do treinamento, o tatame ou uma sala de práticas corporais, 'eu também me purifico'.

2.9.2 Espaço para Rituais

O espaço de treinamento é um local sagrado para o desenvolvimento da prática, artística e pedagógica. Grotowsky alertava quanto a importância do sagrado e da função ritual para o teatro, e como esta função não está desvinculada da própria cultura e postura de uma época:

Não acredito que a crise do teatro possa ser separada de certas outras crises do processo da cultura contemporânea. Um dos seus elementos essenciais – o desaparecimento do sagrado e de sua função ritual no teatro – é um resultado do óbvio e provavelmente declínio da religião. Estamos falando, ao contrário, sobre a possibilidade de criar um *sacrum* secular no teatro. (GROTOWSKY: 1976:34)

O ritual do Aikidô está relacionado à espiritualidade do *O Sensei*, o que no teatro pode ser transferido e entendido na prática do sagrado.

O início de um treinamento começa no momento em que se entra no espaço. Na ação de guardar os pertences, observar o espaço, limpar o chão; tudo já configura o treinamento.

A limpeza do espaço e a etiqueta no acontecimento da prática são potencializadas pelo respeito ao sensei, ao professor, aquele que está propondo a troca e ensinamento.

O Sensei sabia o que exigir de cada aluno e como proceder, sabia que para ensinar é preciso dar o exemplo. Era rigoroso, disciplinado e dedicado.

No início do Aikidô, o Fundador entrevistava pessoalmente cada aluno ao ingressar no *Dojô*, não aceitava qualquer pessoa, havia uma seleção já que ao aceitar o discípulo se tornaria de certa forma responsável por suas ações, mesmo fora do *Dojô*.

No ano de 1935, O fundador *Morihei Ueshiba*, percebeu que o Aikidô estava se popularizando e o número de praticantes aumentando. A pedido de seus discípulos mais antigos escreveu alguns tópicos, conhecidos como 'lembretes'⁴⁵,

⁴⁵ Ueshiba, 1984:108

para a prática dessa arte marcial e sorrindo concluiu “Bem, os tempos mudaram!⁴⁶”:

1. O Aikidô decide a vida e a morte num único golpe; assim, os alunos devem seguir cuidadosamente os ensinamentos do instrutor e não competir para ver quem é o mais forte.
2. O Aikidô é o caminho que ensina como se pode lidar com vários inimigos. Os alunos devem treinar-se a estarem alerta, não só com o que acontece à frente mas também com o que ocorre em todos os lados e atrás.
3. O treinamento sempre deve ser feito em uma atmosfera agradável e alegre.
4. O instrutor ensina apenas um pequeno aspecto da arte. A versatilidade de suas aplicações deve ser descoberta pelo próprio aluno por meio de prática e treinamento incessantes.
5. Na prática diária, comece aquecendo o corpo e prossiga para uma prática mais intensa. Nunca force nada de uma forma que não seja natural ou racional. Seguindo esse preceito, mesmo as pessoas de mais idade não causarão danos a si mesmas e poderão treinar num ambiente agradável e alegre.
6. O propósito do Aikidô é treinar a mente e o corpo e gerar pessoas sinceras e convictas. Já que todas as técnicas devem ser transmitidas de pessoa a pessoa, não as revele fortuitamente aos outros, pois isto pode fazer com que sejam utilizadas por desordeiros.

A etiqueta (*REIGI*, Polidez e Cortesia, Amabilidade, Sabedoria.) foi, portanto, um elemento fundamental no deslocamento do treinamento de Aikidô na sala de atividades corporais ED-03 da Faculdade de Educação da Unicamp, sem ela o Aikidô perde o sentido.

Essa polidez e amabilidade ao ser praticada no cotidiano demonstra que o excesso de força e energia pode obstruir caminhos, como o da educação. Na reflexão abaixo da estudante de pedagogia Raquel, essa diferenciação é percebida no ambiente escolar.

⁴⁶ IBID, 1984:101

O Aikidô é muito profundo. Do pouco que vivi já me sinto revolucionando - lentamente - elementos da minha vida.

Semana passada ficou muito forte para mim a questão do esforço tremendo e do EXCESSO de força no golpe. Nos últimos tempos tenho me ficado um pouco nessa questão. Mas acho que nesse último mês me esqueci um pouco disso.

Quando reparei nisso na semana passada foi bem difícil para mim. Porque sei o quanto tenho que mudar. Quero fazer muitas coisas ao mesmo tempo e acabo gastando energia nisso.

Na escola, com certeza, isso acontece muito. Aliás, a escola pública a meu ver, mais gasta energia com outras coisas (burocracia, punições etc...) do que com o principal objetivo dela - ou que deveria ser - o aluno.

(RAQUEL, *Aikidô EnCena*, estudante de pedagogia, Unicamp).
10/09/09. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp.

Os relatos possuem diferentes características, assim como os participantes. No entanto, Raquel, mesmo precisando estar ausente em vários encontros, contribuiu ao *Aikidô EnCena* de maneira fundamental.

Assim, quando a aikidoísta e pesquisadora sente as 'Ausências no Caminho' (capítulo 03), e se questiona quanto aos participantes, vale lembrar que algumas pessoas mesmo presentes se fazem ausentes.

Dessa forma, o oposto também deve ser considerado. Uma participante que se entrega na relação em uma formação de atores e na atuação de pedagogos em sala de aula, não pode ser considerada displicente em seu próprio treinamento e compromisso para com o grupo.

Fazia um tempo grande que não vim na aula. Muito bom o retorno. Acabei de voltar de um festival de dança-contato improvisação e a aula de Aikidô trouxe para mim os resgates interessantes: o ma-ai (distância ideal), esperar que o outro chegue até você, não ser muito (extremamente) aberta de forma que saia do seu centro etc.

Os exercícios de "alongamento" do começo foram interessantíssimos. Dão muita estrutura para se investigar o trabalho corporal.

Acho que hoje entendi melhor a questão de usar a força do outro "contra" ele mesmo. Tudo é muito estratégico e, realmente, não é fácil. Se você é o "outro" precisa "entregar" a força, se você é o nague é uma espécie de "transformador" por onde passa a força do outro "contra" ele mesmo. É encantador. Na vida, e obviamente, no campo da Educação, é imprescindível que aprendamos com os nagues. Se o professor conseguisse ser um ser que deixa a energia passar, talvez fosse bem mais interessante à aula para seus alunos. Mas na verdade, as relações em sala são muito mais complexas que isso, não é mesmo?

Por último, eu acrescentaria que o Aikidô tem me ajudado muito com a minha estruturação emocional/física.
(RAQUEL, *Aikidô EnCena*, estudante de pedagogia, Unicamp). 20/10/09.
Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp.

2.9.3 Hierarquia

2.9.3.1 Reverência não é submissão. Respeito não é medo.

A hierarquia é vivenciada de maneira natural. Não é imposta. O respeito é adquirido por meio da admiração e do reconhecimento. O medo e a intimidação por parte de uma autoridade não é o mesmo que o respeito. A relação de respeito nas artes marciais é um ponto positivo que foi proposto no treino e no *Aikidô EnCena*: aprender e usufruir da cultura japonesa. A hierarquia surge do sentimento de respeito e gratidão ‘aos mestres, mais velhos e graduados’, bem como aos colegas de treino.

“A hierarquia é um dos pontos mais controversos nas artes marciais, quando praticadas no ocidente. Parece que há uma tendência a se opor democracia e militarismo como se só houvesse essas duas possibilidades. Desculpem-me, mas reduzir a existência da hierarquia a uma oposição dessas, além de simplificar por demais, é comparar categorias diferentes.” (COHN, 2001, p.121).

No treinamento de Aikidô e em uma relação de admiração, seja por um Sensei ou um grande mestre do teatro, há a genuína vontade de retribuir os ensinamentos. No Aikidô essa vontade é praticada por meio de pequenos detalhes, como servir um copo de água ao sensei antes mesmo de matar a própria sede, oferecer-se para dobrar o *hakama* do sensei também é uma atitude disputada pelos discípulos, como maneira de agradecer ao treino. Da mesma forma que faz parte da hierarquia em um *Dojô* que após o treino, os alunos só se levantem após o *sensei* sair do tatame ou convidá-los a se levantar, então, do mais graduado ao menos graduado, todos vão se levantando, um após o outro, e não todos juntos.



Ilustração 20. Disposição dos aikidoístas no tatame, do mais graduado (à direita) ao menos graduado. Academia Central de Aikidô, Natal-RN, 2005.

Enfim, voltando a destacar que nem todo professor de Aikidô é um mestre e como nem todo aluno é um discípulo, essa relação não é de maneira alguma imposta. É a partir do sentimento das duas partes que esses gestos são apreciados e não uma forma vazia e sem significado de bajulação, como equivocadamente pode ser interpretada.



Ilustração 21. Imagem de R. Miyajima. Os praticantes se mantêm sem *seiza* enquanto *Ono Sensei* lhes dirige a palavra. São Paulo-SP, 2010.

O sensei merece toda a atenção e reverência. A cada interferência e explicação, os praticantes demonstram o respeito ao manter a postura formal, em *seiza*, até o momento em que o sensei os liberar, convidando-os à realização da técnica, *Onegai-shimazu*.

2.9.4 Cumprimentos

A proposta de realizar o cumprimento e manter a etiqueta de um *Dojô* foi decisiva para o desenvolvimento do grupo. Foi uma questão apresentada ao grupo antes do início das práticas.

A etiqueta no Aikidô tem relação direta com a postura do praticante e não se restringe à formalidade.

Foi apresentado ao grupo que em outros momentos, com outros grupos⁴⁷, a aikidoísta e pesquisadora havia experimentado reduzir as formalidades praticadas em um *Dojô*. Também foi experimentado anteriormente não fazer a reverência ao iniciar o treinamento como um convite, e a cada técnica, bem como após o término da técnica, demonstrando agradecimento.

Foi constatado que a postura ritualística contida na ação não pode ser dissociada do treinamento. É uma atitude que serve como alimento da prática. Quanto mais praticado mais se compreende o significado.

Ueshiba denominava o Aikidô como *A Arte da Paz*. Essa paz, harmonia é algo conquistado na delicadeza do cuidado em relação ao outro. Ao reconhecer que o parceiro de treino está se dedicando de forma ativa ao aperfeiçoamento do outro, da mesma forma que se dedica ao próprio crescimento, há o desenvolvimento da gratidão e responsabilidade para com o outro.

Atentando que esse sentimento de gratidão e responsabilidade são treinados até serem compreendidos e tornarem-se naturais. Assim como *Varela*⁴⁸, *Thompson* e *Rosch* destacam em *A Mente Corpórea*, sobre o questionamento em como uma postura búdica pode ser praticada em uma cultura ocidental, encontra-se a mesma questão na prática do Aikidô e o teatro como *Budô*:

Obviamente que não pode ser criada meramente a partir de normas e injunções racionalistas. Deverá ser desenvolvida e incorporada através de uma disciplina que facilita o largar de hábitos de centralização no ego

⁴⁷ A pesquisadora vem experimentando o treinamento do Aikidô com artistas e pedagogos, desde 2002 em Natal-RN, o não cumprimento já foi experimentado e descartado, ou seja, ele é parte constitutiva da prática do Aikidô.

⁴⁸ *A Mente Corpórea*. Instituto Piaget, Lisboa: 1991.

e permite que a compaixão se torne espontânea e automantida. O importante não é não haver necessidades de regras normativas no mundo relativo- tais regras são claramente uma necessidade em qualquer sociedade. É que a não ser que tais regras sejam informadas pela sabedoria que permite que sejam dissolvidas nas imposições de capacidade de resposta à particularidade e à imediação de situações vividas, as regras tornar-se-ão estéreis e obstáculos escolásticos a uma ação compassiva em vez de caminhos para a sua manifestação. (VARELA, THOMPSON, ROSCH, 1991: 321).

Foi, portanto, acordado que de início não seria necessário dizer a expressão japonesa *ONEGAISHIMASU*, utilizada entre instrutor e estudantes no início de treino, e entre aikidoístas antes das técnicas.

Mas a reverência e mesura seriam mantidas, representando assim o significado que a palavra japonesa *Onegaishimasu*, "*Peço a você, por favor*".

Assim, a partir de um olhar entre os praticantes, e uma inclinação do corpo a 45°, a intenção do: "*Vamos colaborar treinando juntos*", estaria representada.

O significado dessa palavra japonesa é representativo para o desenvolvimento do treino, então mesmo que não fosse fácil verbalizar o convite nos primeiros treinos, a mesura seria feita mesmo sem a palavra que vem a seguir.

Outro cumprimento que não foi cobrado em termos de verbalização, mas que foi compreendido na mesura foi o cumprimento de agradecimento após a técnica entre a dupla *uke* e *nage*, o *DOMO ARIGATO*. Assim a mesura, inclinação a 45° e olho no olho, seria a forma de agradecer. Ou aqueles que preferissem, poderiam agradecer em português, 'Muito obrigado'.

Ficou a critério dos participantes falar ou não falar as palavras, ou ainda falar em português.

Todos se mostraram interessados em aprender e fizeram questão em utilizar a pronúncia na língua original do Aikidô, o japonês: *ONEGAISHIMASU* e *DOMO ARIGATO*.

2.9.5 A Limpeza do Espaço - Purificação

A limpeza do espaço é o momento em que os participantes atingem um mesmo estado de colaboração, voltam-se a um mesmo objetivo.

Oida apresenta como início da limpeza o ato de esvaziar o espaço, assim o novo pode entrar: “*Antes de começar qualquer coisa, é importante limpar o espaço de trabalho. Esvaziá-lo, desfazer-se de tudo o que é inútil (...), Depois limpa-se o chão*”. (OIDA: 2001)

Para Oida esse tempo dedicado à limpeza cria outra relação dos atores com o espaço. Em analogia, os praticantes de Aikidô ao limparem o tatame, já estão praticando Aikidô.

Oida percebe a importância desse ritual: “*Se os atores se derem esse tempo e se entregarem a isso no começo do dia de ensaio, o trabalho tende a ser bom. No Japão, todas as tradições teatrais, religiosas e das artes marciais seguem essa prática*”. (OIDA: 2001)

Esse momento é um momento de *MISOGI*, purificação do corpo e da mente. Ao passar o pano no chão, os praticantes desenvolvem um estado outro que não o do cotidiano. Ao iniciar a prática da limpeza do espaço, nota-se que a maioria do grupo (tanto no *Dojô* quanto no *Aikidô EnCena*) ainda está na frequência do cotidiano, desconectados com os elementos do espaço e na relação com os outros.

No decorrer dos movimentos de torcer o pano, estender os braços, limpar o chão de um ponto a outro, depois voltar, repetir toda a movimentação até terminar a limpeza de todo o espaço; os participantes vão alterando esse estado cotidiano e rotineiro com que chegam e começam a desenvolver um estado diferenciado, pronto ao treinamento.

O *misogi* faz parte do *Budô*, o necessário e higiênico ato de limpar do espaço para a prática, atinge outro nível. Envolve a purificação de cada praticante e a conexão em uma mesma vibração do grupo ao iniciar o trabalho. Ao deixar o espaço a mesma ação de limpeza é realizada, demonstrando gratidão e respeito

aos próximos usuários da sala: entrega-se o local ainda mais limpo do que foi encontrado.

Saotome Sensei reafirma a importância do *misogi*, ritual de purificação, em um treinamento. É este valor que o grupo buscou atingir a cada encontro e limpeza do espaço:

Quando a vida não está em jogo, é fácil esquecer que a força física e a habilidade técnica têm limites. O ego quer esquecer essas limitações e agarra a oportunidade de crescer numa proporção surreal. A verdade se perde e o treinamento se distorce. Perde-se, enfim, o *misogi* do treinamento do Budô. (SAOTOME, 1993:211)



Ilustração 22. Sala de práticas corporais, ED-03, Anexo da Faculdade de Educação, após a limpeza do grupo *Aikidô EnCena*, Unicamp, 2009.

A alteração é notada a partir da respiração, os batimentos cardíacos ficam acelerados, pela própria exigência que o movimento demanda, e a cadência do ir e vir ao limpar o chão é construído com o parceiro, como em uma coreografia. Uma pessoa de cócoras pega o pano do balde, torce, posiciona-se no chão com os braços estendidos, e de um ponto ao outro extremo da sala, passa o pano e volta na mesma movimentação. Ao chegar o pano é colocado novamente no balde, torcido e entregue para o outro seguir o mesmo procedimento.



Ilustração23: Balde utilizado para limpeza da sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

É observado cada centímetro do espaço para não ficar nenhuma parte sem ser limpa. Este início é o momento de ‘sintonizar a frequência do treino’. Um estado diferente do qual chegam da rua em suas outras atividades para a sala de trabalho.

A proposta é que ao finalizar a limpeza do espaço o grupo esteja unido e sintonizado, a sala pronta, o grupo também estará pronto.

A forma de realizar essa limpeza é detalhada por Oida:

Essa limpeza não é feita de qualquer jeito, só para se livrar da sujeira, usando detergente ou até alguns aparelhos. Todas as disciplinas tradicionais têm um estilo particular de limpar o chão, em que se usa água fria com panos de algodão, ficando-se num estado desperto de consciência e solicitando do corpo uma posição específica. O pano deve ser umedecido em água fria (sem detergente) e depois torcido. Abre-se o pano úmido no chão, pondo-se as duas palmas das mãos sobre ele. Os joelhos não tocam o chão, somente as mãos e os pés, de modo que o corpo fica parecido com um V invertido. Então andamos para frente lentamente, empurrando o pano pelo chão. Normalmente começamos por um lado do ambiente e atravessamos sem parar em direção a um outro. Quando chegamos na parede oposta, ficamos em pé, umedecemos o pano e recomeçamos por uma outra “pista”. Nesta posição nossos quadris estão firmes, e trabalhamos o corpo à medida que limpamos o chão. Enquanto fazemos esse exercício, temos de pensar somente em esfregar o pano, limpando cuidadosamente. Não devemos nos apressar ficar distraídos ou pensar em outras coisas”. (OIDA: 2001 24/25).

Esse ritual é praticado no início e ao final do treino. No início há a intenção de treinar em um espaço limpo e de purificação.

Ao final da prática, o mesmo procedimento de limpeza, em uma cadência comum. Como essa limpeza é feita após o treino o grupo está em um mesmo

ritmo, unidos. Ao deixar o *Dojô* ou sala de atividades, retribui-se tornando aquele espaço mais limpo ou organizado do que estava a princípio. A intervenção deve primar por elevar o nível e qualidade do que é tocado, e nunca lesar na troca.

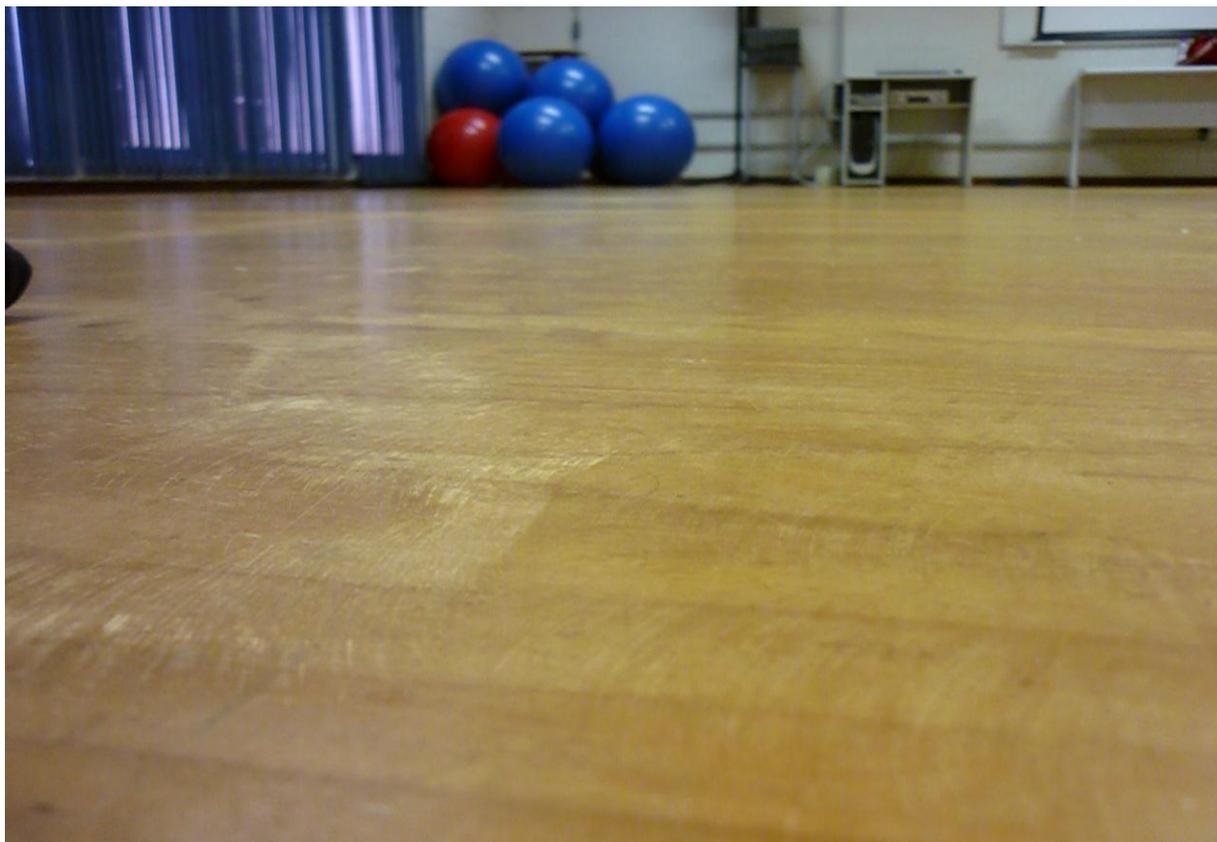


Ilustração 24 Sala de práticas corporais, ED-03, Anexo da Faculdade de Educação, após a limpeza do grupo *Aikidô EnCena*, Unicamp, 2009.

Capítulo III - O Acontecimento do Aikidô EnCena



Ilustração 25 A Pesquisadora e aikidoísta, J.Gurgel após o treino, dobra o hakama. Academia Central de Aikidô de Natal. 2006.

3. Desdobramentos de uma prática

3.1 Técnicas e Exercícios

A seleção das técnicas trabalhadas no *Aikidô EnCena* visou potencializar a força e presença do ator em cena, sua percepção em relação a si, ao outro e ao espaço. Bem como, posturas e atitudes relacionadas a princípios trabalhados no Aikidô, como as sete virtudes do samurai.

Dessa forma, além de experimentar técnicas diversas, foi preciso enfatizar algumas movimentações durante o treinamento, por serem necessárias aos demais *katas*.

Não foi a intenção da pesquisa, abranger todas as técnicas. Um grupo formado por artistas requer uma abordagem diferente de um grupo formado por aikidoístas. O *Aikidô EnCena* promoveu a experiência dessa prática corporal e sua filosofia, focando o artista cênico.

O Aikidô possui técnicas padrão, que são as técnicas base de um *Ryu* (escola de artes marciais), o seu *Kihon Waza*. Para o *Aikidô EnCena* foram selecionadas algumas técnicas do *Kihon Waza*.

A ênfase foi dedicada a *ukemis*, torções de pulso (*kotegaeshi*, *ikkio*, *nikkio*, *sankyo* e *yonkio*), *tai-sabaki* (movimentação, como o *tenkan*), *kokyū* (respiração), fortalecimento do *hara* (abdome, centro de equilíbrio do corpo) e *Ki* (energia).

A relação entre os participantes e a filosofia do Aikidô, pensando-o como uma forma de experienciar o teatro como um *Budô*, *um caminho para ações de coragem e de iluminação*, (STEVENS, 2005), foi trabalhado a partir da ênfase no *Ma-ai*, no *De-ai* e *Zanshin*.

O *Ma-ai* é a distância ideal. Cada técnica e praticante exige um *ma-ai* específico. As técnicas que trabalham o *Ma-ai* foram praticadas para encontrar o ponto exato de contato, de relação. Nem muito longe a ponto de não haver diálogo e nem tão perto a ponto de interferir na relação.

O *De-ai*, o momento do contato, foi trabalhado por técnicas que ativavam a percepção da diferença de cada praticante com seu parceiro. Assim a cada troca de parceiro o aluno percebia que o *De-ai*, esse momento de encontro era diferente do anterior. Ou seja, corpos, pesos, intenções e força distintas e recebidas de maneira própria por cada parceiro.

O *zanshin* é a constante atenção, concentração ininterrupta. Logo após a técnica pode haver a tendência de um relaxamento que gera vulnerabilidade, o comumente chamado 'baixar a guarda'. O princípio do *zanshin* é a total prontidão em diferentes âmbitos, em um tatame, no palco, em cena, na coxia, no cotidiano, no trânsito, nos relacionamentos. O *zanshin* é a visão que se expande, está relacionada às micropercepções.

O ritual do convite ao treino e o agradecer após cada técnica estimula a gratidão, disciplina e hierarquia. Faz parte da virtude **REI** (礼) - Polidez e Cortesia, Amabilidade com todos àqueles com quem se pratica e ao sensei. Assim como cada encontro buscou-se trabalhar o **CHUU** (忠) - Dever e Lealdade, o compromisso assumido com a pesquisa e o grupo, e comprometimento em relação à assiduidade e registros.

O *Shoshin* trabalha o desenvolvimento da verdade, da intenção que se renova constantemente, a perspectiva da flexibilidade mental em uma postura e atenção à reprodução de ações.

Por meio da mente de principiante busca-se **MAKOTO** (誠) - Sinceridade, veracidade total, ou seja, cada encontro é diferente e único, exige a intenção real, verdadeira e sincera, do contrário repete-se o mesmo. Neste sentido, a entrega de cada participante, está vinculada ao tipo de experiência que irá vivenciar e adquirir. A pergunta 'até que ponto estou disposto a me entregar?' está associada ao resultado da experiência.

Ao treinar o ataque como *shomen uchi* (golpe direto à cabeça) e *yokomen uchi*, (golpe lateral na cabeça) exige-se **YUU** (: 勇) – Coragem.

O movimento da mão em forma de *tegatana* (mão espada) visa acertar a frente do parceiro de treino, essa ação gera temor da própria força e receio de ferir o outro. É preciso coragem na realização da técnica e ao recebê-la. Assim como exige coragem também experimentar a dor e vencê-la. A dor em diversos sentidos, como superação e desmistificação. Precisa ser experienciada para então ser administrada, evitada. A dor quando não vivenciada cria proporção maior do que a realidade, e pode paralisar o praticante, o ator, o educador.

A coragem deve estar em parceria com o **JIN** (仁) - Compaixão, Benevolência. Dessa forma o aikidoísta e o ator podem agir com intenção verdadeira e coragem a se entregar de maneira plena à movimentação, mas também têm como perspectiva a compaixão com o outro. O praticante segue com coragem e intenção, para que haja força em movimento, fundamental à técnica, mas também dosa a medida com que exerce essa força em cada aikidoísta e parceiro de cena.

A compaixão é despertada quando o ser humano se enxerga no outro, em seu parceiro, é solidário e possuidor do 'calor' para com os companheiros de tatame ou de cena. Essa postura envolve a maneira que percebemos o outro:

Não acredito na possibilidade de atingir efeitos através de cálculos frios. Uma espécie de calor para com nossos companheiros é essencial – uma compreensão das contradições do homem, e do fato de que ele é uma criatura sofredora, e não alguém a ser condenado. (GROTOWSKY, 1976:32)

Há diferença entre o vigor físico de cada praticante. A compaixão para com o outro é fundamental nessa proposta do teatro como *budô*. É preciso saber o limite ao exigir do parceiro de treino e de cena determinado resultado, e discernir o próprio desejo da vontade e decisão do outro.

Assim, ao seguir e desenvolver as virtudes propostas pelo *Bushido*, e os preceitos filosóficos contidos nos textos e na prática do aikidô, esse aikidoísta, esse artista samurai, pode dizer que trabalha seu **MEIYO** (譽) - Honra, Glória. Pois pratica aquilo em que acredita.

Ao estar vivenciando aquilo em que acreditam os praticantes, atores ou aikidoístas, sentem-se bem e plenos. Damásio apresenta em seu livro *Em Busca de Espinosa* uma experiência, 'Dilema do Prisioneiro', em que demonstra que a própria bondade age como recompensa. Ou seja, as gentilezas, a atitude prestativa, a compaixão praticadas no treinamento, promovem por si mesmas, a sensação de felicidade, o sentimento de que há uma lapidação e evolução como ser humano.

Dilema do Prisioneiro – a região ventromedial do lobo frontal é fortemente ativada (O Dilema do Prisioneiro é uma tarefa experimental que permite identificar os indivíduos que cooperam socialmente bem e aqueles que trapaceiam). A propósito, num estudo recente, o uso de estratégias de cooperação social levou também à ativação de regiões cerebrais ligadas à liberação de dopamina e ao comportamentos de prazer, sugerindo, curiosamente, que a virtude é a sua própria recompensa. (DAMÁSIO, 2004: 162,163)

A filosofia vivenciada por *Morihei Ueshiba* foi uma constante durante os encontros do *Aikidô EnCena* e quanto mais treinavam, mais buscavam entender a filosofia e sua origem. A frase do *Sensei "caímos sete vezes e nos levantamos oito"* (UESHIBA, 1984), adquiriu maior significado e propriedade na medida em que os meses foram passado e o corpo dos praticantes já respondiam às técnicas de um *Budô* sem *Kumite* (competição).

Assim, a partir da bordagem filosófica do fundador, o espírito de "cair sete vezes e se levantar oito" representa os momentos em que as quedas na vida são inevitáveis. Nesses momentos o aikidoísta ou aikidoka deve saber como se comportar durante a queda inevitável, preservando seus pontos vitais para então reerguer-se posteriormente, fortalecido.

Lembrando que a partir de uma abordagem do *Budô*, o maior inimigo a ser vencido, somos nós mesmos:

Kito significa levantar e cair. Levantar é a forma do yang. Cair é a forma do yin. Vence-se recorrendo a yang e também se vence recorrendo ao yin.
Isto está explicado no comentário conhecido como *Densho chushaku*, como segue:

“Quando o inimigo mostra o yin, vence através do yang. Quando o inimigo mostra o yang, vence através do yin. As técnicas ensinadas na Escola Kito limitam-se ao uso do yin e do yang. Embora inúmeros outros meios sejam utilizados para opor-se aos movimentos do inimigo, são causa de distração num combate. Limitando-se às técnicas do yin e do yang, a vitória está garantida”. (UESHIBA, 1984:118)

Cada praticante deve ter consciência de sua energia *yin* e *yang*, na utilização das técnicas em um tatame, em cena e no próprio cotidiano.

Nas técnicas de rolamento, pratica-se a atitude de superação, após as quedas o *Uke* não fica estendido ao chão, sentindo-se derrotado. O *uke* levanta-se utilizando a própria cinética da queda. Para tanto, o *uke* deve treinar intensamente essas quedas previamente tornando-as fluidas e eficazes.

Abaixo as técnicas de rolamento, no *Aikidô EnCena* foram utilizadas três: *Ushiro Hanten Ukemi*, *Ushiro Kaiten Ukemi*, *Mae Kaiten Ukemi*.

- *Ushiro Hanten Ukemi* - meia-queda para trás
- *Ushiro Kaiten Ukemi* - queda completa para trás
- *Mae Kaiten Ukemi* - queda completa para frente
- *Yoko Kaiten Ukemi* - queda completa lateralmente
- *Yoko Hanten Ukemi* - meia-queda lateralmente

Os rolamentos visam a proteção do corpo, *Saotome Sensei* destaca:

O ukemi do Aikidô é concebido de modo que nenhuma parte do corpo receba sozinho o impacto da queda. A força é amplamente distribuída e dissipada na forma de uma rolagem entre o ombro e o quadril oposto. (Saotome, 1993:234)

Abaixo imagens do treinamento, exercícios do Aikidô EnCena:

Ushiro Hanten Ukemi



Ilustração 26. Aikidô Encena. A aikidoísta e pesquisadora demonstra o rolamento *ushiro hanten ukemi*. Sala ED-03 Faculdade de Educação Unicamp, 2009.

Na imagem acima, é possível perceber que o quadril e pernas da aikidoísta e pesquisadora, não ultrapassam a linha dos ombros. O quadril e as pernas ao cair são erguidos de modo a realizar um pêndulo, assim, após erguer o quadril e as pernas, eles vão para baixo (na imagem já está retornando, para erguer-se) produzindo a energia em uma transferência de peso, ocasionando a subida da praticante.

O *nage* mantém a conexão com a *uke*, ao projetá-la sua intenção permanece em um estado de *zanshin*, ou seja, mesmo após a projeção, *uke* e *nage* mantêm-se conectados.

Há neste movimento uma forte concentração de energia no abdome (*hara*), a movimentação e deslocamento das pernas são controlados pelo abdome, de modo a não passar da altura dos ombros, tornando a movimentação pesada.



Ilustração 27. Aikidô EnCena. Ao ser projetada a uke transforma seu corpo em um pêndulo e se ergue a partir da própria energia com que foi projetada. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

As mãos também exercem uma função importante ao acompanhar o corpo e protegê-lo, ao amortecer a intensidade da queda. O praticante Diego em sua energia *yang* associava sua força à intenção, sentimento de verdade; assim a projeção era intensa, vigorosa. Quando o rolamento é fluido, não há risco de machucar-se, o corpo sabe se proteger independente do vigor daquele que projeta (*nague*).



