

Maria Cecília Ohno

A ARTE NO CORPO

Dissertação apresentada ao Programa de
Pós-Graduação em Artes do Instituto de
Artes da Universidade Estadual de
Campinas para obtenção do Título de
Mestre em Artes

Orientadora: Profa. Dra. Suzi Frankl Sperber

CAMPINAS
2007

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DO INSTITUTO DE ARTES DA UNICAMP**

Oh4a	Ohno, Maria Cecília.
	A arte no corpo. / Maria Cecilia Ohno. – Campinas, SP: [s.n.], 2007.
	Orientador: Suzi Frankl Sperber. Dissertação(mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.
	1.Corpo. 2. Sensibilidade. 3. Performance(Arte). I. Sperber, Suzi Frankl. II. Universidade Estadual de Campinas.Instituto de Artes. III. Título.
	(lf/ia)

Título em ingles:"The art of body":

Palavras-chave em inglês (Keywords): Body – Sensibility – Performance(Art)

Titulação: Mestre em Artes

Banca examinadora:

Prof. Dr. Suzi Frankl Sperber

Prof Dr. Cassiano Sydow Quilici

Prof Dr. Rita de Cássia de Almeida Castro

Prof Dr John Cowart Dawsey

Prof Dr. Adilson Nascimento de Jesus

Data da defesa: 18 de Maio de 2007

Programa de Pós-Graduação: Artes

Instituto de Artes
Comissão de Pós-Graduação

Defesa de Dissertação de Mestrado em Artes, apresentada pela
Mestranda **Maria Cecília Ohno** - RA 870761, como parte dos requisitos para a obtenção do
título de **MESTRE EM ARTES**, apresentada perante a Banca Examinadora:


Prof. Dra. Suzi Frankl Sperber - IEL/UNICAMP
Presidente/Orientador


Prof. Dr. Cassiano Sydow Quilici - IA/UNICAMP
Membro Titular


Prof. Dra. Rita de Cássia de Almeida Castro - Fund. Univ. Brasília
Membro Titular

Dedico
àqueles que me trouxeram ao mundo,
a este com quem juntos estamos construindo um caminho e
a esses que vieram desse encontro.

| AGRADECIMENTOS

À Suzi Frankl Sperber, orientadora, pelo acolhimento com ternura. Pelo incentivo e encorajamento na busca de uma verdade com liberdade de expressão. Pelas leituras atentas que a levaram à compreensão do sentido amplo do nosso trabalho e pela sabedoria de orientar o necessário.

Aos professores da Pós-Graduação que me receberam com afeto. Pelos conhecimentos discutidos em aulas, pela disponibilidade e generosidade nas conversas pelo jardim, esclarecendo as questões etc.

A todos os funcionários da Pós-Graduação pelo suporte ao longo do mestrado.

Aos meus colegas de mestrado, em especial, Vera Athayde e Solange Dias, pelas trocas de figurinhas regadas de risadas e amizade, resultando no exercício cênico realizado na disciplina Arte e Mediação. À Eliane Marx, em memória.

Às famílias de Jussara Miller e Emiko Suzuki pelo acolhimento gostoso em suas casas, viabilizando o cumprimento de todas as etapas do mestrado.

À Rita de Cássia de Almeida Castro, pelo estímulo a esta produção e pela leitura atenta do relatório de qualificação, proporcionando maior precisão nos termos usados. Ao Cassiano Quilici, pela existência, amizade, delicadeza e profundidade nas palavras.

Aos queridos alunos e amigos que compartilham e nos ajudam a construir este caminho juntos, em especial Carla Angulo e Fernanda Mascarenhas, pelas fotos e diagramação deste trabalho, respectivamente feitos com muito esmero.

Aos familiares, em especial meus pais, Mitsuo e Tocico, que sempre nos apóiam em todos os momentos.

Às crianças que vieram de mim, Juma, Gum e Yurin, pela existência na minha vida permitindo um aprendizado a cada dia.

Ao Toshi, companheiro em todos os sentidos, artista perseverante em seus ideais, pela generosidade como mestre que com carinho cuida de todos nós, pela disponibilidade como parceiro de criarmos juntos uma maneira de viver e de realizar arte com momentos raros de pura beleza. Pelas traduções feitas em parceria que fundamentam o trabalho. Meus eternos agradecimentos.

"Deixar amadurecer inteiramente (...) e aguardar com profunda humildade e paciência a hora do parto de uma nova claridade: só isto é viver artisticamente na compreensão e na criação. O tempo não serve de medida – ser artista não significa calcular e contar, mas sim amadurecer como a árvore que não se apressa a sua seiva. Aprendo-o diariamente, no meio de dores a que sou agradecido: a paciência é tudo."

[Rilke, 1980]

| RESUMO

A dissertação consiste na apresentação do *seitai-ho*, um caminho de vida natural e integral sustentado por um conjunto de técnicas. Abordo os princípios, as principais técnicas – *katsuguen undo*, *yuki-ho* e *do-ho* – e como se dá o processo de implantação do mesmo no Brasil, através do Projeto Jardim dos Ventos.

Afora esclarecer sobre esta prática, apresento-a como uma maneira sensível de nossa relação com o corpo, o movimento e conseqüentemente com a criação. Mostro que é possível, através de um processo de reconhecimento da própria natureza corpórea, chegar ao talento natural, desenvolver o próprio potencial e criar a partir da sabedoria que cada corpo manifesta: ele nos ensina o que e como devemos realizar. Mais do que isso, meu objetivo é mostrar que a partir da percepção interna de cada corpo, é possível chegar a uma sintonia entre os corpos, estabelecendo uma relação sutil e profunda, e criar de uma outra maneira. Trata-se de um trabalho de transformação que precisa muita dedicação, paciência e perseverança para encontrar o sentido de existência. É um investimento, em que com o tempo, se colhe maravilhosos resultados.

Para isso recorri às traduções dos mestres japoneses que escreveram sobre o assunto. Por existir muita coisa escrita, focalizei a abordagem na introdução aos princípios e às técnicas mais fundamentais, para que o leitor possa compreender o que estamos realizando no Projeto Jardim dos Ventos, voltado para a educação corporal, à pesquisa e à criação em arte e para o intercâmbio com outras áreas. Trabalhei fundamentalmente com o livro *Ordem, Espontaneidade e o Corpo*, de Haruchika Noguchi, fundador de *seitai-ho*.

Palavras-chave: corpo, relação, sensibilidade, transformação, visão integrada vida-arte e performance.

| ABSTRACT

This dissertation consists of a presentation of the *seitai-ho*, a way of natural life supported by specific techniques. I analyze its principles, main techniques – *katsuguen undo*, *yuki-ho* and *do-ho* – and the process of its implementation in Brazil, by means of the project Garden of Wind.

Following the explanation of the practice, I present it as a sensitive form of relationship with our own body, with movement, and therefore with creation. I demonstrate that it is possible, by means of a process of recognition of one's own body nature, to reach a natural talent, develop one's own potentials, and to create, based on the wisdom each body manifests: it teaches us what to do and how to do it. More than that, my objective is to show that based on the inner knowledge of our bodies, it is possible to reach harmony between bodies, establishing a subtle and profound relationship, and to create in another way. This is a work of transformation which requires dedication, patience and perseverance, to find the meaning of existence. That is a investment that, with time, bears marvelous fruits.

I have made use of the translations of the Japanese master's texts about this subject. Due to the large amount of written material available, I have given priority on the introduction to the main principles and techniques, so that the reader may understand what we are reaching for in the project Garden of Wind. All of this is focused on corporal education, research and artistic creation, including interchange with other areas. Fundamentally, I have used the book *Order, Spontaneity and the Body*, by Haruchika Noguchi, the founder of the *seitai-ho*.

Key words: body, relation, sensibility, transformation, integrated vision, life-art, and performance.

| SUMÁRIO

Apresentação	1
Introdução	7
Capítulo I	
Abordagem dos princípios e das principais técnicas do <i>seitai-ho</i>	13
Capítulo II	
Processo de implantação da técnica <i>seitai-ho</i>	119
Considerações finais	153
Bibliografia	157
Anexos	163

| APRESENTAÇÃO

Performance *Jardim de Brisa*



Kajisako

*"Não busco o que os antigos criaram,
mas sim o que almejavam."*

[Matsuo Basho, 1997: 9]

Tudo começou com a necessidade de compreender o sentido das coisas a partir da percepção do próprio corpo: o que e como ele absorve, percebe, sente, vê e age na vida. Por não conseguir admitir as coisas simplesmente por uma questão de convenção, era preciso buscar um sentido maior para tudo.

Isso sempre gerou movimento. Quando chegou a hora de escolher uma profissão, apesar da minha paixão pelo teatro, fui para a faculdade de Artes Corporais, em Campinas. Parece que o destino me revelava que precisava compreender primeiro o meu corpo. Entrei em contato com muitas pessoas e técnicas que possibilitaram um redirecionamento do meu processo corporal, trabalhando o corpo e a expressão de maneira consciente. A arte corporal tornou-se o meio de criação e interpretação: a Graziela Rodrigues era uma referência de pesquisadora prática que tinha no corpo, o que acreditava.

Acredito que a arte é consagração da pura relação, integração corpo, mente e espírito. Ela brota, vem de dentro, tendo a forma como consequência do movimento interno, quero dizer, no instante em que se vê algo aflorar internamente e segue o movimento que vai surgindo, o corpo ganha uma dimensão ampliada e algo realmente acontece. A técnica é o meio de reconhecimento desta dimensão que quando incorporada, pode vir a ser uma linguagem e não uma apropriação de formas. Por isso eu não compreendia as concepções das artes corporais. Lembro-me da montagem cênica: queria menos movimentos, mais internos, lentos. E a coordenadora dizia que eu deveria fazer mais rápido, porque as pessoas não estavam acostumadas com isso e não iriam agüentar. Num determinado momento, pedi que deixasse buscar uma maneira pessoal de realização e ela concordou. Finalizei meu processo acadêmico com o solo *Afinal uma mulher*, marcando o início do meu caminho.

Depois de formada fui ao encontro de algo que eu não sabia exatamente o que era, mas dentro de mim dizia que precisava saber quem eu era: compreender este corpo, esses

olhos puxados, esta cor amarela, esse tronco grande com pernas curtas; enfim, precisava começar um processo de reconhecimento através deste corpo japonês que tanto neguei na adolescência, para me sentir menos diferente dos outros brasileiros.

Morei três anos no Japão. Deparei com minha ancestralidade; confrontei-me com as imagens que eu tinha com relação à cultura japonesa, fazendo emergir a necessidade de compreendê-la melhor e o que de fato repercutia dentro de mim.

Fui retornando ao passado, aos meus ancestrais – iniciei pelo *butoh* com Kazuo e Yoshito Ohno, dedicando-me por um ano. Depois encontrei Toshi Tanaka que me introduziu ao *seitai-ho*, ao *noh* da escola *kanze*, a cerâmica etc. Sentia um profundo sentimento de retorno a casa ao freqüentar aulas de *noh* e a tudo que remetia ao Japão tradicional. Apesar da formalização, aparentemente o oposto da minha proposta, uma comunicação apaziguava meu coração.

Com o tempo pude ver que havia algo em comum em tudo que eu estava entrando em contato: um corpo disponível e conectado com o universo interno. Isso implica necessariamente num mergulho no próprio corpo e estabelecer uma relação de intimidade com ele. Cabia agora, saber como fazer isso.

Na procura de ressonâncias do meu desejo, o *seitai-ho* pode auxiliar no meu percurso através de uma prática corporal, revigorando a relação entre corpo e movimento: o corpo em movimento... O movimento do corpo... Mesmo parado o corpo se move. Aliás, quando podemos perceber a origem do movimento, podemos “tomar o fluxo”. O movimento acontece de maneira íntegra e o corpo é uno.

O mergulho foi inevitável. Aos poucos o *seitai-ho* tomava conta do meu ser, mostrando uma relação sensível do corpo com o cotidiano, com a arte, com a saúde, com a educação – um corpo capaz de revelar a beleza do ser humano, seja na vida, no palco, nos sonhos – cada momento com densidade e sabor específicos e que às vezes se mesclam como

sorvetes derretidos na boca. Um caminho de crescimento na relação corpo e espírito onde a arte e a vida se deixam envolver e a espiritualidade se manifesta na maneira íntegra de como se relaciona com todas as coisas, uma inteireza em todos os momentos. Quando podemos viver desta maneira, podemos entender o sentido de *gyo* que significa trabalho para si mesmo com sensibilidade, e viver se torna uma arte.

Estou consciente do quanto foi preciso viver cada segundo deste processo para buscar a arte em que acredito: passar por processos naturais de transformação em busca da força real do corpo, da verdade deste corpo; deixar-se morrer para renascer em cada filho que pari, verdadeiros mestres que me ajudam na maneira como conduzir a vida e a arte, buscando uma inteireza no cotidiano e ser mais humana. Foram precisos três filhos para resgatar o sentido natural do meu corpo e assim criar uma nova realidade.

Depois que a gente gera uma vida e pode parir gostoso que nem bicho, a gente vira “muda” e o tempo é outro. Com muito cuidado, devagarzinho, a muda cresce e, quando você menos espera, brota uma flor. Na verdade a gente só aprende a ficar quietinha, tranqüila para escutar com o corpo todo e tomar o fluxo do movimento quando chega a hora. Assim é a força da natureza. Assim é a criação. Assim é a cena. Neste momento vida e arte são a mesma coisa.

Esta visão é a partir deste corpo - um corpo capaz de ser a própria arte - a arte no corpo. O que venho revelar é que a prática *seitai* tem a contribuir com maneiras de acessar os movimentos mais profundos e instintivos de cada corpo - o corpo é que sabe. Isso é a base para recriar a relação com a técnica, com a vida e com a arte. Hoje consigo ver a ponta do *iceberg* e compreender um pouco o sentido de uma tradição que está muito além das formas codificadas. É a partir delas que podemos iniciar nosso caminho. Mas existe todo um mundo interno que complementa a dimensão integral do corpo, chegando de fato num corpo capaz de realizar o que acredito ser arte.

Para mim, a educação corporal tem um papel fundamental no processo de reconhecimento, estruturação e manutenção da sensibilidade do próprio corpo. No meu caso, Toshi Tanaka é o mestre e o *seitai-ho*, o instrumento para organizar meu corpo para que ele seja capaz de viver naturalmente com força total e criar cênica e literalmente. Ao praticar *seitai*, crio e alimento um lugar do sensível, que ao ver precisa ser mantido vivo para que a sensibilidade não seja anestesiada ou “atropelada” pelos percalços da vida, “endurecendo” nossos sentidos. Compartilhar a minha experiência também é uma maneira de educar, mostrando uma possibilidade de realização e a viabilidade para novos encaminhamentos.

Mas cada um precisa encontrar o sentido de vida e percorrer a sua própria trajetória. Quando olho para trás, vejo que a criação é fruto do mergulho no meu próprio corpo diante dos acontecimentos na vida. Isso inclui também as práticas *seitai*. Como não faço uma arte tradicional, não há receita. Continuo achando que não se ensina a fazer arte. Cada um precisa encontrar o próprio caminho e o que me faz mover é a necessidade de buscar quem realmente sou. Mais do que isso, desvendar o que ainda não sei de mim mesma. Quando vejo que cheguei a algum lugar, descanso, sem deixar de trabalhar continuamente o corpo para que ele possa se transformar novamente e assim acessar a criação.

Um dia, conversando com a ceramista Shoko Suzuki, disse que nunca tinha conseguido me encaixar em nenhuma linguagem cênica e nem em religião. E que estava procurando fazer meu próprio caminho de arte: viver momentos de escuridão, de espera, de ver o chão surgir a cada passo. Ela me respondeu: “a maioria das pessoas se encaixam em alguma proposta já concebida e são poucos aqueles que têm seu próprio caminho de arte. Esse é o meu caminho, o seu caminho”. Neste momento, compreendi o sentido da palavra caminho e a necessidade de andar com as próprias pernas.

Hoje volto para a universidade em que me formei para apresentar o *seitai-ho*, não

como uma técnica de preparação do ator, mas como uma técnica que tem como proposta compreender o corpo como um organismo vivo capaz de criar naturalmente¹ em todas as instâncias da vida. Escolhi o *seitai-ho* como caminho de vida, porque sabia que precisava resgatar muitas coisas perdidas no caminho, viver processos de transformação do meu corpo para que a arte pudesse florescer dentro dele - processos criativos dentro de uma concepção integrada arte-vida. O intuito deste trabalho não é me limitar às descrições técnicas e sim apresentar os princípios que regem este trabalho e mostrar como estamos realizando.

Escrever sobre o Projeto Jardim dos Ventos – a viabilização desta maneira de realizar arte em todos os segmentos da vida – esclarecer o que é, expor o pequeno histórico nas terras brasileiras, mostrando a evolução da nossa pesquisa em relação ao corpo e à criação em arte até chegar em uma nova proposta cênica, a performance *fugaku* – Arte dos Ventos.

Sei que é um caminho muito particular, porque fui buscar nas minhas raízes perguntas de um ser humano que mergulhou numa prática e hoje pode retornar e dizer o que aprendi com o corpo. Algumas se esclareceram e outras surgem com o retorno ao ocidente. Durante todo o mestrado se manteve o desejo de que o processo transcorresse naturalmente: viver o momento onde as pedras se tornam cristais!

¹ O que ocorre por si mesmo.

| INTRODUÇÃO

Hitoiki datsuryoku do-ho



Kajisako

| O que é *seitai-ho*?

Para apresentar o *seitai-ho* é preciso conhecer sua prática, sua teoria, ter uma noção sobre quem foi o fundador, o que foi criado e quais foram os direcionamentos, até chegar ao que fazemos nos dias de hoje. Saber que existe uma teoria que foi fundamentada a partir de uma prática que a sustenta e que sem ela, o entendimento fica fragmentado, divergindo da compreensão integral. Portanto para compreender o *seitai-ho* na sua íntegra, é preciso praticar seus treinamentos, incorporar seus princípios e permitir viver mudanças em todos os sentidos para realizar tal proposta.

Segundo o professor Toshiyuki Tanaka, o fundador Haruchika Noguchi (1911-76) foi um famoso curador, que iniciou suas atividades quando era apenas um adolescente. O Japão enfrentara um grande terremoto e entre os escombros, cuidou dos necessitados. A partir deste momento sua grande habilidade de cura foi sendo divulgada até ser reconhecido por todo o Japão. Mesmo assim num artigo escrito pelo próprio filho, houve dois episódios que fizeram com que o doutor Noguchi aceitasse que era preciso mudar a direção do seu trabalho: da cura para a educação, porque entendeu que os corpos sensíveis naturalmente têm força e são capazes de curar a si mesmos, retornando à vitalidade e ao talento inato de cada corpo. Então era preciso ensinar as pessoas a estabelecer esta nova relação com o corpo através de práticas.

Atualmente pode-se dizer que *seitai-ho* é uma educação corporal que resgata a sabedoria natural do corpo - um corpo integrado com a capacidade de viver plenamente, sustentado por um conjunto de técnicas que sensibilizam o corpo e possibilitam manter uma relação sensível e recíproca com o meio ambiente.

Sei significa equilíbrio correto; *tai*, corpo; e *ho*, técnica. As diversas técnicas do *seitai-ho* (*katsuguen undo*, *yuki-ho*, *so-ho* etc.) foram elaboradas por Haruchika Noguchi na primeira

metade do século XX com o objetivo de sensibilizar os corpos para que fossem capazes, por si mesmos, de resgatar a própria força, ordenar seus próprios corpos - princípio ativo necessário para qualquer atividade - e viver plenamente o processo de crescimento natural do corpo.

Katsuguen undo é a capacidade que o corpo tem de auto-equilibrar-se através dos movimentos espontâneos. *Katsu* significa atividade; *guen*, origem; e *undo*, movimento. Portanto *katsuguen undo* é a busca da origem do movimento, da atividade de cada corpo.

Yuki-ho é a técnica de sentir e estimular o *ki* no corpo, capaz de afiná-lo. *Yu* é alegria, prazer; e *ki*, força de vida. Tanto o *katsuguen undo* como o *yuki-ho* são capacidades inerentes ao homem; ambas ativam a força vital do corpo para que restabeleça naturalmente seu equilíbrio.

Seitai so-ho é a orientação individual do professor no processo natural de crescimento de cada corpo. A prática regular de *so-ho* auxilia o rompimento de padrões e hábitos que limitam o desenvolvimento pessoal. É neste trabalho que podemos experimentar a concentração das diversas técnicas.

A prática inclui ainda outras técnicas - o *ki ai*, um treinamento que visa a concentração do *ki* no centro do corpo, possibilitando realizar movimentos instantâneos com a emissão de voz; o *gyoki-ho*, um treinamento que visa a concentração da sensação de *ki* através da construção de linhas em várias partes do corpo.

O fundador foi uma pessoa extremamente ativa, dando aulas, realizando *seitai so-ho*, palestras e escrevendo vários livros, artigos etc. em que esclarece que todo o pensamento é decorrente e inerente ao que se pratica, existindo uma relação direta entre o que se faz e o que se pensa, uma unidade. Por isso o *taiheki* (a teoria sobre os talentos e as características corporais) e a educação subconsciente foram gerados a partir das observações das pessoas que foram até o fundador durante algumas décadas.

Seu filho, o mestre Hiroyuki Noguchi, parece seguir com entusiasmo esta proposta, criando seu próprio caminho. Quando começou a ensinar o *seitai-ho*, percebeu que os praticantes não conseguiam realizar bem os exercícios propostos. Por muito tempo ficou se perguntando o que seria isso. Até que compreendeu que precisava resgatar a postura correta que o fundador tinha naturalmente e que a nova geração tinha perdido com as mudanças radicais implantadas na vida dos japoneses principalmente após a Segunda Guerra. Para isso Hiroyuki Noguchi pesquisou exaustivamente as artes tradicionais, marciais e populares, chegando aos *katas*.

A partir dos *katas* elaborou o *do-ho*: uma educação corporal fundamentada nos princípios básicos encontrados na tradição corporal japonesa. O resultado foi uma nova técnica corporal que possibilita compreender os princípios do corpo, os movimentos realizados no *seitai-ho* e nas diversas culturas e criar uma base corporal fundamental na criação de uma nova cultura. Nova técnica porque tradicionalmente o movimento se dá através da imitação e da repetição e o que o *do-ho* se propõe é realizar a integração do movimento – movimento com a percepção interna do corpo, seja a partir da via interna ou da via externa. Nova cultura porque é fundamentada no corpo.

Um dos princípios encontrados na tradição cultural japonesa, transformado em técnica, é o *naikan-ho*, técnica de percepção interna dos movimentos, dos sentidos e das sensações. *Nai* significa interno, e *kan*, ver: é uma técnica de observação fundamental para auxiliar as outras técnicas.

A partir daí abriu-se um leque de possibilidades de pesquisa: o *ki in ho* (ressonância de *ki* através da voz) e os desdobramentos do *do-ho* - o *datsuryoku do-ho* (*do-ho* com fluxo do movimento) e o *fude do-ho* (*do-ho* com pincel).

O mestre Hiroyuki Noguchi iniciou também várias pesquisas em arte com os artistas

que praticavam *seitai-ho*. Toshiyuki Tanaka pesquisou diretamente com ele. Os princípios do *do-ho com naikan* foram aplicados em todos os campos da arte, sendo o *do-ho* o elemento aglutinador – é a partir das possibilidades do corpo que se cria; o *fude do-ho* é a própria manifestação do *do-ho* nas artes plásticas; e o *ki in ho* fundamenta o trabalho vocal e sonoro. Atualmente a pesquisa em arte tanto no Japão quanto no Brasil, volta-se para o coletivo – buscando uma maneira de como estar harmônica e sensivelmente juntos. Nomeamos esta pesquisa de *najimi nas relações*.

Vemos, de um lado, práticas criadas pelo fundador que buscam o instinto, o “selvagem”, não no sentido de “feroz”, mas o que é inato a cada ser humano e que foram complementadas por várias técnicas elaboradas pelo seu filho que percebendo a dificuldade atual das pessoas realizarem a proposta *seitai*, abriu novas frentes de realização, continuando avidamente as pesquisas em relação ao corpo e à criação em diversas artes. São direções aparentemente opostas, mas fundamentalmente complementares, necessárias para compreender a relação entre corpo e movimento: a dimensão integrada do corpo e a amplitude do movimento – que vai muito além das relações das partes físicas e do físico, psíquico, mental onde tudo se relaciona.

Mas *seitai-ho* não é simplesmente uma aquisição de técnicas: é mais que um sistema de técnicas corporais. É uma prática que leva necessariamente a uma postura no mundo, através do reconhecimento da própria natureza corpórea, indissolúvel do corpo que cria – uma consciência que faz ver o corpo tal como é e isso implica necessariamente numa mudança em relação aos próprios padrões e costumes corporais. Quando o corpo tem a força do instinto aflorada, manifesta-se sem nenhum pudor. Às vezes é tão violento e nos rebate de tal maneira que nos faz parar e ver o que estamos fazendo, ajudando-nos a redirecionar a vida em busca do respeito a si mesmo. É uma educação sensível do corpo, deixando que a sabedoria do corpo diga o que precisa ser feito. Uma modificação existencial que se desdobra no campo artístico, trans-

formando totalmente a visão e a postura em relação ao corpo, ao movimento e à arte.

Trabalhos como este perdem seu sentido quando praticados como uma simples técnica para preparação à algo. É preciso estabelecer uma relação com a própria existência, com a própria vida. Independentemente da condição de ser ou não ser japonês, existem várias camadas para se chegar à compreensão real desta proposta, isto é, encontrar uma maneira de viver que comporte a proposta *seitai*: a busca da força de vida contida no movimento natural, onde é possível cuidar de si mesmo em todas as relações e circunstâncias da vida – nas mudanças corporais, nos resfriados, nos partos, cuidados com os filhos, cuidados com a casa, no trabalho, enfim, ser responsável por tudo o que se diz respeito à vida. Quando se encontra esta força do corpo, pode-se realizar todas as coisas com plenitude.

É um aprendizado de como lidar com seu corpo em cada momento. Permitir viver processos de transformações necessárias para o crescimento. Estar aberto a qualquer tipo de movimento e a todos os tipos de mudanças. Isso não é nada fácil. Ter coragem de desapegar das certezas e convenções que muitas vezes impedem o crescimento; passar por momentos de fragilidade e não ter forças de ação por um tempo indeterminado, causando afastamentos temporários de suas atividades. Por exemplo, quando o corpo manifesta as reações do *katsugen undo*, fica submerso no processo de transformação que varia para cada pessoa, chegando numa intensidade que provoca alteração no seu cotidiano até o momento em que a sensibilidade do corpo ativa sua força vital e as coisas começam a acontecer por si mesmas. É olhar as dificuldades de frente, aprender com elas e a partir da percepção da condição do próprio corpo, direcionar sua vida.

Este é um panorama geral através do qual é possível perceber a dimensão desse trabalho. Para dar continuidade, farei uma abordagem dos princípios através de traduções feitas por mim ou em parceria com Toshi Tanaka e alguns complementos meus sob a supervisão dele.

CAPÍTULO I | ABORDAGEM DOS PRINCÍPIOS
E DAS PRINCIPAIS TÉCNICAS
DO *SEITAI-HO*

Kata de datsuryoku do-ho de lateralidade



Kajisako

Para realizar esta abordagem da maneira mais fiel possível, busquei a bibliografia existente no Instituto de Pesquisas de Educação Corporal do Brasil – a Casa do Vento. Como tenho conhecimentos restritos com relação à língua japonesa, recorri a algumas publicações traduzidas para o inglês, ora realizada por um grupo de praticantes japoneses, ora por um praticante estrangeiro, que em ambas as situações, dominam fluentemente as duas línguas.

Toshi Tanaka e eu fizemos um cotejamento do livro e pudemos perceber que apesar da fidelidade com relação ao texto original, houve algumas alterações: redução de um capítulo, acréscimo de outro, adequação de algumas palavras para que o leitor estrangeiro pudesse entender do que se tratava e a eliminação de alguns termos em japonês existentes no original, como por exemplo, *seiza* - forma tradicional de sentar sobre as pernas.

Selecionei aquilo que considero fundamental para o entendimento introdutório da prática, apresentando os princípios e as principais técnicas mais detalhadamente. Por eu não ser uma especialista da língua inglesa, traduzi quase que “literalmente”, mas tentando “recuperar” os termos japoneses que foram extintos na tradução e buscando uma tradução mais precisa com a prática.

Ao ler a tradução do livro que se segue, talvez surjam algumas perguntas - por que foi traduzido na íntegra? Por que não selecionar os dados mais importantes?

Talvez o procedimento normal de um especialista fosse selecionar as coisas mais significativas, jogando fora coisas que não servem e apropriando-se de fragmentos para compor o texto. Mas de que especialista estamos falando? Como especialista do corpo existem vários pontos importantes. O fundador nos apresenta uma outra noção de corpo, de força, de flexibilidade, muito diferente do que estamos acostumados. Ele nos faz lembrar que o corpo é uma unidade e precisamos aprender a nos relacionar com esta noção de totalidade. Por isso considero fundamental que todas as pessoas tenham acesso ao que o fundador diz na íntegra, acreditando que isso possa esclarecer, orientar muitas pessoas, não só aos praticantes ou

da área artística, mas de um modo geral.

Mostrar que esses treinamentos conduzem ao corpo *seitai* e que para isso há um processo a ser cuidadosamente vivido. Vivi muitos processos de transformação e acompanhei outros também. Acho maravilhoso que cada vez mais pessoas tenham a disponibilidade de viver um processo de resgate da própria força, mas é preciso entrar consciente neste processo e enfrentar o que o corpo manifesta. Como o próprio fundador diz, é preciso de dez anos para formar um especialista que possa direcionar esta proposta. Como se vê a seguir, não é difícil a introdução ao *katsuguen undo*. Mas não basta ser um especialista nas artes cênicas ou corporais para conduzir a prática ou lidar com as reações que o *katsuguen undo* desperta no corpo de cada um. Quanto mais forte é o corpo, mais forte são as reações. Aquele que já viveu transformações no seu corpo, pode acompanhar outros processos, conseguindo lidar melhor com os momentos de crise e orientar na busca de um corpo integral.

A tendência atual é ver o corpo separadamente através de especialidades. Só que as pessoas se esquecem que é o mesmo corpo, seja nas artes cênicas quanto na saúde. Por isso não adianta nada estimulá-lo, encaminhando-o para processos de transformação, depois não saber o que fazer e recorrer à medicina tradicional para parar o processo. Esses procedimentos servem principalmente para fortalecer os corpos e para isso é preciso viver um processo.

É preciso deixar bem claro que o *seitai-ho* não é brincadeira, entretenimento. Não há sentido em apropriar-se de suas técnicas para a manipulação de seus corpos. Os princípios são inerentes à prática que busca um corpo saudável – sensível, flexível, forte e integrado. Para ser forte é preciso viver momentos de pura fragilidade. Para ser um corpo flexível é preciso ter força com sensibilidade. Para ser integrado é preciso se desapegar dos fragmentos que pensamos ser nós mesmos e ultrapassar as barreiras do ego.

Foi buscando esta maneira de viver – mantendo sempre minha sensibilidade para que

meu corpo fosse capaz de viver intensamente - é que deixei de ser um monte de fragmentos e me reencontrei. Ver que tudo que penso e escrevo é reflexo deste *corpo-seitai* que busca resgatar a força de cada palavra para poder compor este texto. Portanto traduzi-lo, mantendo a simplicidade nas palavras, torna-se um dos fundamentos deste trabalho.

“A gente descobre que o tamanho das coisas há que ser medido pela intimidade que temos com as coisas”. Realmente Manoel de Barros tem razão. Fiquei extremamente feliz ao ler o livro do fundador porque através da sua experiência, ele mostra que o cuidado com o próprio corpo permite estabelecer uma relação de intimidade e respeito com si mesmo, onde a força vital se manifesta e naturalmente conduz a novos processos de vida e conseqüentemente isso revela novos processos de criação.

O livro foi escrito a partir do que o fundador dizia em aula, antecedendo a prática. Portanto, um discurso informal dirigido aos praticantes japoneses e por isso precisa ser cautelosamente lido por aqueles que não o praticam ou pessoas altamente “objetivas”. E talvez esta tradução, ou mesmo as outras traduções não tenham sentido para alguns leitores, porque o entendimento se dá na prática e dentro dela existem muitas coisas que não são compreendidas racionalmente ou percebidas visivelmente. E é nessas coisas que está realmente o sentido vivido.

Se a bibliografia *seitai* foi feita para praticantes para esclarecer sobre a prática e só circulava na comunidade *seitai*, então por que trazer para a academia este trabalho que só é compreendido através da prática?

Esta foi uma questão. Da mesma forma que o fundador percebeu a necessidade de traduzir para o inglês, vejo hoje a necessidade de fazer o mesmo em português. Como diz Helena Katz numa reportagem²: “a falta de informação é a melhor matriz para os equívocos”. Tanto que hoje já existem livros em livrarias comuns em Tóquio, e o artigo do mestre Hiroyuki Noguchi foi publicado numa revista sobre pesquisas de corpo. Com a tradução pretendo escla-

² Sobre a última apresentação do Kazuo Ohno no Brasil.

recer aos praticantes e apresentar aos pesquisadores, inclusive os acadêmicos, a nossa pesquisa de corpo e de arte que tem como fundamento uma prática e seus princípios. Por isso é inevitável iniciar pela exposição da prática.

Os termos como corpo natural, saúde, movimento espontâneo, *katas*, *naijimi*, *ki* etc. fazem parte de um ponto de vista, que poderão ser facilmente interpretados erroneamente. Existe o risco. Por isso gostaria de salientar que cada termo escrito só terá real sentido quando praticado, quero dizer, vivido no corpo. É preciso se “abrir” para “entrar” em um universo desconhecido e receber uma outra visão de corpo. Isso não quer dizer que só os encontra nesta prática, mas é preciso de tempo para “descondicionar o olhos”, ver o que é realmente cada coisa e poder comparar com os conhecimentos anteriormente aprendidos ou práticas conhecidas. Mesmo em propostas corporais parecidas há sempre suas particularidades e seus pontos de encontro.

A partir disso é com grande felicidade que introduzo o universo *seitai* através do livro *Ordem, Espontaneidade e o Corpo* de Haruchika Noguchi, onde seu autor coloca os princípios que fundam este trabalho, apresentando o *katsuguen undo* e o *yuki-ho*.

| Tradução do livro

ORDEM, ESPONTANEIDADE E O CORPO

de Haruchika Noguchi

Conteúdo

1

OS PRINCÍPIOS DE UMA VIDA SAUDÁVEL

2

KATSUGUEN UNDO

**COLOCANDO O CORPO EM BOA ORDEM
COMO INDUZIR O *KATSUGUEN UNDO*
REAÇÕES DO *KATSUGUEN UNDO***

3

KI E YUKI-HO

**O *KI* QUE MANTÉM A FORMA DAS COISAS VIVAS
PRÁTICA DE *YUKI-HO***

OS PRINCÍPIOS DE UMA VIDA SAUDÁVEL

Gostaria de discutir os princípios de uma vida saudável, mas não vou sugerir como alguém deve se alimentar ou quantas horas deve dormir. Tampouco vou falar sobre higiene, medicina ou o que seja. Meu interesse não é saber como o estômago ou o pulmão funciona ou como o coração bate. Provavelmente, você leitor, sabe mais desses assuntos do que eu.

Gostaria de falar de aspectos do corpo que não podem ser completamente entendidos nos termos do nosso conhecimento acadêmico atual. Por exemplo, esses estudos podem nos dizer que temos um coração, um estômago e outros órgãos dentro do nosso corpo, mas não conseguem ver que há “algo” que os fazem funcionar e que determina se alguém está apaixonado ou se este tem dívidas. Quando estamos apaixonados, nossas refeições têm sabor melhor que o normal e nosso coração bate mais rapidamente quando vemos a pessoa que adoramos. Mas quando temos dívidas, nossas refeições não têm um bom sabor e nossas qualidades pessoais parecem sem graça. Sendo assim, não se pode deixar de ver que há uma relação dos nossos órgãos e tais problemas do coração ou da mente com as mudanças corporais resultantes dos sentimentos como o amor e a dívida. Não importa quantos corpos o estudioso disseque ou o quão avidamente estuda o raio X, não conseguirá traçar essas relações. Na vida humana existem coisas que não podem ser entendidas por meio da dissecação ou dividindo o corpo em partes, tais como: estômago, coração. De fato são estes fatores que não podemos entender, que exercem o papel principal para impedir que

as pessoas levem uma vida saudável. Por exemplo, um telegrama pode fazer com que uma pessoa bêbada se torne sóbria instantaneamente, apesar da razão fisiológica para este fenômeno ser desconhecida.

Hoje em dia apareceram teorias a respeito do *stress* e sobre as reações mentais. O resultado disto é que, pelo menos academicamente, está se tornando claro que as funções mentais afetam o corpo de várias maneiras. Entretanto, se o Sr. A, por exemplo, odeia a Sra. B, ama a Sra. C e nem nota a Sra. D, não há como dizer, por mais que o cérebro seja minuciosamente dissecado ou os fluídos internos sejam cuidadosamente examinados, as razões para este tipo de fenômeno não podem ser determinadas. Tudo que podemos entender é que um homem responde de uma maneira diferente a diferentes tipos de mulheres. Precisarão de muito tempo antes que estudos acadêmicos possam ser utilmente aplicados ao nosso cotidiano.

O *stress* causado por um determinado estímulo pode ter reações diferentes em diferentes indivíduos. Uma pessoa pode achar que seu apetite aumenta quando está apaixonado; outro pode achar que é o coração em vez do estômago que responde. Igualmente, o mesmo tipo de *stress* pode provocar tensões musculares em uma pessoa e diabetes em outra. O que causa essas diferenças? A humanidade é um coletivo de indivíduos, dos quais alguns gostam de comer peixe e outros, batatas. Alguns têm corações tão duros que não se alteram nem com uma dívida de milhões de *yenes*, enquanto outros se tornam pálidos de ansiedade quando devem mesmo mil *yenes*. As tendências físicas de cada pessoa são diferentes e a não ser que se leve em conta esse fato, os problemas de saúde de diferentes indivíduos não podem ser compreendidos. Então gostaria de falar sobre o que se pode chamar de minha filosofia de vida, aquilo que adquiri com mais de quarenta anos de experiência guiando indivíduos para a

saúde – indivíduos que atualmente vivem e que não podem ser entendidos por meio de generalidades – e falando sobre o que mantém um corpo vivo e que não pode ser entendido pesquisando partes separadas do corpo.

Ontem na escola meu filho ouviu falar sobre disenteria durante a aula de higiene e me disse: “agora estou até com medo de beber água ou comer doce” e perguntei: “mas por que antes, você ficava bem quando comia doce? E não bebeu água esse tempo todo, sem que você tivesse disenteria?” Ele pensou seriamente sobre o assunto e disse: “esqueci uma coisa muito importante. O ponto é que estamos vivos”. O fato de estarmos vivos significa que possuímos as funções necessárias para nos mantermos em vida: forças para resistir, capacidade de nos proteger etc. Só temos a disenteria quando nossa força vital se enfraquece. Meu filho não é a única pessoa a esquecer que estamos vivos. A maioria das pessoas também. É bom usar nosso conhecimento sobre doenças e suas prevenções, mas quando esse conhecimento nos faz sentir medo, nossas funções vitais diminuem.

A mesma coisa acontece quando o nosso conhecimento sobre a necessidade do corpo de ter uma alimentação apropriada, leva-nos a comer tudo por medo de que possamos nos subnutrir. Desde o começo, os seres humanos vêm ampliando a variedade de alimentos de tal forma a poder viver em qualquer lugar do mundo e desta maneira ampliam sua esfera de vida. Apesar disso, a verdade é que os estudos científicos da dieta têm estreitado esta condição, dizendo o que é bom para o corpo e o que não é. Chega-se a supor que a comida ácida faz nosso sangue ficar ácido; que ao comer alimentos alcalinos, eles farão o sangue ficar alcalino, e como o sangue em condições normais é alcalino, então deveríamos comer alimentos alcalinos.

Mas pense um pouco mais profundamente. Mesmo que seu estômago esteja

cheio de alimentos nutritivos, você morrerá imediatamente se sua cabeça for cortada fora. É óbvio que o ar é essencial para a vida. Mas é fato que a terra é completamente cercada de ar, e mesmo assim continua-se a morrer, mesmo estando envolvido pelo ar. Não é a comida ou o ar que nos mantêm vivos. Morremos até quando temos intenção de viver e em algumas vezes continuamos a viver mesmo quando estamos prontos para morrer. Durante um tempo vivemos no ventre sem ossos, nem nervos. Até o espermatozóide não era nada mais do que uma forma cristalizada de vida. Isso significa que não é por meio do corpo que se vive. Estar vivo não depende apenas deste corpo físico, da comida que ingerimos ou do ar que respiramos. Estamos vivos por causa de outra coisa. Mas muitas pessoas acreditam que a vida depende do corpo ou da comida ou do ar. Pensam que se tornarão saudáveis se escolherem cuidadosamente sua alimentação ou se respirarem ar fresco ou se construir corpos fortes através de exercícios físicos ou se fortalecerem a mente e o espírito. Mas os motivos são, de fato, bem diferentes.

Se tomar esses aspectos fragmentados da vida como sendo coisas pelas quais se deve lutar ferozmente, desviamos-nos do caminho de uma vida saudável. E o mesmo pode ser dito sobre a atitude que se toma diante de um tratamento das doenças. Por exemplo, o cardiologista apenas estuda o coração e o gastroenterologista somente o estômago. Eles acreditam que o corpo é uma discreta coleção de partes e que se recolherem conhecimentos suficientes sobre cada uma delas, podem manter as pessoas saudáveis. Mas o Homem não é uma coisa que foi montada a partir de muitos pedaços. O ser humano não é uma coisa que foi feita a partir da junção do estômago, do coração, dos pulmões, torso, cabeça e membros. No começo o Homem é apenas uma célula reprodutiva única e antes disso é “algo” que trabalha absorvendo nutrientes de

várias fontes para formar o estômago, o coração e outros órgãos. Tudo é “basicamente a mesma coisa”. Então temos que pensar que a origem é uma só.

Conseqüentemente, ao dizer que alguém tem um “coração forte”, um “estômago fraco” ou “isso é ruim”, é apenas um modo de falar. É incorreto dizer que você tem um “estômago fraco”. Quando seu estômago reclama é somente uma manifestação de desordem por todo seu organismo. Até coisas como contratempos nos negócios ou decepções no amor se manifestam freqüentemente no estômago. Então não importa o quanto se olhe o estômago como um adversário e que se estude a maneira de curá-lo, ele não se recuperará. A menos que comecemos a ver o nosso corpo como um organismo inteiro, não conseguiremos fazer com que nosso estômago funcione adequadamente.

Na minha adolescência comecei guiando as pessoas para uma vida saudável por meio daquilo que hoje chamamos de *yuki-ho*, mesmo não tendo naquele tempo, nenhum conhecimento de medicina ou da estrutura anatômica do corpo. Era como coçar uma parte e descobrir que a coceira vai embora, sem saber o porquê. Não sabia nada sobre a estrutura do corpo ou sobre o tipo de alimento que precisamos consumir; entretanto sabia como guiar as pessoas para uma vida saudável.

Qual era a base para guiar alguém? Perguntava a mim mesmo o que fazia os seres humanos se manterem vivos e o que poderia ser feito para ativar sua força de vida. Apenas observava essa vitalidade natural, a causa primeira que nos mantém vivos, os ciclos de concentração e dispersão do *ki* (força vital) e a convidava, por assim dizer, a vitalidade natural que estava oculta a se mostrar. Essa era minha proposta de partida. Hoje em dia minha proposta é a mesma. Por anos pude ver várias pessoas que eram incapazes de sobreviver apesar de todas as medidas providencia-

das e vi outras, que gozavam de boa saúde sem que nada fosse feito. Tenho pensado muito sobre a razão disso. Então o meu conhecimento deriva da cuidadosa observação que fiz durante quarenta anos dos corpos das pessoas que vieram até mim. Simplesmente observava e pensava sobre a força natural interna de viver e de morrer de cada pessoa e as mudanças corporais que esta força produzia.

É como um pião que só consegue ficar de pé se estiver girando. Pode-se examinar um pião o quanto quiser e obviamente é impossível saber o porquê deve ficar em pé quando gira e, quando a força diminui, ele não é capaz de ficar em pé. Assim, olhando o modo como se mantém em pé, compreendo como essa força age. Aprendi isso simplesmente “ajustando o ângulo do pião”, quero dizer, quando se ajusta a força natural, o corpo pode ser mantido saudável. Isso é tudo que sei. Então, penso que a idéia daquilo que faz sentido no cotidiano das pessoas é diferente daquele que se pode obter em livros. Se há uma diferença é porque o meu conhecimento não vem do exame exterior (somente físico) do ser humano, mas deriva daquilo que se processa internamente no corpo, de “algo” que se encontra dentro de cada um de nós e que não pode ser visto.

Algumas pessoas apanham um resfriado depois de se ensoparem num temporal; outras se dão ao trabalho de tomarem banhos gelados e dizem: “esse é o modo de evitar um resfriado”. Água é igual em qualquer lugar e me parece um pouco estranho que possa causar resfriado em alguém e em outra pessoa não fazer nada. Ao pegar a comida como exemplo, algumas pessoas morrem de fome porque não conseguem comer, enquanto outras jejuam por acreditarem que com isso se tornarão mais saudáveis. Uma mesma coisa pode prejudicar ou aumentar a força de resistência do corpo. Os resultados diferem de acordo com as condições físicas e mentais de cada indivíduo.

Um corpo robusto apanha um resfriado depois de um banho frio, se sua condição mental estiver diminuída; e mesmo que a mente esteja bem disposta, apanhará um resfriado se seu corpo estiver fraco. Quando ambos, corpo e mente estiverem sãos, estará saudável fazendo qualquer coisa. Então quando seu corpo está saudável, seu estado mental se torna firme e não precisa distinguir tudo em coisas boas e más para o corpo. Pode usar qualquer situação para manter o corpo ordenado (em forma). Quando se pensa em termos do que é bom ou ruim para o corpo, é porque ele não é forte ou a mente não está sã. Em outras palavras, se é perseguido pela idéia do que é bom ou mal, é porque falta plenitude no seu corpo ou na sua mente.

Até o momento do nascimento, o ser humano já sobreviveu a milhões de rivais e não existe alguém que não tenha, por natureza, um corpo saudável. Todos são essencialmente saudáveis. O corpo e a mente funcionam juntos nesse corpo saudável. Deste modo, não há como haver apenas uma mente ou um espírito pleno de vida. Entretanto, encontramos várias desculpas para subjugarmos a nós mesmos, tendo como resultado nossa redução, não percebendo que estamos pondo nossos poderes inatos para dormir. Nós nos convencemos de que somos fracos e culpamos nosso meio ambiente, a comida que ingerimos ou a qualidade de horas que dormimos, desatentos ao fato que a verdadeira responsabilidade é nossa e é o indivíduo quem divide as coisas em boas e más.

Quando comemos algo ruim e vomitamos, aquilo que comemos não era adequado ao nosso corpo ou estava estragado. Não há dúvida de que vomitar é um ato de defesa por parte do estômago e que devemos agradecer por ter reagido tão bem. Mas temos a tendência de achar que estamos doentes quando vomitamos e mais do que depressa cortamos a alimentação, tomamos vários medicamentos e geralmente

incomodamos o estômago. Não é de se admirar que o estômago não consiga trabalhar feliz! Também interferimos no corpo quando está trabalhando intensamente. O corpo não quer que um vírus lhe cause mal e se torna febril. Mas em vez de apreciar o corpo por agir com tanto conhecimento de causa, ficamos assustados e tentamos de toda maneira, abaixar a temperatura. O que o corpo faz é criar um meio hostil para o vírus e ao intervirmos nisso, suspendemos sua ação, agindo sobre a febre. Também ao ter uma diarreia, o corpo está se limpando rapidamente. Da mesma maneira a pele quando racha abruptamente, o corpo está tentando se limpar rapidamente por si mesmo. Imagine o que acontece quando esses procedimentos naturais do corpo são suspensos! Mas pensamos que essa abordagem é um modo de curar uma doença ou um pré-requisito para levar uma vida saudável.