Ilustração 28. Aikidô Encena. Após a demonstração do rolamento os alunos experimentam regular o centro de energia no *ushiro hanten ukemi*. Sala ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

A praticante na imagem acima está ajustando a medida do tronco, do quadril para que ele não ultrapasse os ombros e a cabeça. O quadril quando ultrapassa a altura da cabeça exige maior energia para retornar a movimentação *hanten* (metade). Assim, quando o quadril ultrapassa a altura da cabeça, é realizado o *ushiro kaiten uke*, ou seja, há o rolamento *kaiten*, completo para trás, e não pela metade, *hanten*.

Essa imagem demonstra a praticante Julia e o praticante Diego. Julia em sua energia predominantemente *yin* desenvolveu nos quatro meses de treinamento, habilidades e força para treinar com praticantes mais *yang*, como Diego.

Mae Kaiten Ukemi



Ilustração 29. Aikidô EnCena. Abaixo a aluna realiza o rolamento completo para trás, o *ushiro kaiten ukemi*. Sala Ed-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Acima, o rolamento *ushiro kaiten ukemi*, como um *mae kaiten ukemi* invertido. É realizado visando a distribuição de peso na lateral do tronco, sem sobrecarregar a coluna.

Mae Kaiten Ukemi

Rolamento completo para frente:



Ilustração 30. *Aikidô EnCena*. Os alunos treinam o rolamento para frente, o *mae kaiten ukemi*. Sala ED-03 Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

O *Mai kaiten ukemi* é o rolamento para frente. É semelhante a uma cambalhota. O *mai kaiten*, entretanto, ao contrário da cambalhota, não produz o contato da coluna com o chão, o movimento é iniciado na parte exterior dos braços, com a mão tocando o *tatame* (a posição da mão serve como um direcional, guiando o aikidoísta) e termina com o pé tocando o tatame para se

erguer. A primeira parte que toca o tatame é a mão, e a última parte que toca é o pé equivalente à mão que iniciou o movimento. A imagem é de uma esfera em movimento.



Ilustração 31. Aikidô EnCena. Zanshin, o uke não perde o contato com o nage (e o nage com o uke), mesmo após a realização da técnica. Total prontidão. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

As técnicas selecionadas no *Kihon Waza* do Aikidô, as técnicas básicas, tinham o objetivo de trabalhar a atenção, presença, força e relação com o outro.

Cada técnica mesmo que privilegiando determinado aspecto, como a respiração, por exemplo, trabalham o ‘aqui e agora’ desenvolvendo nesse ator um estado de *awareness*, semelhante ao que Grotowsky apresenta como transiluminação.

Não queremos ensinar ao ator um conjunto pré-determinado de habilidades ou dar-lhe uma “bagagem de truques”. O nosso não é um método dedutivo para colecionar técnicas. Aqui tudo se concentra na “maturação” do ator que é expressa por uma tensão em direção ao extremo, por um completo desnudar-se, por um revelar a própria intimidade: tudo isto sem a mínima marca de egotismo ou de autocomplacência. O ator faz total doação de si mesmo. Essa é uma técnica do “transe” e da integração de todos os poderes psíquicos e físicos do ator que emergem dos estratos mais íntimos do seu ser e do seu instinto, irrompendo em uma espécie de “transiluminação”. (GROTOWSKY, 2001:106)

Essa maturação é o tempo *MA* que cada praticante e ator possuem, em sua criação e desenvolvimento. O egotismo e a auto complacência para os quais Grotowsky alerta, faz parte da vigília despertada por meio do código *Bushidô*. E como o *Aikidô EnCena* se propõe a uma prática de formação do ator, essas posturas como parte do ser humano, são investigadas, já que são incompatíveis com um teatro como *Budô*.

Os encontros tinham a duração de três a quatro horas. Algumas técnicas e movimentação básica eram frequentes em todos os encontros, outras mais específicas variavam de acordo com o grupo e a familiarização dos participantes com a movimentação.

Tenkan, irimi-tenkan, alongamento dos pulsos e exercícios de respiração eram praticados em todos os treinos.

O procedimento era o mesmo às duas turmas, de terças-feiras e de quintas-feiras. A aikidoísta e pesquisadora chegava ao espaço meia hora antes e recolhia os baldes com água limpa (sem qualquer produto químico) e panos para a limpeza do espaço.

Enquanto esperava os alunos a aikidoísta e pesquisadora lia um texto de Aikidô selecionado para o dia ou estudava a técnica e movimentação que planejava experimentar com o grupo.

O planejamento podia ser ajustado de acordo com os componentes do grupo. Alguns alunos da turma de quinta-feira apareciam na turma de terça-feira e vice versa.

Outro fator que influenciava a seleção das técnicas do dia, era a energia e disposição do grupo. A aikidoísta e pesquisadora podia aceitar a energia advinda do grupo e seguir o ritmo, ou propor o oposto, invertendo o movimento inicial apresentado.

Sendo assim, caso chegassem agitados os exercícios seriam de respiração, *kokyu*, uma prática voltada a si e o centrar-se. Em contraste caso a frequência estivesse mais baixa, a ênfase seria o aquecimento, exercícios de

rolamento (*ukemis*) ou ativação do *hara*, como o *furidama*⁴⁹. Para isso era importante estar conectada ao grupo para perceber qual era a energia que predominava e a proposta do treino.

Mesmo a duração da técnica acompanha o ritmo do grupo. Essa decisão seguia a sensação e percepção da aikidoísta e pesquisadora, lembrando que muitas vezes esse sentir pode não ser consciente.

O sentir pode não estar consciente no início da decisão de alterar, por exemplo, uma técnica mais *yang*, ativa, a uma técnica mais *yin* e suave.

É neste sentido que a sensibilidade e conexão com o grupo, seguem como norteador de uma metodologia em que a formação encontra-se presente. Damásio aponta:

Alguns leitores podem ficar intrigados com a distinção entre “sentir” e “saber que temos um sentimento”. O estado de sentir não implica, necessariamente, que o organismo que sente tem plena consciência da emoção e do sentimento que estão acontecendo? Estou supondo que não, que um organismo pode representar em padrões neurais e mentais sem jamais saber que existe sentimento. É difícil conceber essa separação, não apenas porque os significados tradicionais das palavras bloqueiam nossa visão, mas porque *tendemos* a ter consciência de nossos sentimentos. Contudo, não há evidência alguma de que temos ciência de *todos* os nossos sentimentos, mas há muitos indícios de que não. (DAMÁSIO, 2000: 56)

Assim, ao estar conectada com o grupo, a aikidoísta e pesquisadora foi desenvolvendo essa sutil percepção na forma de conduzir cada encontro. Atenta ao sentimento do grupo e a consciência de conduzir na função de aikidoísta e pesquisadora.

Abaixo a imagem demonstra a atenção da *nage* ao alongar a *uke*. Para qualquer desconforto a *uke* bate no tatame, ou em sua própria perna (quando a finalização não é no tatame), indicando ter atingido seu ponto de tolerância à dor. O nível de tolerância e administração da dor vão evoluindo de acordo com o treinamento e dedicação dos praticantes.

⁴⁹ "Sacudindo o espírito," uma técnica comum de meditação do Aikidô baseada num ancestral ritual do Shinto. "assentar o Ki". Acessado em março de 2010.
<<http://www.reocities.com/braunsteins/kendo>>.



Ilustração 32. *Aikidô EnCena*. Alongamento em dupla, o quadril voltado para a *uke*. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 33 *Aikidô EnCena*. Alongamento em dupla, ao chegar ao limite a *uke* avisa a *nage* tocando a própria perna. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

3.2 Kamae



Ilustração 34. Academia Central de Natal_2006. Aikidoísta em *chudan no kamae pratica o metsuke*, sem focar em um único ponto, mantém-se em prontidão ao ataque.

No Aikidô a postura inicial é o *Kamae*. O *kamae* pode ser traduzido como 'postura' e 'atitude', (STEVENS, 2005:34); é a posição de guarda e prontidão para a técnica.

Essa postura tem origem na esgrima japonesa. Os pés ficam na posição de *L*, de modo que o pé posicionado à frente é correspondente à mão que está à frente, alinhado ao abdome, ao centro de energia do corpo, o *hara*. O olhar deve acompanhar a direção que o pé apontar, alinhado ao quadril.

O *Kamae* pode variar em três alturas:

Chudan no Kamae – posição das mãos à meia-altura.

Jodan no Kamae – posição das mãos à altura da visão.

Gedan no Kamae – posição das mãos em direção ao chão.



Ilustração 35. Imagem de R. Miyajima. Praticantes em *Jodan no Kamae* (posição de *kamae* com as mãos à altura da visão.) 2010.

Na postura *Kamae* é possível ficar nas seguintes posições: com a mão em forma de *tegatana* esquerda na frente e o pé esquerdo na frente (*hidari-ai-hamni*⁵⁰) ou mão e pé direito à frente (*migi-ai-hamni*-), são os *Kamae* em *Ai Hamni*.

Além do *kamae* em *Ai Hamni*, há o *Kamae* em *gyaku-hamni*: pé esquerdo à frente e mão direita à frente (*hidari-gyaku-hamni*⁵¹) ou o pé direito à frente e a mão esquerda em posição *kamae* (*migi-gyaku-hamni*⁵²).

⁵⁰ Hidari-esquerdo, Ai –ideia de unir, juntar- *Hamni* –posição do corpo. Posição do corpo com pé base esquerda e mão *tegatana* esquerda à frente do corpo. Simétricos.

Migi – direito, Ai- ideia de unir, juntar – *Hamni* –posição do corpo. Posição do corpo com o pé na base direita e mão *tegatana* direita à frente do corpo. Simétricos.

⁵¹ Hidari – Esquerdo, *Hamni* – posição do corpo e *Gyaku* – contrário, não natural. Pé esquerdo à frente e mão direita em *tegatana*. *Kamae* invertido.

⁵² Migi - Lado direito, *Hamni* - posição do corpo e *Gyaku* – contrário não natural. Postura, pé direito à frente e mão esquerda em *tegatana*. *Kamae* invertido.



Ilustração 36. Participantes do grupo *Aikidô EnCena*, pegada em *Ai-hamni*. Sala de Práticas Corporais ED-03, da Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Essas posturas indicam o aprisionamento, o tipo de pegada irá dar origem a escolha e realização da técnica. No *Aikidô EnCena* foi privilegiada a movimentação em *Ai Hamni*, como do detalhe da imagem acima.

3.2.1 *Kamae* - Experimentos com bastão

Os exercícios com *jo* foram introduzidos, visando a compreensão da postura *Kamae*.

É interessante perceber a dificuldade dos participantes em mirar o “*jo*” (o bastão fez a função de *jo*, não foi utilizado um verdadeiro ‘*jo*’- que são mais pesados que os bastões da sala ED-03) na ‘frente’ do outro com que se treina.



Ilustração 37. Bastões, da sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação da Unicamp, Utilizados como *jo* (bastão) de treinamento do Aikidô. 2009.

No *Kihon Waza* treina-se *Shomen Uchi*, com *ma-ai* a meia-distância, deslocando-se em direção ao *Nage* desferindo-lhe um golpe com a faca da mão (*tegatana*), partindo o ataque do topo da própria cabeça em direção ao topo da testa do parceiro. A visualização da técnica com *bokken* e *jo* contribui para o desenho que o *kamae* forma sem a utilização de armas, como a formação do *TEGATANA* 'as mãos como espada.'

O *kamae* é composto pela posição das mãos e dos pés. O conjunto que configura o *Kamae* pode estar em base *migi kamae*, ou seja, *kamae* direito, ou *hidari kamae*, o *kamae* esquerdo. Essa diferenciação serve para a realização de determinadas técnicas e para o treinamento de ambos os lados. O *kamae* direito e esquerdo devem conseguir executar as técnicas com a mesma habilidade e desenvoltura.

Os exercícios com *jo*, experimentados com o grupo, trabalharam a movimentação *shomen uchi* para a compreensão do *tegatana*. Havia como dificuldade inicial o medo de machucar o outro. É compreensível, há uma responsabilidade pela integridade física com quem se treina.

A imagem do bastão atingindo a frente de alguém, é forte, afinal, em um descuido na inexperiência do praticante, pode machucar o parceiro de treino. O exercício tinha a função do treinamento de controle da força, firmeza e intenção.

Mas o controle das armas é o mesmo controle das mãos, dos corpos, é nosso controle. O *jo* ou *bokken* devem ser entendidos como a extensão do corpo:

Embora o Aikidô seja basicamente uma arte que não faz uso de armas, e o treinamento consista em duas pessoas enfrentando-se com as mãos abertas, podem-se encontrar também aplicações das técnicas em que se usam as espada, a faca e a vara ou o bastão. Nesse caso, sucede o inverso de usar a mão como se fosse uma espada: as armas são usadas e manejadas não como objetos, mas como extensões do corpo. (UESHIBA, 1984:102)

O início de um treinamento com armas e *atemis* (ataques) envolve excesso de cautela, o parceiro de treino confia em você, há de se honrar essa confiança, mas também retribuir com o sentimento de “verdade”, ou seja, o movimento com intenção. Do contrário ele não terá a ‘matéria prima’ para dar seguimento à movimentação. Não é preciso acertar de fato a frente do *nage* para que o *uke* experimente realizar a técnica com o ‘sentimento de verdade’.

Vê-se, portanto o desafio. Há um ponto a ser descoberto que é um ponto de fronteira, uma linha tênue, por um lado o praticante precisa observar para não errar o tom e ir além, na força e no vigor a ponto de machucar. Ou mesmo que não machuque, interfira de algum modo na segurança e confiança do *uke* e parceiro de treino e de palco no ‘*nage*’ colega de cena.

Em contrapartida a possibilidade de dar pouco, pouca energia, pouco tônus, pouco vigor, velocidade, pouco envolvimento, compromete o treinamento, pois se torna uma mentira, um fingimento, uma auto complacência que impede o crescimento de todos os envolvidos.

Sem verdade e intenção não há a fricção e produção de energia entre esses corpos. Cria-se uma perda de interesse, há um desmanchar de energia, nada se sustenta por si mesmo, não há *Ki*, não há tônus, há medo, tensão, e isso trava a relação, seja entre os parceiros de treino e/ou de cena e com isso, entre o público, por consequência.

O que o treinamento propõe produzir é um turbilhão de força, ou seja, o próprio *Ki* em sua potência mais elevada. E sem entrar em conflitos antagônicos, esse turbilhão de *ki* tem como complemento, um estado de segurança e serenidade que possibilite a consciência dessas condições.



Ilustração 38. Foto de Regina Figueiredo. Sensei Henrique e seu uke treinam *bokken*, Fortaleza, 2007.

3.2.2 Kamae - Experimentos com *tegatana*



**Ilustração 39 Mão em *tegatana*.
(forma de espada)**

O *tegatana* acumula a mesma energia com que se treinam armas, *jo*, *bokken* e *tanto*. A mão deve estar firme e os dedos são os condutores de energia, seu posicionamento direciona a posição com que o *nague* irá projetar o *uke*.

Quando o *ki* flui através dos braços, das mãos e da ponta dos dedos, as mãos transformam-se numa arma chamada *tegatana*, que significa literalmente “mão-espada”. Antes da prática de qualquer movimento, costuma-se desenvolver o poder da pulsação através de um exercício chamado *kokyu-ho* (literalmente, exercício de pulsação), que pode ser feito sentado ou de pé, e se aprende também a estabelecer a distância adequada (*ma-ai*) com relação ao companheiro (UESHIBA: 1984:37).

O conceito do *tegatana* não se limita somente à mão; *ele inclui o antebraço, a parte interna e externa do pulso, a palma e a borda exterior da mão, que vai da ponta dos dedos até o pulso.* (UESHIBA, 2006: 43).

Na imagem abaixo, as alunas experimentam o *tegatana*, e desenvolvem a cada movimento o *kokyu-ryoku* (*força da respiração*).



Ilustração 40. Aikidô EnCena. Após experimentação com *jo*, alunas experimentam a mesma energia sem o bastão, com as mãos nuas, em forma de *TEGATANA*. Sala De Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 41. *Kawai Sensei* projeta o *uke*, as mãos acompanham e direcionam o arremesso. Academia Central de Aikidô, Natal-RN, 2006.

Na imagem acima, *Kawai Sensei*, ao projetar o *uke* seus dedos acompanham a direção do arremesso, indicando a área onde o *uke* irá cair . A força com que o *nage* projeta o *uke* demonstra a unidade entre a gravidade e a dinâmica provocada pela própria intenção do *uke*. Os dedos e direção da mão potencializam e reafirmam essa unidade. Observando a imagem acima, é possível traçar uma linha entre os dedos do *nage Kawai Sensei*, e a direção do *uke*. Há um total alinhamento de intenção e ação, logo, nenhum desperdício de energia.



Ilustração 42. Alunos do Aikidô EnCena treinam a projeção e rolamento. Sala de práticas corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Na imagem acima, o participante Diego avança o quadril e ao entrar no campo de força da participante Julia, projetando-a. Julia realiza o rolamento *ushiro hanten ukemi*, o rolamento que vai até a metade e volta com a própria força do ‘empurrão’, transformado em um pêndulo.

O posicionamento das mãos do *nage* (na imagem Diego) conduz o *uke* (na imagem Julia) na distância por ele determinada. Ou seja, ao observar as mãos e os dedos, essa energia e força projetam o *uke* que se protege ao realizar o rolamento.

3.3 Shugyô – Treino Intensivo para toda a vida.

3.3.1 Treinamento de micropercepções. Desenvolvimento da awareness



Ilustração 43. Imagem de R. Miyajima. Conexão ininterrupta *uke* e *nage*. Ono Sensei, São Paulo- SP, 2010.

Na imagem acima o *uke* (à esquerda) mantém a conexão com o *nage*, alimentando a técnica por sua energia e intenção.

O *uke* vai moldando seu corpo e adaptando-o de acordo com a movimentação do *nage*. É uma relação em que um propõe e o outro reage, como em um diálogo.

Para o desenvolvimento da sintonia entre os praticantes de Aikidô no tatame e dos artistas no *Aikidô EnCena*, no palco, foram trabalhadas pegadas em *ai-hamni* e em *gyaku-hamni*, em que os praticantes seguiam o fluxo de energia

dos parceiros, sem desconectar-se do toque, da pegada. Nesse sentido foi deixado a critério das duplas, quando um seria o *uke* e quando seria o *nage*.

Os praticantes experimentavam as duas funções. O objetivo era a percepção sobre si mesmo e total conexão com o parceiro.

Foi instruído que as mãos estivessem sempre à frente, alinhada ao *hara*, ao quadril. Pois é nesta direção que a força está concentrada e o corpo age e interage como um único bloco.

Em alguns momentos havia esse ‘desmembramento’, e foi interessante para os praticantes perceber que ao fragmentar seu corpo, como um braço atrás e o quadril voltado para frente, sua força é diminuída e este fica vulnerável a atuação do outro, perdendo também a conexão entre os dois campos de energia, de um *hara* voltado ao outro *hara*.

A concentração da energia, em um único eixo, é proporcionada a partir da relação estabelecida entre *uke* e *nage*, como é percebido no depoimento da participante Liliana, do *Aikidô EnCena*:

“Achar” e expandir o eixo, fluir a respiração como uma potência que pode vir a dilatar seus espaços criados a partir da auto atenção e do diálogo com o foco do outro (*partner*). Criaria-se um terceiro foco, constituído pelo que emana, mas distinto em sua fundação, direcionamento? Não contraditoriamente lembrei-me da improvisação... você lida com o que se constrói no entre, no inusitado que é a relação.”
Liliana, bailarina. 25/08/09. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp.



Ilustração 44. Alunas do *Aikidô EnCena* experimentam a conexão com o outro a partir da energia do *hara*. Sala de práticas corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Acima a praticante da esquerda **A** fragmenta a energia concentrada nos braços e na mão em *tegatana*. A praticante da esquerda, **B**, mantém a conexão ao não soltar o braço da praticante **A**, e manter a pegada firme. Esse experimento é fundamental para a própria percepção de força e unidade corporal.



Ilustração 45 Alunos do *Aikidô EnCena* experimentam a conexão com o outro a partir da energia do *hara*. Sala de práticas corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

A prática de qualquer técnica exige uma relação ininterrupta. Esse exercício serve como um treinamento contínuo de um estado em que os praticantes criam tamanha afinidade que o campo de força de cada praticante torna-se um. O movimento do *uke* é sentido no mesmo momento pelo *nage*, assim que um praticante direciona sua energia para um lado, o outro praticante estará sendo conduzido e também conduzindo para a mesma direção.

Essa confluência e conexão trabalham as micropercepções dos praticantes, ativando sua *awareness*. Esse estado de vigília e prontidão é nítido na movimentação *Jiu-Waza*, técnicas livres.

Essa movimentação acontece entre o aikidoísta e seu Sensei ao final dos treinos. Não é uma convenção acontecer todos os treinos e também pode acontecer de alunos graduados a partir do 1º *Kyu*, faixa marrom, também aplicarem nos *Kohais* e entre si.

Essa espontaneidade do *jiu-waza* é encontrada nas improvisações da técnica de dança *Contato e Improvisação*. É no sentir da energia do outro que o movimento é proposto. Não há uma cartilha na realização das técnicas. Tanto o *uke* quanto o *sensei* na função de *nage*, estão continuamente propondo movimentações diversas. A partir dos ataques do *uke* o *sensei* realiza a técnica e em seguida o *uke* se protege, nas quedas e rolamentos.



Ilustração 46. Jiu Waza, vários shodans (faixa-preta) aplicam o jiu waza em aikidoístas. Academia Central de Aikidô de Natal-RN, 2004,

É imprevisível o tempo de duração de um *jiu waza* e como o *uke* irá reagir a cada técnica do *sensei* e que ataques o *uke* irá realizar.

A movimentação *jiu waza* exige uma percepção e uma consciência aguçada, em total sintonia com o parceiro. Steve Paxton, criador da técnica de *Contato e Improvisação*, praticou Aikidô e se inspirou em vários princípios dessa arte marcial. Abaixo, Paxton está falando da improvisação entre bailarinos, mas

suas palavras são igualmente adequadas à improvisação que acontece em um *jiu waza*:

(...) É a um corpo transformado, e em transformação contínua, que se aplica a consciência do corpo. A consciência escapa a si mesma, e deixa-se penetrar pelo inconsciente. Doravante, o movimento de cada corpo responde ao movimento do outro do mesmo modo que o movimento de braço *de um só corpo*. Responde ao movimento da perna. Os dois corpos formam um corpo único graças à transmissão de movimentos inconscientes de um corpo à consciência do corpo do outro e, por esse meio, ao corpo do outro. É a consciência do corpo que abre o corpo do bailarino ao do seu par; e é a criação de um fluxo único que atravessa os dois corpos ligando-os tão estreitamente que agem com a espontaneidade, a fluência, a lógica rigorosa dos gestos de um só corpo (quando cada um deles improvisa) (GIL apud PAXTON, 2005:116).

Quando se fala sobre a consciência no Aikidô ser trabalhada para atingir um estado de alerta máximo, é importante diferenciá-la da racionalização de cada movimento. Não se entende o estado de consciência plena (a busca desse estado) como um estado racionalista e obstrutivo à criação. Entende-se essa consciência enquanto sabedoria do próprio corpo em um estado desenvolvido.

O filósofo Matthews esclarece, *“A idéia da consciência tem sido associada a uma outra idéia (...)a da intencionalidade. Dizer que pensamentos, emoções e assim por diante são conscientes é dizer que são pensamentos de alguma coisa, sentimentos sobre alguma coisa, etc.”* (2007:59).

A consciência trabalhada no grupo por técnicas de prontidão e a conexão com o outro, possui razão, mas, sobretudo intuição, emoção. Segundo Damásio *“a consciência e a emoção não são separáveis (...) o que em geral ocorre é que, quando a consciência está comprometida, o mesmo se dá com a emoção.”* (2000:33).

Quando a emoção está comprometida o raciocínio está comprometido, é um processo que faz parte de um mesmo sistema. Os atores trabalham com emoção e sentimento, o que, no entanto, não é a mesma coisa:

Admitir uma distinção entre emoção e sentimento é útil para investigarmos minuciosamente esses mecanismos. Propus que o termo *sentimento* fosse reservado para a experiência mental privada de uma emoção, enquanto o termo *emoção* seria usado para designar o conjunto de reações, muitas delas publicamente observáveis. Na prática, isso significa que não se pode observar um sentimento em outra pessoa, embora se possa observar um sentimento em si mesmo

quando, como ser consciente, seus próprios estados emocionais são percebidos. (DAMÁSIO, 2000:64)

É certo que o trabalho de percepção das emoções, sentimentos e conscientização exige contínua atenção e exercício. Foi observado no *Aikidô EnCena*, por meio das técnicas e relação com o outro, que esse desenvolvimento pode ser atingido, por técnicas e rituais dessa arte marcial, sendo dessa forma, uma maneira de ativar a consciência para estes estados.

Mais uma vez é importante salientar que a arte marcial Aikidô, possui técnicas e procedimentos interpessoais e rituais que podem ser marcos na formação de um artista e de um ser humano.

Mas também, não é condição *sine qua non* que todo praticante artista ou de arte marcial, que tenha contato com o Aikidô possa usufruir em toda a dimensão, do que esta arte marcial oferece. O grupo *Aikidô EnCena* demonstrou que é possível atingir as pessoas de acordo com seu próprio interesse e entrega, como se subentende ser comum a todas as práticas, ou seja, os praticantes tem igual responsabilidade no desenvolvimento que irá seguir nessa troca.

Afinal, é um trabalho em conjunto, de construção, entre *ukes*, *nages* e *sensei*. É uma escolha que envolve a identificação com a técnica e a proposta da mesma.

Abaixo uma sequência de experimentação entre *uke* e *nage*. O exercício é trabalhar a percepção da própria sensação e das intenções do parceiro. Essas sensações são transmitidas pelo impulso de cada um ao acionar uma técnica. A conexão entre os participantes gera uma sincronicidade na movimentação.



Ilustração 47. Alunas do *Aikidô EnCena* experimentam a conexão com o outro a partir da energia do *hara*. A movimentação visa perceber o próprio centro e força, sem desconectar da parceira. Sala de práticas corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 48- *Aikidô EnCena*. Os braços e todo o corpo devem estar flexíveis e firmes. Sem impor a própria movimentação ao outro, juntas as praticantes vão construindo uma dinâmica própria. Sala de práticas corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 49- Aikidô EnCena. A pegada em *gyaku hamni* produziu nas praticantes o posicionamento alinhado entre os *hara* (quadril, abdome). Assim, as duas estão em sua base e fortes, firmes, o corpo está alinhado com os braços que é onde elas estão canalizando a energia para o diálogo, movimentação. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 50. *Aikidô EnCena*. A velocidade da movimentação exige o constante realinhamento entre a base e o quadril, em relação aos braços, que estão em contato com o outro. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 51. Aikidô EnCena. A praticante da esquerda (*nage*) busca conduzir a praticante da direita (*uke*). Há de se ter a cautela em manter as funções bem definidas, mesmo em um exercício.

O *uke* dá a intenção para que o *nage* realize a movimentação. Do contrário há a mudança de funções. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 52. *Aikidô EnCena*. A *nage* (direita) tenta contornar o centro de energia e força da *uke*, utilizando o braço da *uke*, como alavanca. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

3.4 Cinesfera do Aikidoísta

A força potencializada em cada integrante partiu do desenvolvimento do *Ki*, sua força é distribuída ao redor de todo o corpo e atinge o espaço delimitado por nossos membros estendidos ao máximo.

A definição de *cnesfera* identificada em Laban representa esse espaço em que a força do praticante é trabalhada no Aikidô.

O alcance normal de nossos membros quando se estiverem ao máximo para longe de nosso corpo, sem que se altere a posição, determina os limites naturais do espaço pessoal ou cnesfera, no sei da qual nos movimentamos. Esta cnesfera se mantém constante em relação a corpo, mesmo quando nos movemos para longe da posição original, viajando com o corpo no espaço geral. Os gestos podem estender-se para longe do corpo ou próximo a ele, ou deslocando-se entre perto e longe. São, por vezes, contidos e perto; em outras ocasiões, estendidos e amplos, envolvendo movimentos de todo o tronco, o que provoca na cnesfera um encolhimento e um crescimento respectivos. Os gestos que ligam extensões diferentes da cnesfera são frequentemente controlados e estáticos em demasia ou tendem a estar carregados de qualidades dinâmicas que muitas vezes provocam locomoção. (LABAN, 1971: 69)

A relação do *uke* e do *nage* consiste em um constante compartilhamento do campo de energia um do outro, ou seja, em sua *cnesfera*.

Como o Aikidô não promove embates é um *Budô* sem *kumite* a ideia em síntese é: o *nage* entrar no campo de energia do *uke* e dessa forma, de dois centros distintos formam-se uma única cinesfera, um movimento circular, que pode seguir uma projeção ou imobilização da técnica, ou seja, uma finalização do movimento, em que o *nage* é o condutor e responsável pelo direcionamento deste centro.

É possível ver na imagem abaixo, o *nage* projetando o *uke* e o desenho do arremesso segue a linha da *cinesfera* construída entre o *nage* e o *uke*.

O movimento (deslocamento, arremesso, rolamento) no Aikidô tem início no *hara*. A movimentação do Aikidô surge do centro e essa energia irradia para as demais áreas do corpo. A imagem sugere movimento, uma troca contínua entre esses campos, duas pessoas em uma relação, por meio de seus campos de força, em suas *cinesferas*.



Ilustração - 53. O uke ao receber a técnica do *nage* gira contornando o centro, a cnesfera do *nage*. Academia Central de Aikidô, Natal-RN, 2004.

A cada técnica os praticantes estão constantemente agindo e interferindo no campo de energia do outro.

Na imagem abaixo, o *nage*, com os braços esticados, utiliza o deslocamento do seu centro e o corpo como unidade, invade o campo de energia do *uke* e o projeta.



Ilustração 54 Aikidô EnCena. O *nage* (esquerda) invade o espaço do *uke*, no treinamento de *ushiro hanten*, para a realização da técnica. Sala Ed-03 Anexo da Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

O *nage* possui o 'controle' do centro e controle do movimento que irá seguir, ele conduz o *uke* de acordo com a técnica desejada.

Ao projetar a *uke* (imagem acima), o *nage* transfere o seu peso neste deslocamento e o empurra, forçando-o ao rolamento. Os joelhos semi-flexionados indicam que ele não precisou utilizar a força, apenas a técnica de transferência de peso, quadril alinhado, concentrando o *ki* no *hara*, e braços estendidos.



Ilustração 55. Aikidô EnCena . O nage (direita) invade o espaço do uke, no treinamento de ushiro hanten. Sala Ed-03 Anexo da Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Na imagem acima, os braços estão estendidos, mas a projeção do peso pode ser potencializada, o quadril deve estar alinhado com os braços e os joelhos semi-flexionados, em prontidão, caso o *uke* segure a *nage* ela estará estável e firme em sua base.

A imagem abaixo apresenta o *nage* diminuindo seu próprio campo de força e energia. Diferente da imagem acima, o *nage* está com os braços contraídos, dessa forma, ao invés de avançar com o quadril, ele terá que utilizar da força para a projeção do *uke*.

Ele também está vulnerável ao *uke* visto o *ma-ai* não estar ajustado à técnica.

A técnica fluida está na organicidade da movimentação. O deslocamento de *nage* com o quadril e os braços esticados, promove no *uke* uma reação natural do rolamento como sequência da movimentação. Os dois praticantes estão em uma mesma sintonia, o rolamento segue como continuidade da projeção. Ao contrário

do empurrão, que ao ser produzido pela força, provoca a contração e tensão no *uke*.



Ilustração 56. Aikidô EnCena. O Nage (esquerda) ao invés de ampliar seu campo de força, o diminui ao não estender os braços. Sala Ed-03 Anexo da Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Nas duas imagens (imagem acima e imagem abaixo) o *nage* diminui seu espaço de atuação ao contrair os braços. Para a projeção do *uke* ele terá que utilizar da força ao invés do próprio deslocamento e transferência de peso.



Ilustração - 57. Aikidô EnCena. O Nage (direita) ao invés de ampliar seu campo de força, o diminui ao não estender os braços. Sala Ed-03 Anexo da Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Toda a movimentação no Aikidô é como em um relacionamento, assim como no teatro. É preciso diálogo para dar continuidade à relação.

Para que a movimentação aconteça de maneira fluída, o *Uke* precisa continuar 'alimentando' a técnica, ou seja, fornecendo energia e intenção à movimentação.

A partir do momento em que o *Uke* inicia a técnica, o que para melhor visualização, pode ser entendido como 'ataque' o *Nage* pode dar continuidade na movimentação, portanto, o *Uke* deve permanecer presente, se a intenção estiver hesitante, a movimentação não acontece, ou acontece utilizando força. Ou seja, deve continuar 'resistindo', sem contar com o próprio conhecimento da técnica.

O *uke* sabe que será projetado ou finalizado no chão, caso este se 'entregue' sem 'resistir', não haverá uma movimentação genuína, apenas uma coreografia, pois é do atrito, da fricção desses corpos que a energia é potencializada.

O desafio em conhecer a técnica, o texto, enfim, é agir sempre estando presente no aqui e agora, independente de ser uma técnica conhecida ou um texto repetido há anos.

Do contrário não há relação, caso o *Nage* persista na técnica sem que o *Uke* se 'defenda' haverá a troca de situações. O *Nage* que estaria se defendendo, irá tornar-se, dessa maneira, aquele que ataca.

A movimentação acontece respeitando o sentido das articulações, terminando a finalização em um alongamento, a sintonia e fluidez da movimentação é tal que remete a uma espécie de dança.