A doença – se sua ação é de maneira a desorganizar o organismo, podemos utilizar essa atividade desorganizadora para iniciar uma atividade que nos leva à renovação. Ao jogarmos água fria sobre o corpo, ele se esquentar. Então não é preciso pensar em evitar a doença, mas utilizá-la para se manter saudável. De fato podemos utilizar a doença como sendo um mensageiro que diz quais os pontos fracos do corpo. Se não pensa em usar a doença dessa maneira e apenas se concentra em se curar, poderá cair na ilusão de que até mesmo a saúde e bom funcionamento do corpo são sinais de doença. Se você se machuca, dói, não é? A dor significa que os poderes do corpo estão se reunindo ali, as conexões por todo seu corpo são ativadas e a ferida é refeita. Dor, temperatura alta e diarreia são atividades de recuperação. Quando diz que essas atividades são cansativas, se esquece que forçou seu corpo para esta situação e que agora deve tomar as medidas de emergência. E por pensar que essas coisas são ruins e por querer sair delas o mais rápido possível que as cura de

qualquer maneira. Mas se não pensar assim, a doença nunca o cansará. O que acontece é que seu ponto de vista está errado porque está olhando as atividades de recuperação somente como estado doentio e não como ações do corpo.

Qualquer que seja o método para manter a saúde, todos dizem: “se fizer isso, não terá desordem física alguma”; e todos param de fazer coisas que desordenam o corpo. E todos pensam que esse é o modo de se manter saudável. Fumo é veneno, então pára de fumar. Álcool é veneno, então pára de beber. Se continuar essa linha de pensamento, mesmo a comida que tanto benefício traz ao corpo, é ruim se comer muito e trabalhar muito pode ter resultados indesejados. As pessoas tendem a pôr a culpa no fato de terem apenas feito “isso” ou “aquilo” e nunca pensam que foi o excesso de auto-indulgência que foi prejudicial a elas. Porém, mesmo tendo dito anteriormente que o excesso é um mal, este é um assunto discutível. Por exemplo, esse pedaço de giz que estou segurando agora com tanta facilidade, seria uma carga colossal para uma formiga. Por isso o que um diz ser “leve” ou “pesado” depende do corpo de cada um.

Se pudéssemos apenas cultivar nossas forças interiores, os limites de nossas capacidades poderiam mudar da mesma maneira. Em outras palavras, podemos achar um modo de vida na qual não tenhamos que nos preocupar muito com o que é bom ou ruim para se ter saúde. Imagine alguém que deixa de lado todas as coisas que fazem mal ao corpo, acreditando que assim vai ter uma vida saudável. Mas considere que um carro não avança se não houver atrito. É claro que se houver muito atrito, ele não se move tampouco. Mas onde não há atrito como o gelo, as rodas giram velozmente e o carro não avança nem um pouco. Ele derrapa porque o gelo é liso e não há aderência. Idéias modernas sobre manter a saúde estão chegando num estado de girar em vão. Se acreditarmos que para sermos saudáveis, temos que eliminar

do nosso meio ambiente, tudo o que é maléfico para o corpo e agirmos fazendo somente coisas benéficas, nós e nossos semelhantes se tornarão cada vez mais frágeis, mesmo tentando ser saudáveis. Mas a partir do momento que se considere aquilo que desordena o corpo, a desordem corporal, a recuperação e o fortalecimento como manifestações de um único processo incorporado à vida, o caminho para uma vida saudável terá sido encontrado. O tipo de pessoa que vive julgando as coisas de acordo com o que é produzido nela, se estas coisas a torna saudável ou doente, aceitando apenas as que são boas, excluindo as más, não pode estar com a saúde em boa condição. Mais do que isso, mesmo o fato de ter que pensar sobre o que dizem essas linhas, demonstra-se ter perdido parte do seu vigor inato. A menos que deixe de pensar em termos do que é bom ou ruim, assimilando o bem e o mal em você e decidir viver desse modo, não será saudável.

Todo animal consegue viver as mudanças externas como estímulos e se adaptam a elas. Adaptar-se significa viver mudando a forma ou as funções do corpo para adequá-lo ao seu meio. Somente os seres humanos acham que o princípio de vida saudável consiste em adaptar o meio às suas necessidades. Por esta razão eles se esforçam para fazer constantes mudanças no meio ambiente.

Para poder chegar aqui mais rapidamente, vim de carro em vez de vir a pé. Mas ao fazermos a nossa vida mais cômoda, nossas pernas se tornam gradualmente mais fracas e por crescerem fracas, evitamos andar. A comida, do mesmo modo é assada, cozida e temperada para torná-la mais digerível. E quando não cozinhamos ou assamos o alimento, achamos difícil de comer e, se a comida não é prontamente digerível, o estômago tem dificuldade de digerir. O estômago apenas se adaptou a esta situação. O passo seguinte é que o estômago não consegue digerir se não tiver

ajuda de digestivos. Mas se dá uma olhada procurando digestivos, logo descobrirá que os digestivos não são suficientes para que ocorra a assimilação do alimento.

Então toda vez que adaptamos o meio ambiente a nós, cresce a necessidade de fazer mais modificações e nos tornamos mais fracos. A razão disso é que também somos criaturas da natureza e não podemos nos cortar fora do processo de adaptação à natureza, onde a função e a forma se modificam de acordo com as circunstâncias. Devemos dar conta de que não é porque perdemos esta capacidade de adaptação que nos tornamos fracos, mas o fato é que possuímos essa capacidade.

Vamos considerar o que é necessário para ter uma vida saudável. Em primeiro lugar devemos romper com a “estufa” que criamos ao nosso redor, com este conceito de que devemos dividir as coisas em boas e más, aceitando as boas e rejeitando as más. Há pessoas que compram objetos de arte e os guardam cuidadosamente em armários de vidro. Tentamos fazer a mesma coisa com nosso corpo, criando um meio ambiente no qual não somos afetados por mudanças externas. Com esse pensamento de manter a saúde, as pessoas supõem que se tornaram fortes. Se continuarmos deste jeito, logo não sentiremos a vontade a não ser que estejamos sempre munidos de desinfetantes ou não conseguiremos fazer nossas refeições a não ser que estejamos embaixo de uma lâmpada esterilizante. Se continuarmos vivendo com todas essas idéias de que devemos evitar o que é mal e apenas buscar o que é bom, chegaremos inevitavelmente a um ponto onde teremos que viver desta maneira. Mas essa não é a maneira que as pessoas se tornam realmente saudáveis.

O próximo problema é a maneira de pensar sobre quando as coisas estão erradas dentro do corpo. Isto me faz ver a maneira absurda no qual usamos o corpo, abdicando da responsabilidade diante do próprio corpo. Somando-se a isso, não faze-

mos nada por nós mesmos e dependemos das outras pessoas para que arrumem nossos corpos desorganizados. Compreende-se que quando uma pessoa trata de você, isto é nada menos que nunca considerar que esse é seu próprio corpo, tornando-se uma “carga de velhos pedaços” ou usando-o de maneira inábil. Esquecemos que é nossa responsabilidade manter nosso corpo em ordem e que temos a força para fazer nosso corpo forte.

Ao ficar molhado – se alguém lança água fria em você, poderá pegar um resfriado. Mas ao jogar água em si mesmo, não fica resfriado, não é? É a mesma coisa com o jejum. Se deliberadamente paramos de comer, não vamos morrer e nos tornamos saudáveis. Mas se não podemos comer porque não há comida, morreremos. O ponto crucial é simples: “não fazer” ou “não poder”, essa é uma diferença entre a ação da sua própria inação e a ação como resultado de pressão externa que leva à vida ou à morte. Com a mesma ação a força trabalha em direções contrárias. Pegue sua mente e use sua própria força para comandar a si mesmo para a saúde.

Existem pessoas que não podem atuar como desejam. Quando a coluna tem força, surge o trabalho que produz ação. Fisiologicamente falando, poderemos fazer algo, ou melhor, quando o desejo surge internamente na cabeça, é transmitido diretamente na coluna para os nervos espinais nos quais estimulam os músculos que se contraem e produzem a ação. Então quando a coluna se torna fraca, mesmo que o desejo de realizar algo apareça em sua cabeça, não é transmitido para as extremidades do corpo. Quando lhe pedem para fazer algo, a pessoa pode dizer: “tudo bem”, mas nem consegue sair do lugar. Pensa no que deve fazer, mas fica cansada e com isso não faz nada. Mas quando sua coluna possui força, não se sente bem a menos que faça algo. Quando sua coluna tem muita força, tende a falar ou agir de manei-

ra excessivamente descuidada e diz ou faz coisas que realmente não queria dizer ou fazer. Portanto a coluna é a base de nossas ações. As pessoas sempre dizem: “estou preocupada, estou sem vontade”, mas de fato esse não é o problema de vontade. Se examinarmos mais cuidadosamente, vamos descobrir que parece faltar força nas colunas das pessoas.

Quando atua conforme a própria vontade, a força na coluna manifesta-se naturalmente por si mesma. Esta é a maneira como os seres humanos são feitos. Mas quando alguém manda realizar algo, deve buscar a força que se manifesta por si mesma na própria coluna. Esse é o motivo pelo qual alguém não pode fazer algo tão bem quando o faz por conta própria e fica cansado rapidamente. Por exemplo, quando as pessoas vão esquiar, escalam a neve e descem, mesmo carregando bagagens pesadas em suas costas. Mas se forem mandados como mensageiros de alguém e fizerem a mesma subida, poderiam sentir sua bagagem opressivamente pesada e a neve mais gelada. Então se a pessoa coloca na cabeça que é fraca ou que ela não é capaz de agir conforme seu desejo e faz repetidos esforços para resolver o problema, esta maneira não será “gostosa”. Deve-se entender o problema em termos da coluna e da espontaneidade de ação.

Quando se quiser fazer algo, a força não se manifestará sozinha a menos que se inicie espontaneamente. Similarmente quando se está doente, a força para se recuperar não emerge num corpo passivo. Se uma pessoa tem uma tendência e fica tentando convencer a si mesma de realizar algo sem levar em conta esta tendência, nada mudará. Esta mudança não é racional. Mas se esquecer de tudo isso e fizer como realmente quer, reterá sua saúde, seja lá o que fizer. E mais, se deliberadamente fizer algo que é prejudicial para seu corpo, dificilmente causará prejuízo real, seja lá o que fizer.

Se cortar a si mesmo, o corte fechará logo, a menos que se preocupe e se inquiete com isso. Tentando manter o corte insalubre, poderá ter mais dificuldades e esforços para curá-lo. Se justamente negligencia isso, se curará. Hoje existem todos os tipos de tratamentos e promessas de cura que não dão momentos de descanso. A questão é que as pessoas não querem se curar.

Muitas delas persistem em acreditar que têm um “estômago fraco”, “cabeça ruim” ou febre alta. É por causa deste estado da mente que eventualmente “casamos” com a doença. Isso acontece quando pegamos, como referência de nós mesmos, qualquer informação sobre a doença. Quando vemos as palavras “colapso nervoso” no pôster, sentimos as palavras como se fossem dirigidas a nós e somos intimidados com o seu significado. É como se alguém que estivesse com pouco dinheiro, caminhasse cabisbaixo pela rua e em seus olhos se vissem desenhados sinais com a casa de penhoras. Ou como alguém que pensa que há alguma coisa errada com seu estômago e sua atenção é concentrada exclusivamente nos medicamentos para a desordem gastrônômica. Quando alcança este estágio, pode-se dizer que não somente a pessoa casou com a doença, mas se tornou alguém com isso. Uma vez que alcançou este estágio, é difícil conduzir a pessoa para a cura por mais tentativas que faça. Penso que isso acontece somente porque esbanjou a atenção excessiva nisso e por isso, a doença não melhora. Se esquecer seu problema por cinco minutos, o corpo poderá curar-se a si mesmo. Isso é como o corpo é designado.

As pessoas se preocupam com as doenças e é a preocupação excessiva que leva a uma verdadeira intemperança. Em consequência disso, a doença nunca deixa o corpo. Mas se alguém propositalmente age excessivamente com a intenção de desorganizar seu próprio corpo, achará isso surpreendentemente difícil. Seu corpo poderá

desprezar sua atenção e se tornar mais forte. Usando os braços, aumentam as forças; quanto mais se usa as pernas, mais vigorosas se tornam; quanto mais se faz a barba, mais grossa ela cresce. Quanto mais espontaneamente se usa alguma coisa, mais forte se torna. Esse é o motivo porque uma pessoa se torna mais forte quando deliberadamente abusa do seu corpo. Outro dia um homem com estomatite, aparentando estar muito pálido, veio até mim e perguntou: “não devo parar de comer?” Respondi: “coma como for possível”. Ele seguiu meu conselho e sua estomatite desapareceu.

Seguindo esta linha de pensamento na educação de adultos – ao pensar que a desordem do corpo pode fazê-lo saudável, não existe nada que possa “prejudicar” o corpo. Então o mais positivo regime para se tornar saudável é estar em pé com as suas próprias pernas. Confiar em outra pessoa para a cura ou para se tornar forte ou acreditar que saúde depende de certas ações ou fazer coisas que são “boas” e evitar as “ruins” – todas essas intenções reduzem a força de vida.

Muitas pessoas acreditam que caem doentes se comerem alimentos que são doces, salgados ou gordurosos. Pensam desta maneira porque são determinadas sobre a importância da dieta. Mas existem pessoas que são saudáveis e desprezam o fato de consumirem uma grande quantidade de açúcar, sal ou gordura em sua alimentação. Certamente são mais saudáveis que os outros que se protegem, não comendo estas coisas. Ao cercarmos nossas vidas desta maneira, iremos chegar ao ponto de não sermos capazes de comer arroz, pães e talharim e também vegetais e carne – ou qualquer outra coisa.

Há pessoas que se preocupam com bactérias e fazem um grande reboliço quando alguns bacilos de tuberculose são encontrados em seus corpos, ou quando aparece uma sombra no tórax no raio X. Mas muitas pessoas no mundo vivem des-

preocupadas com a presença dessas criaturas que parecem pulgas. Mantendo-se um pouco firme dentro de si mesmo, bactérias podem ser tratadas como pulgas. Contudo, bacilos de tuberculose são temidos – como se bruxas e maus espíritos existissem nos pensamentos – como agentes que trabalham para produzir disfunções.

Existe uma doença chamada melena³ que consiste em um sangramento que não pára; não é para ser confundida com a hemofilia. A razão do recém-nascido ter melena é que não tem bactéria no seu corpo. Se o corpo do bebê contém bacilos de tuberculose, bactérias da colite ou o que quer que seja, pode produzir vitamina K. Sua ausência causa melena. Quando a pessoa é saudável, várias bactérias trabalham para manter seu corpo forte, mas quando se torna fraco, a mesma bactéria trabalha para criar a doença. Quando o corpo é fraco, bactérias da colite produzem catarro na bexiga ou artrites, mas quando o corpo é forte, ajudam na decomposição dos alimentos e ajudam na digestão.

Vários antibióticos são manufaturados simples e são propensos a matar bactérias. Os duplos tentam ver qual é a maior e mais forte. Para o desafio dos antibióticos, as bactérias crescem mais fortes, os antibióticos são feitos mais potentes e são ingeridos em maiores quantidades. Em meio às duas tendências o Homem se torna cada vez mais fraco. Como resultado encontra o seu adversário em si mesmo, afetado pela comida ou pelos germes que antes não o afetavam; se tem uma dor de cabeça, pode achar que a luz solar pode trazer algum dano ou que o ar fresco tem efeito determinante no seu corpo. A causa de tudo é simplesmente que o corpo se tornou fraco. Se esta maneira de viver continuar, o corpo se restringirá, podendo somente receber analgésicos, seguir tratamentos medicinais e regulamentos de higiene. No início nascemos cheios de vigor, depois de termos vencido milhões de rivais na cor-

³ Hemorragia gastrointestinal.

rida da vida. Mas desprezamos isso, colocando este vigor para dormir, matando nossos espíritos e gradualmente fazendo com que os corpos se tornem vulneráveis ao meio ambiente e outros fatores. Mesmo as coisas que realmente funcionam em benefício do corpo, tornam-se agora, prejudiciais e não podemos senti-las a menos que “matemos” todas as coisas ao nosso redor. Mas isso não é como o Homem deve viver.

Seres humanos são constituídos para serem capazes de viver saudáveis na mais extensa vida sem tantos esforços. Expressar a vida completamente, seguindo a vida ativa, isto é, viver a vida plenamente é a direção para a saúde.

No instante em que as pessoas põem sua energia à prova, tornam-se miseráveis com isso. Entretanto, mesmo sabendo que quanto mais nos barbeamos, a barba cresce mais espessa, tentamos supor que a energia é dissipada com o uso. Pensamos que fazer trabalho a mais, atrai a perda. Mas a energia aumenta conforme a usamos. Quando usamos nossas habilidades mentais, tornamo-nos capazes de pensar, não é? Quanto mais usamos nossa memória, podemos nos lembrar de mais coisas, não é? Nunca ouvi histórias de pessoas cuja memória ficou “cheia”. Há pessoas que tentam se poupar, não memorizando as coisas com medo que as histórias sejam acumuladas ou pensam que perderam a habilidade de guardar qualquer coisa na memória. Braços se tornam finos se não os usamos e as pernas também. Se ficarmos sentados confortavelmente, não podemos esperar que nossas pernas se tornem fortes. Supõe-se que nossas pernas se tornam fortes, se começarmos a andar. Similarmente ao pedir que alguém nos ajude para fazer nossos braços grossos e fortes, isso não será bom.

Viver usando toda a nossa força é a melhor maneira de nos mantermos saudáveis. “Algumas pessoas desejam somente dez mil *yenes*, como pagamento do

valor de energia de dez mil *yenes*.” Pessoas que agem somente de acordo com as vantagens das coisas ou daquelas que serão vantajosas para si mesmas, não podem pôr sua força máxima adiante. Ao viver mostrando sua energia para todas as ocasiões, o caminho para a saúde é aberto naturalmente. Colocar toda sua força no que faz não levará ao remorso. E se alguém tiver devotado toda sua força para algo, não terá tempo para pensar: “devia ter feito isso” ou “devia ter feito aquilo”. É muito agradável ser capaz de viver sem remorso. Existem momentos em que não colocamos nossa força máxima no que queremos realizar e mesmo podendo encontrar sempre uma variedade de escusas, sentiremos remorso posteriormente se vivermos destruindo coisas que gostaríamos de fazer. Não existem remorsos se vivemos pondo toda força física no que fazemos e assim não cresceremos fracos. Quanto mais trabalhamos, mais nossa força aumenta. Várias maneiras eficientes de crescimento são aprovadas normalmente, mas não guiam para a saúde. Eficiência significa usar somente “três partes” da energia para realizarmos algo. Mas se quisermos desprender “cinquenta partes” de energia em algo, esta é a forma de nos mantermos saudáveis. Fazendo somente coisas eficientes e de maneira metódica, não usamos a força máxima do nosso corpo.

Penso que as pessoas do passado devem ter usado toda sua energia na vida. Se quisessem comer um bife, tinham que abater uma vaca. Em primeiro lugar tinham que achar a vaca e se esforçar para isso. Então era preciso despendar muita energia para se tornar capaz de comer um bife. Para fazer o fogo era preciso usar todo o seu corpo também. Então todo seu corpo era desenvolvido normalmente de acordo com as necessidades da vida. Mas atualmente, se quisermos ir a um restaurante, tudo que precisamos fazer é pegar nossa bolsa e entrar no carro. Podemos ir a

qualquer lugar de carro. Não precisamos de energia nem para andar. Isso não corresponde somente a não usar a energia. Estamos preocupados em como ficar cheios de alimento e como podemos ganhar mais energia. Gatos, cachorros e outros animais não comem quando estão doentes, comem? Mas os seres humanos tentam comer mesmo quando não sentem que querem ou quando não gostam da comida, acreditando que isso os torna nutridos. Somando-se a isso, tentam usar o mínimo de excesso de energia possível. Mas o que acontece com o excesso de energia? A resposta é que essa energia transforma o sofrimento em doença. Isso acontece com pessoas que como se sabe, dizem: “estou mal, estou mal”. Quando dizem isso é para que os outros saibam que estão sofrendo. De novo essa energia volta para queixas e fala da doença para os outros. E existem algumas pessoas que não se sentem confortáveis, a menos que diligentemente procurem algo de errado o tempo todo. Se alguém segura a energia excessiva para si mesmo, não se ajuda conduzindo desta maneira. Pessoas com energia excessiva sentem grande dor quando sua aflição é trivial e esbanjam suas queixas em cima das pessoas que estão ao seu redor. Como carregam desta maneira, isso se torna verdade e o sofrimento e a dor crescem. O fato de terem força para aumentar o distúrbio é prova que têm energia de reserva. Impacientemente ocupar-se de si mesmo é resultado de ter excesso de energia. Tudo isso é atividade natural de manter a energia em equilíbrio. Em outra direção se vivemos plenamente sem pouparmos a nós mesmos, comendo o mínimo possível, não dormindo demais e, no caso de trabalho fazendo o que é possível, encontraremos por nós mesmos a capacidade de viver calmamente e integrados.

Se todos vivessem desta maneira, não pensaríamos em empurrar outra pessoa fora do caminho para ganhar algo. É necessário descartar todas as coisas desne-

cessárias e viver sem poupar a força. A pessoa se tornará saudável se mudar sua maneira básica de pensamento e exercer sua força máxima na vida.

Agora que a questão de seguir adiante na vida com força máxima foi levantada, podemos perguntar as pessoas se realmente vivem pondo adiante sua força máxima. Quanto mais o meio ambiente é adaptado ao homem, menos o ser humano precisa usar sua força corpórea e a força extra não é convertida na força física. O excesso de força em leões e tigres engrossa e fortifica seus membros e os fazem saudáveis. Mas o excesso de energia nos seres humanos não resulta em corpos mais fortes, mas influencia somente suas cabeças que ficam preocupadas com alguém que sorri ou está carrancudo ou sobre o que os outros pensam deles. E mais, constantemente abastecem suas reservas de energia, comendo em excesso, dormindo muito e evitando todos os tipos de trabalhos. Provavelmente podemos desatrelar nossa energia excessiva, como uma bomba atômica, se pusermos adiante nossa força máxima. Mas temos a habilidade de fazer com que a nossa energia durma, não temos?

Esse é o motivo pelo qual existem casos de pessoas que ficam doentes, ou mesmo pessoas que esperavam morrer no dia seguinte, que se reanimam novamente e depois falam que os guiei. O que fiz para que estas pessoas vivessem? É uma habilidade especial? Não, não é. Uma grávida, por si mesma e não por qualquer outra pessoa, faz o trabalho de parto. Similarmente se faço esforços a favor de alguém, é o mínimo. Assumindo que possuo algumas práticas que poderiam ser cada vez menos usadas, desde que a pessoa conserve sua força para viver. Minha tarefa é somente apontar o excesso de energia dentro de cada pessoa rumo à saúde. Em outras palavras, dirigir a força que provém da doença para a saúde. As pessoas podem entender que recorrer à doença é uma coisa natural, mas quando se tem excesso de energia,

a febre por exemplo, é somente a expressão natural que reside no corpo para mantê-lo saudável por si mesmo. Então ao cair doente, adoecer e recorrer a doença são atividades naturais que conduzem para o equilíbrio. Os braços ganham força como resultado de trabalho ou crescem fracos quando não são trabalhados. São aspectos da mesma atividade que conforme é usada, determina se pessoas se tornam saudáveis ou fracas. Por isso que estamos vivos ou que morremos. Existe vida e morte. Onde existe morte, existe vida. Destruição é também uma atividade construtiva: uma troca de direção pode conduzir a saúde. Então pode-se dizer que há pessoas que morrem como resultado de sua própria energia.