Na dinâmica das técnicas, os campos de energia do *nage* e do *uke* fundem-se, como se a *cnesfera*⁵³ de duas pessoas por alguns segundos ocupassem o mesmo espaço e criassem um mesmo campo de energia, no tempo de duração do movimento, da técnica. É um momento de poesia corpórea. Um encontro de total entrega entre *uke* e *nage*.

A relação entre *uke* e *nage* é uma analogia interessante para a cena, para o palco italiano, de rua, performance, para as artes cênicas.

Há um ator que conduz (*nage*) a cena, no momento em que há um ponto de tensão, e os demais o acompanham (*uke*) de modo a manter o equilíbrio do todo.

Mesmo quando outros elementos fazem a função de *uke* ou de *nage*, o ponto destacado é a necessidade de haver um mesmo centro, ou seja, uma energia em que todas as forças do acontecimento teatral estejam convergindo para esse encontro.

As técnicas em *swari waza* trabalham a relação do *uke* e *nage* potencializando a força do *hara*, visto que a movimentação e deslocamento dos praticantes estão constantemente voltados ao *tanden*, o ponto de força concentrado abaixo do umbigo.

O treinamento em *swari waza* que trabalha o fortalecimento do *hara* é valorizado no Japão e como influência praticado com ênfase no Brasil, pois se

⁵³ LABAN, 1971: 69

uma técnica é realizada de maneira fluida em *swari waza*, ela será habilmente executada em *tati waza*.

Nas imagens abaixo, *uke* e *nage* buscam a partir do alinhamento dos braços e quadril, manter o próprio centro de gravidade e desestabilizar o parceiro. A respiração acompanha a cadência da movimentação.

Ilustração 58. Aikidô EnCena. Início da técnica *swari waza kokyū ho*. Sala ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 59. A aluna Liliana contorna o centro de energia do aluno Diego, para depois imobilizá-lo. Técnica em *seiza*. *Uke* e *nage* mantêm o tônus e presença na técnica. Aikidô EnCena. Sala ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 60. A *nage* (esquerda) *experimenta* diferentes pontos de concentração do centro de energia do *uke* (direita), para a realização da técnica. *Aikidô EnCena*. Sala ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Na imagem acima, a *nage* (esquerda) busca o desequilíbrio do *uke* (direita). São duas energias que se complementam, uma *yin* e outra *yang* e buscam o equilíbrio, para não colidirem. O *uke* está insistindo ao deslocar sua força de modo a dificultar a *nage* na finalização da técnica.

A técnica ao ser praticada de maneira precisa é eficaz em todos os praticantes. Mas também, há de se dosar a proposta de cada treinamento. Aqui, no *Aikidô EnCena* essa dificuldade em encontrar o ponto de desequilíbrio do *uke* pode ser mais um fator de frustração do que de desafio.

Neste sentido a aikidoísta e pesquisadora buscava estar próxima de todos os praticantes. E não tornar as práticas um *Laissez-faire* solto e sem orientação, não era essa a proposta.

Após essas dificuldades apresentadas pela *uke* ao encontrar o ponto de desequilíbrio do *nage*, a aikidoísta e pesquisadora treinou com cada praticante, questionando as duas situações.

Ou seja, um *uke* que busca travar a técnica e um *nage* que precisa encontrar nas dificuldades motivo de superação, pratica o *Masakatsu Agatsu*, (a verdadeira vitória é a vitória sobre si mesmo). Treina-se com o outro, não para subjugá-lo, mas sim em oferecer a oportunidade de superar a si mesmo.

A diferença entre favorecer o crescimento do outro e em ser condescendente com suas limitações atuais, faz a diferença no próprio prazer da troca entre determinados praticantes.

A confiança entre *uke* e *nage* deve ser inquestionável. Neste sentido as virtudes do samurai ajudam como parâmetro nessa dosagem.

Abaixo técnica em *swari waza kokyū-ho*. O *kokyū-ho* é uma técnica exigida em todas as graduações e trocas de faixa. É considerado como a representação do Aikidô, no sentido de converter a força do ataque (do *uke*) em seu próprio desequilíbrio, harmonizando por meio da respiração um ataque em alongamento.



Ilustração 61. Aikidô EnCena. Treinamento da técnica *swari-waza kokyū-ho*. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

É uma técnica em que é possível perceber a força do quadril, do *hara*. Em outras movimentações, o praticante ainda em desenvolvimento da consciência do *hara*, pode de forma inadvertida, utilizar a força das pernas para o desenvolvimento da técnica.

Como as técnicas em *swari waza kokyū-ho*, as pernas ficam dobradas, é o quadril e a força do *Ki* o responsável por desequilibrar o *uke* tirando-o do seu eixo, e tornando-o vulnerável à imobilização.



Ilustração - 62. *Aikidô EnCena*. Treinamento da técnica *swari-waza kokyū-ho*. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Essa força do *Ki* que surge do *hara*, é potencializada na respiração e irradia por todo o corpo, como *Sensei Kisshomaru Ueshiba* destaca, por “cada poro da pele”:

A utilização da força concentrada é chamada de *Kokyū-ho* (poder da respiração). No *Aikidō*, o conceito de “respiração não é limitado ao nariz e à boca; ele abrange o corpo inteiro – cada poro da pele -, e origina-se da força da natureza”. *Kokyū* também tem o significado de “timing correto”. (UESHIBA, 2006:64)

3.5 *Tai-Sabaki* - Deslocamentos – Movimentação

Tai-sabaki é a movimentação do corpo. Essa movimentação está ligada ao *hara*, ao deslocamento do *Tanden* (região localizada a três dedos abaixo do umbigo, também chamada de *Ponto Um*, *Saika Tanden*, *Saika no Itten*, *Kangen* ou

de *Hara*). Os pés seguem a direção do quadril *hara*, a iniciativa da movimentação está sempre relacionada ao deslocamento proposto pelo *hara*.

O treinamento do *tai-sabaki* trabalha o centrar-se individual. O *tai-sabaki* em dupla acontece na realização da técnica. No treinamento individual cada praticante deve encontrar sua forma de manter o equilíbrio na movimentação rápida ou lenta, sem sair do eixo.

O *Tai-sabaki* praticado com o grupo *Aikidô EnCena*, foi o *Tenkan*, *Irimi Tenkan Undo* e o *Tenkan Ashi*. Na movimentação, os joelhos ficam ligeiramente flexionados, proporcionando maior equilíbrio e proximidade do centro do corpo com o chão.

- **Tenkan** – Iniciando com o *Kamae* direito (e depois o mesmo procedimento com o *kamae* esquerdo) Meio giro com a base dos pés no chão, o peso do corpo é transferido para os pés e gira-se sobre este eixo.

É importante notar que o peso fica concentrado entre a planta dos pés e os dedos, os joelhos semi-flexionados, o olhar direcionando a um ponto à frente, sem fixar necessariamente em algo, mas sim ampliando a visão (*metsuke*), busca-se abarcar a maior esfera na lateralidade.

Quando o peso é mantido no calcanhar ao invés da ponta dos pés, o efeito é o oposto do desejado nos deslocamentos. Há o desequilíbrio, instabilidade e lentidão. Busca-se o desenvolvimento de um eixo sólido, tornando a movimentação orgânica e ágil.

- **Irimi Tenkan** – Nesta movimentação, entra-se (*irimi*) com um dos pés e após fixada a base, há o giro, o *tenkan*; a movimentação descrita acima. Mantem-se os joelhos semi-flexionados, assim o *hara* fica mais próximo do chão, promovendo maior estabilidade nos giros.

- **Tenkan Ashi** – O movimento parte do quadril, os pés de apoio são invertidos. É um pivô no próprio centro, invertendo a base inicial. Se a base *kamae* é a direita vira-se e inverte-se, ficando com a base *kamae* esquerdo como base. Utilizada em meio às técnicas e finalizações é rápida e sutil.

Abaixo as participantes em *Kamae*. A partir do *Kamae* é que toda a movimentação é realizada.

Tai-Sabaki



Ilustração 63. *Aikidô EnCena*. No detalhe dos pés em forma de L, postura em *kamae*. A partir do *kamae* toda a movimentação é realizada. Sala de práticas corporais ED-03, da Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

3.6 Tipos de Técnica

O treinamento das técnicas privilegiou a movimentação e fortalecimento do *hara* e do *ki* envolvendo a relação. O centrar-se, no sentido de desenvolvimento de uma escuta sobre as sensações e sentimentos, faz parte do treinamento de cada participante. O estar aqui e agora, a consciência sobre as próprias percepções, são estágios que o treinamento proporciona a partir da técnica e da filosofia, contida na hierarquia do *Budô* e também no tempo de cada um.

As técnicas do Aikidô podem ser: *Osae Waza* - Técnicas de imobilização e *Nage Waza* - Técnicas de projeção.

No *Aikidô EnCena* as técnicas em *Osae Waza* foram privilegiadas devido à complexidade das técnicas de projeção, *Nage Waza* e pela substituição de tatames por colchonetes. As técnicas em *Osae Waza* trabalham a respiração e alongamento, além da relação com o outro, os colchonetes da sala ED-03 foram suficientes e adequados para esse objetivo.

Para a realização das técnicas de *Nage Waza* é preciso que os praticantes estejam habituados com as quedas e proteção do corpo. Muitos iniciantes no aikidô por praticarem outros esportes e artes marciais podem se machucam por pularem as etapas necessárias de um treinamento. Um rolamento simples como o *mai kaiten ukemi* pode fraturar a clavícula caso realizado de maneira equivocada, transferindo o peso sem a devida técnica e moderação.

Ser faixa branca, aprender o básico de maneira gradativa, faz parte da humildade e do tempo que a própria arte marcial exige.

O aikidô possui arremessos semelhantes ao judô, mas isso não significa que um aikidoísta possui as mesmas habilidades desenvolvidas no judô, assim como o contrário. A familiaridade entre artes marciais deve ser experimentada com cautela, para evitar lesões respeitar etapas fundamentais na estrutura básica de uma prática.

Abaixo imagens de técnica em Osae Waza.



Ilustração 64. *Aikidô EnCena*, treinamento de técnica em Osae Waza, finalização em *Ikkio* (primeira técnica de imobilização). Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Ao finalizar a técnica o *nage* ao expirar desloca parte de seu peso ao *uke*. Assim ao invés de utilizar a força, é o seu próprio peso que mantém o *uke* imobilizado. O alongamento é vigoroso ou mais suave de acordo com cada praticante. E atingido o limite de dor e alongamento, o *uke* alerta o *nage* que mantém o ponto de força adequado.

Acima a dupla da esquerda, formada pelas praticantes Julia e Raquel, trabalharam a força e intenção das técnicas de maneira distinta da dupla da esquerda, formada pelo Diego e Liliana.

Em primeiro lugar cada pessoa e cada dupla são diferentes, assim a sensibilidade em reconhecer a cada técnica a tolerância de flexibilidade, dor e disposição do parceiro é fundamental.

A praticante Liliana descobriu estar grávida no segundo mês do *Aikidô EnCena*. Estava mais sensível e compreensivelmente cautelosa. Todo o grupo queria ajudá-la a usufruir do aikidô de modo que esta não se sentisse excluída ou também de modo que não temesse por algum excesso.

São nesses momentos que a relação no aikidô se faz presente de maneira mais visível. Cada pessoa tem seus dias de maior vigor e outros de relaxamento.

É certo que em cena, a constância deve ser mantida. Um ator treina para não ficar à merce de seu estado psicológico e emocional. Uma professora, um sensei, busca manter a coerência em suas atitudes em sala de aula e no tatame, afinal, a inconstância relacionada a pessoas que são exemplos, provoca a insegurança daqueles que se sentem guiados por eles.

O *Aikidô EnCena* busca trabalhar esse centrar-se, mesmo em situações adversas. É uma proposta pedagógica. Uma proposta voltada aos artistas da cena e também a pedagogos, no sentido de lidar com o outro e conhecer a si mesmo nessa relação.



Ilustração 65. Aikidô EnCena. Além de finalizar a técnica em *kokyu-ho*, o *nage* também alonga o *uke*, de modo a aumentar sua flexibilidade e bem estar. Treina-se para se fortalecer e fortalecer o parceiro de treino. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Na imagem acima, a *nage*, inspira e ao expirar transfere seu peso ao alongar a *uke*. Está alongando e também massageando os pontos em que toca na imobilização, o pulso e o ombro. Fazendo um contraste na direção do alongamento. O pulso está sendo mantido à esquerda e o ombro segue o fluxo e alongamento à direita. A cabeça está sempre voltada à parte mais próxima a ser alongada.



Ilustração 66. Aikidô EnCena. Ao transferir o próprio peso ao pulso e ao ombro do *uke*, o *nage* imobiliza o *uke* ao mesmo tempo em que o alonga na expiração. Os braços ficam esticados para não interromper o fluxo de energia. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Acima o *uke* em postura de defesa. Em algumas linhas de aikidô a finalização da técnica acontece com um *atemi* na frente do *uke*. E ao posicionar o braço e a mão em forma de *tegatana*, o *uke* está atento para defender-se, em prontidão.

Em outras linhas essa postura não é mais praticada, pois é associada a uma agressividade de um ataque. Uma amostra de estilos e linhas; a aikidoísta e pesquisadora busca adaptar a ação de acordo com o *sensei* e *Dojo*, mesmo possuindo o hábito de posicionar a *tegatana* em defesa.

Abaixo imagens de técnica em Nage Waza.



Ilustração 67. Imagem de R. Miyajima. Técnica em *nage waza*. Ono Sensei, São

Paulo-SP, 2010



Ilustração 68. Técnica em *nage waza*. Academia Central de Aikidô, Natal-RN, 2005.

.As técnicas exigem um elevado grau de envolvimento e intenção dos participantes. É a partir da energia do ‘ataque’, que pode vir em forma de uma pegada ou um *atemi* que o *nage* irá realizar a movimentação.

A pegada deve ser firme. Firme e flexível. Contém uma força que não obstrui, há intenção e mobilidade para a movimentação.

Essa pegada e intenção podem ser inspiradas na pegada de um bebê recém-nascido no dedo de um adulto. Ele segura firme, como se sua vida dependesse daquele contato. Mas seu braço se mantém relaxado. Se o adulto sacudir o próprio dedo, o braço do bebê irá acompanhar esse movimento, contudo, sua mão continuará segurando-o.

A força em demasia produz tensão muscular. Se o *uke* está tenso e apresenta mais força do que o necessário, é possível que o *nage*, seu parceiro de

treino também fique tenso e reaja, há uma comunicação a partir do toque. O que pode gerar contusão e uma técnica pouco fluida, já que o diálogo a partir da movimentação, também está tenso.

O grupo realizava o seguinte experimento. O *nage* oferecia o braço ao *uke*, de maneira que houvesse um contato e relação, ou seja, ele entregava o braço e permanecia presente no contato. Quando o *nage* mantém o braço firme e contraído, o *uke* pode dominá-lo, segurá-lo e todo o corpo, como um bloco, fica preso.

No entanto, se o *nage* oferece o braço e ao invés de contraí-lo, ele relaxa-o, como um bebê ao segurar o dedo de um adulto, o que acontece é que todo o restante do corpo do *nage* estará livre para defender-se e movimentar-se. Afinal, a única parte 'dominada' pelo *uke* é o braço do *nage*. O *nage* só é mantido preso se ele continuar a manter o braço tenso e enviar a energia ao *uke*.

O exercício consistia em experimentar essa tensão e relaxamento. A partir dessa percepção os alunos variavam as funções, do *uke* e do *nage*.

Esse exercício possui diferentes significados e propostas. Para o aikidoísta, faz parte da conscientização do corpo como uma força concentrada que pode se fragmentar e reagrupar-se, de acordo com a intenção, técnica de 'defesa' (*nage*) e de 'ataque' (*uke*). Defesa e ataque é uma maneira de apresentar aquele que dá início ao movimento e aquele que recebe e o redireciona. Não tem um sentido bélico nesse contexto.

Há também, na filosofia do treinamento, praticada por aikidoístas e também pelo grupo *Aikidô EnCena*, a intenção de trabalhar perspectivas. Um braço mantido preso por outra pessoa, não é a pessoa inteira, é apenas uma parte dela, todo o restante encontra-se solto, pronto para agir.

O foco em manter a energia, intenção e pensamento voltado a uma questão em suspenso, obstrui toda a energia criativa do artista. Dessa maneira, viver o aqui e o agora, nas técnicas, possibilita administrar cada questão criativa e de defesa de técnicas, assim que aparecerem, não antes e não depois; no momento.

Para esse desenvolvimento, foram experimentadas algumas técnicas realizadas em *Mae Waza*⁵⁴ (ataques pela frente) como: *Shomen Uchi*, *Yokomen Uchi*, *Ai Hanmi Katate Dori*, *Shomen Tsuki*, *Gyaku Hanmi Katate Dori*, *Katate Ryote Dori* ou *Morote Dori*.⁵⁵

Shomen Uchi



Ilustração 69. Praticante do Aikidô *EnCena* realizando o *shomen uchi*. Sala ED-03, Faculdade de Educação, 2009.

⁵⁴ As definições das técnicas em *Mae Waza* seguem a definição do atual Doshu Moriteru Ueshiba, no livro: Curso para Mestre de Aikidô, bem como livros do sensei Wagner Bull e do site de Aikidô da Aikikai.

⁵⁵ As técnicas em *Mae Waza Muna Dor*, *Ryote Dori* e *Kata Sode Tori* não foram utilizadas. Por serem praticadas com *dogi*, kimono. Abaixo a descrição de cada técnica com utilização de *dogi*.

Kata Sode Tori - "Manga proximal do *Nage*". Também chamado de *Oku Sode Tori* (quando se referir à parte mais distal da manga do *Nage*) ou simplesmente de *Kata Dori* (Ombro do *Nage*). Com *Ma-ai* a média distância, o *Uke* se desloca em posição de *Hanmi* (com corpo lateralmente exposto) e segura, com a mão do mesmo lado que o pé à frente, a manga do *nage* em posição de *kamae* (mão exposta à frente mais próxima ao pé que está à frente).

Muna Dori - "peito do *Nage*". Variação do *Kata Sode Tori*, segurando a gola do *Dogi* do *Nage* ao invés da manga. Este ataque é executado pensando-se em um *Shime* (estrangulamento) ou em conjunto com o *Kata Sode Tori* para executar um *Nage Waza* (técnica de projetar, derrubar).

Shomen Uchi - "ataque reto". No *Kihon Waza* treina-se *Shomen Uchi*, com *ma-ai* a meia-distância, deslocando-se em direção ao *Nage* desferindo-lhe um golpe com a faca da mão, partindo o ataque do topo da cabeça em direção ao topo da testa do *Nage*. O ataque deve seguir a linha do quadril, como realizado com o *bokken* e *jo*.

Yokomen Uchi

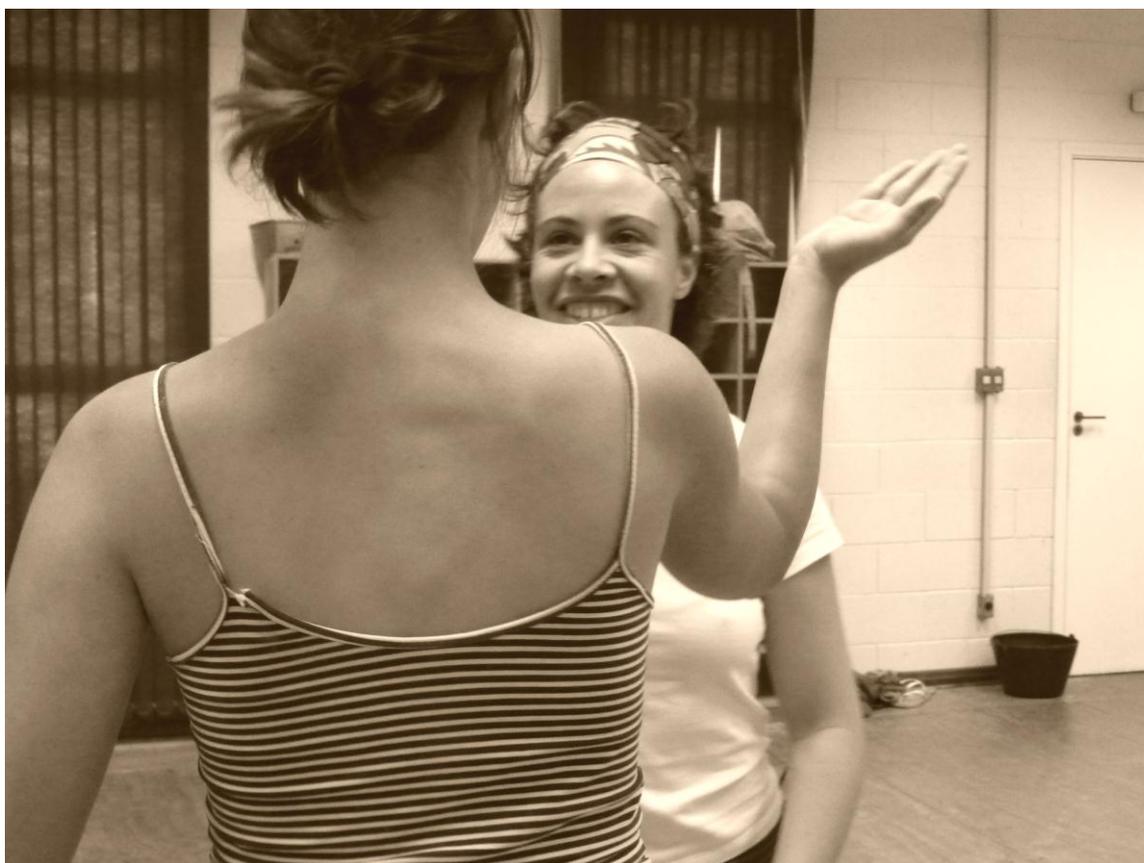


Ilustração 70. *Aikidô EnCena*. Acima as alunas experimentam o *yokomen uchi*, o ataque lateral. O *atemi* (ataque) segue o centro do corpo do *uke* e apenas no momento do contato, atinge a região parietal do *nage*. Sala de atividades corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Yokomen Uchi - "ataque lateral". No *Kihon Waza* treina-se *Yokomen Uchi*, com *ma-ai* a meia-distância, deslocando-se lateralmente ao *Nage* desferindo-lhe um golpe com a faca da mão, o *atemi* sai da mesma direção que o *shomen uchi*, mas segue a em direção à região parietal do *Nage*.

AI HAMNI KATATE TORI



Ilustração 71. *Aikidô EnCena*. A Aluna Raquel, na função de *uke* segura em *ai-hamni* a mão do aluno Diego, na função de *nage*. Sala de atividades corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Ai Hanmi Katate Dori - (*nage* e *uke* com as mesmas pernas na frente), também chamado de *Kosa Dori*. Com *Ma-ai* a média distância, o *Uke* se desloca em posição de *Hanmi* (com corpo lateralmente exposto) e segura, com a mão do mesmo lado que o pé à frente, o pulso do *nage* em posição de saque de espada (mão exposta à frente mais próxima ao pé do lado oposto ou ao centro do corpo). Mantendo o quadril alinhado à pegada.

Choku Zuki



Ilustração 72. *Aikidô EnCena*. Praticantes definem o *ma-ai* antes da realização da movimentação em *choku zuki*. Sala de Práticas Corporais, ED-03. Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 73. Aikidô EnCena. As alunas experimentam o *Choku Zuki*. A *uke* desfere o golpe e a *nage* desvia realizando o *tenkan*. Sala de atividades corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Shomen Tsuki - "soco reto", também chamado de *Choku Zuki*, no sentido de estocada. Com *Ma-ai* a média distância, o *Uke* se desloca em posição de *Hanmi* desferindo um soco reto em direção ao ventre do *Nage*. Uma de suas variações chama-se *Men Tsuki*, o soco em direção ao rosto e outra chama-se *Muna Tsuki*, o soco em direção ao peito. É como se o golpe saísse do próprio cento do *uke*, contém intenção e precisão.

GYAKU HANMI KATATE TORI



Ilustração 74. Aikidô EnCena. Praticantes em Gyaku Hanmi Katate Dori. A uke (à esquerda) está com a base recuada, sendo que a nage (direita) precisa da energia da uke para então realizar a técnica. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Gyaku Hanmi Katate Dori (*nage* e *uke* com as pernas trocadas)- também chamado de *Katate Dori*. Com *Ma-ai* a média distância, o *Uke* se desloca em posição de *Hanmi* e segura, com a mão do mesmo lado que o pé à frente, o pulso do *nage* em posição de *kamae*.

Morote Dori



Ilustração 75. *Aikidô EnCena*. Posição *Morote Dori* ou *Katate Ryote Dori*. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Katate Ryote Dori ou *Morote Dori* - Com *Ma-ai* a média distância, o *Uke* se desloca em posição de *Hanmi* e segura, com ambas as mãos, o pulso do *nage* em posição de *kamae*.

Morote Dori



Ilustração 76 - *Aikidô EnCena*. Detalhe da pegada em *Morote Dori*. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Toda a intenção do *uke* deve agir em conjunto, braços, quadril e pernas. O *nage* o conduz e quanto mais atento aos sinais do corpo o *uke* estará protegido, seguindo o fluxo da condução e energia.

RYOTE TORI



Ilustração 77. Aikidô EnCena. Pegada em RYOTE TORI (pegada com as duas mãos). Sala de Práticas Corporais, ED-03. Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Ryote Dori - Com *Maai* a média distância, o *uke* se desloca em posição de *Hanmi* e segura os dois pulsos do *nage* em posição de *kamae*.

3.7 Experimentos em dupla

A relação entre o *uke* e o *nage* é motivo determinante para o fortalecimento entre os praticantes.

Os exercícios abaixo foram praticados visando o desenvolvimento da presença e percepção dos participantes, durante o treinamento, pensando o deslocamento à cerna.

Entrada com *irimi'* – Este exercício se configurou a partir da experimentação da força e energia de cada um.

Em dupla os praticantes buscavam sentir quem estava agindo como *uke* e quem estava agindo como *nage*. As funções se alternavam, ou seja, ora um fornecia a energia e intenção na tentativa de 'ganhar' o campo de força do outro, como o *uke*. O *nage* ao sentir a iniciativa do outro, ao invés de confrontar, cede o espaço, deslocando seu campo de energia e deixa o *uke* no 'vazio', sem ter com quem disputar.



Ilustração 78. Aikidô EnCena. Exercício para o desenvolvimento da força e percepção em relação ao outro. A sensibilidade deve ser desenvolvida para que o *nage* (o que realiza a técnica) não se torne o *Uke* (o que 'ataca'). Sala de atividades corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp.

Cada praticante concentra força e intenção e o direciona para o braço e antebraço, os dois - em um tempo explorado e experimentado por cada dupla - ficam sentindo e percebendo essa tensão estabelecida entre esses corpos, que não envolve apenas os antebraços que são as partes tocadas, mas todo o corpo, o quadril voltado um para o outro.

A função de *uke* e *nage* é constantemente alterada. Os participantes vão testando a força do outro e a própria resistência. Assim experimentam as funções, de ceder o espaço em um *tenkan* para que o outro o ocupe, e em outro momento, de forçar o limite para entrar no campo de força do parceiro de treino.

É um treino que exaure, visto que para haver verdade na movimentação, é necessário a prontidão e percepção ininterruptamente acionados. A pressão entre esses corpos é canalizada na movimentação *tenkan*, a partir desse meio giro o *nage* cede o espaço, deixa de impor seu corpo, de “fazer força” e provocar o embate e o atrito, para então girar em seu próprio centro (por meio do *tenkan*) e

desequilibrar o *uke*. Ao ceder o espaço, o *nage* evita o conflito mantendo o equilíbrio, ele oferece o espaço vazio. Após a movimentação o *uke* não terá em que se firmar, pois o *nage* se movimentou, já não fornece mais a energia do atrito e apoio.

Aqui é imprescindível a verdade, a intenção real da transferência de peso que se desloca para esse contato, é de certa forma a analogia entre a intenção do Aikidô, das artes marciais e a verdade em cena; o treinamento do “aqui e agora”, da mente de principiante. Se não acontecer essa verdade não há técnica, da mesma forma que se não houver entrega e verdade em cena, não haverá jogo, mas sim marcações e virtuosos, mas não emoção, envolvimento, *Ki*, relação.

O desafio do treinamento consiste na percepção entre o momento exato em ceder o espaço para ocupá-lo e também o momento certo de se manter firme e resistir em sua presença, tônus, espaço, força, intenção, verdade. Ou seja, na relação.

Abaixo um relato do ator Diego, ao perceber que as técnicas são realizadas a partir da relação, da parceria, em uma co-criação. Não há um *uke* sem *nage* e vice versa:

Semana passada a Juliana falou durante o exercício sobre “dar ao uke o seu vazio” essa frase passou a semana comigo, acho que tem tudo a ver com o lugar onde a arte se faz. Dar ao público o seu vazio, onde ele passa existir, ser uma alavanca para projetá-lo na sua ausência, no espaço de criação poética. Conjecturando, parece-me que a posição do uke não é nunca de receptor da técnica, mas de co-criador (Bacon já dizia que uma tela em branco, na verdade está repleta de clichês). Um receptor ativo demais iria sempre tender ao encontro do vazio pelos seus clichês, um inativo não seria levado a nada, é preciso uma postura de co-criação.

Diego, ator. 22/09/09. *Aikidô EnCena*. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp.

Assim, ressalta-se que a busca no treinamento visa o equilíbrio: nem a força demais a ponto de dificultar o controle (seja em cena ou com o colega de treino, machucando, deixando-o inseguro, intimidado, enfim), e nem a falta de energia e de tônus, em que não seja possível estabelecer um contato, conexão e relação entre os praticantes (colegas de cena, entre o público e entre os praticantes no tatame).

3.8 Aprimorar a percepção e metsuke. Exercícios.

Esse exercício é realizado a partir da movimentação *tenkan*. Um praticante, como *uke*, posiciona-se em *kamae* e o outro praticante, o *nage*, também em *kamae*, posiciona-se atrás do *uke*, de forma espelhada, na mesma linha e mesma base de *kamae*. Assim que o *uke* iniciar o *tenkan* o *nage* deve iniciar o *tenkan* no mesmo momento.

O *metsuke* indica o estado em que o *nage* e *uke* mantêm-se atentos a tudo, mas sem fixar-se a um único ponto.

Ao realizar a técnica o *nage* olha o *uke* e também todo o seu entorno. Caso o *nage* fixe-se apenas no olhar do *uke*, ele será tragado por sua força, e perderá os demais elementos dessa relação, que pode ser em um combate, em cena, no cotidiano.

É o olhar que registra tudo em seu alcance, mas não se deixa envolver em apenas um detalhe, perdendo sua atenção e consciência.

O *nage* percebe a intenção do início do movimento do *uke* antes mesmo que ele se realize, é a partir do impulso do *uke* que o *nage*, irá perceber e realizar o mesmo movimento no exato momento da iniciativa do *uke*. Sem atrasos, sem *delay*.

Esse exercício que pode durar muito tempo, ativa percepções distintas além do habitual como o contato visual e auditivo. Essa prática, assim como as técnicas do Aikidô, exige que a movimentação entre *uke* e *nage*, seja realizada no instante em que o *uke* **decide** movimentar-se.

Relato de participantes sobre esse momento:

A relação com o outro também é algo que se faz extremamente preciso. A intenção do outro e sua é que faz com que o exercício, porque é preciso que haja uma relação entre as duas pessoas.

Minha atenção tem que estar em mim e no outro. É um jogo de intenção. A conexão entre os dois participantes tem que estar presente. Percebi que na única vez em que deixei o foco só em mim, o exercício não aconteceu, tirei a atenção da minha parceira e perdi a relação com ela, fazendo com que nós duas errássemos.

Julia, outubro, 2009. Encontro do *Aikidô EnCena*.

A execução não pode ser mecânica posto que soe falso. A cada manobra, movimento ou deslocamento uma intenção correspondente que permite uma ação mais íntegra, comprometida. A precisão torna-se uma das muitas conquistas que dizem respeito às graduações de energia, força e equilíbrios pertinentes a cada proposta. Um estar sempre em relação, um deixar que não é abandono, mas doação, um impor-se que diz mais respeito a uma ação/reação responsiva, ativa do que opressão u um mero subestimar.

Julia, outubro, 2009. Encontro do *Aikidô EnCena*.

O treinamento trabalha o indivíduo a partir do momento em que ao desenvolver a consciência de suas atitudes e movimentação, este precisa conter sua ansiedade, excitação e receio. O medo pode paralisar o indivíduo, mas a euforia também tira o praticante do eixo no tatame em um Dojô e do artista em cena. *Sensei Ueshiba* apresenta o conceito de *SEN* como presente nas artes marciais e em outros aspectos do indivíduo. A partir do controle e conhecimento de si, esse estado pode ser administrado no tatame e em cena:

SEN -antecipação– “o conceito *sen* não é importante só nas artes marciais; em muitos aspectos da vida, o senso de antecipação é um recurso valioso.

Nos tempos antigos, a antecipação era categorizada em três níveis: **sen**, **sensen no sen e go no sen**. **Sen** significa antecipar e tomar a iniciativa de sobrepujar o oponente, **sensen no sen** é controlar a mente do oponente e usar essa abertura para vencer e **go no sen** é reagir aos ataques do oponente sendo capaz de interpretá-los enquanto ocorrem”. (UESHIBA, 2006.91)



Ilustração 79. Aikidô EnCena. As bailarinas Julia e Roberta em postura *Kamae*, antes da realização do *Tenkan*. Sala de atividades corporais ED-03, Anexo da Faculdade de Educação, Unicamp. 2009

Acima a praticante da direita **A**, fica de costas para a praticante **B** da esquerda. Quando a praticante **A** toma a iniciativa de realizar o *tenkan*, a praticante **B** deve iniciar o movimento ao mesmo tempo em que a praticante **A** o realizar.

Esse exercício é praticado a ponto de haver uma sintonia em que há um espelho na relação dos participantes. Sem ansiedade para iniciar o movimento, criando o tempo que for preciso. Podem durar minutos, sem nenhuma verbalização, apenas movimento. Percepção e conexão.



Ilustração 80. Aikidô EnCena . Praticantes em *Kamae*. A *uke* (lado direito) irá dar a iniciativa do *tenkan*, e a *nage* (esquerda) deve movimentar-se no mesmo instante.



Ilustração 81. Aikidô EnCena .No instante em que o *uke* '*pensa*' em movimentar-se e inicia o impulso, o *nage* deve estar concentrado e movimentar-se no mesmo instante.



Ilustração 82. Aikidô EnCena. Mesmo que o *nage* (esquerda) restaure sua base antes do *uke*, o exercício foca o momento da decisão do *uke* se movimentar e a prontidão do *nage*.



Ilustração 83. Aikidô EnCena. Após o término da movimentação, o *uke* torna-se *nage*. Agora a praticante da esquerda exerce a função de *uke*, e em seu momento (pode ser segundos ou minutos) inicia o movimento, para o qual o *nage* deverá estar em prontidão para seguir.



Ilustração 84. *Aikidô EnCena* A contínua mudança de papéis trabalha o estado de estar presente aqui e agora, sem automatismo.

A partir desse treinamento, é possível desenvolver um estado de *awareness*, ‘compartilhado’, como se os participantes atingissem um mesmo nível a mesma frequência, semelhante à sensação de meditação.

É um grau de consciência diferenciado, pois além de abranger a própria consciência inclui a participação de outro elemento, outra pessoa, outra consciência. Envolvem sentimentos, percepções, sensações. Há a conexão entre dois seres e suas consciências. Um ‘objeto’ que interfere e contribui para a construção da relação e do movimento.

Nas palavras de Damásio, sobre a consciência e a relação com o *outro*, o objeto:

“A consciência começa quando os cérebros adquirem o poder – o poder simples, devo acrescentar - de contar uma história sem palavras, a história de que existe vida pulsando incessantemente em um organismo, e que os estados do organismo vivo, dentro das fronteiras do corpo, estão continuamente sendo alterados por encontros com objetos ou

eventos em seu meio ou também por pensamentos e ajustes internos do processo da vida. A consciência emerge quando essa história primordial – **a história de um objeto alterando de forma causal o estado do corpo**⁵⁶ – pode ser contada usando o vocabulário não verbal universal dos sinais corporais. O self emerge como o sentimento de um sentimento.” (DAMASIO,2000:51,52)

Ao citar a consciência na definição de um neurocientista, busca-se manter a consciência como *awareness*, mas ampliar a abordagem do que é trabalhado e proposto no treinamento. Assim, a consciência perante si e o outro em um estado que pode ser chamado de comunhão, é uma consciência *awareness*. Que só é possível de ser desenvolvida a partir da consciência do sentimento do sentimento, da relação entre objetos, o meio, enfim, a **relação**.

Em cena busca-se constantemente este frescor. O estar presente significa desenvolver total prontidão e receptividade aos elementos presentes.

Uma entonação nova do ator que dá a deixa deve em contrapartida provocar uma resposta distinta, já que a ação foi outra. É sutil e mesmo que seja quase imperceptível, há diferença, e essa diferença em cena, para o ator com que se contracenava e para o público pode ser brutal.

Ao desenvolver esse projeto com atores profissionais e não atores, profissionais e estudantes de outras áreas, teve-se como intuito uma troca de experiência, percebendo essa relação de códigos e linguagens diversas, como experiência enriquecedora e também como um desafio.

⁵⁶ Grifo da pesquisadora.

3.9 Hara - Movimentação convergindo para o centro. Fortalecimento do *Ki*.



Ilustração 85. Alunas do *Aikidô EnCena* experimentam a imobilização *Nikkyo*. A torção segue de forma circular o centro do *nage*. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

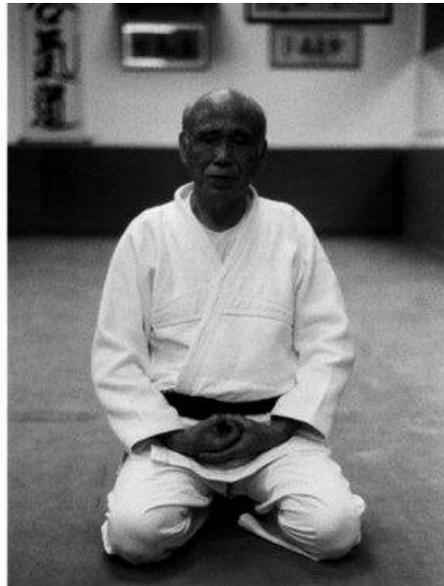
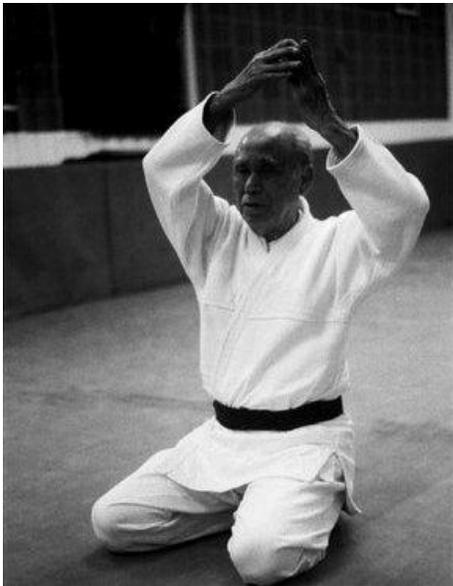


Ilustração 86 Imagem R. Miyajima. Exercício de respiração e fortalecimento do *Ki*. *Ono Sensei*, São Paulo-SP, 2010.

O *hara* é o centro do corpo é o ponto em que trabalha-se o desenvolvimento e concentração da energia, do *Ki*. A partir dessa concentração de energia desenvolve-se um estado de *awareness* em treinamento, que buscamos manter e assimilar na nossa prática artística. A prática e fortalecimento do *Ki*, a partir do trabalho de respiração e de como técnicas em *Osae Waza* e *Nage Waza*, desenvolvem um estado de *awareness*, descrito abaixo como *Koshi*.

No Japão, ainda que cada uma das diferentes tradições teatrais (Nô, Kyogen, Kabuki) tenha sua própria terminologia particular, há uma simples palavra que todas elas usam para definir a presença do ator: *Koshi*.

Em Japonês, *Koshi* se refere a uma parte muito específica do corpo: o quadril. Quando caminhamos normalmente, o quadril segue o movimento das pernas. Mas, se desejamos reduzir o movimento do quadril, isto é, criar um eixo fixo no corpo, temos de dobrar os joelhos e mover o tronco como um só bloco. (BARBA, 1994:77)

Na movimentação do Aikidô, todo o movimento surge do centro, ou seja, do *Hara*. No treinamento de *Tai-sabaki*, a iniciativa do deslocamento dá-se a partir do quadril, a coluna mantém-se ereta e no eixo, não há oscilação de peso para frente ou para trás, o quadril é o propositor da movimentação e todo o corpo o segue como um 'bloco'. A movimentação do Aikidô é relacionada à imagem de um

bambu, que acompanha a movimentação de maneira fluida e flexível, mas é também resistente. Aqui no *tai-sabaki* a movimentação parte do quadril, seria, portanto, a raiz do bambu, firme e que dá a estrutura para que suas extremidades possam ser mais flexíveis.

Essa flexibilidade é importante para que a movimentação não fique pesada, ‘travada’ com as articulações endurecidas. O corpo está fluido, no entanto o eixo está firme e mantém-se no centro do próprio movimento, *tenkan* e *irimi tenkan*; as demais técnicas utilizam-se dessa movimentação, e a intenção é o *nage* entrar na *cinesfera* do *uke* e a partir de seu centro, formar um único centro e então direcionar o *uke* para a imobilização, finalizando dessa forma, a técnica.

Relatos sobre a relação *uke* e *nage*:

O vigor no movimento, tanto no ataque quanto na condução é o sentimento de presença facilmente relacionado com o estar presente em cena. O vigor é preenchimento do corpo e do corpo todo. O olhar focado continua sendo consequência desse vigor que precisa existir para que haja relação.

Julia, grupo *Aikidô EnCena*, Unicamp, 2009.

A movimentação trabalhada, principalmente em duplas, solicita-nos uma doação de tempo. Não um tempo corrido, ou programado, mas um tempo de sensação e percepção, seja da intenção de si e do outro, seja da precisão do executar, seja no fluir do que se vai descobrindo enquanto se faz.

Liliana, grupo *Aikidô EnCena*, Unicamp, 2009.

Foi estudada a postura e ação de contornar a força do ‘adversário’, ou no caso da cena, do colega de jogo, com quem estamos improvisando.

No sentido de não colidir com as energias. Ou seja, ele veio com uma intenção e você precisa continuar o que foi proposto, sem entrar em choque e conflito, e sim dar continuidade sem interromper o fluxo de energia.

Assim como no Aikidô, **contornar**, descobrir o meio de entrar na cinesfera do outro praticante e assumir um só centro, podendo dessa forma guiá-lo para qualquer direção (visto ter assumido o centro de gravidade do *uke*), neste sentido

é o *nage* quem dá continuidade ao diálogo e o *uke* segue esse relacionamento, sendo guiado em um mesmo centro de energia.

Em cena também existe o jogo de ora um está propondo ora outro esta propondo, - havendo uma constante troca, jogo de energia, de foco, intenções, que afinada assemelha-se a uma dança.



Ilustração 87. Aikidô EnCena. A aluna Juliana, na função de *uke* está experimentando contornar o centro de energia da *nage* Raquel. Como Raquel é mais alta, o desequilíbrio deve ser realizado na lateral e não por cima da cabeça. Sala de Atividades Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.



Ilustração 88. Aikidô EnCena. A aikidoísta e pesquisadora como *nage* aplica o *shiho nage*. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Na imagem acima a *nage* está com o quadril voltado ao *uke*, dessa forma a força está concentrada, o corpo inteiro voltado a uma mesma direção, potencializando a técnica. Como estão alinhados, só é possível ver o *uke*, a *nage* está em seu campo de força, tornando um único campo, a *nage* tem o controle da movimentação do *uke*, pois, assumiu o centro de seu campo de força e atuação.



Ilustração 89. Aikidô EnCena. O nage (esquerda) aplica a técnica *shiho-nage* (arremesso nas quatro direções), buscando contornar o centro de gravidade e força da *uke*, e a *uke* (direita), mantém o braço do *nage* na linha do *hara*, como se fosse desferir um golpe de espada, controlando equilíbrio. Sala de atividades corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

Acima o *nage* (esquerda) aplica *shiho nage*, o quadril ainda não está alinhado com a *uke*, dessa forma a técnica não é potencializada em toda a coesão do corpo, em um conjunto de força e intenção. O treinamento e a experimentação indicam que ao trabalhar o *hara* (*quadril*) como unidade, sua força e conexão entre *uke* e *nage* são potencializadas.



Ilustração 90. *Aikidô EnCena. Nage e uke emparelhados em um mesmo campo de energia.*

3.10 O Grupo - Um encontro. Crescimento além da técnica

3.10.1 Trocas e Contribuições entre os participantes

Cada encontro possibilita uma miríade de sensações e um universo de possibilidades. Duas pessoas com experiências e sensações distintas que atingem um elevado grau de afinidade e mesmo intimidade.

No grupo *Aikidô EnCena*, a troca entre os participantes pôde ser observada de diferentes formas. O participante Diego, único homem do grupo, trouxe com sua energia masculina um elemento de vigor YANG.

Essa energia mais vigorosa foi difundida no grupo, e todas as participantes mulheres começaram a treinar mais vigorosamente. Essa constatação é interessante e recorrente nos treinos de Aikidô. No início muitas mulheres

costumam apresentar um zelo ou mesmo um pudor umas com as outras. Há uma subestimação de suas próprias forças e limites de tolerância de dor e resistência.

Isso não quer dizer que as mulheres devam ser mais agressivas ou masculinizadas. Mas sim, que não conhecem sua própria força, até serem confrontadas a isso.

Quando aparece um homem ou uma mulher com energia mais *yang* e que demonstra que é possível forçar mais nas técnicas e não melindrar nas finalizações, torções, imobilizações, enfim, há um salto qualitativo no treinamento. É quase um atestado de libertação para as mulheres com a tendência de associar esse fortalecimento a uma intenção de machucar ou agredir.

As mulheres se sentem mais confiantes e cientes de sua força e potencial. Após esses primeiros contatos e percepção de que ao contrário de subjugar uns aos outros, essa arte marcial prega o fortalecimento de todos os envolvidos, ocorre então uma espécie de consentimento em utilizar a intenção e força relacionada à técnica. Essa força não é desvinculada de objetivo, não há um esforço desnecessário, é a força criada a partir do próprio movimento, visando a técnica.

Ao serem exigidos no que achavam ser seus limites, cada praticante percebia que poderia ir além do que acreditava ser seu ponto máximo. Energia gera mais energia, no treinamento e na cena:

Chegar ao limite da energia, do vigor e da intenção é também um exercício pra cena. Quando sinto que não alcanço esse limite em cena minha presença morre, o movimento murcha e a intenção e a relação com o outro (seja público ou o colega em cena) se perde e tudo começa a girar racionalizando demais, perde-se o estado de presença total.

Julia, bailarina, 15/09/09. Sala de Práticas Corporais, ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp.

A praticante Raquel também contribuiu com uma energia mais forte, *YANG*, enérgica e harmoniosa, dinâmica. Em seus relatos fazia a associação do Aikidô com sua prática pedagógica em sala de aula.

Essa fluidez é esteticamente bela, não há arestas na movimentação. É contagiante treinar com pessoas envolvidas, que se entregam intensamente à proposta, em um “jogar-se”.

A energia *YING* é igualmente necessária, mas assim como a energia *YANG*, precisa ser equilibrada. Não confundir a suavidade da energia *yin* com uma apatia. Essa suavidade ao ser dosada encontra o equilíbrio em como exigir do outro seu próprio fortalecimento.

E nem o *Yang* deve ser entendido como uma força descontrolada e agressiva. Mas uma energia poderosa, potente que utilizada com consciência e naturalidade fortalece a todos os envolvidos.

A aikidoísta e pesquisadora era constantemente solicitada a demonstrar essas duas energias nas demonstrações das técnicas e no lidar com o grupo.

Ao mesmo tempo em que umas participantes demandavam um contato mais *yin* na explicação das técnicas, em outros momentos a prática da energia *yang* prevalecia.

É um desafio dosar essas energias de modo a despertar nos participantes uma postura mais ativa como indivíduos, que são conscientes de suas sensações, frustrações, sentimentos e desejos.

O treinamento suscita diversas emoções, o lidar com o outro é uma constante transformação de sentimentos. Há o controle da competitividade em relação ao outro, canalizado a si mesmo, como o *Masakatsu Agatsu*, a vitória sobre si mesmo.

2.10.2 Perdas e Ausências no Meio do Caminho



Ilustração 91. Ideograma *Masakatsu Agatsu*: 'A verdadeira vitória é a vitória sobre si mesmo'.

Em qualquer grupo é natural haver envolvimento e identificação em níveis distintos por parte dos participantes.

A aikidoísta e pesquisadora relata em seu diário de bordo⁵⁷, a satisfação em perceber que está contribuindo na vida dos envolvidos. Relata também, a angústia da espera por alunos que não chegam, ou atrasam, quando todo o tempo é cronometrado.

O *Aikidô EnCena* se propôs apresentar uma possibilidade, em vivenciar o teatro como *Budô* e trazer essa vivência para a vida cotidiana.

O que suscita a questão, *‘que ator é esse?’* Ou além, *a que ser humano essa pesquisa é direcionada? E ainda, que ser humano somos?*

A proposta aqui apresentada acredita poder contribuir de diversas maneiras, como aos que se servirem dela pela leitura, pela prática e também, por críticas, atuando como um texto que levanta questões pertinentes.

Em uma sociedade tão controlada, com vidas tão organizadas e calculadas ao mínimo risco como as nossas e cada vez menos propensas ao imprevisível, é difícil pensar como um samurai, que no seu cotidiano saía pronto para a morte. Não se busca a glamorização da morte, mas essa atitude do aqui e agora, da prontidão para o imprevisível e mesmo inevitável, um ‘jogar-se’ ao inexplorado como *Sensei Saotome* questiona. É um estado que deve ser utilizado em cena, mas antes, é uma postura diante da vida. Em viver o aqui e agora, de modo consciente, em que envolva si e o outro.

Sensei Saotome, uchideshi do fundador *Ueshiba*, problematiza o inesperado em uma situação real de confronto. De fato, a situação trabalhada no *Aikidô EnCena* não é a de um combate corpo a corpo.

Mas acredita-se que ao buscar manter a coerência em todos os momentos de uma vida, artística e pessoal, o que fica em risco é correspondente à vida ou a morte. Talvez não a mesma morte entendida pelos samurais, mas uma morte da honra, e por ela eles seriam capazes de dar a vida. A coerência na intensidade com que se faz uma escolha e a mantém.

⁵⁷ Em anexo.

Quando se está à beira do castigo supremo, quando a única resposta é a vida ou morte, a reação – portanto, o resultado – é completamente diferente. Livres de regras, sendo a sobrevivência a única consideração, os muito fracos podem tornar-se muito fortes e os muito fortes podem perder a sua força em virtude do medo. (SAOTOME, 1993:211)

O que volta à pergunta: ‘que atores são esses’? Quando nada está em jogo, quando o sagrado está diluído, como lidar?

As coisas têm o valor que lhes é atribuída. Os participantes que permaneceram na prática, mesmo com todas as dificuldades, foram os que se envolveram e atribuíram um valor simbólico e real, palpável e mesmo arriscando usar a palavra, sagrado ao treinamento.

Do contrário, é muita energia para qualquer tipo de envolvimento. É fato. Houve faltas e mesmo desistências no desenvolver do processo.

A pesquisa foi realizada no último semestre, os envolvidos estavam apresentando Trabalho de Conclusão de Curso, outros estavam viajando a trabalho, com apresentações artísticas, outra engravidou, outra terminou o mestrado e voltou à cidade natal e outro foi agraciado com um edital e precisava viajar para viabilizar sua montagem.

A questão da condução da aikidoísta e pesquisadora também pode ter sido um motivo de pouca afinidade por parte de alguns alunos. Assim como um *sensei* é fundamental na construção de um *Dojô* uma encenadora, professora, *shidosha*, exerce a mesma responsabilidade em cultivar ou não os envolvidos.

Mesmo os registros não apontando por parte dos participantes como um fato, é uma possibilidade que deve ser considerada.

Para a pesquisa essas ausências foram sentidas, pois mesmo cada um tendo seu motivo, todos válidos e legítimos, havia na sala de atividades a ausência sentida, e por vezes refletida também na pesquisadora.

É neste sentido que um sentimento praticado no treinamento de Aikidô, pôde ser vivenciado em uma situação prática. O termo *Masakatsu Agatsu* que significa ‘a verdadeira vitória é a vitória sobre si mesmo’, foi literalmente praticado pela aikidoísta e pesquisadora. Foi mantida a mesma dedicação, com a mesma

intensidade ao grupo e à pesquisa, mesmo com ausências e adversidades vivenciados por todos, como acontece no cotidiano.

Afinal, a proposta da vivência de um teatro como *Budô*, requer um processo contínuo.



Ilustração 92. *Aikidô EnCna*. Após o treinamento prática, o registro do encontro. Sala de Práticas Corporais ED-03, Faculdade de Educação, Unicamp, 2009.

IV. Considerações Finais



4.1 A Busca de um Caminho – O Teatro como um Budô

Essa pesquisa faz parte de um estudo e projeto de vida. Unir o teatro e o Aikidô na formação do indivíduo. A arte cênica, o teatro, e a arte marcial Aikidô, conhecida como ‘a arte da paz’.

Ela surgiu de um questionamento envolvendo a experiência da pesquisadora como atriz. O questionamento envolvia os diferentes tipos de sensibilidade, por acreditar que há um axioma que diz que os artistas são pessoas sensíveis. E como pessoas sensíveis deveriam ter uma postura distinta perante seus iguais, colegas de cena, com o público e com as pessoas em geral.

Essa postura distinta envolveria o que a pesquisadora experienciou e busca praticar no aikidô, a partir de sua base filosófica inspirada na seita xintoísta *Oomoto* e no *Bushidô*, código de honra dos guerreiros do Japão feudal, os samurais.

Neste sentido, ficou evidente os diferentes tipos de sensibilidade, que afinal não pode ser enquadrada de maneira unidimensional, podendo a sensibilidade ser estética, ética e moral, por exemplo.

Dessa forma, a pesquisadora, como atriz pôde vivenciar diferentes tipos de preparação de ator em diferentes processos artísticos e como arte-educadora, como mestrandia e aikidoísta, pôde refletir e optar por um caminho que visa o crescimento do humano e do artista, de maneira intrínseca.

Assim surgiu a proposta de uma formação de ator a partir da ênfase do indivíduo. A formação abrange aspectos técnicos como respiração, prontidão e a relação com o parceiro de cena ou de tatame, como também aspectos filosóficos, como a gratidão demonstrada, por exemplo, na reverência ao Sensei e aos mais graduados, em cena, na escola ou em Dojô.

Como referência à proposta de formação do ator, os preceitos filosóficos do Aikidô e do *Bushidô* foram seguidos. Neste sentido, houve o deslocamento do espaço do Dojô e aikidoístas, para a sala de práticas corporais e aos artistas participantes, vivenciando assim, o teatro como um *Budô*, ou seja, um caminho de ações valorosas.

Para o indivíduo seguir esse caminho do *Budô*, ele precisa desenvolver a consciência e percepção de si, em um constante estado de atenção, como nas técnicas, a relação é sempre baseada no *aqui e agora*. Assim como na cena ou em um tatame, a presença e sentimento de verdade ficam transparentes ao público. Quando isso acontece, o público é tocado de tal forma, como se ele próprio estivesse vivenciando o que lhe é apresentado.

A consciência surge por meio do reconhecimento de si e ao ser desenvolvida e ampliada, essa consciência contagia todo o corpo, a partir de micropercepções desenvolve um estado de consciência plena, em que o eu e o outro, tornam-se um. Tornam-se um por meio da relação e do diálogo entre *uke e nage*, entre parceiros de cena, entre pessoas que estão se doando e em comunhão com o outro, construindo algo, uma técnica, uma cena, um movimento ou uma respiração sincronizada.

Essa união pode ser visualizada ao imaginarmos dois bailarinos em uma prática da técnica de dança Contato e Improvisação ou um *uke* e um *nage* na técnica livre *jiu waza*. As cinesferas dos envolvidos estão constantemente em um equilíbrio e desequilíbrio, pois um desloca o campo de força do outro e o ocupa, para então ser invadido em seu próprio campo de equilíbrio pelo outro. Essa simbiose artística em que constantemente um retroalimenta o outro, provoca um estado diferenciado de presença, uma energia *Ki*, potente, densa e vigorosa.

Em cena esse estado alcançado é a presença em cena, aquele momento do corpo em estado de arte, de atuação, um corpo vivo e ativo, mesmo que imóvel.

Esse estado de desenvolvimento da consciência plena não envolve a racionalização das ações, é um estado em que todo o corpo está atento, em prontidão, é um estado de *awareness*.

A pesquisa observou nos artistas, o desenvolvimento desse estado. A partir das técnicas e textos trabalhados, foi possível, por exemplo, perceber nos participantes um tônus aprimorado após os meses da pesquisa. Assim como os procedimentos ritualísticos no espaço, no início e ao final dos encontros, modificou o olhar de uma sala comum, a um local sagrado de encontros e trocas.

Como Aikidoísta, pesquisadora e atriz, a proposta do teatro como um *Budô*, surge da carência sentida durante a prática artística que pudesse envolver o estético de maneira generosa. Uma prática que busca o desenvolvimento de habilidades e crescimento profissional, como parceria de um constante polir do indivíduo.

Reconhecendo que existem vários caminhos, *DO*, para o desenvolvimento artístico e pessoal do indivíduo. A proposta aqui apresentada é uma delas.

Referências Bibliográficas

- ABRAHAM, Tomás.- **El ultimo Focaul**. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 2003.
- ANTUNES, Celso. **Glossário de Bolso (a) para Educadore (a)s**. i@Editora, 2001.
- ARENDRT, Hannah. **A condição humana**. Tradução de Roberto Raposo. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.
- ARTAUD, Antonin. **O Teatro e seu Duplo**. São Paulo: Max Limonad, 1984
- _____ **Linguagem e Vida**. São Paulo: Perspectiva, 2006.
- AZEVEDO, Sonia Machado de. **O Papel do Corpo no Corpo do Ator**. São Paulo: Perspectiva, 2004.
- BARBA, Eugenio. **Além das Ilhas Flutuantes**. São Paulo: Hucitec; Campinas: Editora da Unicamp, 1991.
- _____ **A Canoa de Papel** - Tratado de antropologia teatral. Trad: Patrícia Alves. São Paulo:Hucitec, 1994.
- BARBA, E. e SAVARESE, N. **A arte secreta do ator**. Trad. Luís Otávio Burnier. Campinas: Editora da Unicamp e Hucitec, 1995.
- BAUER,M.& GASKELL,G. **Pesquisa Qualitativa com texto, imagem e som**. São Paulo: **Voices**, 2007.
- BERTHOLD, Margot. **História Mundial do Teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2001.
- BION, W. R. **Experiências com grupos: os fundamentos da psicoterapia de grupo**. Rio de Janeiro, Imago; São Paulo, Ed. da Universidade de São Paulo, 1975.
- BOAL, Augusto. **O Teatro como Arte Marcial**. Rio de Janeiro:Garamond, 2003.
- BONFITTO, Matteo. **O Ator Compositor**. São Paulo: Perspectiva, 2002.

BROOK, Peter. **A porta aberta**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002

_____ **O Ponto de Mudança**: Quarenta anos de Experiências Teatrais. Trad. Antonio Mercado e Elena Gaidano. Rio de Janeiro : Civilização Brasileira, 1994.

BULL, Wagner. **Aikidô O Caminho da Sabedoria**. Dobun História e Cultura. São Paulo: Ed. Pensamento, 2003.

_____ **Aikidô – O Caminho da Sabedoria – A Teoria**. São Paulo: Ed. Pensamento, 2003.

BUNIER, L. OTÁVIO. **A arte de ator. Da técnica à representação**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2001.

CAMPBELL, Joseph. **O Poder do Mito**. Trad. Carlos Felipe Moisés. 3.ed., São Paulo: Palas Athenas, 1992.

CAPRA, Fritjof. **O ponto de mutação**. São Paulo: Ed. Cultrix, 1991.

CHUNG, Tsai Chih. **ZEN Em Quadrinhos**. Rio de Janeiro: Ediouro, 1997.

COHN, Ernersto. **Aikido - Técnica e Filosofia**. São Paulo: Escrituras Editora, 2001.

CORBIN, Alain, COURTINE, Jean-Jacques, VIGARELLO, Georges. **História do Corpo: As mutações do olhar: O Século XX. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008**.

DAMÁSIO, António. **Em Busca de Espinosa**: prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

_____ **O Erro de Descartes**, São Paulo: Companhia das Letras, 1996

_____ **O Mistério da Consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DEL NERO, Henrique **O Sítio da Mente**. São Paulo: Collegium Cognitio, 1997

DUARTE Jr. João Francisco. **O Sentido dos Sentidos**. A educação (do) sensível. Ed Criar Edições, Curitiba-PR

_____ **Por que Arte-Educação?** Campinas, SP: Papyrus, 1991.

FISCHER, Ernest. **A necessidade da arte**. Rio de Janeiro, 1987.

FOCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

GHIRALDELLI, Jr. Paulo. **O corpo: filosofia e educação**. São Paulo: ática, 2007.

GREINER, Christine. **O corpo: pistas para estudos indisciplinados**. São Paulo: Annablume, 2005.

GROF, Stanislav. **A Mente Holotrópica: Novos Conhecimentos sobre a Psicologia da Consciência**. Trad. Wanda de Oliveira Roselli. Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 1994

_____ **Além Do Cérebro** - São Paulo: Editora Macgraw Hill, 1987.

GROTOWSKY, J. **Em Busca de um Teatro Pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira 1976.

_____ **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowsky**. São Paulo: Perspectiva, 2007

HEIDEGGER, Martin - **Ensaio e Conferências** - Petrópolis, Vozes, 2002.

HERRIGEL, Eugen. **A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen**. São Paulo: Ed. Pensamento, 1975.

ICLE, Gilberto. **Teatro e Construção de Conhecimento**. Porto Alegre: Mercado Aberto, 2002.

_____ **O Ator como Xamã**. São Paulo: Perspectiva, 2006.

KAMMER, Reinhard. **O Zen na Arte de Conduzir a Espada**. São Paulo: Pensamento, 1976.

KELEMAN, Stanley. **O Mito e Corpo. Uma conversa com Joseph Campbell**. São Paulo: Summus, 2001.

LABAN, RUDOLF. **Domínio do Movimento**. Editora. Organizada por Lisa Ullmann. São Paulo: Summus, 1978.

MATSUOKA, Seigo. **MA and BASARA**. In: NIPPONJIN japonês: o Japão do ponto de vista de 23 artistas: catálogo de exposição. São Paulo: Museu de Arte de São Paulo, 1995.

MATURANA, H; VARELA, F. **De Máquinas e Seres Vivos: Autopoiese- a organização do vivo.** 3^a ed. Tradução Juan Acumã Llorens. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

_____ **A Árvore do Conhecimento- As Bases Biológicas da Compreensão Humana.** São Paulo: Palas Athena, 2001.

MOREIRA, Janine;FRITZEN, Celdon. **Educação e Arte: as Linguagens Artísticas na Formação Humana.** Campinas, SP: Papyrus.

MERLEAU-PONTY,Maurice. **Fenomenologia da percepção.** São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MUSASHI, Miyamoto. **Os cinco anéis.** São Paulo:Conrad, 2010.

OIDA, Yoshi. **Um Ator Errante.** São Paulo: Beca Produções Culturais, 1999.

_____ **O Ator Invisível.** São Paulo: Beca Produções Culturais, 2001.

PENNA, Eloisa M. D. **O Paradigma junguiano no contexto da metodologia qualitativa de pesquisa.** III Congresso Latino-americano de Psicologia Junguiana, em Salvador, em 2004.

RIBEIRO, A.R; MAGALHÃES, R. **Guia de Abordagens Corporais.** São Paulo: Summus, 1997.

SACKS, Oliver. **Um Antropólogo em Marte.** São Paulo: Companhia das Letras, 2002.

SAOTOME, Mitsugi. **Aikidô e a Harmonia de Natureza.** São Paulo: Pensamento, 1993.

RICHARD, Dawkins. **O Gene Egoísta.** Ed: Companhia das Letras, 2007.

STEVEN, Johnson. **De cabeça aberta: conhecendo o cérebro para entender a personalidade humana.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

STEVENS, John. **Três Mestres do Budô.** São Paulo: Ed:Cultrix, 2007.

TOHEI, Koichi. **Livro do Chi.** São Paulo:Manole, 2000.

TURNER,Victor.W. **O Processo Ritual: Estrutura e Anti-Estrutura.** Trad.Nancy Campi de Castro. Petrópolis: Ed.Vozes, 1974.

UESHIBA, Moriteru. **Curso para Mestre de Aikidô.** São Paulo: Pensamento, 2005.

_____ **Aikidô Evolução Passo a Passo.** São Paulo: Pensamento, 2008.

UESHIBA, Kisshômaru. **O Espírito do Aikidô.** São Paulo: Cultrix, 1984.

_____ **O Melhor do Aikidô.** São Paulo: Cultrix, 2006.

_____ **A Arte do Aikidô.** Princípios e Técnicas Essenciais. São Paulo: Pensamento, 2006.

UESHIBA, Morihei. **A Arte da Paz.** Rio de Janeiro: Rocco, 2002.

_____ **Budô – Ensinos do Fundador.** São Paulo: Cultrix, 2006.

YOSHIKAWA, Eiji. **Musashi. Vol I e II.** São Paulo: Ed. Estação Liberdade.

WRIGHT, Roberto. **O Animal Moral.** São Paulo: Ed. Campus, 1996.

Anexos

Anexo I

Diário de bordo da aikidoísta e pesquisadora

Diário de Bordo

Reflexões de uma aikidoísta e pesquisadora

Minha prática e visão sobre o Aikidô e *Dojô*, possui grande influência na experiência de Aikidô que tive em minha formação, no início de treinamento.

Meu primeiro sensei e sua generosidade foram de grande importância para meu entendimento e escolhas futuras sobre a forma de lidar com o outro no tatame, o que já veio de encontro e afinidade com minha própria escolha de lidar com o outro em cena. O que o Aikidô trabalha constantemente em seu treinamento, novas formas de lidar com o outro, no tatame, nesta pesquisa desloquei para o trabalho com o ator. É importante dizer que cada sensei é um indivíduo com suas singularidades e idiosincrasias, tive de fato o privilégio de encontrar um sensei coerente com a prática do aikidô, mas nem todo professor de Aikidô é afinal um Sensei.