Alguns lugares são notoriamente pontos favoritos para suicídios. Alguns “saltam” para a morte e é por terem muita energia que os fazem querer isso. Tampouco morrer de doença ou cometer suicídio é falta de energia. Tenho observado imparcialmente as pessoas por muitos anos, mas raramente tenho visto alguém morrer. Soube de centenas de pessoas que morreram, mas considero somente cinco a dez entre eles que realmente morreram. Todo o restante era vítimas de suicídio gradual ou assassinato; eram mortos por sua própria energia. Usavam do seu próprio excesso de energia para viverem trabalhando favoravelmente a destruição.

Quando crianças são levadas para dentro do quarto num dia chuvoso, danificam os móveis ou quebram coisas, não é? É a mesma energia com que, de uma outra maneira, estariam brincando felizes juntos. Com a morte é o mesmo: nós alcançamos o estágio onde a energia excessiva nos leva a morte. Tenho visto pessoas morrerem porque esvaziaram toda sua energia. A maioria dirige sua energia para viverem rumo à morte e avançam para seus túmulos. Isso é o que significa suicídio ou assassinato. Então muitas pessoas se tornam doentes ou morrem de próprio acordo, porque não

sabem como usar ou mudar sua energia ou como conduzir seu excesso de energia.

Para usar sua força máxima é preciso “por em movimento” o excesso de energia e mudá-la em direção a saúde. Podemos considerar isso cautelosamente. Algumas pessoas colocavam o arco japonês como um ornamento no pavilhão de suas casas. Hoje quando os arcos flechas são removidos, os bambus não perderam sua flexibilidade. É o mesmo com o corpo humano. Quando se usa, a energia aumenta, mas quando o corpo está inativo, solta-se toda a tensão e relaxa; é diferente de descansar. Em outras palavras, se mantemos a tensão em algumas partes do corpo que não estamos usando, não poderemos aumentar toda nossa energia quando for necessitada. Enquanto estamos constantemente preocupados sobre coisas desnecessárias e ficamos ocupados com a ansiedade, não seremos capazes de usar nossa força quando necessário.

A pele de gatos levanta-se até as extremidades somente quando são confrontados com um inimigo de que sentem medo, mas os seres humanos mantêm sua pele controlada por todo o dia. O homem preocupa-se com o que pensam dele. A mulher preocupa-se também com a roupa que lhe cai bem e assim por diante. Tentamos fazer poses, mas nada parece melhor que o resultado. Quando uma mulher veste uma linda roupa, pode se sentir que ficou linda, mas deveríamos perceber que só a roupa é linda e que a pessoa não mudou muito. Pode passar pó em seu rosto ou lápis em seus olhos, mas é somente você quem acredita que algo se transformou. Você não pode ver seu rosto por si mesma e vendo seu reflexo no espelho, acredita que parece bonita. Mas ninguém se torna bonita porque se maquiou. Não há nada que supere o natural, um rosto limpo. A razão de preocupar-se em acobertar a naturalidade do seu rosto é que constantemente se quer manter “a pele levantada como os gatos”. Não se sente que é fácil a menos que se faça alguma coisa. Um dia um homem me deu seu cartão de visi-

tas que dizia: “ex-prefeito da cidade X e ex-presidente da companhia Y e várias outras coisas”. E perguntei: “entendi o que você foi, mas o que é agora?” Ele se sentiu desconfortável com um título, então usou a palavra “ex”. “Sua pele estava levantada até a ponta” com respeito ao cartão de visitas, não estava? Algumas vezes pensamos que é uma boa idéia fazer crescer a barba ou carregar um relógio de ouro. Existem os tolos que ficam afetados quando “levantam sua pele”, mas somente nos esvaziamos quando agimos desta maneira. O gato poderia ficar exausto se mantivesse a pele levantada por seis horas, mas os seres humanos que têm excesso de energia, mantêm “sua pele levantada” por doze a quinze horas – algumas vezes por vinte e quatro horas, se sonham com seus ídolos ou algo que lhe tiram o sono. Se inflarmos a nós mesmos com isso, não podemos ser capazes de agir quando a ocasião pede. Esse é o motivo que não podemos descansar a menos que tiremos nosso excesso de força. Na hora de por toda sua força adiante, devemos liberar a força que tem acumulado nos lugares onde não é necessário e tirar toda força do nosso corpo. Devemos treinar o corpo para que sua força possa ser concentrada no momento quando a necessidade chega.

No entanto, quando tenta tirar toda sua força, o pescoço e tronco inferior podem ficar tensos, mesmo acreditando que está completamente relaxado. Se o ressentimento fica em sua mente, não pode relaxar seu plexo solar completamente, seja lá o que faça. Pergunte a alguém que o plexo solar é duro para entregar uma quantidade de dinheiro que sempre lhe é cobrada. É melhor perguntar a ele quando seu plexo solar está relaxado. A mulher cujo plexo solar está duro, não sente nada quando pinta seu rosto e tenta tranquilizar a si mesma dizendo: “agora estou mais bonita que antes” ou “ela tem linhas em seu rosto” ou “é bonita, mas as pernas estão gordas”. Se não tensionasse seu plexo solar, não pensaria em falar mal de algumas pessoas e

poderia viver num plano de nível mais alto.

Somente o excesso de energia o torna oprimido, não podendo controlar isso. Existem muitas pessoas com corpos que não podem exercer sua força máxima, porque várias partes estão inflexíveis. Esse é o motivo porque comecei a ensinar *ka-tsuguen undo*, que é um método de ativar movimentos do sistema motor extrapiramidal⁴ e isso auxilia o *seitai taiso* - os exercícios práticos de *seitai*. Essas atividades possibilitam relaxar os pontos de tensão no corpo que não podem ser relaxados de outras maneiras. Exercícios de ginástica estão tão longe de ser designados em dar força ao corpo, envolvendo todo seu corpo no movimento. Há pessoas que tem muita força concentrada no seu tronco inferior do lado da sua mão direita e por isso sempre se inclinam para este lado. Essa constrição do lado direito faz com que o corpo fique propenso ou aprenda esta direção. Um dedo da perna direita desta pessoa é mais grosso que do outro lado e quando levanta seus braços, o lado esquerdo estica reto, mas o lado direito não; quando estica seus braços atrás do seu corpo, um dos lados não consegue se esticar totalmente. O ponto é que mesmo se fizermos exercícios designados para balancear todo o corpo, movemos somente dentro dos limites das tendências habituais do corpo. Conseqüentemente se continuar com esses exercícios, as tendências tornam-se mais fortes. Como quer que seja, quando o corpo é trabalhado racionalmente, a parte tensa habitual do corpo não relaxa. Quando estes são relaxados, a pessoa poderá ser completamente sadia. Se as tensões ficam, o corpo não pode mover normalmente. A pessoa tem que liberar as partes tensionadas do corpo e precisa de um método efetivo para esses pontos particulares, o qual difere para cada pessoa. Todas as pessoas são diferentes, justamente como suas faces são diferentes. Algumas pessoas concentram a atenção do corpo todo, no diamante que foi coloca-

⁴ O sistema motor está relacionado com o movimento em si. Existem dois tipos: o piramidal e o extrapiramidal que serão falados a seguir. Esse sistema tem relação com o sistema nervoso, mas são sistemas distintos.

do em um dos seus dedos e por medo que caía, tensionam seus dedos ainda mais.

Desde que os seres humanos se diferenciam em vários aspectos, existe um ponto que faz com que realizem o mesmo exercício ou que o façam com o corpo todo; deve-se designar exercícios que sirvam para cada corpo individualizado. Então designamos um exercício para cada indivíduo, de modo que a tensão que ele acumulou em certas partes, possa ser retirada e que sirva para si mesmo; chamamos este método de *katsuguen undo*, que consiste em permitir que estas tensões possam ser relaxadas e que a capacidade de cada um possa ser plena. Mas se a pessoa pensa nisso, esse tipo de exercício parece ser impraticável e impossível que possa existir. Isso é para cada indivíduo e não pode ser feito em conjunto, a menos que se ache os pontos inflexíveis de cada corpo; o exercício é designado àqueles aspectos do funcionamento de cada pessoa, que são hiper ativas ou não suficientemente ativas. Isso é uma questão complicada: pensar em insistir em algo que não combina com o indivíduo mas combina com todos; algo que é ruim para um indivíduo, é ruim para todos. E algo que é dito que serve para todos mas não é bom para um indivíduo. Então iniciamos treinando pessoas a estudarem como chegar nesses exercícios individualizados e como guiar seu uso. É preciso de dez anos para produzir um desses especialistas. É difícil difundir algo por toda parte do mundo quando o método é desgastado com o tempo. Todavia, determinei não parar até que as pessoas por toda parte do mundo se tornem fortes, mesmo que isso possa levar trezentos ou quinhentos anos. Peguem duzentos ou trezentos anos para que duas ou três gerações do Homem mudem e traçando trinta ou cinquenta anos de vida para cada geração, não se pode acompanhar o que é importante. Mas se proceder constantemente, isso não é difícil.

As pessoas falam de se livrar do mundo das doenças. Mas se estudamos somente a cura das doenças, uma nova doença invariavelmente aparece. Isso é porque os corpos das pessoas crescem fracos. Em vez de tuberculose, o câncer veio na frente e as neuroses têm se tornado mais freqüentes. Se algo é feito para desaparecer, algo aparece no lugar. Dezenas e centenas de anos podem passar, as doenças podem aumentar e nunca diminuir. Se os homens continuarem a viver desta maneira como estão fazendo agora, eles se tornarão muito inferiores aos gatos e cachorros e nada poderá ser mudado em centenas de anos.

Por quê? Porque está fora de cogitação fazer com que o corpo se torne forte por si mesmo. O pensamento onde a força do corpo possui o início de vida plena, não é entretenimento. As pessoas pensam somente em aderir forças estranhas para o corpo. Penso que se esse tipo de pensamento for disseminado, talvez possa levar algumas centenas de anos para que todos possam se tornar fortes.

Este é o meu desejo e quero ensinar os exercícios de *seitai* para as pessoas que depois de entenderem essas idéias, queiram levar sua força máxima adiante ou possam retirar a força que tem sido acumulada desnecessariamente em certas partes do corpo. Desde que temos designado o *katsuguen undo* para cada indivíduo, percebemos que as posses são os grandes problemas.

Mas somos afortunados porque dentro do corpo humano existe uma atividade que realmente é o *katsuguen undo*. Externamente temos aprendido algumas coisas sobre isso: por exemplo, a pessoa que quer dormir profundamente não o pode a menos que liberte seu corpo de toda tensão. Então quando se levanta pela manhã, a pessoa que não tem o corpo flexível, permanece sem ter dormido profundamente. Entende a razão, não? A menos que a fadiga do corpo seja obstruída em cada parte

e a tensão seja dissipada, não se consegue dormir profundamente. Isso é o motivo por que as crianças constantemente mudam suas posturas quando estão dormindo. Esse debater e estas reviravoltas, apesar de inconscientes, são *katsuguen undo*. Existem pessoas que se aliviam das tensões em seus corpos, bocejando e alongando-os por si mesmas, não é? Isso também é *katsuguen undo*. Todo mundo faz essas coisas inconscientemente. Seres humanos têm dentro deles este tipo de atividade; por meio do próprio corpo corrigem distorções. Se esta atividade fosse feita mais vigorosamente, as pessoas não cairiam sempre doentes. Se alguém comer algo ruim, vomitará antes de começar a pensar que poderia ficar doente; ou se tiver chance de adoecer, quando a comida ruim alcançar seu intestino, terá uma diarreia. Essa atividade se tornará muito mais animada que numa pessoa regulada. Se esta capacidade for ativada, esse tipo de atividade se manifestará em qualquer corpo, fora do plano que tenha feito. Bocejar, espirrar e tossir – todas essas coisas são manifestações desta atividade. A origem desta atividade está no cérebro e na coluna. O cérebro e a coluna são os lugares que originam as ações reflexas do corpo.

Então depois de fazer as ações descritas na segunda parte do capítulo dois, descanse suas palmas das mãos em cima de suas coxas e leve sua cabeça para frente e abaixe; relaxe todo seu corpo e não pense em nada em particular. Seu corpo naturalmente começará se mover por ele mesmo. Quando o movimento começa, continue como está. Se fizer isso, as partes de seu corpo que têm algo estranho com elas ou as partes onde a força é insensatamente usada e conseqüentemente tensionada e insensível, serão revividas; esse tipo de movimento natural ocorre e chamamos de *katsuguen undo* (movimentos que se renovam, revirando tudo). Ao praticar *katsuguen undo* por trinta anos, tenho preservado minha saúde. Nos primeiros dez anos, ocorreram todos

os dias. Agora isso não ocorre sempre. Treinando por si mesmo e induzindo inúmeras vezes, o movimento se tornará parte de você e ocorrerá quando necessário, justamente como o bocejo naturalmente ocorre. Desta maneira o corpo naturalmente se ajustará por si mesmo. Quando o corpo alcança isso, podemos considerá-lo *seitai*.

Então se intencionalmente induzir *katsuguen undo*, será um processo de treinamento por si mesmo. Se o movimento ocorre naturalmente, fora de sua intenção, gradualmente alcança a condição de *seitai*. Quando passa por esse processo, o corpo é capaz de ficar em pé em qualquer dificuldade, necessidade e imposição e isso pode ser chamado de *seitai*.

Katsuguen undo é uma atividade que naturalmente existe em seu corpo; isso é uma atividade instintiva que mantém o corpo em boas condições. Poderia comparar isso com a vontade de viver.

2

KATSUGUEN UNDO

COLOCANDO O CORPO EM BOA ORDEM

A proposta de *katsuguen undo* é propriamente ordenar nosso corpo para colocá-lo no estado de *seitai*. Ordenar o corpo corretamente é essencial não somente para a saúde: isso é condição prévia para uma variedade de atividades. Todas as coisas começam propriamente de um corpo ordenado.

Algum tempo atrás a cantora de ópera senhora Yoshito Sato decidiu retornar para o palco após um período fora de circulação. Depois que ordenou seu corpo corretamente, sua voz recuperou sua força total e seu exemplo encorajou muitos outros cantores a praticar *katsuguen undo*. Se o corpo é ordenado corretamente no sentido de *katsuguen undo*, pode fazer coisas que tinha se tornado impossível como resultado da desorganização que o corpo teve. A organização do corpo propriamente é um pré-requisito para qualquer atividade. Ao ter um corpo que tende a girar para um lado, não pode se movimentar bem; se suas costas estão duras, provavelmente não se pode nadar bem também. Portanto ordenar seu corpo é benéfico não somente para sua saúde.

Recentemente houve um aumento de número de grávidas que ao fazer *katsuguen undo*, teve maior facilidade para dar à luz. Quando seus corpos são corretamente ordenados, o parto é simples como deve ser. Algumas mulheres não têm alguns tipos de doenças quando seus corpos estão *seitai*, nem sofrem dores durante o parto. As pessoas reagem como se existisse algo misterioso nisso, mas é simplesmente uma maneira natural de dar à luz; depois de tudo cadelas e gatas têm suas crias facilmente e quietas. Não há razão porque somente os seres humanos estão sujeitos às dores do parto. Mas por causa dos seus preconceitos, esperam a dor e somente criam isso. As dificuldades nos fazem envergonhar e o medo nos faz tornarmos fracos – qualquer apoio de sua mente e qualquer pensamento que venha realmente do corpo, fazem-nos acreditar que as mulheres por si mesmas produzem as dores. Mas quando estão sem esta preocupação, o nascimento do bebê se torna sem esforço e quieto.

A razão dos nascimentos dos bebês se tornarem dolorosos é que a esperada

mãe se esquece quem é que faz o parto. Ela se aproxima da experiência como alguém que vai para o trabalho pela manhã e então fica sentada, forçando o dia todo. Esse é o motivo porque a futura mãe facilmente fica cansada e tem dores de parto. Parir não é naturalmente difícil, mas o pensamento o tem tornado difícil. Por isso o *katsuguen undo* faz dar à luz facilmente e algumas pessoas supõem que é por essa razão que fazem isso. Mas a característica do *katsuguen undo* é que leva o movimento inconsciente do corpo para a ordem e ajusta as partes do corpo que não podem se mover voluntariamente. Isso não é especialmente um método de dar à luz sem dores, isto é, simplesmente se o corpo tem boa ordem, os partos se tornam naturais e fáceis. Similarmente isso possibilita ser um bom calígrafo e estar ou sentar ereto. O valor de *katsuguen undo* não é limitado para partos. Recentemente também na cura de doenças, em primeiro lugar a idéia é ter nosso corpo em boa ordem e isso tem se tornado mais amplamente compreendido.

De um extremo ao outro, várias medicinas têm sido usadas para curar as doenças, mas a verdadeira saúde é dada para a medicina que produzimos em nosso corpo. Todos nós produzimos medicinas “caseiras”. Mas isso tem sido ignorado e temos usado vários substitutos. Por exemplo, algumas pessoas tentam curar suas diabetes injetando insulina, na qual é derivado de porco ou produzido artificialmente. Fazendo isso, produzem o efeito, transformando somente seu metabolismo e seus corpos se tornam menos capazes de produzir medicinas “caseiras”. De tempos memoriais as pessoas tentam ser saudáveis por si mesmas tendo recursos de várias medicinas, mas o resultado somente tem sido a criação de doenças individuais. Quais são os agentes externos que as pessoas precisam para curar suas doenças? Precisam usar medicinas para se curarem? Se pensarmos um pouco mais profundamente, devemos

trabalhar para que as pessoas recuperem a saúde somente pela sua própria força física. A ferida fecha naturalmente sem dar pontos ou enfaixar; se não fechar naturalmente, não é curado. O corpo cura a si mesmo. Se as pessoas pudessem chamar a força da ação da própria cura, as coisas seriam simples. Mas tendem a pedir ajuda aos outros para se recuperarem das doenças. Para manter a saúde ou por alguns partos serem considerados difíceis, o pensamento é que são necessários especialistas.

Deve lembrar que se tem um movimento do intestino, é você quem vai fazer o esforço. Pode perguntar a qualquer um: “poderia comer metade de minha comida?” Ele poderá comê-la, mas se disser a alguém: “faça o esforço por mim”, ele não poderá fazer. Se alguém diz: “chorarei muito pela coisa que te perturba” e procedem as lamentações, sua aflição não será removida. Claramente devemos manejar nossos corpos por nós mesmos e para nós mesmos. O mesmo é verdade com o *seitai*: ao querer colocar seu corpo em ordem, deve fazer por si mesmo. É errado querer que outra pessoa coloque o seu corpo em ordem para você. No *seitai* é você mesmo quem coloca em ordem seu corpo, mas as pessoas cometem erros de pedir auxílio para alguém para que façam isso por elas. Muitas pessoas vêm e perguntam a mim se posso ajudá-los a pôr ordem em seus corpos. Antes consentia, mas quando fazia isso para as pessoas, tinha a tarefa de dizer que deveriam fazer por si mesmos e ocupava-me somente para fazê-los mais dependentes à mim e mais negligentes de sua própria saúde. Isso não leva ninguém a lugar nenhum. Você deve possuir sempre na mente que é você quem tem a responsabilidade pela ordem do seu corpo. Viver requer cuidar de seu corpo por si mesmo e fazer o que é necessário para manter seu corpo na condição apropriada. Enquanto somos vivos, naturalmente ordenamos nosso corpo. Ao realizarmos isso, colocamos o nosso corpo naturalmente em ordem e não precisamos

de nenhuma assistência externa.

Pessoas que estudam para organizar seus próprios corpos, podem ajustá-los para quaisquer condições em qualquer lugar que vão. Não existe nada que os preocupe. Todo mundo naturalmente possui este tipo de capacidade. O corpo que estiver em condição natural, vê a doença como uma atividade que naturalmente o organiza.

Existe um aparelho que é chamado de estabilografia que mede a massa muscular e pode avaliar se a distribuição corporal está bem equilibrada. Por exemplo, uma pessoa pode medir o quanto o equilíbrio do corpo tende para a esquerda ou para a direita. Se estiver numa extrema posição, poderá desenvolver diarreia e quando a diarreia terminar, poderá perceber que seu equilíbrio foi alterado. Ou se tem a tendência de inclinar-se muito para frente ou para trás, poderá desenvolver um resfriado e descobrir depois que esta tendência foi corrigida. Então tenho pensado que várias indisposições significam que estamos corrigindo o desequilíbrio no corpo. Para mim doenças são indícios para a correção das tendências do corpo e esses períodos⁵ organizam o corpo, podendo-se manter na condição *seitai*. Mas algumas pessoas entendem mal o que estou fazendo e tem a ilusão que precisam de ajuda de alguém para organizar seus corpos ou pior, insistem que seus corpos devem ser tratados por alguém. “É para isso que são profissionais.” dizem. Mas se tem coceira, somente você sabe o quanto está coçando e quando pára de coçar. Se coçar as costas de alguém, não poderá dizer por quanto tempo deve fazer isso ou como é difícil saber quando parar; não deverá saber exatamente onde coça na outra pessoa. De novo é possível saber de si mesmo imediatamente, se quer comer carne ou vegetais, mas se quer saber o que alguém gostaria de comer, não existe outra maneira a não ser perguntar diretamente ou a menos que tenha todo tipo de equipamento moderno. Você é a única pessoa que sabe sobre

⁵ Quando alguém está doente.

você mesma. Por que espera que outra pessoa trabalhe para você?

A Ciência sobre o corpo humano deriva de observações de corpos mortos, de observações feitas no curso de dissecamento após a morte. Adicionamos suposições da ciência que pegamos dos corpos mortos. Isso é base do acesso para admitir que nossa ciência é suposições. Cortar um gato ao meio, ele desaparecerá, não miará ou chicoteará mais o rabo. Pode cortar o peixe em dois para comê-lo. Ao quererem algo vivo, não deve cortá-lo. Existe uma velha história sobre um monge zen chamado Nanzen que cortou um gato ao meio após ver dois grupos de discípulos discutindo. Depois os discípulos levaram o gato morto que agora o olhavam em vão. O gato que foi cortado ao meio, não existe mais. Não há senso em dividir uma criatura viva em dois. Contudo, a concepção persiste que as coisas vivas devem ser estudadas parte por parte. Atrás desse caminho há a noção que coisas vivas são meramente objetos. Os proponentes dessa maneira não podem ver o trabalho interno do corpo vivo e a força, que é vida em si mesma, não pode ser realizada.

Para realizar a vida por si mesma, pensará em termos de organização do corpo, estimulando essa capacidade natural, em vez de cortarem coisas fora e recolocarem tudo junto novamente. Ao atribuir a importância para o fato que seu corpo é vivo, sua atitude será radicalmente diferente. Uma pessoa ouve que medicina é benéfico para recuperar as deficiências. De fato se usar ácido quando sua acidez do seu corpo é lenta, seu corpo produzirá menos ácido por ele mesmo. E se não usa seus membros, estes se tornarão mais finos. Então é melhor dizer: “começarei andando com minhas próprias pernas e tornar-se-ão mais fortes”. Esse é um fato: andar torna as pernas mais fortes.

Pode se empanturrar com alimentos no desejo de se sentir nutrido, mas a

função natural do corpo é se livrar dos excessos de nutrientes. Quanto mais come em excesso, a absorção de nutriente no corpo torna-se menos eficiente. E quanto mais dorme em excesso, seu sono torna-se menos revigorante. É tolice pensar que muita comida e dormir demasiado manterão você saudável – pelo contrário. Comer menos, trabalhar mais e dormir menos, o tornará saudável, genuinamente mais saudável. Mas no momento atual as pessoas pensam diferente. Pensam que devem se empanurrar com comida, dormir o máximo possível, trabalhar o menos possível, evitar extremos de frio e calor, evitar climas úmidos – por isso poderia dizer que é crime ensinar às pessoas que comer e dormir excessivamente manterá sua saúde e curará suas doenças.