25 Agostos 2009 – Primeiro Encontro.

Decidi não tirar fotos hoje. Acredito que uma relação de confiança deve ser estabelecida, isso é construído, é preciso sentir o ambiente, as pessoas. É fundamental não impor uma postura. A questão da coerência é algo que me guia, mas também sinto como algo muito natural, afinal, se eu estivesse no projeto como aluna, eu gostaria de ter uma atenção em que eu fosse o foco, e não eu e representada no foco de um registro

fotográfico. Será que é radical da minha parte? Ou de fato estou sendo mais “*shidosha*” – instrutora- do que “pesquisadora”? (primeiro tem que ser instrutora, fazer e depois refletir sobre... pelo menos para a pesquisa...).

Então mesmo a turma estando ciente de que é um trabalho visando uma dissertação, não seria coerente com minha proposta de pesquisa e linha de pensamento eu deixá-los desconfortáveis ou mesmo desviar um segundo que fosse minha atenção deles. Ao segurar a câmera e focar, procurar um ângulo, neste momento haveria uma desconexão, iria quebrar o ritmo do treino e da relação. Isso é muito claro para mim.

Como foi o primeiro encontro, senti a necessidade da precisão, do exato, sem excessos, tudo foi minucioso, é um aprendizado dosar inclusive o entusiasmo, pois em um primeiro momento ele sairia do tom, "a água agitada não consegue refletir a imagem".

Conversamos sobre o enriquecimento de um grupo heterogêneo, pessoas diferentes que acrescentam ao trazerem corpos com vivências, marcas, forças e ‘pegadas’ outras.

Os participantes têm uma presença boa, ao se tocaram tocam com verdade, não tem medo de pegar, de encostar, deslizar. Em alguns processos é necessário uma construção, alguns encontros, para chegar a este ponto, pois há o “medo do toque”, o pudor do corpo, ou o desconhecimento da própria força.

Pesquisadora, 25, agosto, 2009

Pós- treino: ‘conversas que ecoam’

Após o treino houve uma conversa interessante. Ainda como parte do treino, vejo dessa forma. Havia total atenção e conexão de minha parte com os integrantes, permaneci em prontidão. Como fala também é gesto, as palavras após um treino como esse, devem seguir a mesma linha, afinal, a coerência é algo fundamental em um *Budô*. Acredito que a conexão era recíproca, pois ainda conversamos sobre alguns assuntos que a todos pareceu pertinente e como o tema surgiu, seguimos conversado como parte do encontro, mas ‘off treino’.

- Conversamos e questionamos sobre essa idéia da mente de principiante, *shoshin*. Foi algo que tocou o grupo, como seria, como atingir, como manter...

E as relações e- acredito- associações livres que surgiram a partir daí foram:

- Lilitiana falou sobre o endurecimento daqueles que se levam muito a sério, e Julia lembrou sobre o academicismo, como uma forma de endurecimento. Imaginei o quanto eu estaria ‘endurecida’ na academia, após emendar uma graduação na outra, uma

especialização na outra e agora o mestrado. Afinal, tantos professores como mestres, como João Francisco Duarte Júnior, Silvio Gallo e meu orientador Rogério Moura, todos à sua maneira me impedem a uma 'cristalização do pensamento', ao menos vejo dessa maneira.

O assunto seguiu por alguns minutos, repleto de exemplos e citações diversas, foi algo que mobilizou o encontro. Interessante. Acredito que o fato dessa pesquisa estar sendo realizada em um ambiente acadêmico, com pessoas relacionadas à instituição da universidade, (graduandas, recém-formadas, mestrandos...) é uma questão que mobiliza os participantes.

Mas nem só na academia existe essa postura, afinal, é uma postura do humano, acredito que essa questão que Julia alertou sobre levar-se muito a sério e que Liliana associou em especial na academia (talvez por ser nosso maior contato atual), acontece e serve de alerta a todas as profissões.

É interessante que esta questão do academicismo venha à tona em um treino de Aikidô. Um dos objetivos do treinamento de Aikidô, e que buscamos em algum ponto trabalhar no *Aikidô EnCena* é estar de tal forma atento que se desenvolva um elevado grau de consciência, uma consciência distinta do racionalismo, uma consciência/percepção/*awareness*.

Questões Metodologias, Conflitos.

Após a escrita no diário de bordo e o relato diário dos participantes, precisei decidir sobre o procedimento da leitura desse registro, por parte dos participantes.

Havia a opção de ler depois de findo o grupo ou ler enquanto o mesmo estivesse acontecendo, após cada encontro.

Acredito que as duas soluções seriam interessantes, a relação e interpretação dos textos seria outra. A princípio me questionei sobre a possibilidade de ser influenciada para buscar suprir os anseios e necessidades dos participantes, em uma espécie de 'cartas à sensei', como uma solicitação de técnicas, de acordo com uma maior identificação ou facilidade do grupo, por exemplo.

Mas ao formar o grupo na função de um grupo de pesquisa em uma situação de estudo para o projeto de mestrado, precisei assumir a atitude de estar à frente, na função de pesquisadora antes e de aikidoísta em segundo plano.

Assumindo uma postura de *shidosha*, aikidoísta durante o treinamento, após o encontro, ao analisar os registros, precisei assumir a postura de pesquisadora.

Era fundamental ter o *feed back* dos envolvidos sobre o que estou fazendo e sobre o que está acontecendo, apresentado por meio de seus relatos. Faz parte da condução saber, enquanto ela está em andamento, se há repercussão do que estou aplicando e realizando, ou se o que digo não reverbera nos participantes.

Apesar de sentir/perceber durante o treinamento que há o envolvimento dos participantes, nos relatos escritos a relação é outra. Percebo um entrave maior na escrita, diferente do que acontece na comunicação verbal, que é mais fluida e direta entre nós. No entanto, o registro está sendo feito por relatos escritos e imagens fotográficas. Foi uma escolha que optei, visando melhor análise e registro da pesquisa. A entrevista e diálogo podem ser mais subjetivos, e mesmo havendo falhas no registro escrito, todos escrevem após os encontros e conscientemente escolhem as palavras com que vão representar aquele momento.

Em uma conversa coloquial há maior possibilidade de algo ser dito de maneira inconsciente, e mesmo com a possibilidade de haver revelações nesta opção, ao trabalhar a consciência sob o aspecto de *awareness* e na abordagem de António Damásio, há maior atenção no registro escrito.

27 Agosto, 2009

-Treino fluido, vigoroso; ótimas energias.

-Ao final, junto com as alunas, escrevo minhas observações, aqui nesse diário de bordo.

-Entrego a cada uma delas uma folha em branco e uma caneta, meia hora antes de finalizarmos o horário combinado, às 18h.

- O dia está agradável, não muito quente nem frio.

- Destaquei sobre o 'tempo' no Aikidô, não ser 'acelerado' como estamos acostumados no nosso cotidiano.

(Dica: Escrever o diário de bordo após a prática, vou escrevendo em tópicos e tentarei desenvolver o raciocínio ao reler o mesmo, caso não consiga fazê-lo ENQUANTO escrevo. Otimizar o tempo e reter ao máximo as sensações e as percepções do encontro e dos integrantes, não 'burocratizar' o momento precioso com os alunos/praticantes.)

- 'Início' - O treinamento começa antes da movimentação em si. Começa a partir da entrada de cada um no espaço de trabalho.

Seqüência

- Limpeza do espaço;
- Saudação inicial;
- Alongamento e Aquecimento
- Torções, alongamento do pulso: *GOKYO Undo*, *NIKYO Undo*, *KOTE GAESHI Undo*, *SANKYO Undo*.

Técnica - *NIKYO* – em dupla

- Demonstração com bastão (Cap.3) como se fosse *bokken* para mostrar a origem na esgrima japonesa do *KAMAE*, e como deve ser a postura, visando e tendo como objetivo, o *tegatana*. (cap.3)
- Bastões da sala ED-03 da Faculdade de Educação, utilizados para visualizar o princípio do *tegatana*.
- Interesse e disponibilidade do grupo.
- Dificuldade em ficar em *SEIZA*⁵⁸.

Sobre a postura em *SEIZA* (postura formal, sentada sob os pés) – ela deve ser utilizada para melhor fluir a energia e não 'relaxar demais' ou seja, deixar o corpo morrer, sem vida e sem tônus. No entanto, como não estamos habituados a tal posição, devemos insistir no limite que cada um possui, aumentando esse limite até tornar-se uma posição confortável, mas sem forçar esse encaminhamento.

Fluxo de Energia.

A realização das técnicas segue um conjunto, nossa energia é voltada para o local que direcionamos nosso quadril. Esse direcionamento acontece por meio do alinhamento entre o quadril, o olhar, a pegada, a respiração fluida e o direcionamento dos dedos, como a imagem de um volante, que guia a direção. É o conjunto que torna a movimentação harmônica.

Ex: direcionamento dos dedos no *NIKYO* (**Hara - Movimentação convergindo para o centro**) - auxilia na técnica, pois mostra que direção seguirmos sem utilizar a força bruta (dessa forma, qualquer direção seria o suficiente, visto que na força bruta, basta ser

⁵⁸ “Sentar correto e sereno,” estilo de sentar samurai com as pernas enfiadas sob as nádegas.

mais forte que “ganha” e “subjuga” o outro) no aikidô busca-se harmonizar com o outro, e ainda assim nos fortalecermos e fortalecer o colega de treino, essa lógica não é utilizada.

Relatos dos participantes referentes à prática:

O que pude absorver e sentir de mais importante é a atenção com o corpo do outro em relação ao meu, como criador de referência de direção, sentido, intensidade e dinâmica do gesto, e do movimento. Os alongamentos também sinto que serão benéficos pra minha saúde. Os sentidos do gesto como profundamente ligados ao respeito e ao cuidado. (Juliana Penna, *(Aikidô EnCena, 2009) bailarina e musicista*).

Intenção – agir, movimentar-se com uma intenção.

Tensão ideal (nem mais nem menos)

Vejo que no teatro muitas vezes já faz parte da formação do ator colocar uma intenção nas ações, no olhar... Já na dança existe uma dificuldade dos bailarinos saberem qual é a intenção do movimento realizado e isso se reflete no olhar vago e muitas vezes na falta de relação com os parceiros de cena. Já nos atores percebo um exagero nesta intenção, quase uma ideia da intenção, mas não ela pelo corpo todo. Por isso a busca da tensão, ou do tônus ideal para cada ação, assim como o *MA-AI* (distância ideal) nem longe demais, nem perto demais. Isso tudo propicia o jogo entre os parceiros, bem como em aproveitar a força do outro para realizar o “golpe” e não trancar o movimento do outro, pois daí, eu tranco a possibilidade de jogo e a cena acaba, não temos mais para onde ir. Aproveitar a energia do outro pra criar algo em conjunto. Olhar presente em todos os exercícios. O olhar direciona, vê, comunica, se relaciona. Atenção conectada o tempo todo, um segundo que pensei em outra coisa que não a ação e o jogo que estou realizando, errei, perdi a conexão com o topo. Centro, eixo, ter a coluna como início – meio – fim de qualquer ação. Postura, respeito pelo espaço, colegas, professora – ética. (Roberta. atriz e bailarina, *Aikidô EnCena, 2009*).

Conversas que retornam – 29 Agostos, 2009.

Passagens de um Diário de Bordo

No Aikidô também há uma espécie de cristalização, um “enfaixamento⁵⁹” na estrutura do pensar, é a ‘síndrome do faixa preta’, como ouvi pela primeira vez, com o sentido de alerta.

Um ‘enfaixamento’ figurativo, mas que poderia ser literal, já que essa ‘síndrome’ representa o acúmulo do praticante que ao se tornar *Yudansha*- faixa preta - primeiro

⁵⁹ Literalmente neste sentido enfaixado pelas antigas faixas que foi acumulando ao invés de abandoná-las. Um peso morto que carrega.

nível, *Shodan*, assume uma atitude arrogante perante aos *Kyus* com menos tempo de treinamento,

E assim, ao invés de dedicar-se com mais afinco como é o usual, tornar-se mais exemplar, mais esforçado, mais humildade, enfim, começa ao contrário, a agir como se houvesse atingido o ponto máximo do *Budô*, o caminho que é oferecido pelo Aikidô.

Os *senseis* mais graduados nos advertem sobre isso, no sentido da ilusão de saber alguma coisa não subir à nossa cabeça, pois quem age dessa forma começa a achar que o Aikidô que pratica é melhor e mais especial que o do outro. Logo, semeia em seu próprio treinamento, atitudes competitivas, para tentar ver quem é o *Yudansha* mais hábil nisso ou naquilo, mais forte, mais resistente. Não há medida para tal, o que de fato exista para medir um praticante de Aikidô são sua sensibilidade e atenção para com o seu parceiro de treinamento, perceber se não está exagerando no seu limite de dor, ou mesmo se não está subestimando e indo além de suas possibilidades, um equívoco igualmente evitado.

O treinamento (*Keiko*) pressupõe sairmos mais fortes do que quando iniciamos nossa prática. Mais ágeis, mais vigorosos, mas não se resume a essas habilidades físicas, para isso, qualquer prática seria possível, algumas com objetivos mais rápidos a serem atingidos do que no Aikidô.

A palavra *Keiko*, que além de utilizada para treinamento, possui também o significado de "*use a sabedoria acumulada para iluminar o presente*⁶⁰", o que nada mais é do que a prática do treinamento. A prática adquirida em anos de treinamento de Aikidô visa 'o além-força física' (que é valorizada e almejada, mas não restritiva) tem o intuito de nos proporcionar habilidades outras, que é a sensibilidade, a compaixão para com o outro, a afinidade e conexão conosco, com o nosso entorno, uma prática que no percurso nos possibilita um estado diferenciado, de consciência, percepção e relação; é a própria jornada, o *DO*, caminho.

O que vale ressaltar é o humano que encontramos em diferentes situações que se apresenta de maneiras semelhantes e isso precisa ser revisto, posturas éticas e morais a serem questionadas como valores em um constante 'refletir sobre nossos passos', ou seja, um treinamento a que nos propomos para toda a vida, um almejar refinar nossa compaixão, nossa honra, nossa coragem, nossa justiça, nossa lealdade, nossa razão e emoção interligados (DAMÁSIO: 2004) e nossa sabedoria, para citar as sete virtudes do samurai, contidas nas pregas do *hakama*. (cap.01)

⁶⁰ UESHIBA: 1984

Da mesma forma um ator, mais experiente que outro ator e que com isso ao invés de dar-lhe a mão, de mostrar-se generoso e contribuir para o seu crescimento, sente-se ao contrário superior ao 'faixa branca', perde a oportunidade da troca e assim do crescimento. A atitude de pensar que não há nada a aprender com um ator de pouca experiência é análoga a um *shodan* que sente-se superior a um faixa branca, achando que ele não irá acrescentar em nada o seu treinamento.

Aqui vale ressaltar que a ação se mostra mais forte que as palavras. Muitos dizem querer a contribuição dos iniciantes, mas agem de maneira a contradizer suas palavras.

Ou por outra via, esse ator pode ainda sentir-se ameaçado e reage de maneira agressiva e hostil, com isso temos uma situação em potencial de repetir o mesmo equívoco, ou seja, "agiram dessa forma comigo e vou seguindo com a mesma postura com o que vem a seguir", uma reprodução de ações. Há de se quebrar esse comportamento.

Da mesma forma que o praticante de Aikidô recém faixa-preta ao perceber que seu Aikidô está perdendo o brilho, o *Ki*, pois está se concentrando nos motivos errados, ou seja, na competição e não no *DO*, no caminho, então ele se quiser continuar a praticar Aikidô em sua essência, com Sentimento como dizia *Ô Sensei*, poderá ter um insight e na condição de faixa-preta poderá seguir sendo um exemplo aos seus *kohais*, (alunos menos graduados) que o verão com admiração e exemplo. Do contrário este poderá ser de alguma forma advertido pelo seu Sensei, sobre suas atitudes no tatame e *Dojô*.

Já na arte o que ocorre pode ser mais velado, mais sutil, não há um Sensei com o compromisso de nos alertar. Já vi tantos artistas maravilhosos e quando conheci a pessoa fiquei desapontada. Não falo de idealização, mas sim de coerência. Enfim, é um assunto delicado, até polêmico...

Finalizando diário de bordo.

Domo arigato gozaimashita.

Reflexões pesquisadora e aikidoísta

30 agosto, 2009, Faculdade de Educação.

Percebo o aikidô e o teatro cada vez mais como *SHUGYÔ*, - Treino intensivo; disciplina para a vida toda. Um *Budô* de fato, um envolvimento em que as questões éticas, pessoais e profissionais são interligadas.

No decorrer dos encontros, os imprevistos aparecem. Eu, a aikidoísta e pesquisadora preciso lidar com os contratempos mantendo o foco da pesquisa: um estudo em que experimenta a formação de atores por meio do aikidô. Preciso também manter o foco do próprio objetivo da pesquisa, que é ao lidar com esses artistas da cena, priorizar a construção pedagógica artística, ou seja, o sensível desses artistas no sentido ético como também estético. Neste sentido, como havia mencionado anteriormente, é um processo que não é cobrado em curto prazo, mas sim uma relação que ao ser construída espera-se que seja construtiva, criativa, potente, viva, aos envolvidos.

Julia ligou avisando que se atrasaria, cerca de 30 minutos, e se teria problema vir ao treino mesmo assim. Disse que não. Disse que não, pois de fato acredito que não, há imprevistos mesmo, e o fato de uma pessoa avisar que vai se atrasar é diferente de uma pessoa chegar atrasada e pegar a todos desprevenidos, o que também é uma situação a ser lidada. O que estou questionando é essa 'improvisação', esse *'jiu-waza'*, (técnicas livres, a improvisação no Aikidô). Acredito que o sentimento do grupo é estar receptivo a uma pessoa que por alguma razão não pôde estar presente no início, na limpeza, no ritual que isso implica, afinal, o fato de ela ter avisado, mostrado interesse e compromisso já é um ponto positivo do que entendemos e praticamos como parte do treinamento de Aikidô. E a Júlia é uma das participantes que mais acrescentam com seus relatos. Não vejo um 'véu' sobre o que escreve, ao contrário, percebo sensações e sentimentos genuínos, isso é um grande propulsor para mim.

Hoje precisei extrapolar meus limites físicos, "imobilizada em um golpe baixo" por um resfriado... Isso exigiu bastante.

Mas esses rompantes de energia e extrapolação dos limites também fazem parte do treinamento. Há uma demanda ao treinar, mas em contrapartida há uma grande produção de energia também, saímos mais energizados do que cansados, é uma sensação interessante, não há esgotamento.

Ainda assim algumas situações poderiam ser poupadas, ao solicitar a água pura, depois de pedir e explicar o motivo, ela veio com sabão.

Nem sempre sou eu quem busca o balde. Aconteceram duas vezes de uma das funcionárias responsáveis pela limpeza, trazer o balde e o pano. No início elas preferiam controlar essa 'operação', mas acho que desistiram. Também prefiro buscar, afinal, não é função delas, até me sentia constrangida por terem solicitado isso a elas. Comecei chegar ainda mais cedo, para que elas não tivessem tempo de pegar o balde.

Então com febre e o corpo pedindo um descanso, fui fazer a operação de jogar a água com sabão fora e conseguir água limpa para nossa limpeza do espaço.

Estava em um daqueles dias que até escrever exige. Mas ao treinar, tudo tinha que ser adequado.

Esses “detalhes” podem parecer irrelevantes, mas não são. Primeiro qualquer que seja a solicitação, mesmo que o outro não compreenda, precisa ser seguida. Não nos servia água com sabão, era o mesmo que não nos entregar água alguma.

Limpamos a sala com as mãos. Não utilizamos o rodo, portanto um sabão pode sim danificar nossa mão, mesmo que “pouco”, e afinal de contas, nosso contato no aikidô trava-se em grande parte pelo contato das mãos. Elas precisam ser fortes, firmes e resistentes, mesmo que sempre com sutileza e sensibilidade. E a utilização desnecessária de produtos químicos não faz parte do pacote. Até poderíamos lidar com isso, caso fosse necessário, mas não sendo, melhor evitar o contato que enfraquece e afina a textura da mão.

Não seguir a solicitação de alguém por achar desnecessária, é a mesma atitude daqueles que não respeitam sua opinião por não beber, por exemplo, ou não comer carne... Chega um momento em que acabamos por nos explicar e justificar constrangidos nossas escolhas. Respeitar o outro é um grande desafio, que começa nas pequenas atitudes.

Já perguntei o nome das funcionárias e após conversas casuais entre uma enchida de balde e pegada nos panos, não conseguia registrá-los. São nomes diferentes.

Durante o treinamento me fortaleço. Sinto-me revigorada e pronta para emendar outro treino!

A troca com o grupo é potente.

Notas Pesquisadora e Aikidoísta

01 de Setembro de 2009

– Chegada ao Espaço

– Limpeza do Espaço

Chegando - Tatame⁶¹

⁶¹ Colchões usados para cobrir o chão do Dojô.

ONEGAISHIMASU

Técnicas

Trabalhamos hoje o *IKKYO OMOTE* e *IKKYO URA* (*Ikkyo segundo princípio do aikidô, omote técnica pela frente e ura técnica por trás*).

NOTA DO DIÁRIO DE BORDO: as técnicas são um caminho para se atingir e alcançar um estado. Mas são caminhos e não um fim em si mesmo. Aqui me lembro de uma fala que meu sensei, Rodrigo Sensei, costumava dizer no tatame “Se tiver que escolher entre fazer uma técnica correta e machucar alguém, melhor errar a técnica”.

Essa frase pra mim é de uma força e sabedoria enorme. É a síntese do aikidô. Pois acho que um aikidoísta ao “errar” uma técnica para não ferir o *uke*, estará praticando mais aikidô do que aquele que seguiu o que achava que devia seguir, mas lesionou o colega de treino.

De fato a técnica pode estar correta e ser bela, desenhada e na forma perfeita, mas de que valeria sua perfeição e a virtuosidade do executor se ferisse alguém?

Sua execução tornaria o movimento outra coisa, que não Aikidô. É nesse sentido que acredito que o aikidô chega nesse treinamento para o ator como *DO* caminho, que é a própria proposta do aikidô. Assim continuo seguindo a vontade e proposta do fundador. Adaptando o aikidô ao tempo e contexto em que estarei trabalhando, ou seja, ao focar com atores, dançarinos e performers a idéia do treinamento deve ser seguido de uma forma em que seja aikidô, mas que contribua a esta realidade de tempo e finalidade, com o grupo *Aikidô EnCena*.

Reflexões pesquisadora /aikidoísta

03 Setembro

Notas Pesquisadora

A participante Juliana, a bailarina e cantora enviou um email dizendo que não poderia vir hoje. Acrescentou que está gostando muito das aulas e da condução/professora, e que como já havia treinado aikidô, possuía parâmetros para dizer. Justificou que precisaria trabalhar- questões financeiras, ausência.

É interessante, pois uma justificativa não anula a ausência e mesmo as prioridades.

Saindo de uma gripe, o dia foi absurdo de quente, agora chuva e esfriando. Estou me sentindo fraca e sem muita energia, com certeza durante o treino estarei produzindo

energia, mas agora ao escrever sinto esse cansaço. Estou me mudando e o aikidô tem sido um grande centro para me equilibrar. Mas é nítido que o corpo reage aos acontecimentos externos.

- Erika. – mandou mensagem dizendo que não poderá vir hoje no *Aikidô EnCena*. Ao contrário da Juliana não disse o motivo. E é uma das que mais percebo como seria interessante e importante estar no grupo, trabalhando e experimentando a força do *Ki*, como ela havia dito no início do treinamento e mesmo antes de formar a turma. Fico envolvida com essas questões, como não ficar? É uma arte marcial que trabalha a força *Yang*, que na mulher é ainda pouco trabalhada (*não é machismo dizer isso, é algo físico, biológico*), até por questões culturais. Eu mesma, quando fico em um hiato de treinamento, minha energia *yin* predomina e isso gera de fato um desequilíbrio. Enfim, espero que venha no próximo treino. É uma pessoa que gosto muito e gostaria que experimentasse essa prática.

Reflexões pesquisadora /aikidoísta

10 Setembro

– Chegada ao Espaço

– Limpeza do Espaço

Chegando - Tatame

Roberta e Joana avisaram que não poderiam vir, viajaram a trabalho, apresentação.

Havia programado alguns exercícios específicos para elas, ainda mais a Joana que treina karatê.

Erika avisou que virá na terça-feira, senti sua ausência, mas chega um ponto em que não podemos 'lutar' pelo treinamento do outro, meu Sensei frisava, 'cada um é responsável pelo próprio treinamento'.

Mas a partir do momento em que cada um se comprometeu, o significado da presença se torna um compromisso. Como ficamos ao assumirmos um compromisso com nós mesmos, e depois desistimos? Afinal, para quem vai o treinamento?

Fico em conflito com esse envolvimento. Ao mesmo tempo em que sei que existem identificações distintas, há também a seriedade com que assumimos um compromisso. A palavra de um samurai valia sua vida. Hoje nossa palavra vale quanto? O que justifica nosso recuo?

Continuo gripada, como não deixei de treinar ainda não me recuperei, mas preferi vir assim mesmo, durante os treinos sempre produzo energia, vou sarar treinando. Vi que minha energia interfere em todo o treinamento, mas preferi vir mesmo que não estando perfeita de saúde, do que faltar. Como estou mais gripada do que no treino passado, não limpamos a sala.

Fiquei sentida com isso. Mas como não estou nada bem, não achei justo e coerente falar para fazerem quando eu não faria. A proposta é 'façamos juntos', 'eu vou, nós vamos'.

Esse sentimento do exemplo é algo que é construído. No *Dojô* o mestre, o sensei, ele dá o exemplo por dias, meses, anos, e os discípulos por vezes chegam a ser o que podemos entender como distraídos ou alguns até omissos, não por maldade, (aliás, o que seria a "maldade?"), mas por ignorarem mesmo esse detalhe. Mas a sensibilidade do detalhe é o que faz a diferença.

Então se passam dias, meses e anos sem se darem conta que o sensei está limpando o tatame e aquele espaço para que todos treinem em um ambiente limpo e agradável. No entanto, o discípulo mais atento, está em prontidão no seu próprio treinamento. Não digo aqui o melhor praticante ou "mais isso ou aquilo", acredito que a um primeiro momento possa ser mesmo uma mera distração. Mas depois de um tempo e de conhecimento da tradição e *modus operandi* o praticante pode tomar a decisão de envolver-se de uma forma ou de outra. Ou seja, ele pode juntar-se ao sensei e oferecer-se para limpar junto com ele o tatame ou – o mais indicado, tomar o seu lugar e limpar o tatame ou fazer qualquer que seja a atividade no lugar do sensei.

Afinal, o sensei já foi discípulo e teve a oportunidade de limpar e varrer muito tatame, várias vezes, bem como diversas, tantas outras atividades braçais, por exemplo, ele fez muito e agora é a vez do discípulo tomar a iniciativa. Por seu próprio 'polimento'. No entanto nem sempre isso acontece, pois nem todo praticante tem por vontade ser discípulo, da mesma forma que nem todo professor de aikidô é um sensei, um mestre. Há vários professores e nem tantos mestres.

Percebi que meu desejo era de que por iniciativa própria, os participantes ao verem que eu não tinha condições de buscar a água com o balde, como fazia em todos os encontros, tomassem essa decisão. Assim, treinaríamos em um ambiente limpo e após o nosso treino, sairíamos deixando um ambiente ainda mais limpo para os que viessem depois de nós.

Mas mesmo em um *Dojô*, leva-se um tempo, e cada um tem seu próprio tempo para o desenvolvimento dessa iniciativa e nem todos tem ou querem ter. Mas no caso desse grupo acredito que todos estão muito envolvidos e interessados. O mais provável foi que eles tenham tido tamanha sensibilidade e consideração que não tenham querido passar por cima da minha rotina, hierarquia e respeitaram essa função como sendo a função da pesquisadora/aikidoísta.

O grupo é de uma sensibilidade e respeito uns para com os outros que fico constrangida em confessar essa expectativa, mas é uma forma de dizer como o treinamento é para toda a vida. A expectativa é algo que gera frustração.

Mas também serve de alerta a nós mesmos, ao agirmos de uma maneira no discurso e outra na ação.

Sinto que é um momento que me proporciona entrar em contato com minha força e minha disponibilidade para usar a força quando em contato com o outro. Sempre estar atenta à reação do outro para usar e aproveitar a energia, espaço e movimento a nosso favor em nome de um melhor fluxo de energia e movimento. Estar disponível ao outro requer múltiplas posturas, diversas estratégias. Juliana (bailarina e cantora)

Relato Pesquisadora/Aikidoísta

15 Setembro

– **Chegada ao Espaço**

– **Limpeza do Espaço**

Onegai-shimasu.

URA – SHIHO NAGUE (*URA* é mais fluido) (shiho-nage, projeção aos quatro lados, Cap.3) O que segue no *JIU WAZA* é que quando o *UKE* puxa é mais orgânico e natural fazer *URA* e se ele empurra, mais simples fazer o *SHIHO NAGUE OMOTE*. Pois não há a interrupção da energia, o *nage* acompanha.

O que oferece a mão para o *NAGUE* é o que gira a mão.

Alongamento para treinar o rolamento (*UKEMI*) *USHIRO HANTEN*,

Depois treinamos *USHIRO KAITEN UKEMI*, (cap.03) mas ainda treinando em baixo, no tatame.

O Participante Diego desenvolve a prática com dedicação e facilidade.

A participante Júlia tem uma postura bem aikidoísta referente à dedicação ao treinamento

Experimentação de YONKYO.

Apenas para um registro corporal, como é uma técnica que demora a ser incorporada, não nos atemos a ela, mas acredito ser importante esse contato - um registro corporal. É uma técnica, uma imobilização que eu gosto muito. Entramos em contato com um tipo de dor que nos faz sentir partes do nosso corpo, ou seja, nós mesmos, que não conhecemos. E a técnica produz um choque, é uma pontada no pulso, que traz a sensação de que ao apertar um botão, essa dor pode ser insuportável. E acredito que ao conhecermos nossos limites, podemos aumentá-los.

Notas

Energia *YANG* do Diego faz a Julia. “correr atrás” e ela têm acompanhado muito bem, se fortalecendo. Essa troca é riquíssima. Julia não se sentia tão forte no início do treinamento. Agora a vejo ousando e aumentando sua presença, controle e coragem. Está valente!

Na hora de virar para trás, no *USHIRO KAITEN*, a Julia teve certa dificuldade, talvez por não enxergar o desenho do rolamento, faltou juntar as pernas ao tronco, o corpo estava fragmentado. Natural. Importante rever nosso tempo e objetivo, trabalhar o *ki* e as técnicas, o desenho e a forma de todas as técnicas e *katas* são anos de treinamento. No *Aikidô EnCena* visamos o sentimento, visamos o início, um despertar para uma possibilidade de um ator mais atento, mais consciente, mais sensível, que acreditamos, possamos desenvolver através do aikidô. Portanto, se a técnica, o rolamento, nos meses que ficarmos praticando, não ficarem da forma como idealizarmos, isso não será um problema de modo algum.

Rolamentos:

Mai-ukemi, rolamento para frente, protegendo a coluna e toda a lombar. A imagem é de uma esfera, um círculo que se abre esse fecha no início e ao fim do movimento. Lembra-me um tatu-bola, muito ágil.

Para o *ushiro kaiten*, as pernas têm que ir junto com o tronco, o quadril.

A perna, o abdômen e a cabeça estavam em ritmos e tempos diferentes.

Ao final, exercício dos *Quatro Ventos*, respiração, concentração e alinhamento.

Inspiro e expiro direcionando os braços como condutor de energia e respiração na direção norte, (movimento iniciado pelo quadril) inspiro e expiro fazendo o mesmo movimento girando pela esquerda na direção sul, inspiro e expiro repetindo o movimento direcionando os braços para o leste e por fim inspiro e ao expirar direciono meus braços na direção oeste alinhados ao meu quadril.

Esse exercício pode ser repetido durante alguns minutos até todo o grupo estar na mesma cadência.

Pontos de atenção: manter o quadril alinhado, observar a respiração, perceber o ritmo, meu e do grupo, deixar fluir o movimento.

Sobre o Registro

16 setembro, 2009. Faculdade de Educação.

O registro dos encontros tem sido uma questão com quem tenho me dividido. Divido-me entre dar atenção aos participantes e sinto que cada momento que me retiro para o registro fotográfico é um momento que deixo de estar presente com eles. É interessante perceber isso, pois cada vez que pego a máquina para tirar fotos, logo em seguida surgem dúvidas sobre os exercícios e a movimentação solicitada.

Houve a sugestão do Rogério (meu orientador), de que um bolsista fizesse o registro. Convidei um bolsista para participar, mas os horários do *Aikidô EnCena* colidiram com outros compromissos. Com certeza vou rever essa questão em outros grupos, mas o que percebo, é que qualquer pessoa que vá registrar, seja um aluno ou vários, vão precisar praticar também as técnicas, ou seja, participar do grupo.

Então percebo que é uma presença necessária, é um contato bem próximo, visto que essa percepção, essa atenção, é algo que é iniciado pelo sensei (que no caso, mesmo eu sendo *1^okyu*, faixa marrom, faço a vez nesta pesquisa, de uma arte-educadora/pesquisadora/praticante de aikidô, que experimenta essa arte marcial com os participantes sendo, portanto, responsável pelos mesmos) e é o tom seguido pela turma.

Acredito que tenho driblado essa situação, ao buscar o meio termo. Creio que em outro momento estarei delegando a outras pessoas a função de registrar os encontros. Essa função foi compartilhada com uma das participantes em um dos encontros, mas pelo número flutuante dos alunos e pelas técnicas envolvidas a opção foi eu mesma, a pesquisadora assumir os demais registros. A Julia e a Liliana em diferentes momentos ajudaram no registro.

Como o grupo não é de aikidoístas, mas de atores, bailarinos, uma cantora e uma pedagoga, as imagens também não são fidedignas aos *katas* das técnicas de aikidô, no entanto, é preciso lembrar que o intuito dessa pesquisa não é ensinar aikidô aos participantes do *Aikidô EnCena*, mas sim trabalhar essa arte marcial e perceber a repercussão do mesmo na prática artística ou pedagógica dos participantes dos participantes.

O treino hoje foi trabalho de limite. E a sensação de chegar no limite é muito revigorante. (...) E esse chegar no limite me alimentou de energia deixando o meu movimento mais forte, fazendo com que eu executasse as torções e a condução do outro com mais vigor, com mais intenção. Chegar no limite da energia, do vigor e da intenção é também um exercício pra cena. Quando sinto que não alcanço esse limite em cena minha presença morre, o movimento murcha e a intenção e a relação com o outro (seja público ou o colega em cena) se perde e tudo começa a girar racionalizando demais, perde-se o estado de presença total. (Julia, bailarina, *Aikidô EnCena*, 2009).

Esclarecido isso, ressaltamos a função das imagens, elas são ilustrativas no processo desenvolvido do *Aikidô EnCena* e não no sentido de exemplos para formação e treinamento para alunos de aikidô.

Colocamos 24 colchonetes, simulando um tatame, mas ainda assim a diferença de espessura e proteção faz sentir, treinamos com moderação, nada de rolamentos mais duros ou projeções. No entanto, o espaço que temos tem nos servido de forma adequada, é amplo, silencioso, arejado e os colchonetes apesar de não serem próprios para a função, tem servido para o nosso treino, estamos nos adaptando, a necessidade cria de fato saídas e soluções.



Ilustração 89- Sala de Atividades Corporais ED- 03, Anexo de Educação.

Acima, nosso Dojô adotado durante o treinamento do *Aikidô EnCena*.

(...) a palavra Dojô está na raiz de um termo budista significando “lugar para o estudo do TAO” ou “lugar para a busca de iluminação”. No budismo chinês e no japonês foi interpretado sob o prisma da visão do mundo nativo. (BULL: 199_:69)

O que não foi possível adaptar e praticar no nosso treinamento é o andar de *SHUKKO*, (andar formal de joelhos) pela espessura dos colchonetes, o que seria de grande valia para o treinamento, fortalece as pernas e trabalha a agilidade em técnicas *TATI WASA*. O que se trabalha com dedicação em *SWARI WASA* se executa com habilidade em *TATI WASA*.



Ilustração 90. Colchonetes da sala ED-03 - Faculdade de Educação, Unicamp, fizeram a função de tatame durante os 4 meses do grupo *Aikidô EnCena*. Unicamp, 2009.

Treinar e sentir a dor do fortalecimento a que estamos passando é muito bom, nos torna mais seguros, atentos, disponíveis. É uma maneira ritualística de atingirmos outro patamar. Mostra que mesmo com a dor podemos agüentar mais, ir além. Isso é libertador.

Claro, nada que comprometa a integridade física do participante, o ponto é que somos mais fortes e resistentes do que fomos condicionados a pensar.

Lembro-me de um seminário quando era faixa-roxa, e ao treinar com o Sensei de João Pessoa (um sensei muito querido), de 1,90 (ou mais) 3° Dan (3° nível de faixa preta), ele me atingiu um verdadeiro *tsuki* (golpe no estômago). Na verdade eu não me movimentei (no *tenkan*) e ele continuou a praticar com intenção. Após um sentimento inesperado de dor, em um local tão preservado, me senti orgulhosa. Percebi que ele não me tratava como 'café com leite', ou seja, não subestimou meu potencial. E em seguida, fiquei orgulhosa de aplicar o treinamento de aikidô, pois como ele era muito mais forte, eu concentrei meu *Ki* para que a dor não me paralisasse. Continuamos a treinar e depois dessa experiência, e outras que vieram, meu entendimento sobre a dor foi modificado.

A dor como maneira de transformação. Afinal, como *misogi*, purificação, o suor o desgaste nos purifica afinal.

Fico grata por esta oportunidade. A cada dia de treinamento vejo o envolvimento do grupo e o fortalecimento do *Ki* mesmo de cada praticante. É muito interessante o treinamento.

Relato Pesquisadora/Aikidoísta 22 Setembro

Preparando o Dojô

O balde está 'ocupado', mas a moça (não consigo lembrar o nome dela) vai trazer daqui a pouco, com água pura e três panos. Já sabe que preferimos a água sem sabão e se desculpou por não ter balde disponível. Acontece, não tem problema afinal, podemos começar o treinamento com esse imprevisto.

O dia está nublado e cinzento, bastante agradável.

Não sei até que ponto esse clima vai favorecer as pessoas a vir ou a faltar.

Estou em um ponto em que as faltas começam a incomodar. Nos relatos e durante a aula percebo o envolvimento de todos, mas talvez o hiato de uma semana entre cada encontro "esfrie" as coisas. Pode ser.

Em minha primeira proposta, os encontros seriam três vezes por semana, de uma hora. Como todos só podiam um dia durante a semana, concentrei um encontro de três a quatro horas.

Reflexão "Off Record"

Estou começando (reconhecendo...) a ficar desanimada com isso, e sei que isso reflete no que os alunos sentem.

Nesse momento, no entanto, é que percebo que meu treinamento acontece de diferentes formas. Ao menos na proposta que acredito. A filosofia do aikidô utiliza de um princípio, chamado *Agatsu*, que é a idéia de procurar vencer sempre a si mesmo e não ao outro. Digo isso, pois essa é uma pesquisa que acredito mesmo, que vejo resultados e se percebo que essas faltas começam a me afetar de alguma maneira, como poderei lidar com os próprios participantes de modo inteiro? Preciso estar forte e convicta para então seguir no treinamento.

É importante ressaltar também que o fato de ter feito essa pesquisa no segundo semestre não contribuiu, feriados, alunos terminando a graduação, outros defendendo o mestrado e outra que engravidou. Há prioridades e não devo levar para o 'lado pessoal', enfim, quando o treino começa todas essas questões ficam menores, pois o que realmente é maior e mais importante está acontecendo ali, no 'tatame', com os participantes bem envolvidos e naquele momento eu e eles estamos comprometidos com esse encontro.

Questões durante o treino – Levantadas pelos participantes

Sobre “travar” a técnica como SAIR dessa situação sem ser pela força? Se não há força, como sair? Há pessoas muito fortes treinando Aikidô. Há pessoas que se fortalecem no treinamento de Aikidô.

No treinamento a energia circula no diálogo entre *uke* e *nage*. O *uke* dá a iniciativa na técnica e depois alimenta a movimentação por sua 'relutância', ou seja, ele se protege e com essa energia o *nage* administra seu centro e o imobiliza.

No entanto, para haver a condução há de se praticar a técnica com sinceridade. É preciso dar a energia. Se não me entregar com verdade por saber que vou ser imobilizada ou projetada, a técnica não acontece, a força aparece.

Hoje o Diego perguntou sobre travar a técnica. Ele estava travando a movimentação da Liliana.

A Liliana tentava aplicar a técnica em *swari waza kokyu-ho* (cap.03 – técnica em seiza, de respiração e imobilização) e o Diego fazia força para que ela descobrisse diferentes formas de aplicar a técnica.

O *Aikidô EnCena* é um grupo formado por pessoas que trabalham com arte. Todos se sentem confortáveis uns com os outros e a harmonia se faz presente em todos os treinos.

Quando questionada sobre travar a técnica e antes, ao perceber que ele estava dificultando a movimentação da Liliana, fosse por qual motivo, um alerta como *shidosha soou*.

O tamanho do *nage* e do *uke*, não deve ser um fator limitante ao contrário, a técnica do Aikidô contorna ‘vantagens e desvantagens’ como essa.

O Sensei era conhecido por sua baixa estatura e não há registro de alguém que o tenha desafiado e vencido.

Conversas pós- treino -*Durante a escrita e registro do treinamento e diário de bordo*

Sobre travar a técnica do parceiro, Diego fez relação com a improvisação em cena, quando o parceiro não cede e ele tem que estar atento para “se virar” dali.

Citou *Avner*, o clown que treina aikidô e utiliza o conceito de *ma-ai* para lidar com o público, percebendo e trabalhando o espaço que pode ir e recuar de acordo com cada público (algo que o *Aikidô EnCena* acredita trabalhar também). Diego que também é clown percebe a importância desse treinamento e estudo, acredita que o aikidô é uma forma de se obter tal percepção.

Há alguns clowns ou espetáculos que invadem o público deixando-os constrangidos, desconfortáveis ou com aquele pensamento “não me chama, não olha para mim, não chega nem perto...”, há claro os que se divertem e adoram participar desses espetáculos interativos, tudo depende da condução, do como é feito. Esse como pode ser feito de diversas maneiras, e essa percepção pode ser desenvolvido de outras tantas formas.

No Aikidô o *ma-ai* é uma forma de desenvolver essa percepção. Eu descubro qual a ‘distância ideal’ para o meu contato com você, para o relacionamento com tal pessoa, tal público e tal parceiro de palco e de técnica. Isso se dá pelo centro de energia, pela percepção desenvolvida entre eu e o outro.

Essa foi a analogia que ele citou como uma justificativa para “travar” e assim justificar segurar com mais força na hora do *KOKYU* de suas parceiras de treino. Dizia que elas precisavam aprender a se ‘virar’ com pessoas caso não fossem amigos, como ele.

Fiquei na dúvida, mas para mim essa questão está relacionada à outra questão, que é entendida de maneira diferente no Aikidô. Pois ao pensar assim pressupõe que haverá uma hostilização⁶² FUTURA, como resposta para o comportamento do AGORA.

Claro que a técnica deve funcionar. É uma arte marcial. Mas é uma questão de dosar a intenção a ponto de incentivar o parceiro de treino e de cena a se superar e não torná-lo receoso de estar em cena com você ou no tatame.

Não entendo o Aikidô apenas no sentido da arte marcial, como ‘defesa pessoal’ como foi colocado nesta questão, como alguém segurar com mais força e ‘travar’ a técnica da parceira para que ela consiga com a técnica se desvincular de seu aprisionamento.

De fato no “mano a mano” a maioria dos homens tem mais força que as mulheres, é biológico, mas não se trata disso, este é o ponto. Da mesma forma que limpar o espaço não é apenas torná-lo limpo.

O que envolve a limpeza do tatame é estarmos juntos iniciando um objetivo em comum, o treinamento, e para tanto temos o limpar o espaço como algo simbólico de purificação pessoal e conjunta, além de sintonizarmos na mesma frequência. Faz parte do ritual e da importância que atribuímos a cada gesto.

A limpeza prática e objetiva do espaço é uma consequência. Tínhamos na sala ED-03 a possibilidade da própria instituição limpar, visto o espaço ser utilizada por outras pessoas e ter o serviço de limpeza à nossa disposição. Quando nos foi oferecida essa possibilidade, não havia dúvida de que não seria certo aceitar. O ato de deixar o ‘outro fazer por mim’ não faz parte do treinamento. Não faz parte de uma postura de um *Budô*.

A idéia é cada um ser responsável por seu treinamento e conseqüentemente respeitar e contribuir para o treinamento do outro. A limpeza realizada pelos próprios participantes faz parte do treinamento.

Saber a técnica aprender a sair de um aprisionamento de uma pessoa mais forte 3, 4 vezes maior, faz parte do treinamento, mas não é o foco, ao menos não deste treinamento e da forma como percebo a proposta do Aikidô.

Esse fortalecimento é um fortalecimento que é antes interno e que conseqüentemente torna-se externo. *Kawai Sensei* dizia que devemos ser ‘*por fora suaves como algodão e por dentro fortes como uma rocha*’.

⁶² Na entrevista com a aikidoísta e bailarina Tica Lemos, ela expõe questões interessantes sobre essa prática e diz que hoje há um aikidô agressivo e competitivo, como resposta ao medo de uma sociedade vulnerável. Entrevista em anexo. Nov. 2010.

E toda essa transformação exige cuidado. É de fato uma pedagogia no incentivo de fortalecer o outro. Não subestimá-lo e promover a possibilidade do próprio crescimento e do parceiro.

Relato Pesquisadora/Aikidoísta 24 Setembro

– A Chegada ao Espaço

– Limpeza da Sala

Dois baldes d'água – 1 para a limpeza no início e o outro no final.

Dois Panos de chão

Onegai-Shimasu.

- Frio. Aquecimento detalhado.

-Fortificando o *KI*.

- Ativando a circulação. - *UCHI-GATAME* -"Socar o corpo com os pulsos," Exercício de aquecimento usado para estimular a pele e os músculos.

Pequenas palmadas desde a parte dos pés, nas panturrilhas, perna, ombros, trapézio, braços, mão, e finalizando no *KI*, no *SAIKA TANDEN*. (*abdome*)

Mergulhos, como uma espécie de apoio, mostrando como o corpo em companhia, unido e sem estar fragmentado pode fazer movimentos em que a força dá lugar para o jeito, o modo, a técnica.

- Técnicas

SWARI WAZA KOKYU HO

Reflexão Aikidoísta e pesquisadora

Hoje produzimos muita energia, exercícios intensos, estava com vontade de treino mais 'puxado', como dizemos no *Dojô*.

Fizemos intensos exercícios em *swari-waza*, é um exercício bem vigoroso em que o suporte, toda a força de movimentação e iniciativa dessa força parte do quadril. Assim, ao utilizarmos o *hara* e potencializarmos sua energia não cansamos, ao contrário produzimos mais energia.

O alongamento e a ativação do corpo, com pequenas 'palmadas' deixou as participantes atentas e também ativas, o que no tempo de frio pode deixá-las com a

energia mais baixa, querendo atividades desaceleradas. O que fizemos foi o contrário, aceleramos. E funcionou, o treino foi vigoroso, intenso.

Relato Pesquisadora/Aikidoísta 29 Setembro

- **Chegada ao Espaço**

- **Limpeza do Espaço**

Onegai-Shimasu.

Torções e alongamentos

Ao início de cada prática, alongamento e aquecimento do pulso.

GOKYO, NIKYO, KOTE GAESHI, SANKYO.

No colchonete massagem da coluna. Sentamos de pernas cruzadas, de braços cruzados seguramos nos calcanhares. Inspiramos e jogamos nosso corpo para trás encostando os pés no chão, expiramos, voltamos à posição inicial. Ao sentar inspiramos novamente antes de jogarmos nosso corpo para trás e expirar. Esse movimento é iniciado no quadril, é dele que mobilizamos força para ir e vir em uma espécie de pêndulo, focando na respiração e no massagear da coluna.

Massagem em 'círculo' a de trás massageava o ombro esquerdo da colega da frente, com a mão direita. A movimentação consistia em soltar o peso da mão e do braço no ombro da praticante que estava na frente, ativando a circulação e soltando a musculatura. Depois virávamos "meia-volta" e na colega de trás, massageava o ombro direito com a mão esquerda. (do pescoço para as omoplatas e sentido decrescente). . (do pescoço para as escápulas e sentido decrescente).

É uma forma de tocar o parceiro e depois receber esse toque em retribuição.

Técnicas

Treino com o *ushiro hanten* e o *morote tori kokyo ho*

Julia está com cólica e não praticou os *kokyu*. Mas assistiu ao treino, observou e ajudou no registro fotográfico.

– Registro

Fotos tiradas por Julia e por mim

Leitura de Textos Aikidô

- Limpeza do tatame

- Li alguns trechos da entrevista do *Chiba Sensei* e do *Cohn*

Força da respiração *kokyu ho*

Improvisação *jiu waza*

Sobre *jiu waza*, há nessa troca contínua e sintonia entre os participantes uma troca de energia e de funções, *uke e nague*.

(...) É a um corpo transformado, e em transformação contínua, que se aplica a consciência do corpo. A consciência escapa a si mesma, e deixa-se penetrar pelo inconsciente. Doravante, o movimento de cada corpo responde ao movimento do outro do mesmo modo que o movimento de braço *de um só corpo* responde ao movimento da perna. Os dois corpos formam um corpo único graças à transmissão de movimentos inconscientes de um corpo à consciência do corpo do outro e, por esse meio, ao corpo do outro. É a consciência do corpo que abre o corpo do bailarino ao do seu par; e é a criação de um fluxo único que atravessa os dois corpos ligando-os tão estreitamente que agem com a espontaneidade, a fluência, a lógica rigorosa dos gestos de um só corpo (quando cada um deles improvisa). (GIL apud PAXTON, 2005:116).

No *ushiro hanten* houve um esforço aeróbico maior do que tem havido nos outros treinos, foi puxado e revigorante.



Ilustração 93 Treinamento em dupla para rolamentos, *Ushiro e hanten ukemi e Ushiro kaiten ukemi*. (Outubro2009.)

-torções-

- Aquecimento *UCHI-GATAME* - ativando a circulação. - Socar o corpo com os pulsos, um exercício de aquecimento usado para estimular a pele e os músculos.

Exercício de Respiração (final)

Furidama - "Sacudindo o espírito," uma técnica comum de meditação do Aikidô baseada num ancestral ritual do Shinto. "assentar o *Ki*"

Tenkan, irimi tenkan.

Notas

- Neste treino focamos trabalhar a questão do centro e da verticalidade como motivo de desequilíbrio, entrar na área, no centro, na *CINESFERA* do outro e a partir disso encaminhá-lo para a direção que pretendo.

- Improvisação com os tatames “colchonetes” foi bom, a sabedoria do corpo direciona a maneira “certa” de cair e de se proteger, resalto essa questão, visto o material do colchonete ser mais fino e instável de um tatame.

Finalização: Limpeza da sala – Segue-se o mesmo ritual de cada encontro. Começamos limpando o espaço e terminamos limpando o espaço.

Limpar a sala com água limpa, sem sabão ou qualquer outro produto de limpeza. Ao invés do rodo, nossas próprias mãos. As mãos apoiadas no chão e os braços estendidos, o corpo em posição V.

DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA

Sobre o Tempo.

O tempo que entendemos é outro. Há uma dilatação do tempo quando estamos focando no aqui e no agora, neste sentido nada mais importa e é esse estado que precisamos focar, atingir e permanecer. Destaco uma passagem de uma das participantes, que ao desenvolver sobre a prática do dia, está a sua forma dizendo sobre o tempo e suas impressões.

A movimentação trabalhada, principalmente em duplas, solicita-nos uma doação de tempo. Não um tempo corrido, ou programado, mas um tempo de sensação e percepção, seja da intenção de si e do outro, seja da precisão do executar, seja no fluir do que se vai descobrindo enquanto se faz.

É um tempo de não urgência. É um tempo de criar e perder expectativas, mas é um tempo que mesmo numa movimentação mais vigorosa ou rápida, parece pedir uma desaceleração, quando não um tempo de escuta diferenciado. (Liliana, dançarina, *Aikidô EnCena*, 2009).

Relato Pesquisadora/Aikidoísta 20-10-09

– A Chegada ao Espaço

– Limpeza do Espaço

Onegai- Shimasu

Ajustes para o treinamento.

Semana passada os encontros foram cancelados (questões pessoais, mudança) e na semana retrasada uma professora do grupo de pesquisa solicitou a sala para uma atividade, então adaptei o cronograma estendendo as horas dos próprios dias de encontro, dessa forma as técnicas propostas são desenvolvidas, mesmo havendo esse hiato entre os encontros.

Outra particularidade, que atribuo à característica de final de semestre, pessoas se reorganizando, finalizando disciplinas, férias, enfim, o grupo de 5º feira está fundindo com o grupo de 3º feira, (Roberta e Joana); Juliana Penna está com problema de tendinite, começou a fisioterapia e continua a participar dos treinos, mas caso não se sinta à vontade propus fazermos uns experimentos solo com ela.

Duas Semanas sem treino, estou muito preocupada com os ‘danos’, e como a sala é requisitada para reservá-la e repor os treinos é complicado, assim como conciliar os horários dos participantes é bem improvável. Enfim, imprevistos que acontecem e ao observar o desenvolvimento do grupo, acredito que mesmo tendo essa preocupação natural, não irá prejudicar o todo do nosso trabalho e pesquisa. Ao menos conto com isso.

Pós-treino: Roberta após o encontro de hoje propõe a relação do aikidô e sua prática clownesca, pensou em fazer um ‘**clowndô**’ para pesquisa de mestrado, com a mesma paixão com que me envolvo no aikidô. É mesmo um caminho, fiquei entusiasmada. Dei o maior apoio.

Conversa sobre arte. *Brainstorm.*

Clown, *Avner* e a utilização do aikidô em sua prática de clown, nos seus 50 anos de atuação. A sensibilidade **como** bagagem e necessidade para com o público.

Pensei sobre o maior ‘desafio de uma pessoa que pratica e busca o desenvolvimento espiritual em sua vida (cuidado com o outro, respeito, ética e moral, ou seja, espiritual no sentido da prática de uma filosofia que busca o auto-desenvolvimento em parceria com a humanidade). Esse desafio é não ferir o outro. Essa sofisticação espiritual é algo desenvolvido e ensinado no budismo, cristianismo, no zen, no hinduísmo, no xintoísmo...

“Inquietação - 18: 53h – A Espera”

20 Outubro, 2009

“Masakatsu agatsu katsuhayabi”:

“A Vitória Verdadeira é a Vitória Sobre Si Mesmo, Agora”.

“18h53minh – Ainda não chegou ninguém.”

Será natural esse receio de que não apareça ninguém? Uma insegurança de não terem interesse no que tenho a oferecer (ou quero e penso que tenho) misturado com uma vontade enorme de compartilhar e descobrir novas possibilidades de interação, de limites físicos, de percepção, de atenção e mesmo de compartilhar questões, como é próprio do aikidô, ou seja, a sensibilidade para com o outro.

Algo que questiono bastante, em um ambiente artístico, é que pressupõe-se que todos sejam ‘sensíveis’, mas entendo uma diferença nas formas de se empregar o conceito de sensibilidade.

Há sim uma notada sensibilidade estética desenvolvida e aprimorada em um ambiente artístico, mas isso não atribui aos possuidores dessa propriedade o outro tipo de sensibilidade a que me refiro que é a sensibilidade que estaria mais próxima a uma compaixão.

Ou seja, uma sensibilidade para com o outro, para com o humano. Essa sensibilidade também é desenvolvida e aprimorada, e não tem limites, pode-se sempre descobrir e aprofundar o que se tem e desenvolver, para si e para o outro, que é sempre um outro novo e diferente (Heráclito, a água do rio mudou, eu mudei...) e por isso mesmo, sempre a ser melhorada, adaptada, é infinita...

E no, entanto, aqui estou esperando, estarei sabendo comunicar? Como diz o dito popular “não basta ter boa intenção”, não é suficiente.

Sobre o tempo de treinamento, fico com a sensação de ‘querer mais’. O ideal não poderá ser realizado nessa pesquisa. Gostaria de treinar todos os dias, umas quatro horas de Aikidô.

Todos têm compromissos, mas ao menos no tempo em que estão presentes percebo a dedicação e o ‘estar presente’ verdadeiro com o projeto, com o treinamento. Então sim, ‘o tempo é relativo’, mas não nego que fico a cada encontro mais entusiasmada e com práticas e exercícios e movimentações. Há tanto para experimentar; no entanto, é uma pesquisa, com um recorte e preciso me ater a isso para não estourar o tempo ou mesmo para não desperdiçar o já enxuto calendário. Então além das divagações de ‘boa intenção’ há questões práticas a serem contempladas.

Os alunos chegaram.

Deve ter sido uns trinta ou quarenta minutos. Aqueci-me, alonguei, andei pelo espaço, respirei...

Para entrar no clima (afinal, fiquei feliz por terem chegado e ao mesmo tempo questionando a disciplina e compromisso com horário), iniciamos com a limpeza do espaço.

Nada como uma purificação para viver o aqui e agora.

A chegada dos alunos. Ao treinamento.

Roberta e Joana chegaram, vamos dar início ao treinamento.

O treino hoje foi ótimo. As duas que vieram são e estavam particularmente dinâmicas e bem dispostas. Com muita energia. É o tipo do 'material' que 'oramos' para trabalhar, trocar Porque sabemos que o que propormos vão topar e ir juntas. E isso é muito estimulante, ou seja, treinamento, treinamento, treinamento. É a questão de ir para a batalha com a mesma idéia que um samurai ia para a guerra, poderia não voltar vivo. Trago essa analogia, para dada as proporções entendermos o sentimento que devemos ter e desenvolver ao treinar: total entrega e confiança. Preciso saber que a pessoa com quem estou treinando está 100% presente comigo, porque estou com ela.

É o sentimento equivalente que busco encontrar e trabalhar também para a cena. É essa a sensação que o público sente, pois ao estar presente cria-se um estado de prontidão, de tensão, o *Ki* é totalmente ativado, porque antes foi trabalhado com exercícios, é um crescente, enfim, uma seqüência, técnica e método, emoção e entrega.

Durante o treino fizemos conexões e links com a arte. A Joana, praticante de karatê, comentou sobre as analogias do Aikidô e o Teatro, comentou sobre as artes marciais que começam a ser mais competitivas em seu treinamento e tendem a subjugar o outro, na vitória e na derrota, um ganha o outro perde, sempre em relação a algo.

Os exercícios em que enfatizamos a energia e a forma como se desvia da mesma tem a ver com a identificação ou não do "problema". Um exemplo quando seguram nosso braço em *morote tori* e tentamos com força "soltá-lo". Estamos ao contrário, aprisionando todo o corpo. Pois todo o corpo reage como um bloco, enviando energia para que o outro nos segure.

Mas se percebo que APENAS meu braço está preso, e TODO o meu corpo está solto e livre, tiro a tensão do meu braço e direciono minha energia e foco para outras áreas do meu corpo, como meu *Ki*, meus pés e minhas pernas, assim como meu outro braço que também está solto.

É tudo uma questão de perspectiva. Só fico preso se achar que o meu braço representa todo o corpo. E é assim que os exercícios podem ser considerados como formação do ator, do indivíduo. Quando uma situação nos confronta a pensar, nos desestabiliza e isso é ótimo. Surgem novas possibilidades a partir desse desafio.

Ao desviar (em *tenkan*, por exemplo) do “ataque” a pessoa não encontrará resistência ou medo, terá apenas o VAZIO para atacar.

Da mesma forma, em cena, se não tenho a força e a presença do meu parceiro de cena, de jogo, encontro o vazio, não em um sentido positivo e potente, mas no sentido de não haver relação.

Movimentação

- *TENKAN, IRIMI TENKAN E TENKAN ASHI.*

- Relações com o contato improvisação, segurando em *AI HANMI* e *GYAKO HANMI.*

Técnicas experimentadas

IKKYO OMOTE e *SHOMEN UCHI OMOTE.*

YOKOMEN UCHI –

Experimentamos a questão do toque e do direcionamento da força: quando se encontra resistência há barreira, conflito e tensão, neste caso o melhor caminho é “contornar” circular o ponto de tensão e ir para outro caminho.

A imagem da água que com suavidade vai encontrando brechas e contornando os obstáculos até chegar ao seu objetivo.

No Aikidô não há conflitos, quando o há é porque precisa ser desviado, direcionado, como aquele dito “se você recusa um presente, para quem ele volta? Para aquele que deu o presente”, ou seja, volta para a fonte seja algo bom e positivo ou algo negativo, o fato é aceitar e incorporar ou recusar e não se identificar.

A energia no Aikidô é como a verdade em cena, ou seja, não tem como “fingir” ou ser “meia verdade”. Para haver a movimentação e a técnica por completo, é necessária a energia SINCERA do outro. E para isso além da fundamental disponibilidade do participante em ‘se propor a’, é preciso também uma constante vigília a partir da prática, do treinamento. O desenvolvimento de uma energia diferente da nossa energia cotidiana:

O teatro é também um momento no qual a pessoa começa a irradiar energia em um nível diverso daquele da vida cotidiana. Então, automaticamente, esta pessoa atrai, fascina. O teatro é uma questão de energias que atraem. No treinamento existe uma mobilização total. O treinamento mais espetacular é aquele no qual o corpo vive tudo, não somente em um processo de reflexão psicológica. Os treinamentos “psicológicos” causam sono, são como soníferos para o corpo. No

entanto, existem treinamentos que através da atividade física irradiam energia. O segredo é como irradiar energia sem desperdiçá-la, mas fazendo-a encontrar uma resistência de modo que a velocidade e o peso se transformem em força. A primeira resistência do treinamento é o exercício. A energia se choca com um obstáculo e deve se transformar. E começa o momento dramático. (BARBA, 1991:74)

11 de Novembro de 2009. Faculdade de Educação.

VÍDEO AIKIDÔ – WAY OF HARMONY

Assistimos hoje ao vídeo *Way of Harmony*, um clássico da videografia e registro do Aikidô, com imagens originais do fundador do Aikidô *Ô Sensei Morihei Ueshiba*. É um vídeo raro e de grande valor para todos os aikidoístas. Em algumas imagens *O Sensei*, mesmo vigoroso nas técnicas, já está usando meia no tatame, pois seus pés já estão fininhos e precisam ser protegidos. Em outras imagens, aparecem fotos consagradas dele projetando *ukes* bem maiores, treinando *suburi* (*treinamento com espada e katas*) e plantando.

Transcrevo aqui uma passagem de uma das participantes. Raquel é nissei e nesse texto parece-me que foi de tal forma tocada pelo vídeo, de um modo simples e real. Escolheu expressar e articular suas idéias compartilhando esse sentimento em um registro na terceira pessoa.

Em momentos como esse é que uma pesquisa dessa proporção ganha uma dimensão além da imaginada previamente, pois atinge a poesia a partir do momento que inspira o outro e volta em contrapartida nos inspirando também.

*Contornos e
Desenrolos
O todo que passa
E rasteja
Formas simples
Delicadas na mesa
O chão que toca
O ar que entra
Braço para um lado
Pernas para o outro
Os rolos
Que me entorno
O frouxo fica solto
Rouco
Ronco
Torço
Tronco
Que formo
O morno
Contorno*

Raquel

Fazia uma semana que ela não ia à aula de Aikidô. As relações ficaram ausentes na semana de seu aniversário. Uma pena. Hoje já é um dia especial. O suor do aikidô envolve o esforço do amor.

Este, por sua vez emana em todas as relações. Durante a aula ela viu um vídeo de um sensei japonês de aikidô. Em uma das cenas ele treinava com um pequeno garoto maroto. Quanta emoção. Que vontade de ir para o estágio no mesmo dia. Certeza de uma escolha de trabalhar com crianças e com o desenvolvimento humano. Sabedorias de gerações que podem e devam ser passadas. Certeza da tristeza que seria um menino sem avô/parentes. Força no centro para levar/construir a energia com todas as formas de coletivo. De qualquer forma alongamentos e as “puxadas” têm sido imprescindíveis para a estrutura cotidiana física e emocional. (Raquel. Pedagoga, novembro, 2009).

É interessante utilizar esses recursos para colocarmos em perspectivas a arte marcial que estamos trabalhando e estudando, como também os desdobramentos que um vídeo pode repercutir e nos servir, na própria pesquisa e como inspiração. Inspiração artística, pessoal, criativa.

O *Sensei* atingia um estado de união com o *uke* como se fossem a mesma pessoa, em um mesmo campo de energia.

Numerosas testemunhas confiáveis testificaram que Morihei Ueshiba, o fundador do aikidô, parecia transcender as leis físicas quando demonstrava suas habilidades. Enfrentando até seis atacantes com facas, bem treinados nas artes marciais, parecia que a forma e o tamanho de seu corpo se modificavam, e que ele era capaz de desaparecer por instantes e aparecer de novo em outro lugar. Algumas dessas passagens são evidentes num filme documentário de sua arte. Seus seguidores juram que o filme não foi modificado ou adulterado, ainda que o aparecimento e desaparecimento do mestre parecessem truques fotográficos. Testemunhas da filmagem verdadeira relataram ter experienciado os mesmos fatos miraculosos registrados pelo filme. (GROF, BENNETT, 1994:220)

-Técnicas trabalhadas.



Tenkan

Tenkai ashi

Alongamento de pulso

Nikkio

Respiração

Hoje consegui ficar mais serena e menos ansiosa na respiração, sem achar que o tempo está curto ou muito estendido para o exercício.

É muito gratificante ver o grupo dedicado, empolgado, respeitoso e seguindo o treinamento, querendo saber das práticas do aikidô e se aprofundando nas leituras. Revigorante! Senti falta!

Relações com o Aikidô e Teatro, conversas e conexões. Tem sido enriquecedor esse momento de conversa pós-treino, é uma troca muito generosa dos participantes, questões, reflexões, posicionamentos, opiniões formadas e outras dúvidas, alguns senso-comum e outras inovadoras que acrescentam e nos fazem nos deparar com próprios pré-conceitos, um exercício de humildade com tantos que sabem e que doam mais do que podem imaginar. Simples assim.

Finalizando o Diário de Bordo.

Há de se ter a disciplina no registro em um diário de bordo e nas imagens.

Lembrei-me de uma conversa que tive com a Julia e que não registrei. Estava associada ao aikidô, mas não aconteceu durante o treino, mesmo ela estando em um estado de treinamento...

Fiquei muito impressionada com o que ela me contou:

Estava na casa dela, quando um assaltante, que havia sido flagrado na casa ao lado, pulou para o telhado de sua casa. Ela disse que só soube disso depois. O que ela contou foi que se lembrou do Aikidô e de nossos encontros e conversas o tempo todo.