O homem nasce com a habilidade de manter seu corpo saudável e a desordem é curada naturalmente dentro de qualquer tratamento. Ao comer algo ruim, o corpo vomita fora do seu próprio modo. Vomitar é o método de defesa do estômago, de se livrar de coisas que são inconvenientes para o corpo. Então devemos agradecer nosso estômago quando vomitamos. Mas as pessoas dizem que existe algo de errado com ele. De novo se algo prejudicial vai dentro do intestino, é possível ter diarreia: o corpo faz todos os esforços para se livrar da substância prejudicial imediatamente e deveria agradecer seu intestino pelo trabalho que está fazendo. Quando se tem amigdalite, o “guardião do corpo fica bravo”, inflamando as amídalas. O corpo desenvolve a febre para tentar com toda força expulsar os germes e manter seu corpo em ordem. Mas em vez de agradecer suas amídalas, cortam-nas ou eliminam-nas. Mas em todos esses casos, penso que o erro já foi feito. Se mantivéssemos os olhos fechados para as coisas que dizem respeito à saúde, deveríamos ver que todas as atividades do nosso corpo são geradas para manter a saúde. Se algo entrou em seus

olhos, estes são umedecidos, lavando-os para fora. Se alguma poeira entra em seu nariz, espirra para limpá-lo. Existem todos os processos de *seitai*, portanto devemos agradecer-los. Nossos corpos fazem essas coisas espontaneamente. Ações conscientes são feitas com base no conhecimento, mas as atividades naturais do corpo – coisas como vomitar, arrebatrar a mão diante um forno quente, espirrar, lacrimejar – são todos feitos sem intenção. Essas coisas que mantêm o corpo na condição normal são atividades do sistema motor extrapiramidal. Os movimentos que derivam do sistema piramidal são movimentos conscientes dos braços e das pernas. O lado direito do cérebro é responsável pelo movimento consciente do lado esquerdo do corpo e o lado esquerdo do cérebro é responsável pelo movimento consciente do lado direito do corpo. Os movimentos derivam do sistema motor piramidal que podem ser feitos intencionalmente com base no conhecimento, podendo usá-los tanto para desordenar o corpo como fazer o corpo melhor. Mas a atividade inconsciente deriva do sistema motor extrapiramidal e sempre está trabalhando para melhorar o corpo. É por causa desta atividade que gatas têm pouca dificuldade de parir seus filhotes, que cachorros comem grama para poderem vomitar, que urso emite um som agudo e que pássaros se banham na água. Cada um reage de sua maneira, podendo mantê-los saudáveis. Ações conscientes são diferentes.

O *katsuguen undo* que tem sido demonstrado é um movimento dado pelo sistema motor extrapiramidal. É um movimento que educa e faz sensível o sistema motor extrapiramidal. Se sua capacidade corporal de ordenar a si mesmo se torna sensível, seu corpo naturalmente manterá por si mesmo a condição normal.

É isso que ensino, mas às vezes isso é propagado como um método para manutenção da saúde. Mas penso que as pessoas não precisam de qualquer método

para se manter saudáveis; as pessoas tentam inventar tais métodos, de modo que distanciam ainda mais. Caso se evite fórmulas e se viva todas as coisas inconscientes, tornar-se-á saudável de maneira natural. Isso é o que tenho falado. Certamente, não estou propondo isso como um método de se manter saudável. Novamente algumas pessoas vêem *katsuguen undo* como um método de cura de doenças. Mas firmemente acredito que doenças curam por si mesmas naturalmente e não precisam ser curadas. De fato acredito que doença é a maneira do corpo corrigir a própria distorção. Não se faz *katsuguen undo* com a proposta de curar o corpo de doenças.

Pessoas impacientes imaginam que têm uma boa saúde porque nunca ficam doentes. Se o corpo é sensível para estímulos ruins, resiste, supera e ordena por si mesmo, a proteção do corpo trabalha e a doença passa direto. Se seu sistema motor extrapiramidal se torna entorpecido, inativo - não entra em estado febril quando é infectado diretamente por algo, não vomita após comer comida estragada ou não tem diarreia depois de comer alimentos ruins que chegam nos intestinos - seu metabolismo pode estar inativo e seu corpo não faz excreção dos velhos supérfluos. Este tipo de pensamento pode ensiná-lo a supor que é saudável e que não existem sinais evidentes que algo esteja errado. Mas um dia terá uma doença séria.

As doenças difundidas atualmente como câncer, cirroses do fígado e leucemia, têm uma coisa em comum. Geralmente ocorrem nas pessoas cujos corpos se tornaram insensíveis. As pessoas que caem doentes somente uma vez em cada dez ou vinte anos são fortes candidatos para doenças como estas. Portanto essas pessoas estão erradas quando supõem que se não caem doentes são fortes. Existe algo insensível em seus corpos; são insensíveis aos estímulos e seus corpos não têm senso de irregularidade.

Se o leproso é ferido, não sente dor. Se o corpo não sente que algo está erra-

do, a restauração da força não acontece. O corpo somente reage se pode sentir que algo é irregular. Portanto é errado supor que é saudável quando seu corpo não é sensível o bastante para sentir que algo está errado.

Esse é o motivo pelo qual penso que o estado de nunca ficar doente é talvez por si mesmo uma doença. Algumas pessoas sofrem diante da doença sem nunca ficarem doentes. Mas se faz *katsuguen undo*, seu corpo torna-se sensível para as irregularidades. Geralmente isso acontece quando de repente explode uma dor diante um lapso ou um dano de certa idade que volta a doer. O que acontece é que o corpo se torna sensível, pegando um resfriado ou tendo uma diarreia. Isso significa que seu corpo se torna mais sensível para as anormalidades e por isso que sua força de recuperação se torna ativa.

É necessário fazer o sistema motor extrapiramidal ficar sensível para que a força de recuperação do corpo surja naturalmente para corrigir qualquer pequena anormalidade. Este é o ponto de vista porque ensino *katsuguen undo*. No entanto algumas pessoas pensam que é um método de curar doenças. Mas doença é uma coisa que têm que passar direto; não é algo que tem que ser curado. Portanto torna-se sensível à doença também.

Não muito tempo atrás, um homem disse ter batido o nariz e feito *katsuguen undo*. Após três dias o *katsuguen undo* espontaneamente ocorreu e seu corpo se movimentou violentamente. Então teve um acesso de espirros e do seu nariz voaram uma inchação de goma de mascar. Isso era a finalização de sua colisão. Mas ele insistiu que nunca tinha mastigado uma goma. “Você não produz goma em seu corpo. Tem certeza que era goma?” perguntei depois. Ele disse que tinha analisado e que não compreendia. Mas insisti dizendo: “você mastigou isso”. Então lembrou-se do que fez

nos últimos três anos: enquanto mastigava a goma de mascar, iniciou algo e se esqueceu onde foi parar a goma. Ele disse que o aborrecimento com seu nariz começou quando usou um spray nasal para mantê-lo limpo. Falei que seu aborrecimento não era o impacto do nariz, mas a goma mastigada que se encontrava no nariz.

Objetos que se alojam no corpo durante um longo tempo, saem quando nossa sensibilidade é restaurada. Uma pessoa espirra quando as partículas entram em seu nariz; quando o pedaço de goma de mascar se alojou dentro do nariz do homem, ele naturalmente espirrou continuamente até se livrar disso. Mas seu corpo não era sensível o suficiente para reagir desta maneira, então resultou numa condição anormal. Em outra ocasião um pedaço de vidro saiu do olho de uma criança após ter feito *katsuguen undo*.

Deste modo, quando o corpo se torna sensível significa que ele mantém por ele mesmo uma condição normal. As pessoas que dizem que nunca ficam doentes ou que se vangloriam de seus corpos robustos são geralmente mais fracos que os outros. Deveria ter um corpo sensível, pronto para reagir para as chances - um corpo flexível o bastante para se expandir e se contrair. O estado do corpo é para ser *seitai*. Não tem que ser construído e endurecido. O corpo muscular que vemos nas estátuas dos guardiões nos portais dos templos não são necessariamente saudáveis. Mulheres devem ter o tipo de corpo natural para as mulheres e homens devem ter o tipo de corpo natural para homens. E que ambos, homens e mulheres, devem ter flexibilidade e sensibilidade.

O *katsuguen undo* é indicado para isso. Aborreço-me quando vejo as pessoas ver o *katsuguen undo* como um método de restabelecimento da saúde ou como algum tipo de magia que cura tudo ou como o significado de vida longa. Algumas pessoas

fazem *katsuguen undo* todos os dias e dizem: “isso é meu exercício de saúde”. Mas *katsuguen undo* significa a capacidade de, por exemplo, naturalmente vomitar quando se come algo ruim. Então é necessário praticar o *katsuguen undo* todos os dias durante um período inicial. O *katsuguen undo* ocorre espontaneamente em resposta a algo: você não precisa treinar a si mesmo. A idéia de que algum método especial é necessário para manter sua saúde é por si mesma errada. Quando naturalmente se vomita, se tem diarreia, febre, o corpo reage, sendo sensível para as pequenas oportunidades físicas, o *katsuguen undo* ocorre naturalmente e não é preciso fazer mais do que isto.

Então espero que se use o *katsuguen undo* como um exercício para a construção da sensibilidade e resposta do corpo. Ao fazer isso, tornar-nos-emos saudáveis naturalmente. Geralmente todos que vêm até mim e pedem minha ajuda, acham que cuidarem de si mesmos os aborrecem. Mas isto é errado. Ao determinar fazer seu corpo saudável por si mesmo, fazendo o melhor de si e apesar disto achar que sua força é insuficiente, poderei ajudá-lo; ou sente que não sabe o suficiente e quer aprender mais, ensinarei. Mas não existe esperança se a pessoa apenas quer alguém para encobrir sua própria negligência ou se depende de alguém para ordenar seu corpo para você, sem fazer esforço por si mesmo. Neste caso é preferível ir ao médico ou ao farmacêutico para se medicar. O meu ensino é que todos têm habilidade de se manter por si mesmos saudáveis.

Em primeiro lugar quero que se conscientizem que têm esta força e podem desenvolver esta habilidade plenamente. No entanto por mais esforços que eu faça, posso somente ministrar a prática que atenda às necessidades de um número limitado de pessoas. Mas existem bilhões de pessoas no mundo. Cada pessoa precisa cui-

dar de si mesma. Se cada pessoa fizer isso, será a base para ajudar bilhões de outras pessoas. Mas se for para tentar cuidar de alguém, é óbvio que preciso ser capaz de lidar com algumas centenas de pessoas em toda minha vida e dessa maneira poderia formar uma opinião errônea.

Então espero que a pessoa venha até mim somente após ter feito um grande esforço e ao perceber que não pode achar o caminho na frente de si mesmo. Ao ver que a situação está além de sua competência, o ajudarei. Aborreço-me quando alguém vem até mim para ajudá-lo sem ter feito o menor esforço por si mesmo e espera que eu faça tudo por ele. Isso não é o que faço aqui. Quero que seja possível que muitas pessoas tenham a capacidade de viver com uma boa saúde e considerem que possam ter esta capacidade como for possível. Mas pensando sozinho é limitado.

Quero mostrar a você como naturalmente é feito e como é natural ordenar seu próprio corpo, fazendo-se mover espontaneamente por si mesmo. Num determinado momento fará por si mesmo. Atualmente quando experimentar isso, quero que olhe de novo para a força de seu próprio corpo e use-a, que o caminho para a saúde se abrirá.

Não estou dizendo: “absolutamente tem que fazer *katsuguen undo*” para a força surgir espontaneamente dentro da pessoa. O bebê vomita quando tem algo desagradável no seu corpo. Cães e gatos também. Mas existem pessoas que não podem vomitar quando precisam, porque protegem a si mesmos contra coisas por muito tempo ou por estarem convencidas que vomitar é assustador; tomam pílulas para reprimirem o vômito. O *katsuguen undo* não ocorre nas pessoas que entorpecem desta maneira.

Katsuguen undo pode ocorrer em qualquer um que a mente esteja completa-

mente tranquila. Chamamos este estado de *tenshin*. Podemos alcançar este tipo de mente que tínhamos antes de nascer, onde não se pensa em nada em particular, então o *katsuguen undo* surgirá. Pessoas que sofrem de insônia precisam esvaziar suas mentes de qualquer pensamento antes de irem dormir. Quanto mais preocupado em dormir rapidamente ou sobre as horas que deve acordar, será menos capaz de dormir. Mas ao pensar, “ah, não consigo dormir”, justamente quando isso cruza na mente, a tensão subitamente desaparece e cairá num sono profundo. Similarmente quando sua mente é esvaziada, *katsuguen undo* começa.

Se o sistema motor extrapiramidal estiver danificado por falta de uso ou por negligência, alguns corpos tornam-se completamente insensíveis como as pessoas que não relaxam totalmente. Não podem esvaziar suas mentes e alcançar o *tenshin*; estão sempre preocupadas com os olhos que os vêem ou sobre o que estão falando delas ou sobre “o pedaço de bolo que esqueceu na geladeira pode ser comido por alguém”. *Katsuguen undo* não ocorre em pessoas doentias ou que são desta maneira. *Katsuguen undo* é uma coisa instintiva e só ocorrerá quando se entender o que estou dizendo. Isso não ocorre meramente porque entendeu. De fato em algumas pessoas que tentam entender a qualquer custo, isso não ocorre. O *katsuguen undo* não vem como resultado de esforço, mas natural e espontaneamente. Ao tentar forçar que ele ocorra, isso é como tentar forçar a si mesmo a ir dormir exatamente às nove horas. Se sua intenção é tão forte, o resultado não será como quer. *Katsuguen undo* é natural. Não pode forçar a vir. Tentando forçá-lo para acontecer, parecerá como o pensamento: “são nove horas por isso vou dormir”, fazendo um esforço para realizá-lo. A consciência de algumas pessoas sobre o que estão fazendo é muito grande. Neste estágio o movimento não ocorre.

O *katsuguen undo* ocorre naturalmente e qualquer um pode experimentar isso, tensionando seu corpo o máximo possível e subitamente relaxando-o. Realizando a tensão, esvazia-se a mente e quando a mente é um espaço vazio, *katsuguen undo* ocorre. As pessoas que podem esvaziar suas mentes e se tornam relaxadas, não terão problemas. Mas algumas pessoas dizem a si mesmas: “então o que preciso fazer depois?” E começam a olhar ao redor ou imaginam que estão completamente relaxados, quando seus corpos estão rígidos com tensões. O *katsuguen undo* não ocorrerá neles.

Hoje as pessoas concentram-se em curar doenças e tomam medicamentos mais fortes quando deveriam fazer seus corpos mais flexíveis. Estreptomicina e penicilina são usadas sem controle e o resultado é que os germes que eram resistentes desses antibióticos apareceram. Agora, por exemplo, existe um tipo de gonorréia que não pode ser curada com penicilina e está se propagando. E o corpo humano torna-se cada vez mais vulnerável para as doenças. Isso mostra que o conhecimento isolado da medicina e das doenças não é suficiente para manter a saúde.

Assim começa a ficar muito caro supor que não pode ser saudável, a menos que todos os germes estejam mortos. Quanto é ridículo pensar que sua saúde depende da destruição de todas as bactérias que são menores que os bebês. Ao contrário, podemos pegar as bactérias que ficam dentro dos nossos corpos e colocá-las trabalhando benéficamente. De fato as bactérias do cólon ajudam na digestão de alimentos, decompondo nutrientes no sistema digestivo. Mas quando nossos corpos são fracos, a mesma bactéria pode causar inflamação no limbo ou nas juntas. Quando o corpo é forte, a bactéria trabalha benéficamente também. É uma maneira distorcida de pensar que ao tor-

narmos mais fracos, não podemos resistir aos germes e que nosso único recurso é matá-los. Penso que é o tempo de olhar para trás, no passado, para resgatar os velhos tempos quando considerávamos propriamente a ordem dos nossos corpos.

COMO INDUZIR O *KATSUGUEN UNDO*

Dois exercícios preparatórios: primeiro é a respiração e segundo, a torção.

1. A | Em *seiza* - sentando-se no chão em cima das barrigas das pernas. Suas coxas não devem estar fechadas ou abertas demais. Deve-se ser capaz de colocar os dois pulsos juntos entre suas coxas (as pessoas que acham esta posição difícil, podem se sentar no chão desta maneira com o auxílio de almofadas).

1. B | Toca-se o *mizoochi* - numa medida de três dedos para baixo a partir da parte mais baixa do esterno (estrutura cartilaginosa que liga na frente das costelas), você poderá achar um lugar que pode ser pressionado para dentro mais facilmente que a área ao redor. Primeiro pôr os dedos⁶ de cada mão nesta área onde as “digitais” destes dedos se sobrepõem, tocando a parte descrita. (fig.1)

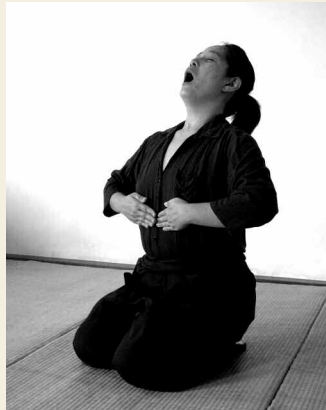
1. C | Inspira-se profundamente a partir do estômago e exala-se o ar lentamente pela boca, curvando-se para a frente e seus dedos são gentilmente pressionados no lugar mencionado. Expira-se completamente, levando o tempo que for necessário. (figs.2-4) Depois, sacar⁷ seus dedos – *nuki* - e seu corpo naturalmente inspira, subindo o tronco até ficar ereto. Se fizer três ou quatro vezes, o plexo solar se

⁶ Indicadores, médios e anulares.

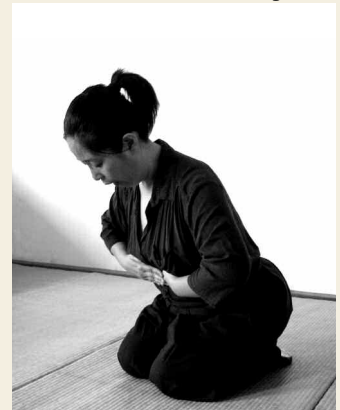
⁷ Como uma rolha.

tornará relaxado e o bocejo naturalmente iniciará.

figs. 1



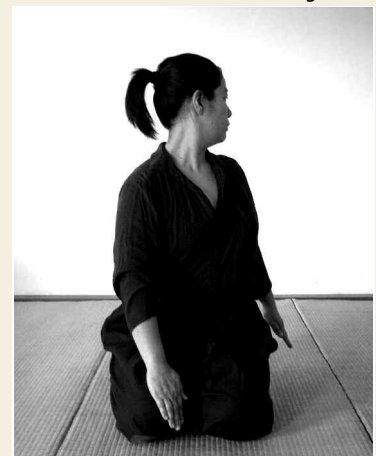
figs. 2-4



Carla Ângulo

2 | Outro exercício é a torção onde a força é emitida e concentrada na parte baixa do tronco. Ajoelhando-se tranqüilo (ou sentado), gira-se a cabeça para trás, torcendo lentamente o tronco, indo até o ponto máximo de tensão e abruptamente solta. Fazer isso três ou quatro vezes alternadamente para cada lado: esquerda-direita. (figs. 5-7)

figs. 5-7



Carla Ângulo

Os dois exercícios escritos anteriormente relaxam o plexo solar.

Induzindo o *katsuguen undo*:

1 | O passo seguinte é o exercício que realmente induz o *katsuguen undo*. Estimulando o corpo numa maneira antinatural, o corpo por si mesmo se sente obrigado a corrigir a distorção.

Feche as mãos, segurando os polegares com os dedos. (figs. 8-9) Ao inspirar, eleve os dois braços paralelamente na altura dos ombros. (fig.10) Então expirando de maneira controlada, traga seus braços para trás como se quisesse juntar seus ombros. (figs.11-12). O tempo disso é quando o ponto de tensão máxima é atingido, o ar é totalmente expirado do corpo e abruptamente solta o movimento, inspirando naturalmente. (fig.13) O exercício todo deve ser contínuo e não deve parar em nenhum ponto. Fazer este exercício no máximo três vezes.

figs. 8-9



figs. 10



figs. 11-13



Carla Angulo

2 | Adote qualquer posição que seja confortável (ajoelhado, sentado ou apenas estando), deixando as mãos em posição de repouso em cima das coxas. Feche os olhos. Relaxe completamente a parte superior e não pense nada em particular (fig.14) e o *katsuguen undo* começará naturalmente. Ao começar, não tente controlá-lo, mas siga o processo naturalmente. (fig.15-16)

fig. 14



figs. 15-16



Carla Angulo

Quando o movimento acaba

O movimento mais cedo ou mais tarde terminará naturalmente, mas ele pode ser parado a qualquer momento. A ação seguinte deve ser tomada depois que o movimento terminou naturalmente ou foi ordenado a parar.

Mantendo-se os olhos fechados:

1 | Inspire profundamente.

2 | Após segurar a respiração momentaneamente, subitamente a partir do estômago, emita um som de “Uuuuummuh” e ao mesmo tempo force a respiração para abaixo do abdômen, concentrando a força nesta área. Deve ser um som curto e abruptamente cortado na garganta, vindo a partir do estômago.

3 | Mantenha a tensão abaixo do abdômen, abra os olhos um de cada vez e expire lentamente.

4 | Após abrir os olhos, perceba onde está e mantenha-se completamente relaxado. Depois de um tempo, se ver que o movimento continua ou se sente tontura, bata no ombro esquerdo violentamente com a mão direita. E pode se levantar.

***Katsuguen undo* Recíproco**

Para duas pessoas: é melhor que cada um tenha feito *katsuguen undo* individualmente antes. Antes de induzir o movimento, os exercícios preparatórios descritos anteriormente devem ter sido feitos por ambos.

Reverência feita antes e depois de qualquer prática conjunta



Carla Angulo

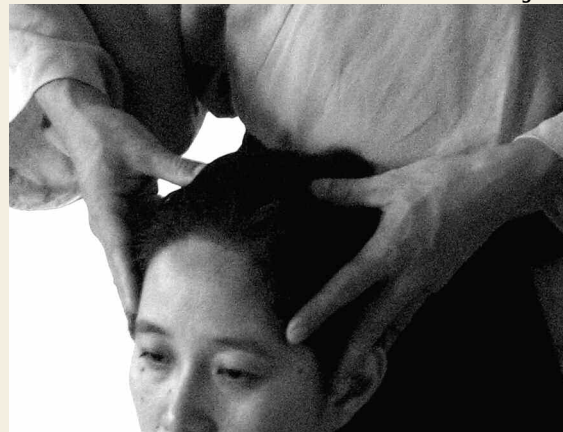
1 | Uma pessoa se levanta e fica de pé atrás do outro, que deve estar em *seiza* ou nesta posição com o auxílio de almofada. (fig.17)

2 | A pessoa que está atrás deve pôr suas mãos na cabeça da pessoa da frente com seus dedos apontando para baixo, ao lado do rosto do companheiro. Os polegares devem ser colocados nos pontos de intersecção entre a linha imaginária cortando a cabeça, dividindo em frente e trás e duas linhas paralelas vindas posteriormente da cabeça para os centros dos olhos. (fig.18) Os polegares não precisam estar exatamente nestes pontos “mapeados” na prática do *katsuguen undo* recíproco.

fig. 17



fig. 18



Carla Angulo

3 | O parceiro de trás conta lentamente na cabeça até vinte e gradualmente aumenta a pressão de seus polegares nestes pontos que deve ser sempre leve. Conta até cinco e gradualmente reduz a pressão. Deve repetir a seqüência por quatro vezes.

4 | O parceiro de trás deve se sentar em *seiza*, colocando suas mãos levemente sobre as costas do outro e fecha seus olhos. (fig.19) *Katsuguen undo* naturalmente iniciará. Quando estiver começado, não deve controlar os movimentos de seu parceiro e nem os próprios. (figs.20-22)

5 | O movimento percorre seu curso e ambos devem fazer as ações descritas anteriormente com o título: quando o movimento acaba. (fig.23)

fig. 19



figs. 20-22



fig. 23



Carla Ângulo

REAÇÕES AO KATSUGUEN UNDO

Ao continuarmos praticando *katsuguen undo* e *katsuguen undo* recíproco, os corpos tornam-se mais sensíveis e ativos; intensificando os processos de manutenção da saúde. Como resultado ocorrem várias alterações no corpo que são denominadas reações.