Estava na cama, deitada e sua visão periférica denunciou um vulto, ela disse que nem tinha registrado algo, mas em sua visão *metsuke* que não foca em nada, mas percebe tudo, notou a presença daquela figura, em uma fração de segundo pulou da cama, se vestiu, e comandou toda a operação que se seguiu.

Como grande parte dos estudantes da Unicamp, morava em uma república, ela contou que várias colegas entraram em choque, choravam ou ficaram petrificadas, paralisadas diante do medo.

E a Julia, em um relato que foi o maior presente neste grupo, pois foi algo que a ajudou em uma situação real, em que o aikidô a ajudou e mostrou como faz a diferença, mesmo.

Ela me contou depois que se lembrava de tudo o que conversávamos no treinamento e mesmo depois. Disse que concentrou sua força no *Ki* e que com isso ficou focada e objetiva. Conseguiu pensar com clareza, e delegou funções.

O namorado também estava na casa, orientou para colocar o guarda roupa na porta do quarto e reuniu todos em um mesmo ambiente. Orientou a todas as mulheres a se vestirem com um Jean e uma blusa fechada.

Depois a polícia chegou e ao se identificarem ela ainda o questionou várias vezes, para ter certeza de que de fato eram policiais, e até o distintivo pediu para ver.

E ela me contou que não era assim, que sempre foi muito yin e que pensou no treinamento o tempo todo.

Não estou dizendo que toda essa coragem da Julia se deve ao treinamento do aikidô. Mas acredito que essa coragem foi em muito ativada pelo treinamento sim.

Ao não temer a própria força. Quando ela treinava, eu dizia, - isso, você é forte, veja como é forte. E de fato é! O que não a deixa menos feminina.

Enfim, finalizo esse diário de bordo com esse grande acontecimento... Que funcionou como um grande incentivo e resposta ao meu sonho de um dia me tornar uma sensei.

Anexo II

Os que vieram antes⁶³

*“Consciência é conhecimento, Conhecimento é consciência”*⁶⁴.

Damásio

A partir do grupo *Aikidô Encena* ideias foram surgindo, pensando uma interlocução entre aikidoístas e artistas, a imagem de uma rede inicialmente pequena, mas que vai crescendo, pulsando, dialogando, foi surgindo, como desejo de inserir relatos e contribuições de artistas praticantes de aikidô em sua relação com o treinamento de aikidô e sua vivência artística.

A vontade deu-se também no próprio reconhecimento aos que ‘vieram antes’, daqueles que treinam Aikidô há mais tempo ou que desenvolvem uma pesquisa semelhante à proposta pela aikidoísta e pesquisadora, que unem o Aikidô, o teatro, a dança, ou que também não delimitam uma terminologia a essa prática, mas que fazem parte dessa pesquisa, de alguma maneira, mesmo que em pontos diferentes.

Surgiu então a ideia de convidar três artistas a dar sua contribuição, da maneira como lhes fosse interessante, sobre a relação do aikidô em sua prática artística. Essa contribuição poderia ser de diferentes formas, um poema, um relato, uma entrevista, pois era fundamental que houvesse um prazer nesse relato/registro/contribuição.

Uma pergunta surgiu a partir dos relatos obtidos no *Aikidô EnCena*, “*E àqueles que treinam há anos e que atuam há anos? Como seria essa relação?*”; como não é o foco desta pesquisa acompanhar os artistas praticantes de aikidô, essa contribuição vem em forma de relato dos artistas convidados, dada a generosidade dos mesmos e contribuição para esse texto. Esses relatos seguem a proposta de trabalhar e focar o processo de formação de ator visto ser artistas com uma trajetória consolidada, seus dizeres nos chegam como aulas/ensinamentos que acrescentam de forma significativa a esta dissertação.

⁶³ Convidei três artistas/ aikidoístas a dar sua contribuição em forma de texto. Antônio Edson, o Toninho do Galpão Georgete Fadel, da Cia São Jorge de Variedades, e Tica Lemos da Cia Nova Dança.

⁶⁴ Damásio, 2000:46.

22 novembro de 2010

Izabel Lemos⁶⁵

Uma das fundadoras do Estúdio Nova Dança e da Cia Nova Dança 4

Após meses de contato por e-mail e um rápido encontro após o espetáculo 'O Beijo', no Centro Cultural Vergueiro em São Paulo, no chuvoso dia 22 de novembro, foi realizado o encontro com a bailarina e aikidoísta - 20 anos de prática - Izabel Lemos.

Eu tinha o receio de que ela fosse apenas a virtuose, pois já a tinha visto em cena. No entanto, nas mais de seis horas entre um treino e outro, a generosidade e disponibilidade do ser humano Tica me encantaram, de fato uma grande aikidoísta.

Agradeço imensamente por compartilhar ideias tão especiais sobre o aikidô e sobre a arte.

Treinamento e entrevista com Tica Lemos. Companhia 8 nova dança

Enfatiza a questão do ki da energia do tanden e associa a sua prática a dança.

Perguntas e orientação à entrevista.

1 - Tempo de treino

2 - Falar sobre o aikidô e sua influencia na prática artística. Se existe uma relação.

“Para explicar como cheguei no aikidô, bom, eu vinha do teatro e das artes marciais, a capoeira.

Desde criança sempre quis fazer dança, sempre foi meu sonho e vontade, mas me sentia um pouco desajustada, do que era a imagem de dança. Tinha uma imagem das meninas magrinhas, de todo uma ideia que não se adaptava.

Eu tinha um corpo meio forte, meio rechonchuda, masculina, minha energia não casava com essa idéia clássica.

⁶⁵ Tica Lemos é a introdutora da técnica Contato Improvisação no Brasil. É também uma das fundadoras e diretora do Estúdio Nova Dança e da Cia Nova Dança 4, onde exerceu a função de diretora, bailarina, orientadora corporal e professora. Atualmente o Estúdio Nova Dança é um projeto vivo e espalhado em diversos pontos da cidade de São Paulo, representado na figura de suas diretoras e integrantes das companhias além do seu corpo de professores e estudantes.

<<http://isabelticalemos.wordpress.com/curriculum>> Acessado em janeiro de 2011.

Aos 14 anos comecei a fazer capoeira, eu já vinha dos esportes e além da prática dos esportes, *yoga*. Pratiquei *yoga* dos oito aos 12, minha família fazia, e depois acabei fazendo a capoeira que me deu muito molejo de corpo, movimento e alternativa a essa questão corporal, era criativa tinha movimento, apaziguou a coisa da dança.

A partir dos 15 anos, ou mais velha um ano, eu realmente comecei a fazer dança associada a algumas práticas de teatro. Tinha muitos amigos do teatro, acompanhava, fazia bale, vestia meia, lycra e nada se ajustava muito. Mas fui conhecendo outras coisas, outras praticas de dança contemporânea e conheci esse cara que foi o meu mestre o Hugo Rodas um uruguaio q mora em Brasília.

Ele fazia dança contemporânea e dava aula de dança, assim como a Maura Baioque também de Brasília, que acabou se dedicando totalmente ao *butô* e outras pessoas que conheci, eram uma alternativa.

Então comecei a fazer dança também, mas a dança então quando conheci o Hugo Rodas, que era também de teatro, ele já tinha uma coisa mais alternativa, na dança contemporânea.

Até então a idéia era muito fechada, para fazer dança deveria começar com oito anos de idade; e dança era bale e o que não fosse bale- em Brasília, minha cidade -, havia muito preconceito; o que não fosse bale não era considerado dança... Não tinha o mesmo valor artístico.

Então a capoeira me salvou, pois ela trouxe e gerava uma energia. E artisticamente tinha o cantar, jogar, era muito brasileiro.

Então, tive a oportunidade de ir para a Europa, minha irmã morava lá; e quando fui à Europa conheci a técnica de dança, que se chama Contato Improvisação.

O Contato e Improvisação criada por um americano, Steve Paxton. Ele também foi praticante de Aikidô, por uns sete anos, na linha do *Ki Aikidô Koichi Torei*, que também tinha sido *uchideshi* do *Morihei Ueshiba* e *uke* do *Ueshiba*.

Quando *Ueshiba* morreu ele também foi responsável pelo *Dojô*, mas houve uma diferença em algum momento de pensamento com o *Kisshomaru Ueshiba* (filho do O Sensei) e ele acabou criando o *Ki Aikidô*.

Ele criou uma linha paralela, eu comecei a praticar por essa linha do *ki Aikidô* paralela do *Koichi Torrej*, e o *Paxton* também havia praticado por essa linha. Então quando eu estava na Europa eu conheci... Eu não conheci o Aikidô eu conheci o *Contato Improvisação* e fui saber a história, e descobri, fiquei sabendo que o *Steve Paxton* tinha tirado muitas coisas do aikidô, pela linha do *Koichi Torei*. Os quatro princípios básico:

O ponto um, saia tanden, o peso embaixo, relaxamento e extensão do ki.

Então esses quatro pontos, quando você ta praticando qualquer um deles é natural o fluxo dos outros quatro. Por exemplo, quando esta com energia no *ponto um* você está com o corpo relaxado, com a extensão da energia e o peso está embaixo; e se está com o *peso embaixo*, está com o *ponto 1...*

A prática de qualquer um desses quatro princípios faz você naturalmente atingir os outros três.

Quando estava na Europa conheci o *Steve Paxton* em um festival de dança de artes que tinha no interior da Inglaterra. Ele me deu a dica dessa faculdade de dança que existia na Holanda em Amsterdam, e eu fui fazer essa faculdade de dança. Essa faculdade trabalhava com consciência corporal. Toda a informação vinha disso, da consciência corporal, de um conhecimento de anatomia profundo e q também usava alguns conceitos como energia vital.

Artisticamente falando trabalhava muito em cima da idéia da improvisação

Então nós enquanto estudantes, tínhamos matéria de composição, de coreografia, de estudos anatômicos... Mas a grande a grande força motriz da escola era a consciência corporal e a improvisação.

Eu comecei a fazer aikidô dentro da faculdade de dança; ela abriu esse espaço, tinha a prática de algumas artes marciais.

Tinha esse professor nipo americano, que foi para Amsterdam, não sei o que estava pesquisando, mas abriu o espaço dentro da faculdade.

Ele começou a dar o treino todos os dias às 07h00minh da manhã, então eu treinei com ele durante um ano e meio que foi o ultimo tempo antes de eu me formar. Eram todos os dias uma hora e meia de prática, inclusive aos sábados. De segunda a sábado. Sábado um pouco mais tarde.

E coincidentemente era da mesma linha do *Koichi Torei*, da extensão da energia. Eu comecei a fazer o aikidô, a me aprofundar na verdade no conhecimento do contato improvisação, mas essa técnica emprestou vários desses princípios orientais e particularmente do aikidô, dessa linha do *Koichi Torei*.

O *Contato Improvisação*, o C.I é uma dança artística criativa e enfatiza a questão do dançar dois a dois. Então o C.I é uma dança a dois, uma dança de improvisação e acontece no contato de duas pessoas.

Essas duas pessoas têm um contato físico com qualquer parte do corpo, mais adiante esse contato físico vai poder se estender para essas percepções e conceitos energéticos mais sutis, entre aspas,

Vai trabalhar esse princípio da aura, da energia, então daqui a pouco a improvisação dessa dança o diálogo dessa dança também pode acontecer em cima dessa coisa do corpo áurico, do campo áurico. E ainda dentro, desse conceito do ki da energia vital.

Então fui fazer o aikidô para aprimorar na verdade a prática da dança, dessa técnica de dança específica. Essa dança também era uma matéria extra oficial da faculdade, ela não estava no currículo oficial da faculdade.

A faculdade era muito avançada, muito aberta, muito contemporânea.

E duas vezes por ano existiam workshops muito intensos com vários professores dessa técnica de C.I. Durante três semanas, de 2 a 6 4h por dia; vinha gente os EUA, professores da Europa. Porque o C.I era uma dança, uma técnica muito moderna jovem, assim como o aikidô também é muito jovem.

C.I é uma técnica de dança desenvolvida na década de 70, especificamente em 72 começou a ter uma pesquisa do *Steve Paxton*. Então houve um aprimoramento muito refinado nessa questão do diálogo corporal de uma ou mais pessoas

No aikidô em específico, você faz a prática, 90%, 95% da prática é você e mais um parceiro.

No CI também, sendo que no CI enquanto dança e arte ele é mais aberto, você pega esses princípios da consciência corporal, do peso embaixo e a extensão da energia que o Steve Paxton emprestou totalmente dos princípios aikidô.

Lembrando que esses princípios do Aikidô do *Koichi Torei*, eles são provenientes do *Ueshiba*, mas na pedagogia do Aikidô do *Hombu Dojo* (academia central de Aikidô) e da linha do *Morihei Ueshiba*, do *Kisshomaru* e atualmente *Moriteru*, não é exatamente muito falado essa expressão do ki da energia, não é exatamente corriqueira. É profundamente conhecida, mas não é muito... Como na abordagem do *Torrei*, essa questão da energia desde a primeira aula, a gente já fala sobre essa questão do ki, da energia do relaxamento do corpo, para extensão.

Então o *Steve* emprestou totalmente estes conceitos, você pode usar esses conceitos p dançar sozinho, para fazer sua dança de improvisação sozinho, e ou com parceiro e ou com varias pessoas ao mesmo tempo utilizando desses mesmos princípios.

Assim, o aikidô veio refinar sobremaneira esses conceitos. É muito muito refinado, pois é uma arte marcial e subtendesse q é uma pratica 2 a 2 e o aikidô é muito refinado neste sentido.

É uma condução do outro, é uma arte marcial de não confronto, mas de você reconduzir a energia do ataque. Então você não vai confrontar mas liderar, conduzir a outra pessoa a uma imobilização.

É uma arte marcial de harmonia, significa o caminho da harmonia do ki, da harmonia energia. Apesar de didaticamente no dia a dia não ser um conceito muito praticado, mas no próprio nome já traz o significado.

Nesse sentido é extremamente refinada, essa pegada como se dá o encontro das duas pessoas como você harmoniza o encontro energético de duas pessoas, que neste caso, como é uma arte marcial a gente chama de 'ataque' e 'defesa'.

No C.I mesmo essas palavras contidas dentro de um conceito marcial, caem por terra, pois como é uma dança não existe essa idéia de ataque e defesa, você existe direto na harmonia entre as duas pessoas, no buscar a harmonia do corpo dessas duas pessoas.

E o C.I é totalmente ancorado e inspirado no aikidô e depois suportado pela própria técnica do Aikidô. É uma pratica de arte de dança q veio justamente para unir esses corpos, como você trabalha na união desses corpos da forma mais harmonia possível.

Assim como no CI no aikidô também tem alguns carregamentos, que são as técnicas de *koshi nague* no aikidô no C.I isso atinge o extremo.

O C.I é uma dança de carregamentos e quedas o tempo inteiro, pode ser conhecida como uma dança esporte, pois pode ser muito virtuosa, de grandes saltos, grandes quedas.

E a questão é como fazer o tempo inteiro em uma premissa básica de não machucar, de fazer isso com leveza e utilizando conhecimento energético.

Então da mesma forma uma menina, uma mulher pequena, entre aspas, magra, um corpo pequeno poder atuar e trocar energia e movimento com um corpo masculino forte grande alto.

E você quebrar a hierarquia dessas posições pelo fato de você estar mexendo com o conhecimento científico do alinhamento da estrutura óssea do corpo sustentada pelo trabalho muscular orgânico, os órgãos então o conhecimento científico anatômico do corpo, ou seja, aprendendo realmente alinhar seu corpo osso sobre osso da melhor maneira possível, de maneira a utilizar a menor quantidade de força em termo muscular.

E ao alinhar o seu corpo anatômico você fica propício a poder ter um fluxo de energia mesmo que você não tenha conhecimento disso ou não pense nisso, então vai gastar

muito menos contraturas musculares e queimação de energia muscular p fazer o movimento, pois está lidando com uma energia de alinhamento ósseo.

E o aikidô traz o conceito *plus* de você utilizar a extensão da energia do ki esse é um conceito bastante oriental, não só do Japão, da China com *kung fu*, como *tai chi...*

Mas no Brasil podemos falar bastante também da capoeira, todo o linguajar toda a nomenclatura...

Bem como a Índia, os indianos vão utilizar muito os *katis*, as danças, e também as artes marciais indianas, que utiliza totalmente o conceito do *prana*, também utilizado na arte, a dança *odissi*, a dança tradicional indiana é totalmente baseada nessa cultura energética do *prana*.

É o mesmo princípio, utilizar essa energia vital, que em português é essa energia, a luz como falamos e a palavra energia vital.

A energia em si é um conceito bem delicado, pois é fácil falar, pode ser romântico, tem uma pecha romântica; mas é difícil de realmente trazer essa idéia esse conceito p uma experiência de fato.

Ao utilizar essa experiência estamos falando de um ganho mesmo na performance desse artista marcial e desse artista.

Então se, na tua pesquisa (*O Teatro como Budô – O Aikidô em Cena*), que busca aliar no que isso contribui para o ator, para o treinamento do ator, treinamento do artista da dança, vai contribuir exatamente nisso.

Então como você consegue contribuir, trazer mais luz, mais energia, brilho mesmo para a performance desse artista, e esse artista então tenha poder ter um ganho técnico e de conhecimento inato, inerente, a sua força enquanto ser humano, pois estamos falando de uma energia que está na natureza, logo esse homem natureza que vai ter acesso a essa energia que é da natureza que vai ao conceito de céu e terra, enfim, nessa linha, o aikidô traz muitos subsídios para isso.

Mas cá entre nós (à pesquisadora), para quem vem no mundo da arte e também conhece o trabalho do aikidô, pela minha experiência e posso dizer também em relação à capoeira; eu comecei a praticar o Aikidô em 1986... 24 anos de pratica de aikidô.

A capoeira, comecei a praticar em.. Eu tinha 14 anos, eu pratiquei *full time* por seis anos, depois fui para Europa, lá eu dei aula de capoeira, na faculdade de dança durante um ano... Quando voltei ao Brasil pratiquei mais uns três ou quatro anos, dai parei mesmo, pois fiz a opção pelo aikidô, porque encontrei esse mestre, que é realmente um mestre brilhante, maravilhoso, que é o *Ono sensei*, um mestre a parte aqui no Brasil. Tem um

nível muito superior ao mestre que eu tinha conhecido, e é um homem de ponta enquanto ser humano enquanto um pesquisador das artes marciais. é fora do comum.

Eu também tive a sorte de também na capoeira, não meu mestre inicial, mas o mestre do meu irmão, meu irmão que também é mestre de capoeira, o mestre do meu irmão do RJ o Garrincha, que e da linha da Senzala, e a Senzala desenvolveu uma pedagogia de capoeira muito refinada e esse mestre, que quando conheci, ainda era um jovem, mas um jovem dotado de uma corporalidade realmente incrível.

Bom, o que queria dizer, é q o aikidô é de uma tal excelência; a técnica que o *Ueshiba* desenvolveu, que veio de um conhecimento de espada e também bebeu no *jiu jitsu*. Essas finalizações do aikidô vieram do *jiu jitsu*, se não é a mais, é uma das mais antigas, difícil dizer qual é a mais antiga, mas tem aquele conhecimento das torções para as finalizações, q é algo muito refinado.

E o *Morihei Ueshiba* foi beber do conhecimento do *jujutsu* nas finalizações, ele emprestou e aplicou no aikidô. O aikidô também já é uma arte marcial q nasceu refinada, da compreensão refinada, que pode ser algo comum das artes marciais '*pero*' nem sempre.

Ele era um buscador espiritual e sua premissa era a busca de uma espiritualidade, quer dizer a premissa básica dele foi buscar um estudo de eficiência já que em sua infância ele teve uma experiência muito forte, ele viu seu pai tomar uma surra por motivos políticos. Ele foi uma criança franzina, doente, pequeno... E ele guardou essa imagem muito forte e cresceu com o desejo de realmente compreender e aprender bastante sobre essa violência humana e de como controlar. Ele teve essa vontade, mas no decorrer da vida ele acabou caminhando para uma senda espiritual muito profunda e que foi o principal.

A principal caminhada foi a busca espiritual, neste sentido é um mestre que fez toda a diferença, porque ele realmente teve o interesse em buscar uma arte marcial voltada para a paz, para pacificar essa violência e para ajudar o ser humano no caminho de uma espiritualidade, ou seja, uma união com Deus.

E ele desenvolveu uma movimentação de tal natureza excelente, estou falando de uma excelência do divino que se você pratica o aikidô, por mais q você tenha o desejo marcial de aprender sobre a eficiência marcial do aikidô, se você realmente pratica isso sua vida inteira com afinco, é da natureza dessa arte marcial, te levar a uma elevação, um enlevamento, se podemos dizer assim, que vai te fazer naturalmente desenvolver essa harmonia com o outro.

Isso é algo q tenho visto nesses anos de prática, mas que não é garantido, visto que é da natureza do ser humano também atávica, vem do ego, da história de vida de cada um,

uma ânsia, um desejo do domínio do outro, e conforme vai ganhando conhecimento e força você vai ganhando poder também.

Então infelizmente, em minha opinião, eu tenho visto aikidô sendo feito de uma maneira tremendamente violenta. E o tempo inteiro sob esse fundo da eficiência, se é ou não eficiente, que evidentemente é importante, porque enquanto arte marcial... O próprio *Morihei Ueshiba* foi desafiado inúmeras vezes em sua vida para provar sua eficiência, a eficiência dessa arte marcial. E hoje em dia é muito considerada essa questão, em um mundo violento...

E para nós mulheres, se sabemos nos defender de fato, se é eficiente de fato... Mas eu, por exemplo, sinceramente questiono muito isso.

Já que a violência hoje em dia esta em um nível que ou você anda armado e realmente puxa o revólver, pois é esse o nível que está hoje. Temos medo o tempo inteiro da nossa sociedade, da nossa sociedade contemporânea, é um medo de revólver, é óbvio q a violência vai estar inserida em mil contextos e nessas relações todas, e hoje em dia esta tão violento que o sentimento q esta pairando no mundo é de muito medo, e a contraposição do medo é o ataque.

E o que tenho visto em geral é um aikidô muito violento, uma capoeira muito violenta, uma dança muito violenta...

Estou falando em termos corporais, sinto que são práticas corporais que estão sendo construídas no medo e na competição.

Dentro do mundo da dança é muito forte a questão da competição, então nas companhias de balé, quem é a primeira bailarina, quem vale mais, quem é o melhor... Toda essa história.

Então é assim, mas se você continua praticando e se torna mais velho, mais velha, e você vai perdendo sua força física, e o que vai restar é seu conhecimento da natureza, do *yin* do *yang*, da natureza da harmonia das coisas, da natureza das torções, das espirais, que vão fazer você compreender sobre o *yin* e o *yang* sobre o céu e a terra, e o movimento das ondas do mar, e o movimento da lua, etc...

Mas isso é um conhecimento muito refinado, e você tem q ter muita paciência e muita humildade porque infelizmente a coisa mais difícil que tem, até pela questão psicológica da violência e do medo; é muito mais difícil você estudar o relaxamento do corpo e a natureza da extensão da energia e do *prana* por ex. é muito delicado, porque no início é uma energia sutil, e estamos aqui de maneira meio grotesca essa nossa experiência de encarnar como humanos.

Então é mais fácil sentir a contração, o grito, pegar forte, ter a pegada forte, porque você se harmoniza de alguma maneira, porque você enfrenta os seus medos dentro disso, mas estou falando de um plano sutil, de uma escolha sutil, vão ser muito poucos aikidoístas, mestres de teatro, mestres de dança, mestres de capoeira... que vão fazer essa escolha. Vai ser raro raro raro, você encontrar sensei, mestre de capoeira, onde você chega lá e o ambiente é de busca de harmonia.

Então, assim, de acordo com sua pergunta '*faz a diferença a prática de aikidô dentro da convivência, dentro de um trabalho de harmonia*'; e eu te digo, faz toda a diferença. Mesmo dentro de uma pegada violenta, mesmo se você vai a um mestre de capoeira que é violento, de um sensei de Aikidô que tem uma pegada mais violenta, de um professor de dança que é violento, na base de uma disciplina... Perde o amor, perde a dimensão do amor e perde a dimensão da harmonia.

Mesmo assim você vai melhorar de qualquer maneira a convivência, pois mal ou bem, você aprende comportamentos de respeito ao mestre, de respeito e gratidão ao teu parceiro; então você vai ter regras e preceitos morais, que de qualquer maneira vão te levar a questões básicas da convivência, e o teatro é por natureza, ele traz uma questão do grupo, teatro é grupo, no palco... É grupo, então com certeza ajuda.

Quanto você pega um treinamento refinado, de um Mestre que faz você realmente olhar as questões da energia, isso faz toda a diferença, então por ex: você ir trabalhar com um grupo de teatro '*como o aikidô se aplica ao processo criativo*' se você vai a busca desse autoconhecimento, e você está preocupado com isso com relaxar seu corpo, estender a energia, estender a luz, estender o *prana* e olhar para o outro e procurar ver no outro essa natureza de um espírito de luz e diante dos conflitos da relação humana.

Pois existem evidentemente, estamos falando do ser humano, no, mais você está vindo desta atitude, ajuda sobremaneira a trazer uma convivência mais pacífica, mais humana, mais criativa, então sim, ajuda totalmente, mas não é um sim garantido. Não é um sim garantido; porque você faz o aikidô que você vai levar, vai modificar tua convivência em um grupo.

Conheço ambientes de práticas de artes marciais que é muito tenso, de muita competição e isso faz parte do ser humano, porque um machucou o outro, tem duas pessoas em competição de eficiência do golpe...

Traz a tona a violência, que é um aspecto inclusive muito positivo, porque dentro das artes marciais e do teatro é um lugar propício para trabalhar os sentimentos humanos,

que vão ser canalizados de forma muito mais positiva do que sair na rua brigando. Mas se isso não for bem conduzido isso faz criar animosidades muito fortes.

Então, sim, o aikidô ajuda totalmente, mas o aikidô não garante que você ao praticar o aikidô e assim naturalmente vai fazer você aprender a ter uma convivência humana melhor. Tem tudo para melhorar, mas vai depender da tua natureza, da natureza do professor, e dos teus mestres. E se você quer isso, você tem uma bandeja dourada, preenchida de frutos maravilhosos q você vai poder aplicar totalmente no trabalho de teatro, mas dependendo da tua cabeça você tem frutos maravilhosos q você joga na lama.”

***Antônio Edson – Toninho⁶⁶, grupo Galpão.
05 Dezembro, 2010.***

Conheci o Toninho em Natal-RN, em 2005. Após assistir dois dias seguidos a apresentação de ‘Um Homem é só um homem’, um amigo em comum, Fernando Yamamoto, diretor dos Clowns de Shakespeare nos apresentou.

Após a apresentação Toninho estava com a adrenalina que se pode imaginar, após a maravilhosa apresentação. Tínhamos, nós três, em comum o teatro e o aikidô.

Como conheço o aikidô desde 1998 e iniciei meu treinamento em 2002, assim que conheci o Toninho já imaginei convidá-lo a conversar sobre a relação entre o teatro e o aikidô.

A partir de 2008 iniciamos o contato por e-mail. Como imaginei, dentre tantas pessoas apresentadas a ele naquele dia e em toda a sua trajetória de sucesso, Toninho não se lembrou de mim. Isso não fez a menos diferença. Nem para mim nem para ele. Continuei o convite e ele continuou gentil e à disposição.

Meu objetivo em encontrá-lo e assim conversar de maneira mais fluida, como deve ser um encontro de aikidoístas, de preferência após um treino, precisou ser adiada devido ao cronograma.

⁶⁶ Em 1982 Toninho foi indicado por Haydée para receber uma bolsa do Goethe Institut e freqüentar a oficina dos integrantes do Teatro Livre de Munique. Desde então, sua trajetória artística coincide com a do Galpão, tendo participado de todas as produções do grupo, desde a fundação.
<<http://www.grupogalpao.com.br/port/ogrupos/antonio.php> > Acessado em janeiro de 2011.

Abaixo, esse pequeno texto nos satisfaz e fica o compromisso de uma entrevista com essa pessoa tão querida, um ator maravilhoso, em outra oportunidade. Quem sabe no doutorado.

“Olha, Acho que o Aikidô teve um papel e uma influência importante na questão da 'presença', aí existe uma ligação estreita entre vida pessoal, cotidiana, e a vida do palco. Esse trabalho do Aikidô de se buscar estar atento, vivo, presente, inevitavelmente migra para a cena, mas parece que de uma maneira nova, diversa daquela noção de presença que se tinha até então.

Arrisco a dizer que é uma graduação no trabalho corporal justamente por não se ater aos limites do próprio corpo físico, material. É uma lástima que, hoje afastado do Aikidô, eu não tenha muita certeza daquela segurança, daquela destreza, daquela tranquilidade (acho que tranquilidade é uma boa palavra para definir o Aikidô, o praticante de Aikidô), coisas que experimentei e conheci durante a minha passagem pelo tatame.

Mas me anima a esperança de que o que se diz da bicicleta, valha também para o Aikidô: 'quem aprende não esquece mais'. Oxalá!”.

Henrique⁶⁷ Fontes – Natal-RN

Encenação Tabataba, Universidade Federal Do Rio Grande do Norte, Faculdade de Artes Cênicas, Natal/RN, 2006.

Quando Juliana Gurgel me disse em agosto de 2005 que para o trabalho de fim de curso estaria montando TABATABA de *Koltèz*, antes mesmo dela me convidar já me convidei de pronto. Havíamos discutido o texto e o autor alguns meses antes. Nossa paixão pelos temas que ele abordava e pela forma da dramaturgia eram idênticas.

Começamos a nos encontrar naquele mesmo mês de Agosto, inicialmente na casa dela depois na sede do grupo Beira onde partilhávamos o espaço com o Grupo de Capoeira Corpo Livre.

⁶⁷ Ator e diretor de teatro, um dos responsáveis pelo Centro Cultural *Casa da Ribeira* em Natal-RN, um dos pontos culturais referência no estado potiguar. Foi um dos fundadores do grupo teatral Clowns de Shakespeare, grupo em que atuou por 10 anos. Atualmente participa do grupo Beira.

O encontro com Marinalva Moura, Adriana, Chris B. e a própria Juliana, já nos primeiros dias com jogos de formação de grupo, soltura e cumplicidade, pareciam para mim definir a tônica do trabalho. Seria algo forte e muito sério.

Juliana foi se revelando uma excelente encenadora. Paciente, ela conduzia o processo através de exercícios de respiração, jogos em dupla e diálogos sobre os personagens e o universo de TABATABA. O que mais me marcou na montagem foi a condução silenciosa e precisa de Juliana. Ela tem uma perspicácia de através do silêncio, interferir no momento certo, uma sabedoria que certamente ela aprendeu no **Aiki-dô**⁶⁸, **arte marcial que pratica e absorve a filosofia integralmente.**

Mesmo tendo 19 anos de experiência teatral confesso que aprendi muito com o experimento TABATABA. Hoje busco respirar de outro jeito e aprender mais e mais com o silêncio. Espero que Juliana siga a carreira de encenadora pois ela tem uma capacidade de condução maravilhosa, além da organização de seu método de trabalho que é feito enquanto estratégia, flexionando ou enrijecendo de acordo com o andar da montagem.

Henrique Fontes - 2006

Anexo III

Relatos dos Participantes Aikidô EnCena

Julia Monteiro Viana 25-08-09
Bailarina

O treino me chamou atenção em principalmente duas coisas: o foco e a relação.

O foco é extremamente necessário pois os movimentos tem uma intensidade perigosa, por isso necessitam ter foco. Senti-me o tempo todo com o olhar focado, olhando pra fora, olhar preciso. Porém esse foco era como consequência da precisão do movimento; não era algo que vinha anterior ao movimento, mas que vinha junto, como se a precisão do movimento e do olhar estivessem conectados. Ressalto isso porque muitas vezes em dança nos é cobrado o foco do olhar: “Não deixa o seu olhar sem foco!”.

Como se fosse algo exterior ou que viesse antes, desconectado do movimento.

NO caso do aikidô o foco do olhar está junto, porque todo o corpo está focado para fazer aquele movimento preciso. Relaciono esse fato com a idéia de ter presença em cena.

⁶⁸ Grifo da pesquisadora.

A relação com o outro também é algo que se faz extremamente preciso. A intenção do outro e sua é que faz com que o exercício, porque é preciso que haja uma relação entre as duas pessoas.

Minha atenção tem que estar em mim e no outro. É um jogo de intenção. A conexão entre os dois participantes tem que estar presente.

Percebi que na única vez em que deixei o foco só em mim, o exercício não aconteceu, tirei a atenção da minha parceira e perdi a relação com ela, fazendo com que nós duas errássemos.

A relação entre as pessoas quando estão em cena se dão da mesma forma pra mim. Quando outro te abandona e se fecha em si mesmo, joga o foco dele apenas pra ele mesmo, a cena não funciona, dá um erro de comunicação com o público, porque ele não é o único em cena. Por enquanto foram essas as duas coisas que mais me chamaram a atenção.

01/09/09

O vigor e a relação foram muito fortes hoje.

O vigor no movimento, tanto no ataque quanto na condução é o sentimento de presença facilmente relacionado com o estar presente em cena. O vigor é preenchimento do corpo e do corpo todo. O olhar focado continua sendo consequência.

O vigor precisa existir para que haja relação. E hoje meu esforço foi em ceder para ser conduzida, pois se resisto impeço que a relação flua, e saber conduzir para que outro tenha segurança em ceder. Foi difícil encontrar esse equilíbrio, mas percebo que a repetição favorece esse encontro.

E cada ajuste é um conforme muda a pessoa com quem se está em relação.

(Observação: depois do treino, nesse momento em que escrevemos, minha letra, ou seja, minha grafia, fica maior e mais solta, ao contrário do que costuma ser: apertadinha).

15/09/09

O treino hoje foi trabalho de limite. E a sensação de chegar ao limite é muito revigorante. Como trabalhamos apenas eu, Diego e Juliana, e os dois tem uma energia mais forte e mais direta do que as outras colegas (Raquel e Lili), em quase todos os exercícios cheguei ao limite do alongamento e da dor. E esse chegar ao limite me alimentou de energia deixando o meu movimento mais forte, fazendo com que eu executasse as torções e a condução do outro com mais vigor, com mais intenção.

Chegar ao limite da energia, do vigor e da intenção é também um exercício pra cena. Quando sinto que não alcanço esse limite em cena minha presença morre, o movimento murcha e a intenção e a relação com o outro (seja público ou o colega em cena) se perde e tudo começa a girar racionalizando demais, perde-se o estado de presença total.

22/09/09

O treino hoje foi muito concentrado.

Eu estava mais calma e mais atenta durante os exercícios. É interessante notar como cada dia é um dia e como a Ju respeita e acompanha isso bem.

Mas também senti que essa calma em excesso pode me distanciar do que está acontecendo, pode me ausentar.

Porém os exercícios sempre alcançam um ponto em mim em que ativo o vigor e a presença.

Sinto isso também nos treinamentos pra dança.

Algumas técnicas ou algumas maneiras de aplicar certa técnica de dança não me alcançam esse estado de vigor e às vezes até diminuem ainda mais a presença no corpo.

Põem agora que me encontro em meio a um processo de criação onde os treinamentos são propostos por mim e por uma colega bastante a fim, esse estado de vigor é mais verdadeiramente alcançado, mesmo que cada dia seja um dia.

29-09-09

Hoje tive que me recolher um pouco durante o treino. A minha energia estava baixa e parecia que eu estava mais suscetível a me machucar, a minha atenção não estava tão presente.

Lembrei de que em algumas culturas as mulheres ficam recolhidas durante a menstruação, fazendo atividades que não demandam tanta energia física. (acho que foi uma dica para eu me escutar mais quando estiver nesse período).

Porém, como observadora foi importante treinar o olhar para perceber de fora como as coisas acontecem. Pude ajudar, em um momento, na execução do exercício, por perceber um detalhe que só quem está de fora vê.

Também treinei meu olhar por de trás da lente fotográfica, que apesar de me separar do que está acontecendo, me possibilita suspender no tempo alguns momentos e alguns detalhes.

O treino não foi muito prático para mim, mas ainda assim sinto que saio com a energia revigorada, pois é como se participasse de um ritual, mas com outra função.

E sair revigorada hoje, é sair mais tranquila, menos ansiosa. Aula passada sair revigorada por sair com o ânimo ativado, com muita energia realizadora, disposta.

20-10-09

Vigor – de novo estou pensando no vigor, porque o treinamento, os exercícios, os aquecimentos me revigoram, me despertam uma energia de dentro.

Mas não uma energia descontrolada, mas uma energia precisa, sem euforia, sem excessos.

O fluxo de energia da aula também é bastante variado. Eu acho muito interessante como a Ju acompanha essa energia sem reprimi-la, mas também sem abandoná-la. Existe humor e prazer nos exercícios que pode ser exposto por nós e até mesmo por ela e isso não impede que o exercício aconteça. Penso até que eles, os exercícios, acontecem de fato quando nos expressamos e colocamos pra fora as risadas e no momento seguinte se concentram e fazem o exercício presente.

Da mesma forma, nos exercícios silenciosos onde esse humor não aparece tanto, principalmente nos aquecimentos e nos exercícios de respiração, o VIGOR e a energia fluida, nem concentrada demais e nem descontrolada demais é despertada.

17/11/09

Como sou bastante influenciável ou não, como o treino me abriu e me abre a percepção para outras coisas vou escrever sobre algo que foi o nosso último assunto e que tem sido o meu assunto a vida toda que é o TEMPO.

Falávamos sobre o tempo necessário para a compreensão dos atos para que eles não sejam uma mera reprodução mecânica e sem sentido.

Isso, nos treinos, se refere pra mim mais a postura em algumas situações do que aos exercícios em si.

Como por exemplo, a maneira de pegar os colchonetes, que num primeiro momento eu apenas os chutava ou jogava e com o tempo passei a pegá-los e colocá-los.

Esse tempo foi necessário para que eu compreendesse o estado e a relação que se estabelece dentro da filosofia do Aikidô. A Ju poderia ter nos exigido que pegássemos os colchonetes dessa maneira, mas isso não mudaria o tempo necessário para que eu compreendesse a importância ou a razão de tal ato.

A Ju dá esse tempo para que as coisas sejam compreendidas e amadurecidas. Esse respeito, de alguém que orienta, pelo tempo do outro é de extremo valor para mim.

Relaciono essa questão do tempo diretamente com o trabalho que estou desenvolvendo agora. As coisas, as ideias, os movimentos tiveram que ser fechados numa forma para que pudessem ser apresentados.

Claro que essas formas são também conteúdos e preenchimentos de tudo o que alimentou o trabalho, mas essa não é a questão.

A questão é que as cenas que tinham menos tempo são explicitamente mais frágeis das que já estão mais maduras.

Eu, com a minha breve experiência em cena, precisei e preciso de um tempo outro do que as minhas colegas que estão em cena comigo e que já estão no palco há muito mais tempo que eu. E é um tempo precioso que não deve ser estático, não deve ser na espera deve ser na ação e na criação que ele desenvolve que ele amadurece as questões que ainda são sementes.

***Depoimento de Julia Monteiro Viana após cinco meses do término do Aikidô
EnCena. 25/04/2010***

Ao pensar no aikidô depois de tanto tempo, algumas palavras me vêm com mais força:

- vigor
- presença
- atenção
- coerência

Nos encontros, ao longo das práticas, dos exercícios, tinha a sensação de ter despertado o vigor, uma energia estável, que se fazia presente na ação do corpo como um todo. Uma vez atingido esse estado era muito fácil mantê-lo.

A presença e a atenção, por outro lado, já era um exercício constante. Quando eu menos esperava tinha que retomá-las, a dispersão e a ausência já haviam se ocupado de mim, e eu me perdia no exercício.

A coerência entre a filosofia do aikidô e a maneira como a Ju orientava os encontros também é algo que me faz refletir até hoje. A questão da coerência numa relação/processo educativo é muito complexa. Sinto isso como aluna e como professora.

Essa experiência com o aikidô, através do projeto de mestrado da Ju, foi algo que eu carreguei pra fora daquele espaço e tempo em que treinamos e participamos da sua pesquisa. Em dois momentos limites pelos quais passei pude relacionar claramente com a experiência do Aikidô.

Um foi durante a tentativa de dois assaltantes entrarem na minha casa, na época em que ainda fazíamos os encontros, e o outro foi há pouco tempo, quando ajudei a socorrer uma mulher na rua.

Na primeira situação, estava na minha casa, tranquila deitada na minha cama, quando observei um movimento do lado de fora pela janela e rapidamente identifiquei que era uma pessoa em cima do telhado dos fundos, que podia ser um assaltante. Imediatamente ativei em mim um sentido de ação, de agilidade e de comando que raramente encontro em mim. Consegui ter clareza no que era preciso ser feito, fiz e disse o que fazer para minhas colegas de casa. Corri, fechei as janelas, mandei uma trancar as portas, a outra ligar pra polícia, outra ligar pra segurança do bairro, mandei uma que estava saindo do banho se trocar no meu quarto em que as janelas já estavam trancadas, tranquei a porta do quarto dela e mandei todo mundo ficar no centro da casa, no hall entre os quartos, porque era o lugar mais seguro da casa, enquanto os assaltantes estivessem do lado de fora. Assim que os assaltantes forçaram, bateram na porta, pra entrar na casa, já fiz todo mundo entrar no quarto que era o mais protegido, enquanto continuava mandando uma das meninas ligar pra polícia e o que ela tinha de dizer pra eles, enquanto dizia pra outra que estava rodando no quarto abraçar a outra e se acalmar, e ainda junto com isso mobilizar todas pra colocar a cama na frente da porta, enquanto eu pedia uma calça emprestada, porque estava de saia, e caso os assaltantes entrassem isso podia ser muito ruim.

Enfim, me senti tão potente, as ações eram tão rápidas, as escolhas eram feitas com tanta clareza, que não tive como não pensar sobre a experiência do aikidô, depois que tudo isso acabou. Estava completamente nervosa, assustada, com medo, mas quando percebia que meu corpo ia começar a tremer, o choro ia começar a desaguar, me atentava para o que precisava ser feito, e fazia, e agia, sem dar tempo pra parar pensar no que estava acontecendo. As ações eram quase impulsos, porém tinham uma clareza muito veloz sobre que era melhor a ser feito. Era a presença, a atenção e o vigor do aikidô sendo requisitados na vida cotidiana, numa situação limite, de um perigo muito maior do que durante um treino.

E apesar da situação ter sido horrível, assustadora, de sofrimento para as pessoas da minha casa e para as pessoas que tentaram entrar na minha casa, me senti também muito bem comigo mesma, me senti forte, potente, capaz de agir em situações em que algumas de minhas colegas ficaram atônitas ou entregues ao medo e ao desespero. E eu consegui entrar em contato com uma força que eu desconhecia e com as minhas questões no aikidô, do vigor, da presença e da atenção, de maneira intensa.

Outra situação menos limite do que essa foi um acontecimento recente. Ao descer do ônibus, vi que duas mulheres que estavam descendo do ônibus à frente estavam uma apoiada na outra e não entendi se elas estavam rindo, mas percebi que alguma coisa estava acontecendo com elas. Foi então que vi que uma delas estava com a calça encharcada de sangue, provavelmente tendo uma hemorragia. E a reação das pessoas na rua era de medo, ficaram atônitas sem saber o que fazer, paradas ou no máximo comentando. E as duas mulheres chorando, tremendo, nervosas, tentando caminhar. Imediatamente esse impulso de vigor, de presença e de atenção veio à tona. Corri pra chegar até elas, confirmei que uma delas estava tendo um sangramento, ela me disse que estava grávida, a mandei parar de andar, gritei pra alguém na rua pegar uma cadeira pra ela se sentar e pra que alguém ligasse urgente pra uma ambulância, enquanto dizia pra ela se acalmar, que tudo ia dar certo. Foi novamente uma sequência de ações claras, precisas, que estão diretamente relacionadas com a prática do aikidô.

Enfim, parece que tem coisas que ultrapassam o limite do seu contexto e se tornam sabedorias de vida. O contato que eu tive com o aikidô proporcionado pela Juliana Gurgel me proporcionou experimentar uma coisa dessa categoria.

Roberta Casanova

Bailarina e atriz

27/08/09

Intenção – agir, movimentar-se com uma intenção.

Tensão ideal (nem mais nem menos)

Vejo que no teatro muitas vezes já faz parte da formação do ator colocar uma intenção nas ações, no olhar... Já na dança existe uma dificuldade dos bailarinos saberem qual é a intenção do movimento realizado e isso se reflete no olhar vago e muitas vezes na falta de relação com os parceiros de cena.

Já nos atores percebo um exagero nesta intenção, quase uma ideia da intenção, mas não ela pelo corpo todo.

Por isso a busca da tensão, ou do tônus ideal para cada ação, assim como o MAAI (distância ideal) nem longe demais, nem perto demais.

Isso tudo propicia o jogo entre os parceiros, bem como em aproveitar a força do outro para realizar o “golpe” e não trancar o movimento do outro, pois daí, eu tranco a possibilidade de jogo e a cena acaba, não temos mais para onde ir.

Aproveitar a energia do outro pra criar algo em conjunto.

Olhar presente em todos os exercícios. O olhar direciona, vê, comunica, se relaciona.

Atenção conectada o tempo todo, um segundo que pensei em outra coisa que não a ação e o jogo que estou realizando, errei, perdi a conexão com o topo.

Centro, eixo, ter a coluna como início – meio – fim de qualquer ação.

Postura, respeito pelo espaço, colegas, professora - ética.

03/09/09

“CONCENTRAÇÃO: estar, trazer para meu centro”.

É dele que arte a ação, é prá ele que me volto quando não sei prá onde ir.

DO- Caminho: meu ofício, minha arte como um caminho onde se processa minha evolução.

JOGO: o princípio do trabalho do palhaço (linguagem que pesquiso há oito anos) é a cumplicidade. O palhaço não joga sozinho e para isso precisa saber propor o jogo bem como aceitar o jogo proposto pelo parceiro, pelo público ou pelo diretor.

Os exercícios de aproveitar a energia do parceiro para “contornar” um golpe é a mesma disponibilidade que o palhaço precisa ter em cena.

E novamente a questão da precisão e da economia nos movimentos vêm à tona. Se eu fizer força demais eu me ultrapasso, se fizer de menos não proponho resistência suficiente para o colega realizar o “golpe”.

Se eu fico agindo o tempo todo, não dou espaço para meu parceiro de cena atuar, não dou espaço para a reação do público, não dou espaço para o acaso.

Mas se eu entro em cena perdida, sem objetivo nenhum, também não estou fazendo minha parte pra que a comunicação aconteça.

Saber conduzir o parceiro, e saber estar aberto e disponível para ser conduzido. Esses são dois componentes importantíssimos pra que o jogo cênico se estabeleça.”.

24/09/09

Toque: Diferentes tipos de toques desencadeiam diferentes sensações corporais, alteram meus estados, meu tônus e podem desencadear impulsos, movimentos, emoções.

É importante saber tocar o corpo do outro com o tônus exato e saber receber o toque do outro.

Contato: Sensibilizar-me para sentir o contato do meu corpo com o corpo do outro, quais são os pontos de contato com os quais eu vou realizar o movimento.

Aprender o contato com o chão. As partes do meu corpo vão tocando o chão com fluidez, assim não me machuca.

Centro: o centro - abdômen precisa estar sempre presente, tanto para eu me estabilizar em relação ao outro como para eu me movimentar.

(tenho que saber estar em mim para estar com o outro)

20/10/09

Quando conseguimos alcançar uma escuta, uma sensibilidade apurada para entender e lidar com o MA-AI (distância ideal) conseguimos estabelecer a relação com o outro sem esforços demasiados.

No caso da cena, estabelece-se a tensão ideal entre os atores, entre eles e o público, o espaço.

No corpo a tensão ideal se dá na musculatura, na respiração, na organização óssea, na modulação dos estados psicofísicos.

Receber o toque do outro e agir, deixando com que o parceiro faça sua parte. O exercício fica pesado quando faço o movimento pelo outro. Assim é na cena e na vida.

Tenho que fazer a minha parte e dar a oportunidade para que os outros façam as suas.

Não fazer de mais – não fazer de menos.

Senti falta dos dias que não treinei, percebo que meu corpo demorou pra pegar a concentração do treino hoje.

Os alongamentos do braço fazem muito bem para a tendinite que tenho nos pulsos. São medicinais.

Sinto-me revigorada depois dos treinos.

Um beijo.

Roberta

17/11/2009

Limpar a sala depois do treino, silêncio, momento de absorção do encontro vivenciado. Levar consigo a energia, o aprendizado, a experiência gerada na sala.

Respiração final complementar à respiração inicial. No início, concentrar a energia da terra para o nosso centro. No final, trocar com o espaço a energia gerada pelo treino. Equilíbrio.

Hoje, treinamos vários exercícios praticados anteriormente adicionando a eles nossos textos utilizados na apresentação do nosso TCC prático da faculdade de dança: “A insustentável dureza do ser”.

Foi um ótimo caminho para descobrirmos nuances do texto, para percebermos métricas que já estão muito estabelecidas e poder desconstruí-las em relação ao ritmo do exercício ou ao momento de parar de falar e escutar a parceira. Também trocamos os textos: eu dizia os da Julia e vice-versa, isso foi muito importante para escutar os textos de outras formas, em outros contextos.

Deixar o texto acontecer em outras posturas corporais, com tônus diferenciados, com mudanças bruscas de ritmo, com surpresas causadas pelo ritmo imposto pelo parceiro.

Dividir as atenções, dizer o texto enquanto tenho que executar um movimento corporal, estar atenta à ação da minha parceira, e estar permeável para que todas as atenções alterem o texto que costumo dizer de determinado jeito, alterando as intenções, as pausas, o ritmo deste.

Sinto que este encontro foi praticamente aplicado ao nosso TCC, pois Juliana assistiu o trabalho e pode pensar (ao conhecê-lo) necessidades específicas deste.

Nós também utilizamos muitos exercícios do treinamento para a nossa preparação nestes dias de apresentação e hoje pudemos esclarecer dúvidas de alguns exercícios que ainda não tínhamos clareza de praticá-los sozinhas.

Obrigada,

Roberta Casa Nova

Contribuição de Roberta Casanova após três meses do término do Aikidô EnCena

São Paulo, 09 de fevereiro de 2010.

Relatório sobre a participação no projeto: “O Aikidô EnCena” da Mestranda Juliana Gurgel, na faculdade de Educação da Unicamp.

Participante: Roberta Casa Nova RA: 064185 (aluna do quarto ano de dança da Unicamp)

No segundo semestre de 2009, eu e Julia Viana (minha colega e parceira de criação cênica) participamos da pesquisa de mestrado de Juliana Gurgel desenvolvida na faculdade de Educação, no LABORARTE, chamada “O Aikidô EnCena” onde ela relaciona o treinamento e a filosofia do Aikidô (arte marcial) com o estado de jogo necessário para a concentração e a manutenção da presença do performer em cena, os encontros eram semanais com duração de três horas.

Além dos encontros semanais com Juliana, aplicávamos alguns exercícios nos nossos encontros para criação e ensaios do Trabalho de Conclusão de Curso em dança na Unicamp intitulado “A Insustentável dureza do Ser”, apresentado nos dias 11, 12, 13 e 14 de novembro de 2009.

Juliana não se detinha a passar exercícios corporais, mas nos iniciava num universo onde a filosofia, a arte, a vida estavam interligados e diretamente relacionados àquela prática. Conheci conceitos como o MA-AI que significa o espaço ideal, ou seja, devemos criar um espaço ideal entre nosso corpo e o corpo do parceiro de luta para que os golpes aconteçam. Da mesma forma, quando estamos em cena, é muito importante atentarmos para esse conceito, criar e manter esse espaço ideal entre os parceiros de cena, bem como entre os performers e seu público.

Muitas vezes quando estou em cena (na maioria das vezes como palhaça) percebo que ultrapasso o espaço, a cnesfera do público, no afã de me relacionar, acabo assim tencionando demais o fio que nos liga (eu e público). Ao mesmo tempo, vejo que

em muitos espetáculos de teatro e dança não há a preocupação de criar esse fio, dessa forma, o público fica esquecido e distante da obra apresentada.

No nosso TCC experimentamos a queda “quarta parede” desde o início do processo de criação. Escolhemos apresentar o trabalho numa sala pequena e com uma iluminação branda na plateia para que pudéssemos enxergar os espectadores e nos relacionarmos com estes de forma mais permeável, deixando com que sua energia e seus olhares influenciassem na dinâmica, no tônus, nos tempos de cada ação dramática.

Há um risco grande nessa escolha que é o de ficar “à mercê” do gosto do público e perder muita energia quando este não está reagindo satisfatoriamente. Mas este também é um treinamento: Como estar permeável e sensível à silenciosa resposta do público sem cair em julgamentos a ponto de perder a energia de seu próprio trabalho.

Este é, inclusive, um treinamento para a vida... Como se abrir para as propostas dos outros, aceitar as pessoas como elas são, estar sensível aos acontecimentos do dia-a-dia, sem perder-se de si, sem esquecer quem somos e o que viemos fazer nesse mundo?

No Aikidô respondemos a um golpe utilizando o tônus de ataque do parceiro para contornar o movimento que este acabou de fazer, ou seja, eu **não** vou contra a força que ele gerou e sim aproveito a mesma para criar um contragolpe, formando assim uma dança no espaço.

Juliana, proponente da pesquisa, assistiu nossa estreia dia 11 de novembro e seguiu, nos próximos encontros, aprofundando a relação dos exercícios dados anteriormente com o produto artístico criado e apresentado por nós.

Nesses poucos encontros subsequentes aliamos aos exercícios e golpes experimentados anteriormente, o trabalho com os textos utilizados na peça. Foi uma maneira interessante de trabalhar o texto com os golpes, pois nos trouxe em primeiro lugar uma consciência de que estávamos cristalizando uma métrica ao falar o texto e que este pode ser explorado melhor em suas gradações de ritmo, intenções, volumes.

Em segundo lugar, apontou uma possibilidade prática de desenvolvermos todas essas qualidades para encontrar nuances na interpretação destes textos e nos aproximarmos cada vez mais dos sentidos possíveis contidos nas frases ditas por nossas personagens.

O texto deve ocupar o espaço assim como o movimento, e essa ocupação pode acontecer de várias formas. O importante é descobrirmos uma gama variada de

possibilidades para podermos escolher as mais apropriadas e orgânicas para o texto e a situação que se quer estabelecer.

Dizer o texto realizando e sofrendo os golpes do aikidô, revelou em nosso corpo muitas possibilidades de dizê-lo, além de trazer a tona imagens e subtextos impensados anteriormente.

A prática nesse semestre suscitou em mim questionamentos sobre o treinamento dentro do fazer artístico, pois muitas vezes experimentamos práticas corporais que focam somente o desenvolvimento de atributos físicos, gerando uma hipervalorização da virtuosidade.

No entanto, a prática do Aikidô passada por Juliana valoriza o desenvolvimento ético, poético e crítico do ser humano que o pratica, e as relações que Juliana faz dessa prática com o ato de estar em cena, de criar algo para o público, enfim, o ofício do artista das artes do corpo, deu um sentido maior ao nosso encontro e potencializou as descobertas no grupo.

Raquel Minako

Estudante de pedagogia. Participa de encontros da técnica de dança Contato e Improvisação

10/09/09

Exercício final do Ki

Imagem forte da minha mãe e do meu padrinho (meu 2º pai, que me criou). Vontade imensa de viajar com eles e agradecer por tudo o que fizeram por mim.

Emoção forte. Saudades. Vivências.

Por lugares que passei

Nada sei.

De milhares que falei

Poucos eternizei.

A vida miúda

Engrandece o meu ser

Ser pra sempre

*Ser tenente
É para ele que serei.*

O Aikidô é muito profundo. Do pouco que vivi já me sinto revolucionando - lentamente - elementos da minha vida.

Semana passada ficou muito forte para mim a questão do esforço tremendo e do EXCESSO de força no golpe. Nos últimos tempos tenho me ficado um pouco nessa questão. Mas acho que nesse último mês me esqueci um pouco disso.

Quando reparei nisso na semana passada foi bem difícil para mim. Porque sei o quanto tenho que mudar. Quero fazer muitas coisas ao mesmo tempo e acabo gastando energia nisso.

Na escola, com certeza, isso acontece muito. Aliás, a escola pública a meu ver, mais gasta energia com outras coisas (burocracia, punições etc...) do que com o principal objetivo dela - ou que deveria ser – o aluno.

22/09/09

*Contornos e
Desenrolos
O todo que passa
E rasteja
Formas simples
Delicadas na mesa
O chão que toca
O ar que entra
Braço para um lado
Pernas para o outro
Os rolos
Que me entorno
O frouxo fica solto
Rouco
Ronco
Torço
Tronco
Que formo
O morno
Contorno*

Fazia uma semana que ela não ia à aula de Aikidô. As relações ficaram ausentes na semana de seu aniversário. Uma pena. Hoje já é um dia especial. O suor do aikidô envolve o esforço do amor.

Este, por sua vez emana em todas as relações. Durante a aula ela viu um vídeo de um sensei japonês de aikidô. Em uma das cenas ele treinava com um pequeno garoto maroto. Quanta emoção. Que vontade de ir para o estágio no mesmo dia. Certeza de uma escolha de trabalhar com crianças e com o desenvolvimento humano. Sabedorias de gerações que podem e devam ser passadas. Certeza da tristeza que seria um menino sem avô/parentes.

Força no centro para levar/construir a energia com todas as formas de coletivo.

De qualquer forma alongamentos e as “puxadas” têm sido imprescindíveis para a estrutura cotidiana física e emocional.

PS: senti falta do aquecimento/alongamento do começo.

Ps2: Gostei muito da abertura da professora para que eu pudesse pedir uma “finalização” da atividade.

Fico muito/extremamente grata e acho/acredito que é nisso mesmo que reside a educação.

20/10/2009

Registro:

Fazia um tempo grande que não vim na aula. Muito bom o retorno. Acabei de voltar de um festival de dança-contato improvisação e a aula de aikidô trouxe para mim os resgates interessantes: o ma-ai (distância ideal), esperar que o outro chegue até você, não ser muito (extremamente) aberta de forma que saia do seu centro etc.

Os exercícios de “alongamento” do começo foram interessantíssimos. Dão muito estrutura para se investigar o trabalho corporal.

Acho que hoje entendi melhor a questão de usar a força do outro “contra” ele mesmo. Tudo é muito estratégico e, realmente, não é fácil. Se você é o “outro” precisa “entregar” a força, se você é o nague é uma espécie de “transformador” por onde passa a força do outro “contra” ele mesmo. É encantador. Na vida, e obviamente, no campo da Educação, é imprescindível que aprendamos com os nagues. Se o professor conseguisse ser um ser

que deixa a energia passar, talvez fosse bem mais interessante à aula para seus alunos. Mas na verdade, as relações em sala são muito mais complexas que isso, não é mesmo? Por último, eu acrescentaria que o aikidô tem me ajudado muito com a minha estruturação emocional/física.

Raquel Minako

Liliana M. da Costa

Bailarina

25/08/09

“Aikidô em Cena 1º Encontro 25-08-09 14h-17h”.

Sala Ed-03 Anexo Educação, Unicamp.

A simplicidade formal dos movimentos trabalhados não esconde a complexidade de sutilezas e detalhes com os quais você entra em contato, muito pelo contrário, tornam a necessidade de atenção mais evidente.

A execução não pode ser mecânica posto que soa falso. A cada manobra, movimento ou deslocamento uma intenção correspondente que permite uma ação mais íntegra, comprometida.

A precisão torna-se uma das muitas conquistas que dizem respeito às graduações de energia, força e equilíbrios pertinentes a cada proposta. Um estar sempre em relação, um deixar que não seja abandono, mas doação, um impor-se que diz mais respeito a uma ação/reação responsiva, ativa do que opressão u um mero subestimar.

“Achar” e expandir o eixo, fluir a respiração como uma potência que pode vir a dilatar seus espaços criados a partir da auto-atenção e do diálogo com o foco do outro (partner). Criaria-se um terceiro foco, constituído pelo que emana, mas distinto em sua fundação, direcionamento? Não contraditoriamente lembrei da improvisação... Você lida com o que se constrói no entre, no inusitado que é a relação.”.

01/09/09

A movimentação trabalhada, principalmente em duplas, solicita-nos uma doação de tempo. Não um tempo corrido, ou programado, mas um tempo de sensação e percepção,

seja da intenção de si e do outro, seja da precisão do executar, seja no fluir do que se vai descobrindo enquanto se faz.

É um tempo de não urgência. É um tempo de criar e perder expectativas, mas é um tempo que mesmo numa movimentação mais vigorosa ou rápida, parece pedir uma desaceleração, quando não um tempo de escuta diferenciado.

O que se quer conquistar? Pra onde vai o olhar? Em que se conecta ou se desprende? Onde estaria eu?

O movimento se desdobra, de certa forma diz ao que veio e se conduz. Envolto mas não absorto. Entradas e saídas. Deslocamentos. Um caminhar que anda, que cai, que salta, que espreita, mas também resigna.”

22/09/09

-Sobre o vídeo-documentário/ sobre aikidô e seu fundador.

Como um jogo de equilíbrio e desequilíbrio, de encontrar “forças no próprio impulso do outro, a relação estabelecida e criada ao mesmo tempo, entre o mestre e seus seguidores, faz-nos vislumbrar uma presença e sintonia como condição e atitude necessárias para o desenrolar das ações, das interações”. Não é coisa das mais fáceis...

A formatação de movimentos, deslocamentos, entradas e saídas, cria um campo de possibilidades de escuta ao invés de reduzir, como se poderia pensar a princípio, as maneiras pelas quais se estrutura a relação.

Há uma sensação de um encontro de contrários quando percebemos que a relação flui. Parece-me que uma medida (justa?) entre o entregar-se e o impor-se, entre generosidade e egoísmo, entre um espaço preservado, cobijado, doado, trocado, configura-se como uma unidade ou um princípio de harmonia.

Tudo parece muito bonito, poético, estético e talvez, por isso mesmo, laborioso, difícil, um abrir-se às questões que se formulam no momento em que se dá o relacionar-se consigo e com o outro”.

Joana Flor

Musicista

27/08/09

É muito interessante poder relacionar o Aikidô com o karatê (que já faço há uns 12 anos). Pois o Aikidô respeita mais a anatomia natural enquanto o karatê força o corpo a certas torções que na técnica representam a fixidez da base. A base do aikidô é mais alta e mais

natural o que facilita a rapidez dos movimentos, mas também por isso (a princípio) senti necessidade de um exercício aeróbico e anaeróbico mais puxado. Não sei se a técnica mais minimalista é o objetivo do aikidô por isso proporciona um controle maior dos movimentos, mas sinto que ao retesar mais os músculos, principalmente a base, me dá uma potência maior. Como foi o primeiro dia, ainda não posso considerar totalmente essas conclusões e pretendo unir em mim o que há de melhor em cada uma. Muito obrigada pela oportunidade.

Aikidô EnCena Relatos

Turma noturna

03/09/09

Hoje no treino já comecei a deixar um pouco de lado o olhar clínico de karateca para vir o olhar curioso do artista, assim pude perceber como o Aikidô tem como alicerce a relação. No caso do palhaço ou da música, como são meus caminhos de trabalhar cenicamente, a relação é imprescindível assim como a tranqüilidade e concentração. Percebi também que trabalhando através do Aikidô a percepção do outro, desde quando se evita um embate e procura-se contorná-lo de forma ágil e inteligente até a preocupação com o corpo do outro e do espaço, provavelmente terei facilidade em cena para perceber e ativar tais preceitos. Agora posso pensar no Aikidô como uma “metodologia” para um aquecimento e concentração para antes de um ensaio ou apresentação.

Hoje o que mais marcou foi a escolha pelo contorno ao invés da força bruta.

Diego Baffi

Ator

15/09/09

Hoje saio do treino um pouco querendo mais (pois sinto que o tempo que tivemos não foi suficiente para que se configure uma memória muscular que me permita acenar tais elementos – seja intencionalmente ou não – posteriormente), saio também um pouco incomodado com meu excesso de risadas. Tendo a olhar tudo com olhos de ludicidade mas não estou certo de isso não me coloca mais fora do trabalho que dentro.

(desenhou no verso da página uma boca com três braços)

- Tem coisas que não podem ser ditas com palavras

22/09/09

Semana passada a Juliana falou durante o exercício sobre “dar ao uke o seu vazio” essa frase passou a semana comigo, acho que tem tudo a ver com o lugar onde a arte se faz.

Dar ao público o seu vazio, onde ele passa existir, ser uma alavanca para projetá-lo na sua ausência, no espaço de criação poética. Conjecturando, parece-me que a posição do uke não é nunca de receptor da técnica, mas de co-criador (Bacon já dizia que uma tela em branco, na verdade está repleta de clichês). Um receptor ativo demais iria sempre tender ao encontro do vazio pelos seus clichês, um inativo não seria levado a nada, é preciso uma postura de co-criação.

*

Isso também me leva a pensar a postura do uke/ nague no jogo cênico, parece-me que mesmo que o “receptor” saiba que o jogo (cena) se dará da seguinte forma, ou seja, a queda estar determinada cabe a ele estar ativo no *katatetori* para que as energias, de fato, “dancem”. Assim o jogo cênico tem de estar ativo para que o jogo se dê, sem excesso ou falta de energia.

29/09/09

Passei esta semana testando em mim mesmo algumas “pegadas” e “saídas” que foram ensinadas e outras que reproduzo de já ter visto. No encontro de hoje olhava a shidosha tentando conectar o meu KI ao dela, mas geralmente conservava-me mais no terreno da “percepção” que da “sensação” (onde acho que se encontra o KI). Outra sensação é que nem quando era *nagê* nem quando era *ukê* conseguia estar no momento presente mas sempre pensava “o que vinha depois”, esta atenção exigia de mim uma certa desatenção que era particularmente desgastante.

Juliana Penna

Bailarina e musicista

27/08/09

O que pude absorver e sentir de mais importante é a atenção com o corpo do outro em relação ao meu, como criador de referência de direção, sentido, intensidade e dinâmica do gesto, e do movimento. Os alongamentos também sinto que serão benéficos pra minha saúde. Os sentidos do gesto como profundamente ligados ao respeito e ao cuidado.

24/09/09

“Sentir a força e como ela pode ser dimensionada é uma tarefa de atenção permanente”. Usá-la para o lugar certo mantendo também a atenção na respiração. Aproveitar o fluxo, o impulso, o peso e as rotações das articulações de maneira a favorecer a anatomia do outro e a sua.

10/09/09

“Sinto que é um momento que me proporciona entrar em contato com minha força e minha disponibilidade para usar a força quando em contato com o outro. Sempre estar atenta à reação do outro para usar e aproveitar a energia, espaço e movimento a nosso favor em nome de um melhor fluxo de energia e movimento.

Estar disponível ao outro requer múltiplas posturas, diversas estratégias.”.

Beijos Ju

Gasshô!