Relaxamento

Na primeira reação a pessoa sente-se entorpecida e sonolenta. A sensação é que seu corpo está cansado por dentro, mas em algum lugar há uma sensação boa. Chamamos esta primeira reação de período de relaxamento; durante esse estado, por mais que dormimos, continuamos com vontade de dormir. De fato, conseguimos dormir indefinidamente. Nosso apetite desaparece e a característica dessa fase é a sonolência muito grande a ponto de fazer a pessoa se esquecer até mesmo de comer. O corpo inteiro relaxa completamente como a sensação após um banho de banheira ou sono profundo.

Sensibilidade Intensa

A segunda reação consiste no período de sensibilidade intensa. A pessoa começa sentir como se houvesse água correndo por debaixo da pele do seu corpo ou sente-se frio. Quando ocorre esta sensação, pode-se dizer que a pessoa entrou no período de sensibilidade intensa. Neste estado pode-se passar por mudanças: a temperatura do corpo pode aumentar, pode-se ter diarreia, suor pelo corpo todo, dores em vários lugares e às vezes, febre muito alta.

Esta reação consiste no segundo período, cuja característica é o estado de sensibilidade intensa no corpo inteiro. Por exemplo, se um dente dói ao entrar na fase de relaxamento, a dor desaparece. No entanto, quando pensa que a dor parou, volta com maior intensidade e a região se torna mais sensível, acompanhando de inchaço; mas ao ultrapassar este estágio, é produzida uma intensa salivação e em seguida a

dor desaparece. Essa última reação descrita é a reação de excreção. O segundo período pode durar um dia inteiro ou durar meses. Ou seja, durante a fase de sensibilidade, podem surgir dores, inchaço, frio e as mudanças que surgem se assemelham aos sintomas de doenças agudas.

Excreção (limpeza)

Depois de passar pelas duas primeiras reações, vem a terceira, o período de excreção. Nesse período as substâncias inaproveitáveis e nocivas são excretadas fora do corpo. Por exemplo, uma pessoa com alguma disfunção no sistema nervoso, ao atingir este período, sofre várias alterações na pele. Da mesma forma quando existe algum problema nos órgãos respiratórios ou vias urinárias, também ocorrem alterações na pele, embora geralmente estas acabem passando sob a forma de eliminação de suor. Ou seja, o período de excreção acontece bastante, mas podemos identificá-lo como sendo uma reação de *katsuguen undo* porque ocorre a excreção.

Observações e precauções nos períodos de reações

Durante as reações as roupas íntimas ficam sujas, as unhas crescem mais frágeis, a caspa aumenta e se percebe um certo odor exalado pelo corpo. As pessoas com formação de cálculos da vesícula, do fígado ou da bexiga, vão expelindo todas as pedras aos poucos. No entanto, no período de ocorrência de reações deste tipo, como a eliminação dos cálculos, geralmente não vem em pedaços, mas freqüentemente toma a forma de urina com forte odor. Se a pessoa for do tipo agitada, pode às vezes

ocorrer que o cálculo biliar ou da bexiga saia em pedaços mesmo. Uma pessoa diz ter eliminado uma pedra da bexiga do tamanho de um feijão grande; enquanto outra afirma haver eliminado trinta e seis cálculos vesiculares; outra teve diarreia com um volume correspondente a três baldes; outro, a água que escorreu do seu nariz encheu a pia. Em qualquer caso, quando chega neste período, pode-se sentir aliviado porque está melhorando.

As pessoas se sentem desorientadas se não forem alertadas a respeito das reações. Antes de surgir a reação de sensibilidade intensa, a pessoa sente-se extremamente bem, como se estivesse nas nuvens, mas sobrevém a reação de sensibilidade. Primeiramente vários lugares começam a doer. A dor de uma batida sofrida a uns dez anos atrás poderá ressurgir por incrível que pareça. Por isso antes de fazer o *katsuquen undo*, é necessário orientar as pessoas desde o início, alertando-as das reações que ocorrem. Mas a maioria das pessoas passa por este período sem saber o que realmente acontece.

É bom que se conheça anteriormente as dicas para a superação das reações. Durante o período da reação de relaxamento, o fator mais importante é o relaxamento. Se sentir sono, durma; ao se sentir fatigado, deite-se; se não sentir fome, não coma.

Na transição do período de relaxamento ao período de sensibilidade terá uma sensação como se houvesse água escorrendo por baixo da pele, sentindo particularmente um pouco de frio e uma inquietação. Neste momento há pessoas que poderão sentir um frio intenso. Neste caso é melhor ficar o mais quieto possível. É essencial proteger-se para não se resfriar, não apanhando correntes de ar frio e principalmente não pegar vento frio com o corpo suado. Além disso deve tomar muito cuidado com qualquer resfriamento do corpo. Nesse período deve ter consciência da

necessidade de descansar o corpo; essa é a principal medida a tomar para superar o período de relaxamento. A propósito, durante o período de relaxamento pode fazer *yuki-ho* com a duração maior.

Ao entrar no período de sensibilidade, surgem dores em vários lugares e a temperatura do corpo sobe. A febre aparece após a sensação de frio intenso. Não é necessário ficar de cama, basta continuar fazendo suas atividades como de hábito. Mesmo que a febre atinja mais de quarenta graus centígrados, enquanto houver febre, não há com que se preocupar, podendo permanecer ativo. Quando se dorme, pelo contrário, a superação é prejudicada. Muitas vezes quando a febre surge, as pessoas logo se deitam, mas é um erro. Antes que a febre apareça, é preciso descansar e manter o corpo aquecido. Mas assim que ela surge, é melhor se levantar. Provavelmente sentirá mais confortável se fizer isso, ou seja, não é necessário descansar se sente que não precisa.

A seguir vem o período de excreção. Neste período os lugares tensos do corpo são liberados e ocorre a excreção. Durante o período de relaxamento o corpo se torna muito relaxado, mas no período de excreção, no mesmo tempo que a tensão é liberada, o suor aflora. As funções de excreção do corpo inteiro ficam mais ativas, podendo ocorrer fezes excretadas, apresentando uma cor forte ou uma diarreia intensa. Quando o corpo relaxa, a excreção ocorre rapidamente e a excreção resulta no relaxamento. Pontos que não costumam relaxar facilmente acabam se soltando quando ocorre a excreção. Até ombros enrijecidos, pescoço duro e outros pontos difíceis relaxam totalmente.

Na transição da fase de sensibilidade para a fase de excreção, às vezes a pessoa pode ter febre, mas não há necessidade de se recorrer a nenhum artifício para abaixá-

la. Para superar o período das reações adequadamente, o ideal é fazer *shizen gyoki* - passando o *ki* pela coluna⁸. Desta forma o relaxamento é rápido, assim como a excreção.

Especificaremos alguns métodos de superação das reações: quando há dores de garganta, dores nas vias urinárias etc., é indicado o banho quente de imersão⁹. É feito com água quente cobrindo até os tornozelos durante seis a oito minutos. A temperatura da água deve ser dois graus acima da temperatura usual do banho de banheira. Para evitar que a água esfrie mais que a temperatura normal, deve ir adicionando água quente. Após seis minutos, secar bem os pés com uma toalha seca, podendo acontecer de um pé ficar vermelho e o outro não. Neste caso deixe imerso por mais dois minutos o pé não avermelhado. Em seguida beba água e durma que o processo será completamente sanado. Da mesma forma, as pessoas com problemas nos órgãos digestivos devem fazer o banho quente de imersão dos pés até a altura dos joelhos.

Se tiver febre alta, use uma toalha umedecida em água quente e coloque atrás da nuca. A toalha deve ir sendo trocada para manter a região aquecida por cerca de quarenta minutos. Tal procedimento é utilizado quando a febre ainda não passou dos trinta e nove graus centígrados e precisa de ajuda. Quando se aquece a nuca, a febre sobe até um determinado grau e em seguida, desce de uma vez. Até que se atinja esse estágio, além de se manter acordado, relaxe e mantenha-se de maneira natural.

No período da reação de excreção, as fezes podem apresentar cinco colorações: vermelha, amarela, verde, marrom e completamente preta. A urina também pode apresentar várias cores. Algumas pessoas urinam completamente preto. Uma senhora idosa com um tumor canceroso no fígado apresentou excreções com uma forte coloração amarela: a urina, o suor e até mesmo a toalha ficaram amarelos. Assim

⁸ Fazer o movimento de indução do *katsuguen undo*, só que inspirando pelo nariz.

⁹ Escalda-pés.

que passou essa reação, o tumor regrediu e ficou se sentindo muito melhor. Um ano transcorreu sem problemas, mas na primavera do ano seguinte, novamente o suor voltou a apresentar cor amarela forte, a urina cor marrom, surgiram erupções pelo corpo inteiro, como se fosse uma doença e sua toalha ficou novamente tingida de amarelo. A senhora mal suportando a situação, consultou-me e aí novamente, o tumor diminuiu de repente. Este ciclo repetiu-se por sete anos, convivendo com o tumor dessa maneira até os seus setenta e nove anos de idade. No ano em que completou setenta e nove anos, fui obrigado a me mudar por causa da guerra e como ela também foi evacuada para longe, acabamos nos distanciando. Depois disso recebi uma carta na qual dizia: “este ano não houve reação. Nada ficou amarelo. Não há erupções na pele. Não tive até agora ano tão limpo como este”. Disse às suas filhas que “caso não houvesse reação, era preciso tomar cuidado, que por volta deste ano, ela poderia falecer”. Passados dois anos a senhora faleceu aos oitenta e um anos de idade. Faleceu depois de terminarem as reações, quando finalmente ficou limpa. No entanto a sua autópsia não indicou o motivo da sua morte. Parece-me que a única explicação é que viveu completamente a sua vida e que a reação de excreção, que se repetiu por várias vezes, diminuiu o tumor do abdômen dentro dela.

A coisa mais importante a lembrar durante os períodos de reações, é tomar cuidado basicamente para não se resfriar. Quando a reação acaba, o corpo relaxa por completo e então deve descansar. Não devem entrar em atividade assim que achar que a reação passou, mas é fundamental que se comece a movimentar o corpo quando vier a vontade de fazê-lo. Isto vale para as doenças agudas e também, de um modo genérico para a condição do corpo. No caso de infecção aguda a febre aparece e assim que esta acaba, deve-se descansar. Quando se volta à atividade logo que

se pensa que sarou, acaba forçando o corpo.

Ao analisar as semelhanças entre doenças e reações, estas podem até se confundir, mas as reações dependem do funcionamento natural do organismo e ao passar por elas, torna-se realmente saudável. Portanto até que se ultrapassem as reações, é aconselhável que se continue fazendo o *katsuguen undo*. Depois de passá-las, a pessoa fica sensivelmente melhor. Especialmente dentro da família podem fazer o *katsuguen undo* recíproco. Quando há algo de errado com alguém, pode ser cuidado através da vitalidade de duas pessoas. E quando alguém está mal, se fizer *katsuguen undo* recíproco, poderão induzir mais facilmente ambos os corpos. Então para aumentar a sensibilidade, é recomendado fazer em dupla porque surte muito mais efeito que individualmente, além de ser útil nas situações de emergência. Para as pessoas que pensam ser suficiente fazer *katsuguen undo* individualmente para se manter saudáveis, recomendo também o *katsuguen undo* recíproco.

3

KI E YUKI-HO

O KI QUE MANTÉM A FORMA DAS COISAS VIVAS

As pessoas chamam de “técnicas avançadas” e usam várias práticas espetaculares, como pressionar ou tocar uma pessoa que estão tratando. De qualquer maneira as habilidades que estas pessoas têm, não podem ser pensadas realmente

como “técnicas”. Esta é uma questão de tipo de atenção: tirando um nervo insensível, faz uma pequena diferença em termos de melhora do corpo, mas tanto faz se a técnica é usada com habilidade ou não. Outro dia alguém disse: “venho corrigindo minha espinha dorsal há dez anos e agora os mesmos ossos estalam quando são corrigidos. A distorção que existe iniciou-se bem antes e ao corrigi-la, ela distorce novamente quando estou voltando para casa”. Então é isso que acontece: isso é o *ki* que mantém a forma do ser humano.

No início o corpo humano era uma simples célula. Não tinha braços, pernas ou o que seja. Essa célula foi dividida e fez o corpo o que é hoje. Isso significa que a divisão das células provém os braços, as pernas e o corpo inteiro é adaptado para a vida. Significa que o movimento de *ki* dentro de uma célula pode ser chamado de demanda¹⁰ ou o movimento de *ki* é o trabalho favorável a algo. O corpo é gradualmente formado e o que chamamos de crescimento é realizado. Crescimento e propagação são características das coisas vivas.

O movimento das coisas vivas não é o mesmo como por exemplo, um pedaço de giz sendo movido ao redor. O movimento vem de dentro. Não vem somente do movimento externo. São feitos para satisfazer a demanda. Porque existe a demanda de comer, pega-se algo com a mão e se come. Como pega com a mão não é tão importante. As pessoas pegam com as mãos de várias maneiras, mas em termos de manifestação da demanda não há diferença. Pode ser um pequeno movimento. O movimento como manifestação de uma demanda é uma característica das coisas vivas. Então o movimento de demanda que é o *ki*, o qual não é visto, pega-se como forma o movimento invisível do corpo. O movimento das coisas vivas é uma forma de alguma coisa que não pode ser vista e que não tem forma. A coisa que realmente move é o *ki*.

¹⁰ Ir em procura de, ter necessidade de, requerer.

Quando não existe demanda, não há *ki*. Mas quando existe somente forma, só há possibilidade de colapso. Por mais saudável que a pessoa possa ser, se o *ki* escoa fora, o corpo entra em colapso parecendo uma casa de baralho. Penso que é provavelmente por esta razão que as pessoas se esguiam de si mesmos e não fazem nada quando caem doentes. O *ki* se foi e só resta a casca. Contudo se tenta curar somente a casca, não consegue. Em lugar de tratar a forma, deve começar pela razão da demanda e o significado de *yuki-ho* é responder ao *ki* invisível e aumentar a atividade interna do corpo. Se desta maneira a parte distorcida é corrigida, os efeitos serão conservados¹¹.

Por exemplo, quando o estômago é operado, os intestinos saíram do seu lugar. Os intestinos são longos e por isso é difícil recolocá-los na posição normal. Mas se somente recolocarem brutalmente o estômago, ele retornará na posição natural por si mesmo. Quando um órgão interno é tirado fora do lugar ou desfalece, isso é somente porque o controle do funcionamento do sistema dos nervos não está trabalhando bem; o *ki* não é suficiente para manter o órgão em posição natural. Quando o corpo sente o *ki*, os órgãos manterão suas posições normais mesmo se tiver torcido a cavidade abdominal. Mas pegue o caso do estômago: se remover fora uma parte do estômago que o *ki* diminuiu e restaurar o estômago na sua posição, ele não voltará no lugar.

Isso significa que é o *ki* que existe primeiro, não a forma. No caso do grupo formado de pessoas, se o espírito ou *ki* do grupo for perdido, o grupo ficará fragmentado. O mesmo é verdade com o corpo humano: se o *ki* diminui, o corpo ficará fragmentado. Se fizer *yuki-ho*, isso significa observar o *ki*, poderá reorganizá-lo e neste momento haverá somente movimento de *ki* e a distorção da outra pessoa tomará forma.

¹¹ Duradouros.

Por isso geralmente quando há algo de errado com certo lugar, a pessoa não sente nada. Por exemplo, ao fazer *yuki-ho* na terceira vértebra torácica, sente-se uma sensibilidade a mais e quando se faz *yuki-ho* na caixa torácica, sente-se frio. Isto é assim porque existe algo de errado com os pulmões. Mas se neste estágio a pessoa fizer um raio X nos pulmões, não poderá ver nada de errado. A anormalidade somente se torna notável depois de alguns meses. Na maioria dos casos o movimento de *ki* vem primeiro.

Alguém pode cortar, abrir e costurar, mas não pode pensar que o corpo humano está sendo curado, a menos que o *ki* o penetre. Se o *ki* do corpo é fortificado, as células se dividem e o corpo é curado. Seja qual for a operação que tem que fazer ou os medicamentos que utilize, isso se faz somente depois que o *ki* interno do corpo se manifestou; isso significa que é com a própria força do corpo que ele é curado. Considerando o corpo humano como um objeto ou como alguma coisa que parece um tubo de teste, provavelmente não poderá ter essa capacidade. Primeiramente se o *ki* interno do corpo é manifestado, a atividade que guia a cura ocorre e o corpo será capaz de manter por si mesmo num estado normal. Se o *ki* não penetra no corpo, transforma o que está normal em pior e qualquer coisa que é feita, não poderá curá-lo. Então quando tentam melhorar o corpo, é apropriado iniciar pelo *ki*; se acessar o problema por fora e impor todas as maneiras de choques no corpo, não poderá ser curado, a menos que o *ki* permeie o corpo.

Expor-se ao sol é geralmente bom para o corpo, mas não pode ajudar pessoas com certos tipos de condição. Curiosamente a máquina que produz luz artificial, é exatamente a mesma da luz solar que faz bem a essas pessoas. Quando o sol irradia lá fora e fazem descer o teto para que os raios não entrem diretamente, por que

faz bem ao corpo se banhar com a luz artificial? Isto é simples, porque consideram luz solar como um tipo de invenção que faz bem ao corpo. É o mesmo com a água: se considerar que beber água é início de higiene, o será. Ou pegue um exercício físico. Se disser que a fará mais bonita, acreditará que realmente está ficando mais bonita; ou se disser que ficará mais jovem, acreditará que está ficando mais jovem. O que está fazendo não é diferente de qualquer maneira. Somente o nome que é diferente. Mas se o significado do nome sucede para levantar o *ki*, a “bolsa de seda” realmente pode ser um grande incentivo. Mas se não sucede para erguer o *ki*, a melhor medicina será ineficiente.

Se a orientação *seitai* é prática ou não, não depende da maneira como é feita. Isso depende da maneira como o *ki* é manifestado, se o *ki* da pessoa que está tratando pode ser manifestado. Quando alguém faz *yuki-ho* intensamente e espetacularmente pratica *katsuguen undo*, não podemos considerar, avaliando sozinho, se o que resulta será como providência da orientação prática *seitai*. O ponto importante é erguer o *ki* da pessoa - esse é o tratamento direto. Pessoas que estudam *yuki-ho* o fazem com uma concentração enorme. Se eles pudessem permitir que uma parte desta concentração deslizesse, compreenderiam o sentimento da pessoa que estão tratando, sucedendo apenas para levantar o *ki* do outro e a força dele poderia vir mais simples como o resultado de suas mãos. Isso não parece espetacular e fica fora o uso de complicadas técnicas como pressionar a espinha dorsal para corrigi-la. Então voltando um pouco, a coisa importante é perceber a sensibilidade dos outros.

Os cortes ou as queimaduras podem ser curados e é por este motivo que fazendo *yuki-ho* neles, ativa-se o processo de restabelecimento a partir do interior do corpo. Num outro dia, um estudante veio a mim com uma lasca de vidro que estaria

no braço de seu filho durante vinte meses. Algum tempo atrás tinha trazido seu filho e neste tempo fui capaz de sentir que havia algo que parecia quente e disse para fazer *yuki-ho* no lugar. Ele pensou que aquilo era resultado do *yuki-ho*. Não era o caso se saiu sangue ou pus; como foi feito *yuki-ho*, algo gradualmente começou a sair. Pensou na força de tirar muitos ossos, mas era uma lasca de vidro. Cálculos biliares também poderão sair se fizer *yuki-ho*. Sairão enquanto são pequenos e ficarão um pouco doloridos. Não é estranho que lascas de vidro, cálculos biliares ou qualquer outra coisa saiam para fora, porque o corpo tem internamente esta atividade que lança fora as coisas que não necessita. Existe um homem que fez um grande alvoroço porque uma agulha se alojou no ligamento enquanto estava sendo tratado de hérnia por um acupunturista e quando fez *yuki-ho*, isso logo saiu. Desta forma, o corpo põe fora coisas que não precisa.

Pouco tempo atrás o presidente de uma companhia constatou uma erisipela¹². Já tinha tido isso antes e disse que naquela vez tinha gastado dezoito meses num hospital. Eu disse para sua esposa pressionar o primeiro *kano katten* (o ponto do corpo que se toca quando tem uma inflamação) e depois fazer *yuki-ho* na parte afetada. Enquanto ela estava fazendo *yuki-ho*, a parte afetada que estava preta, tornou-se vermelha e no dia seguinte, quando ela o trouxe aqui, isso já estava praticamente melhor. Deste modo, ao escolher lugares que sensivelmente estão afetados, é mais efetivo fazer *yuki-ho* de maneira indireta.

Atualmente as pessoas perguntam muitas questões sobre *yuki-ho*. Se pensar sobre isso como uma maneira de concentração da mente, sinto que é suficiente.

¹² Inflamação aguda na pele.

PRÁTICA DE YUKI-HO

Colocando as mãos sobre o corpo para curar doenças não é algo que o homem tem que pensar a mais. Isso é um método de tratamento instintivo.

No passado e no presente, no ocidente e no oriente, os homens têm pressionado os dentes quando ferem com as mãos e pressionam o estômago quando estes doem. Isso não é o caso que, quando pressionam o corpo porque acreditam que isso os curará. Isso é puramente uma ação-reflexo.

A ação de colocar as mãos sobre o corpo com a ordem de curar doenças provavelmente iniciou há milhões de anos atrás, quando o primeiro homem ficou de pé, ereto e começou a usar suas mãos.

O Homem gradualmente veio a usar seu cérebro na vida diária e sua maneira de viver prejudicou seu estado original selvagem. Como esta habilidade cresceu fraca, foi preciso seguir o exemplo dos cachorros e cervídeos: aprendendo a mastigar e lambe as raízes de plantas que descobriram como tratar de si mesmos com substâncias medicinais; seguindo o exemplo dos pássaros e ursos que iniciaram os banhos nas fontes termais. Essas aquisições foram desenvolvidas no que temos hoje, mas o método de tratamento instintivo do homem era somente tocar as mãos sobre o corpo. Há pessoas que fazem inconscientemente isso. Mas supomos que substâncias medicinais são boas para a existência do ser humano e que podem ser encontradas na montanha inabitável ou subterrâneo secreto e que essas medicinas que curam as doenças dos japoneses vem das fábricas alemãs. De fato, a razão desta situação é que estamos esquecendo que vivemos com nossa própria força.

O homem geralmente possui as medicinas que precisa para ajudá-lo.

Adrenalinas e insulinas são nada mais que substitutos das substâncias secretadas pelo corpo. Mas antes de ajudar o corpo e tentar compensar suas deficiências, temos que dizer para produzir as substâncias que são necessárias. Neste caso, a habilidade da pessoa pode proteger a si mesmo de coisas que derivam fora dele e não se pode chamar a força fortemente, a menos que se torne totalmente forte pela sua própria força. A pessoa é saudável somente quando sua força é plena e quando seu corpo é mantido num estado de escuta desta força.

Então agora devemos reexaminar as coisas, fazendo pleno uso deste colocar as mãos sobre o corpo, despertando a força que as pessoas possuem e assim se tornar fortes. Isto é a única razão porque ensino *yuki-ho*. É um erro pensar no *yuki-ho* como um método que tem se originado entre vários tipos de tratamento medicinal que são acessíveis. Somente *yuki-ho* é original do ser humano.

A melhor coisa é as pessoas se tornarem fortes e pensarem em tirar a força de dentro delas para se completar, em vez de ficarem correndo de cá para lá, tentando escapar dos germes ou venenos. Manter-se saudável deveria significar estender o percurso do homem na vida. Algo que envolve uma proliferação de deveres e não deveres e o percurso curto do homem na vida não são maneiras de estarem saudáveis.

Existem pessoas que tentam estar saudáveis, por assim dizer, “rastejando-se obscuramente nas frestas”. Mas a maneira genuína de estar saudável é viver exuberantemente. O céu azul é lindo e o estômago cheio se sente bem. Pensar que estas coisas são amedrontadoras e devem ser evitadas, estará no sentido oposto de estar saudável.

Devemos pensar que nos mantemos saudáveis somente quando vivemos plenos e exuberantes. No entanto podemos sofrer em certos períodos e podemos sentir dores, mas devemos conduzir para resolver isso, tornando-se completamente fortes.

A verdadeira saúde pode ser chamada e a vida pode ser plenamente vivida. Devemos mudar a orientação destes métodos sentimentais que buscam somente aliviar o presente sofrimento.

As pessoas que usam método de *yuki-ho*, não devem usá-lo como um substituto da medicina. Deve ser usado somente para criar pessoas genuinamente fortes.

As instituições e os sistemas que se tem hoje no mundo são elaboradas e complicadas para sermos capazes de viver de maneira vigorosa. Tenho visto os indecisos saltarem no que devem e no que não devem fazer. Devemos restaurar vigor e saúde das pessoas que têm sido oprimidas sob influência das instituições e sistemas no quais têm crescido fracos. *Yuki-ho* deve ser usado somente para esta proposta.

Colocamos a culpa nos germes da tuberculose e nos germes da pneumonia. Mas devemos corrigir o pensamento: colocar a responsabilidade nas pessoas que se tornaram fracas ou doentes ou coisa parecida. Devemos reavaliar que caímos doentes porque estamos fracos e que os germes nos ensinam que nos tornamos negligentes; devemos sinceramente admitir que somos responsáveis por nós mesmos e considerar os germes como indicadores. Devemos pegar isso como ponto inicial para nossa vida.

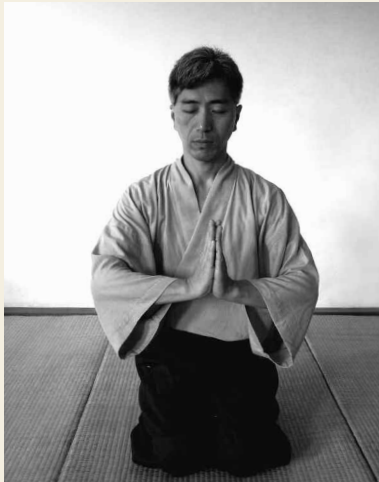
Pode haver alguma verdade na concepção indiana do prana e na teoria *mitogenic rays* de Gurvich, mas não explicam tudo. É certo que *yuki-ho* é feito de alguns tipos de combinação de sentidos e de respostas, mas isso é também o segredo do fenômeno de ajuste às definições científicas que estão sendo propostas. A teoria Abraham de reflexos da espinha dorsal é útil também em termos de entendimento físico do *yuki-ho*, mas isso não pode dar a explicação total. Similarmente as teorias de quiropraxia de Palmer e osteopatia de Still são interessantes. Mas não pode negar alguns fatores de natureza psíquica ou sobrenatural ou supra natural que não são

incluídos. Atualmente não podemos dizer algo além de que *yuki-ho* é uma maneira de encorajar a habilidade de cura natural que utiliza a sensibilidade do ser humano.

A primeira questão na prática de *yuki-ho* é como intensificar a sensibilidade. A seguinte é como fazer uso desta sensibilidade de maneira desejável. Quando vem sistematizado no *seitai soho* (tratamento de *seitai*) este método instintivo e físico de cura que consiste em colocar as mãos sobre o corpo, fatores físicos e psíquicos se tornam mais importantes. A pessoa não pode separar a questão de sensibilidade da maneira da pessoa pensar e sentir.

O *yuki-ho*

fig. 24



Em primeiro lugar o importante é praticar *gasho gyoku* (fig.24) na sua vida diária. Coloca as palmas das mãos juntas e concentra o *ki* nelas, respirando por dentro dos dedos, expirando e inspirando¹³.

Quando fizer *yuki-ho* em qualquer pessoa, coloque suas mãos sobre o corpo

¹³ Expirar e inspirar não estão restritos somente às funções respiratórias. Neste caso expirar significa passar o *ki* por dentro dos dedos sentido pulso – ponta dos dedos e inspirar significa passar o *ki* no sentido contrário.

do outro e observe o *ki* que não deve ser forte ou violento, e sim calmo. *Yuki-ho* não deve ser usado para curar doenças. Só é feito para que a condição do corpo se torne forte e que a doença seja naturalmente curada. Então é necessário dizer que antes de colocar suas mãos sobre as partes que são afetadas, deve colocá-las nas partes que são necessárias e importantes para dar força ao corpo. *Yuki-ho* não é feito para matar germes e sim para revigorar o corpo. O *yuki-ho* possibilita que o corpo use sua própria força para lidar com as doenças. Então ao fazer *yuki-ho*, a pessoa não precisa saber de todos os tipos de técnicas designadas para perseguir os germes. Quanto melhor se torna com o *yuki-ho*, mais simples é a maneira de lidar com a doença.

Quando se faz *yuki-ho*, “passar direto a doença” significa que o corpo se torna mais forte do que era antes de se sentir doente. Por isso o que parece ser característica do *yuki-ho* é que depois da doença, ganha-se um novo corpo. Doença não é para ser temida; ela renova o corpo e o faz mais forte. Além disso, é uma válvula de segurança na vida. Então você não tem que gastar sua vida, promovendo as doenças ou as disputas com os germes. Se seres humanos aprenderam a lidar com ursos e vacas, devemos ser capazes de aplicar nossos saberes para as doenças.

Para fazer *yuki-ho*, primeiro acalme sua mente e sua respiração e assim o *ki* se torna puro. Então respire profundamente a partir da base da coluna para a parte baixa do estômago e mantenha a respiração ali onde o *ki* se concentra. Faça *gasho gyoki* nos dedos. Quando sentir o *ki* fluindo nas palmas das mãos até os dedos, coloque-as sobre o corpo do outro que vai ser feito o *yuki-ho*, sempre observando o *ki*. Um lugar importante de fazer *yuki-ho* é a cabeça. O estômago também. Mas não são lugares particulares que o *yuki-ho* é feito. O que a pessoa faz no *yuki-ho* é *ki*. No início correlacione sua respiração com a da outra pessoa e comece fazendo *yuki-ho*

como se expirasse. Depois disso não é necessário ter relações mútuas com o outro. Mantém-se a respiração calma e profunda e a outra pessoa naturalmente acompanha o processo. Não precisa fazer nada em particular para que o outro acompanhe o processo. Se sua respiração é calma e profunda, a respiração do outro se tornará também. A essência do *seitai soho* é o *yuki-ho*, o sentido e a resposta na qual falei antes. Não existe uma maneira de entender o *ki* e este é um dos vários aspectos das experiências diretas (práticas). Talvez possa compreender sobre o *ki* com um velho provérbio: o *ki* parece “pintar um dragão e viver fora dos olhos”. Não existe uma maneira de fazer entender, exceto que compreenda por si mesmo, experimentando o *ki* e seu significado. Isso é o *yuki-ho*.

Quando a pessoa treina *yuki-ho*, toca o ponto anormal no corpo do outro com sua palma da mão e poderá ter a sensação como de “formigas correndo por cima de sua mão” ou como se sentisse “uma ventania gelada” passando ou pode ter a sensação de ardor ou algo parecido; pode ter outra sensação especial que pode se assemelhar às dores ou dormência, mas realmente não é nenhuma dessas.

A outra pessoa também pode ter a sensação de coceira ou a sensação de picada ou estranha sensação de ardor, mas certas coisas são objetivamente aparentes: o pulso muda, a artéria carótida pode claramente ser vista expandida e sua respiração se torna calma e profunda. Então o corpo relaxa e a pessoa sente sono.

A qualidade ou estado de atenção na palma da mão da pessoa que faz *yuki-ho*, de sentir e de responder, desaparecerá depois de um tempo e não terá mais uma sensação especial. Quando isso acontece, a pessoa que está fazendo *yuki-ho* deve remover suas mãos. Quando as palmas são colocadas sobre o corpo do outro para fazer *yuki-ho*, não deve ser removida antes desta qualidade ou estado de atenção ou

sentido e resposta ter desaparecido.

O primeiro efeito de fazer *yuki-ho* é chamar a resposta do corpo do outro. As subseqüentes reações do *yuki-ho* são as mesmas das reações do *katsuguen undo*: 1) relaxamento; 2) sensibilidade intensa e 3) excreção.



Sequência de *yuki-ho* na coluna



Carla Ângulo

Finalizo aqui a tradução do livro. Vimos que tanto o *katsuguen undo* como o *yuki-ho* são procedimentos que buscam, através da sensibilidade dos corpos, o movimento natural, aquele que ocorre por si mesmo – autonomia de movimento.

No início o processo de *katsuguen undo* é gostoso. Sentimos uma liberdade porque podemos nos movimentar à vontade, distensionando as partes não flexíveis do corpo. Muitos relaxam e dormem. Mas o *katsuguen* pode vir a ser um processo muito difícil. Só depois que passamos por isso entramos em camadas mais internas de movimento e notamos um outro corpo surgir – o corpo *seitai*. Depois que as pessoas começam a ver o que é realmente o *katsuguen undo*, ficam surpreendidas com o que o corpo pode fazer.

Existem os desdobramentos do *katsuguen undo* e *katsuguen undo* recíproco. O *katsuguen undo* pode ser induzido numa parte do corpo que naturalmente se estenderá por todo o corpo, trabalhando a característica de integração dos movimentos. Para realizá-lo, é preciso saber tocar e induzir cada parte do corpo do outro. Por isso vou deixar para uma outra oportunidade para o desenvolvimento deste item.

Atualmente o procedimento do *katsuguen undo* recíproco é um pouco diferente. Em vez de ficar pressionando várias vezes o ponto da cabeça mencionado no livro, toque-o sensivelmente com as mãos – *najimi* e espere até a pessoa da frente começar os movimentos. Depois pode-se seguir as instruções descritas. O *katsuguen undo* recíproco pode ser feito em duplas: tocando o ponto da cabeça descrito ou costas-costas (fig.25); em trio ou mais pessoas, formando um trenzinho (fig.26) que se liga através do toque das mãos com *najimi* nas costas do outro.

fig. 25



fig. 26



Katsuguen undo recíproco



Carla Angulo

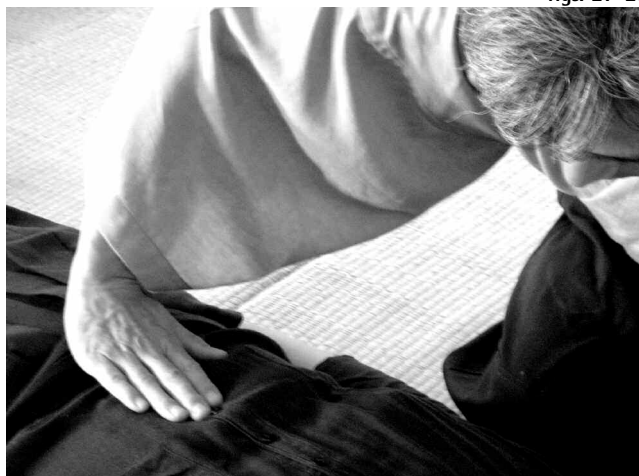
Geralmente nos trabalhos de imposição das mãos, as pessoas pensam em energizar o corpo do outro. Mas acho importante esclarecer que no caso do *yuki-ho*, aquele que coloca suas mãos sobre o corpo do outro, recebe as sensações que são refletidas internamente no próprio corpo, e que num determinado momento desaparecem naturalmente, marcando o fim do *yuki-ho* (mencionado no livro).

Existem também os desdobramentos do *yuki-ho*. Além do que foi exemplificado no livro, pode ser feito em várias outras partes do corpo: na barriga, (figs.27-28) nas costas onde se pode ter a sensação dos rins, na bacia, nas linhas paralelas da coluna – sokus, (figs. 28-32) enfim, em qualquer parte do corpo. Quando ampliamos nosso olhar, percebemos que a maneira de olhar e como falar também podem ser tornar *yuki-ho*. Depois disso ficamos a um passo para entender a Educação Subconsciente que vem a seguir, levando para a vida e conseqüentemente para a cura.

Sequência de *do-ho* para deitar de barriga para cima



figs. 27-28



Carla Angulo



figs. 28-32

Carla Angulo

Mas antes disso, dentre muitos episódios, vale a pena contar um que aconteceu nestes dias. Existe um laguinho artificial com carpas na Casa do Vento que esporadicamente limpamos, tirando primeiro os peixes e colocando-os numa banheira. Toshi notou que um dos peixes estava deitado e parecia que iria morrer. Este foi colocado em um balde, separado dos demais. Gum inconformado sentou nas pedras e ficou fazendo *yuki-ho* no peixe durante uns quarenta minutos. Quando vimos, o peixe estava quase na posição normal e assim foi colocado no laguinho limpo junto com os demais. No dia seguinte o peixe estava completamente são. Isso mostra que o corpo quando tem força na coluna, pode ter ações voluntárias que podem transformar o rumo das coisas.

| Educação Subconsciente

Existe um livro chamado *Repreensões e elogios* do fundador Noguchi que ele expõe vários exemplos de relações familiares e faz uma grande reflexão sobre a importância das palavras – o que e como devem ser expressas – quando se quer ser escutado. Ele coloca que a dificuldade muitas vezes está em fazer com que o outro entenda e consiga estabelecer uma relação de comunicação entre as pessoas:

“que a verdadeira repreensão é interessante porque inspira a outra pessoa quando a escuta; as palavras faladas “entram” direto dentro do corpo. Então o que se diz precisa estar “abastecido” de amor e resumido; precisa achar uma maneira de falar as coisas; é preciso falar “objetivamente” para que a outra pessoa possa realmente entender o que está sendo falado.”

Mas isso não fica somente no nível do pensamento. É preciso cuidar das ações – o que e como fazemos as coisas. Portanto qualquer coisa que se diga ou faça, repercute no outro. Por isso é preciso cuidar das palavras e dos atos que cometemos. Isso é a base do que chamamos educação subconsciente.

Esta educação está presente em todo o trabalho e fundamenta principalmente os três primeiros anos de vida. A criança que teve a oportunidade de crescer com esta educação tem dentro de si, algo que pode levar adiante sem medo. A seguir um texto do fundador que ilustra muito bem esta educação.

MUNDO DA CRIANÇA

de Haruchika Noguchi

Quando uma criança está concentrada fazendo alguma coisa, ela não se cansa porque tem seu coração puro. Ela chora, em seguida ri e brinca espontaneamente. Parece não lembrar do choro anterior, apreciando o azul do céu, nem se importando com o frio do vento. Vive sempre bem porque tem seu coração puro.

Uma criança que quer um elogio, tem inveja, está insatisfeita, não pode rir depois de chorar, sempre sente frio, é envergonhada, medrosa, é porque algum adulto “roubou” seu coração puro.

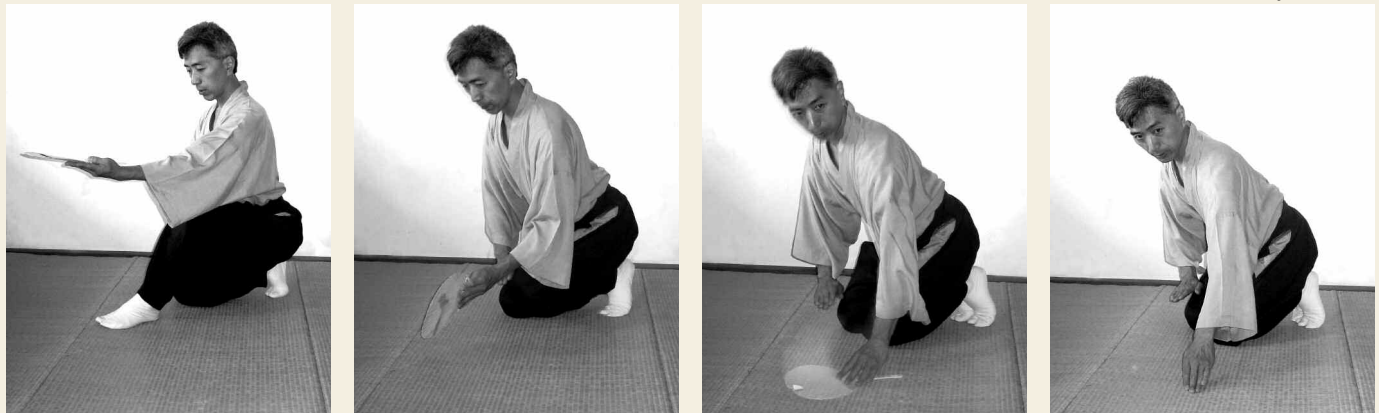
Quando um adulto não respeita o coração puro da criança, ele o destrói. Uma educação que distorce este coração, não é verdadeiramente educação. Gostaria de direcionar este trabalho para que as crianças mantivessem sempre seus corações puros. Isso é a verdadeira felicidade que nunca se apaga e é para sempre.

Antes de puxar a criança para o mundo do adulto, é o adulto que tem que entrar no mundo da criança, resgatando seu coração puro, chamando para si e guardando no seu interno. Assim adultos e crianças podem conviver juntos.¹⁴



¹⁴ Tradução em parceria com Toshi Tanaka.

Dando continuidade ao trabalho, inicio com o texto sobre *do-ho*, seus desdobramentos, finalizando com a tradução do artigo que contém a filosofia do *kata*.



| ***Do-ho*: princípios do movimento corporal**
de Toshiyuki Tanaka

Desde a Antiguidade, no Japão, quem pretendia trabalhar com arte, tanto dançarinos, praticantes das artes marciais ou mesmo da cerimônia do chá, como também músicos, pintores de *sho*, poetas, era fundamental que desse a devida atenção ao corpo e toda sua movimentação - sentar, ficar de pé, andar etc.

Esses movimentos eram naturalmente absorvidos após muito treinamento. Esta prática era tão óbvia que os mestres pareciam não dar importância para eles, mas o natural desses movimentos diferenciava-se da naturalidade de pessoas que não treinavam, contrapondo-se como o céu e a terra.

Do significa movimento e *ho*, técnica, portanto *do-ho* é uma técnica de movimento; é um novo método de conscientização corporal que visa compreender, através dos movimentos básicos, os princípios do corpo e do movimento inerentes à cultura tradicional japonesa.

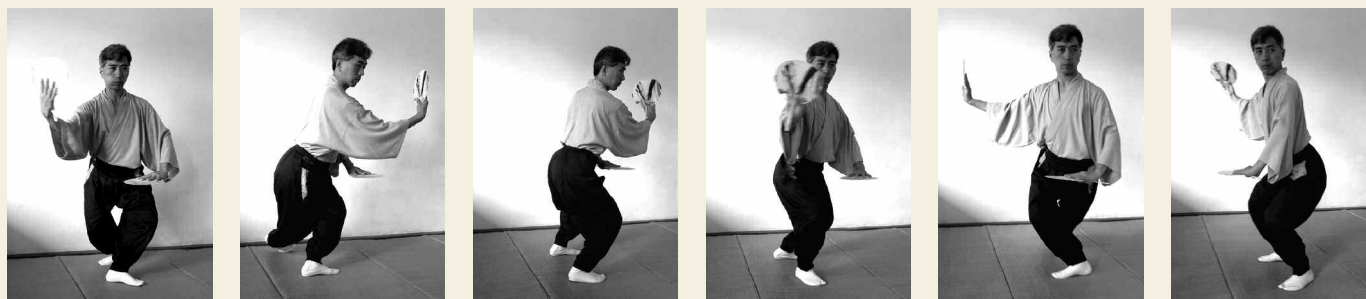
O *do-ho* é uma pesquisa do atual diretor do Instituto de Pesquisas de Educação Corporal, o mestre Hiroyuki Noguchi que em busca de compreensão dos *katas* realizados no *seitai-ho*, pesquisou os movimentos em todos os campos das artes nipônicas que antes eram naturalmente absorvidos e incorporados, chegando aos seus princípios.

Sequência de *ga-ho* – a maneira de deitar e levantar



Atualmente o *do-ho* é base do *seitai-ho*. As pesquisas de Educação Corporal e de arte no Japão são lideradas pelo mestre Hiroyuki Noguchi (atual diretor do Instituto de Pesquisas de Educação Corporal) e no Brasil, elas são lideradas por Toshiyuki Tanaka.

Sequência de movimento combinado de *shizumi* (abaixar) e *hineri* (torção)

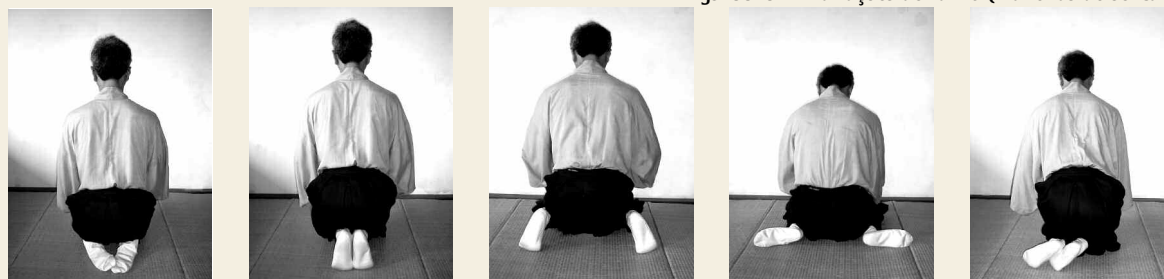


Para complementar, segue o trecho inicial da obra *Do-ho* e o corpo de *nai-kan* (introspectivo) de Hiroyuki Noguchi.

Outrora houve a tradição do movimento físico. Era a base da cultura japonesa e dava sustentação a esta. Jamais houve uma sistematização clara, mas ela sempre foi aceita naturalmente. Esse movimento corporal tradicional foi por mim denominado *do-ho* e estou buscando o esclarecimento de seu princípio e método de treinamento sob o ponto de vista do condicionamento introspectivo – *naikan*.

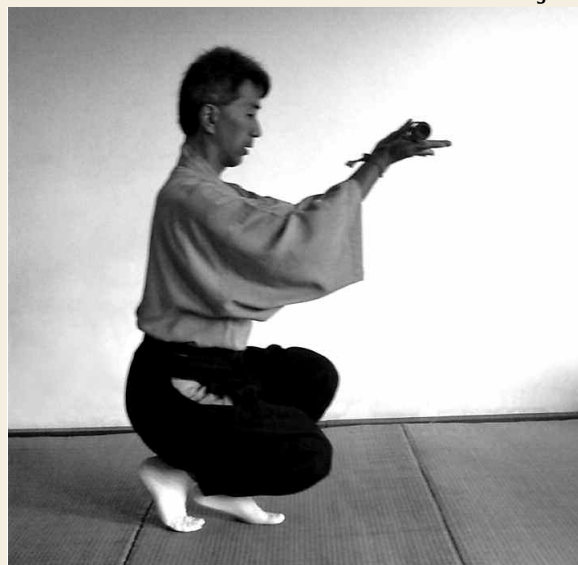
A cultura japonesa é uma flor que se abriu tendo o *do-ho* como terra. Se o solo for devastado, essa flor será igualmente destruída. Todos sabem que a cerimônia do chá, o *noh* e o *ikebana* são modalidades artísticas de excepcional qualidade. No entanto a beleza destas artes não está contida na forma, mas sim em seus movimentos de pura harmonia. O refinado *ichigo ichie*, por exemplo, só pode ser realizado no exato instante em que o ato acontece, quando o *do-ho* se harmoniza com o *ki*, elevando a densidade da concentração de ambos e fazendo com que as pessoas entrem em sintonia.

figs. 33-37 Variações de *za-ho* (maneiras de sentar)

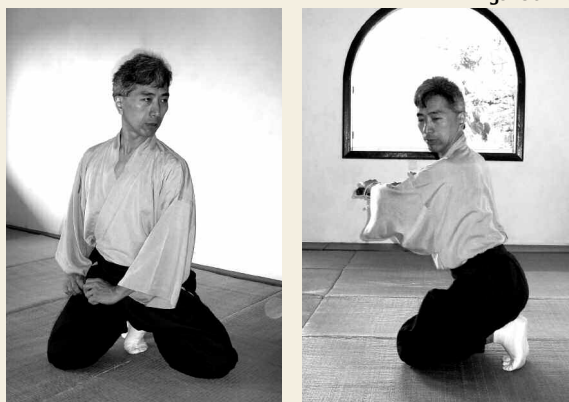


O *do-ho* dos adeptos do chá não é específico à cerimônia do chá, pois o modo de caminhar (fig.38), a maneira de se sentar (figs.33-37), o *nijiri* e o *shikko* (figs.39-40) eram procedimentos comuns às cerimônias xintoístas, ao *noh* e às artes marciais. Embora o *do-ho* tenha suas raízes na cultura, ele ultrapassa as barreiras.¹⁵

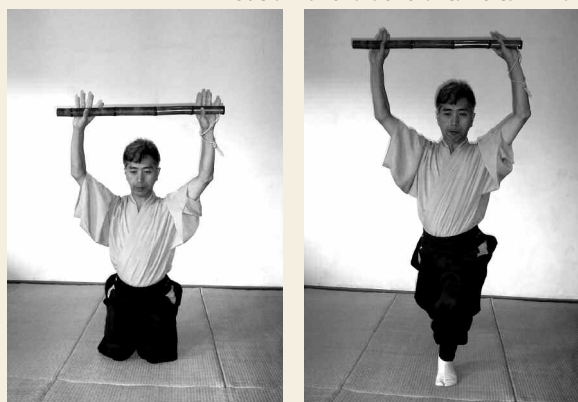
fig. 38



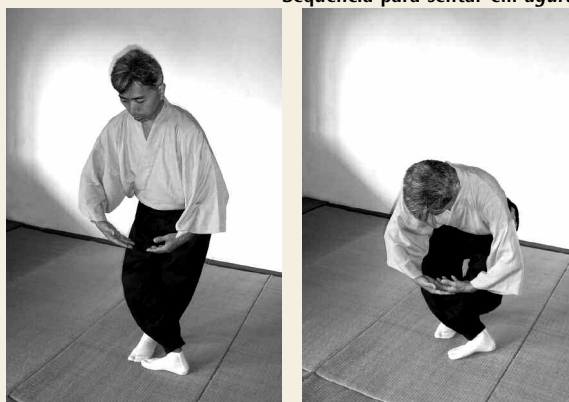
figs. 39-40



Outra maneira de levantar e caminhar



Sequência para sentar em *agura*



¹⁵ Tradução em parceria com Toshi Tanaka.

| Datsuryoku do-ho

Datsuryoku do-ho é um desdobramento do *do-ho*. *Datsu* significa tirar, sair e *ryoku*, força. É uma técnica de movimento que busca a condição do corpo de *yurumi* (relaxamento com centro). (figs.41-44) Pode-se perceber que no fundo do corpo se mantém a força concentrada e ao mesmo tempo a superfície fica bem relaxada, diferente de estar “largado” (relaxamento sem centro).

Através do princípio *jun*, *gyaku* e *kikko* pode-se trocar a qualidade de tensão de um determinado ponto e encontrar um novo equilíbrio do corpo, dando a sensação de frescor. Depois de alcançar o *kikko*, a força que estava bem parada e concentrada num determinado ponto do corpo é minimamente tirada e esta tensão flui no corpo todo e retorna ao seu centro - *tanden*.

Em primeiro lugar percebe-se os pontos de tensão na coluna vertebral através do toque da mão com *najimi*. Depois escolhe-se o ponto mais “duro” e inicia-se o movimento a

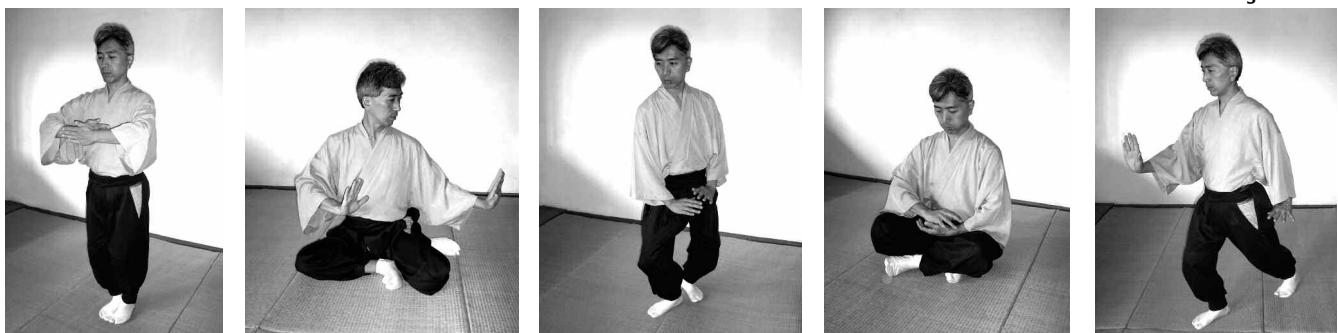
figs. 41-44



partir deste ponto até atingir sua extensão máxima, o qual chamamos de *jun*. O limite deste movimento desenrola o movimento seguinte, em oposição ao anterior, o qual denominamos *gyaku*, criando o *kikko* – equilíbrio de forças. A imagem é como se fosse um arco e flecha que primeiro se estende ao seu máximo e depois é lançado, entrando num fluxo de movimento. Quando se chega ao *kikko*, existe uma concentração na área dos punhos e dos tornozelos e é por esses pontos que se saca – *nuki* – o movimento seguinte. Segue-se o movimento até atingir o *kikko* umas três ou quatro vezes, quando o corpo pára por si mesmo, respirando profundamente no baixo abdômen.

Existem cinco *katas* básicos de *datsuryoku do-ho* relacionados com as cinco lombares. (figs.45-49) Em todas as posições existem o princípio de *jun*, *gyaku* e *kikko* e depois segue o fluxo do movimento. Existem os dois lados, direito e esquerdo. Por isso deve-se escolher primeiro sempre o lado que tem mais dificuldade. Depois que termina, verifica-se o que mudou. Geralmente realiza-se três vezes a seqüência dos movimentos, podendo ser um de cada lado e o último, repete o lado que ficou a desejar.

figs. 45-49



Movimento de lateralidade com *jun*



| *Fude do-ho*

É outro desdobramento do *do-ho*. *Fude* significa pincel, portanto *fude do-ho* é a prática de *do-ho* com pincel, onde se fixa algumas partes do corpo para senti-lo como uma unidade e o traço é consequência dessa condição. É possível notar este princípio desde a feitura da tinta de carvão, na execução de pontos, dos traços horizontais, verticais, diagonais, circulares, até desenvolver as letras, chegando nas palavras ou nos ideogramas.

Em seguida, apresentamos a tradução dos princípios de movimento aplicados à técnica *fude do-ho*, extraídos do folder japonês escrito por Hiroyuki Noguchi.

| O folder de *fude do-ho*

de Hiroyuki Noguchi e Hiroshi Inoue

Originalmente o *do-ho* é um método de treinamento que busca esclarecer os princípios dos movimentos fundamentais da elevada técnica de *so-ho*, inserida no *seitai-ho*, fundada pelo mestre Haruchika Noguchi. Nesse processo o mestre Hiroyuki Noguchi descobriu que havia pontos em comum com outras áreas.

Pode-se dizer também que o *do-ho* é um princípio de movimento da ação do corpo. Ao mesmo tempo *do-ho* é o método de treinamento e o próprio movimento aprendido pelo corpo.

Formas fundamentais

As formas fundamentais dos princípios de movimento são:

shizumi que significa abaixamento, (fig.50)

hineri que significa torção, (figs.51-53)

tame que significa manter a força no hara, (figs.54-56)

sori que significa envergamento no koshi ou em outras áreas do corpo, (fig.57)

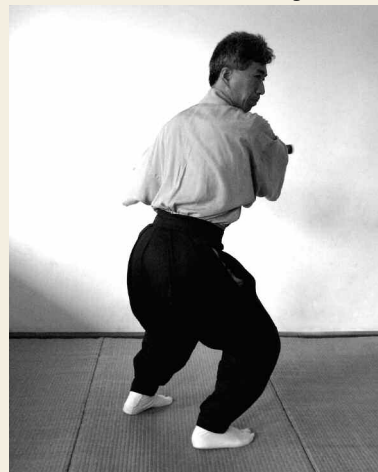
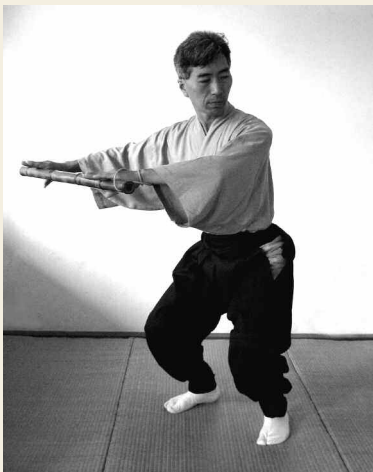
tijimi que significa encolhimento. (figs.58-60)

Estas formas foram encontradas nos movimentos tradicionais do Japão e estruturadas através do ponto de vista do *seitai-ho*: *jun* – *gyaku* – *kikko*.

fig. 50



figs. 51-53



figs. 54-56

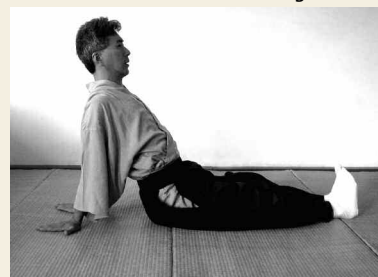


fig. 57





Características dos movimentos

Destacam-se três características principais:

1 | Integração dos movimentos

Isso significa que qualquer parte mínima do corpo pode sustentar um movimento do corpo inteiro. Por isso é dito que o mínimo movimento oculta a máxima força e o movimento máximo oculta a delicadeza exata.

2 | *Kikko* entre o imóvel e o móvel

Para extrair o máximo de força, o *do-ho* fixa um ponto imóvel no corpo. Esse efeito produz um centro firme para os movimentos. Isso não produz um corpo duro e sim um movimento complexo e variado. *Do-ho* pede uma fluência deste ponto, isto é, o ponto fixo pode mudar conforme o exercício vai sendo realizado. Esta fluência é resultado do princípio de concentração e expansão do *ki*, o qual pode ser combinado com outro princípio: *kyo* (vazio), *chu* (médio) e *jitsu* (cheio). *Do-ho* surge do *ki* e o *ki* surge e se desenvolve através do *do-ho*.

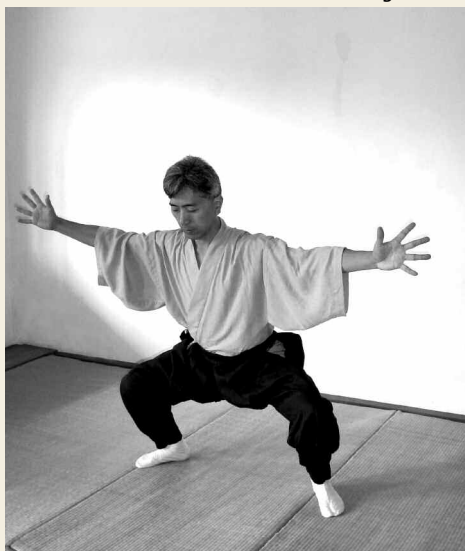
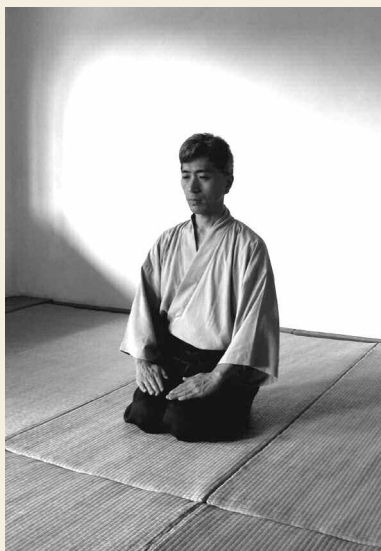
3 | O não uso da reação

Enquanto no Ocidente o estudo dos movimentos se baseia no uso da ação e reação, o *do-ho* é radical na pesquisa de movimentos sem reações porque procura uma velocidade instantânea. A velocidade pode produzir movimentos breves. E este necessita uma parada instantânea de movimento. Aumenta-se a densidade do grau de concentração do *ki* somente no movimento com uma parada rigorosa. Portanto embora o *do-ho* seja um estado de movimento, procura-se investigar uma imobilidade total. (figs.61-62)

Ao realizar o *do-ho* com pincel, este movimento pode se tornar *fude do-ho*. Ao praticar o *do-ho* em sintonia com outra pessoa, pode se tornar *seitai so-ho*.

O vestígio de tinta de carvão – o *bokuseki* – concretiza o próprio movimento corporal. Quanto maior é a exatidão na realização do *do-ho*, alcançará níveis mais altos de integração dos movimentos.

figs. 61-62





figs. 63-64

As três características fundamentais

1 | Mão parada e imóvel

Firmar o punho. Sentir o espaço nas axilas - *waki*. Transfere o peso da gravidade a partir do movimento dos pés e da lombar (*koshi*). O pincel apenas acompanha os movimentos do corpo inteiro. Segura-se o pincel com a mão esquerda para escrever com a força do corpo inteiro e não apenas com movimentos dos braços e das mãos. (fig.63-64)

2 |

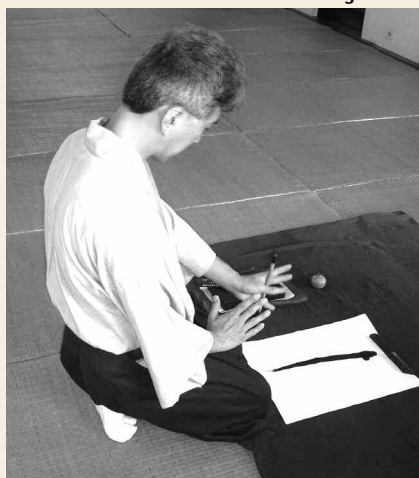
a | *Jun* (sentido; uma direção)

Levemente mas com um ponto de tensão mantido no *tanden* (baixo ventre) - *tame* - transfere-se o peso da gravidade do corpo num único sentido em que o pincel flui e desliza. O *bokuseki* é fluido e “solto”. (figs.65-66)

b | *Gyaku* (oposto)

Transfere-se o peso da gravidade do corpo, rigorosa e rapidamente no sentido oposto ao do pincel. O *bokuseki* corre e pára abruptamente. (figs.67-68)

figs. 65-66



figs. 67-68



c | Qualidades desses movimentos

Tanto o movimento *jun* como o *gyaku* podem ser realizados em várias qualidades diferentes: lento/rápido, longo/curto e através deles formam-se as letras. O movimento começa no momento em que se capta o *ki* no *tanden* – *tame* – e termina com seu retorno.

3 |

Durante a execução de um ideograma ou palavra não se acrescenta tinta. Não se corrige o pelo do pincel. Não se treina. Isso é para evitar o pré-conceito da imagem de um modelo de letras ou de perfeição e sim, praticar o *do-ho* com a força do corpo inteiro. O *do-ho* desperta o movimento da letra que surge com o próprio *do-ho*.

Ao praticar *do-ho* com o pincel na mão frente a uma folha de papel, surge naturalmente um vestígio de tinta que é o vestígio de *do-ho* traçado por uma pessoa. Este movimento é máximo e total, refletindo o caráter total desta pessoa: sua expressão, seu estado de espírito e sua história.¹⁶



Apresentação da performance *Lua Nova*



Carla Angulo

¹⁶ Tradução em parceria com Toshi Tanaka.

| *Ki in-ho* e *Ki ai*

Ki in-ho é a prática de ressonância de *ki* no corpo. Inicialmente fazemos a respiração, emitindo vogais. Depois percebemos em que parte do corpo ressoa cada vogal através do *nai-kan-ho*. Em dupla, através do toque com *najimi*, fazemos muitos exercícios de percepção do som no corpo. O passo seguinte é aplicar o som no princípio de *kyo*, *chu* e *jitsu*. Depois é a vez das consoantes, sílabas, palavras até chegar em pequenos poemas.

Enquanto o *ki in-ho* é mais voltado à percepção interna do corpo, o *ki ai* é a prática que podemos sentir no corpo as três características básicas do *do-ho* citadas anteriormente.

| A filosofia do *kata*

O artigo *A idéia de um corpo na cultura japonesa e seu desmantelamento*, de Hiroyuki Noguchi, mostra que antigamente o movimento corporal estava intimamente integrado à vida cotidiana. Sentava-se em *seiza* em todos os momentos, seja para comer, pintar etc. O corpo que plantava era o mesmo que dançava e tinha uma importância na constituição de todas as coisas.

Com a abertura dos portos na Restauração Meiji, os japoneses mudaram radicalmente seu modo de vida, perdendo este sentido original. O mestre Hiroyuki consciente disso, está resgatando os princípios de movimento a partir da cultura tradicional e descobrindo novas possibilidades com o corpo.

Este artigo discute o frágil fundamento do Japão Moderno, uma cultura construída sobre a destruição da própria tradição, e mostra a sua investigação, baseada na possibilidade de criar uma nova cultura que olha para a estrutura da cultura tradicional perdida.

Para entender melhor o *do-ho*, traduzi a parte final do artigo que esclarece a amplitude do *kata*:

A FILOSOFIA DO KATA

de Hiroyuki Noguchi

Esta é uma maneira de vermos nossos próprios corpos – quer consciente ou inconscientemente – em que se decidem quais experiências perceptivas escolhemos serem válidas. Tentando alcançar essas experiências, estabelecemos a maneira na qual usamos e movemos nossos corpos. Em resumo todos os movimentos feitos pelo ser humano são reflexos de sua própria idéia de corpo. Isso não é limitado para o movimento físico visível. Por exemplo, às vezes é verdade que nossa respiração é restrita na estrutura de nossos órgãos respiratórios, mas exatamente o que consideramos uma “respiração profunda” é determinado por cada visão individual de corpo. Similarmente, durante a ação de comer não se pode desviar da estrutura do sistema digestivo humano. Isso corresponde à nossa idéia de corpo, que diz exatamente o que se sente quando nos consideramos “satisfeitos”. E considerando que nosso equilíbrio físico é afetado pela força de gravidade na estrutura do nosso corpo, quando falamos de nossa sensação de estabilidade corporal, esta depende da concepção de corpo de cada pessoa.

Por essa razão se um grupo de pessoas tem uma maneira específica de se mover ou de usar o corpo, isso significa que devem compartilhar uma visão comum de corpo. A maneira formal de se sentar no Japão, chamada *seiza*, pode gerar nada mais que uma sensação de restrição para os mais ocidentais. Porém para o japonês, sentar-se tradicionalmente em *seiza* lhe traz uma sensação de paz para a mente. Esta maneira de se sentar com os dois joelhos dobrados resulta na sensação de imobilidade total. Isso faz parar a mente diante das intenções que resultam em quaisquer movimentos e

de fato, executar rapidamente os movimentos a partir desta posição é muito difícil. Sentar-se em *seiza* força uma pessoa a entrar num estado de completa “receptividade” e é nesta posição que os japoneses escreviam, tocavam música e comiam. Nos tempos de tristeza, de reza e até para a resolução de algo, *seiza* era indispensável para as pessoas do Japão. *Seiza* era um *kata* para a “recepção”; um *kata* que cumpre a condição necessária para uma pessoa entrar num estado de verdadeira “receptividade”.

Seiza é uma tentativa de negar todas as qualidades externas do corpo que refletem a intenção humana em excesso. Na tentativa de cancelar a atividade da vontade da mente, os antigos tinham descoberto este método de harmonizar o corpo interno, percebendo a sensação dos ossos e procurando a sensação de equilíbrio entre os joelhos dobrados, coluna, pelve, bacia, tornozelos e outras juntas. Adotando o *kata*, os japoneses antigos consideravam as qualidades dos ossos acima das qualidades da matéria. Fazendo isso eles buscavam anular a mente, chegando ao corpo que pertence à natureza (ao movimento natural) e não da vontade da pessoa, emergindo “como é”.

De qualquer modo, a fim de fortificar a coluna de uma pessoa, o processo de se sentar em *seiza* deve seguir certas regras. O ato de dobrar os joelhos por eles mesmos não nega as qualidades da matéria. Para começar uma pessoa deve estar em pé com o corpo um pouco inclinado para frente e os joelhos levemente dobrados. Com ambas as bases dos pés totalmente no chão, leva-se um pé para trás, começando a dobrar os joelhos pela perna de trás e o joelho da frente meramente segue. Uma vez que ambos os joelhos tocam no chão, um dedão é colocado sobre o outro. Com a execução bem sucedida desse processo, as coxas acabarão estando completamente paralelas ao chão. (figs. 69-72) Se as coxas entortam em direção aos joelhos, isso indica

que a pessoa não entrou realmente no estado centrado da coluna. Dessa maneira o *kata* não corresponde justamente a certas posições feitas pelo corpo. É preferível dizer que *kata* é a totalidade do processo de movimento que necessita alcançar a experiência perceptiva interna de “receptividade”.

figs.69-72



Carla Angulo

Esse método de totalidade visa o equilíbrio dos ossos que podem ser organizados em quase todos os campos dentro da cultura japonesa. Por exemplo, existe o *kata* de *kyudo*, a arte japonesa de manobrar o arco e a flecha, em que na posição em pé, as pernas são estendidas e afastadas uma da outra; os joelhos são posicionados diretamente abaixo dos cotovelos e ambos os braços estão estendidos e esticados para os lados na altura dos ombros - o ponto máximo da aparência exterior. Essa é a posição usual no *kyudo* desde o final do Período Edo e ninguém diz como é feita ou sabe exatamente como sentir os ossos ao ficar de pé nesta posição. Talvez nessa posição seja muito difícil tensionar os músculos dos braços. Por essa razão o arco não pode ser puxado pela tensão dos músculos dos braços; o arqueiro deve “receber” algo em

si mesmo na ordem de puxar o arco. Adicionalmente, a arte japonesa de manobrar o arco e a flecha consiste em que o alvo é apontado, usando não somente um olho mas ambos. E isso mostra que não é somente com os olhos que fazemos a pontaria. O arqueiro também vê sua parte inferior do abdômen e tenta fazer a forma de um círculo perfeito.

Para usar o *hishaku* (a concha) no *chado* (cerimônia japonesa de chá), o *kata* é muito difícil a menos que se tenha a percepção interna dos ossos. O *hishaku* é usado para tirar água aquecida do vapor da caldeira e colocá-la invertida na tigela de chá. Uma regra de *chado* diz que quando a água é colocada na tigela, a parte superior do braço deve girar em sincronia com a concha. Quando uma pessoa moderna mediana tenta fazer isso, usualmente gira somente o cotovelo e a parte baixa do braço e a parte superior não se mexe. Isso é uma ação que somente pode ser realizada com a consciência de perceber sutilmente os ossos quando se senta em *seiza*.

De maneira bastante interessante, a prática básica da luta de *sumô* é segurar o oponente pelo cinturão e atirá-lo, girando a parte superior do braço, justamente como a pessoa que serve o chá faz com a concha. Essa prática é chamada *kaina gae-shi* (literalmente é rotação da parte superior do braço) e somente pode ser executada quando se segura o cinturão do oponente com a força máxima da engrenagem dos dedos mindinhos das mãos. Somente se faz com a percepção dos ossos e sem essa consciência, *kaina gaeshi* não pode ser efetuado.

Seja qual for o campo, os *katas* na cultura japonesa compartilham de princípios estruturais em comum, demonstrando compartilhar da idéia comum de corpo pelos japoneses. Todos os *katas* são construídos sem o uso externo da matéria – o corpo físico. Por esta razão a concepção de tensão e relaxamento é irrelevante.

Um *boshi* (guerreiro) segura a espada; um carpinteiro usa um martelo; um estilista faz bordado – em cada caso, o objeto nunca é “encarcerado” na mão do proprietário. Em qualquer movimento dado, a espada pode ser colocada ou tirada com facilidade das mãos do guerreiro. O mesmo aplica-se ao martelo e à agulha.

Todos são colocados exatamente dentro do *kata* das mãos; não são agarrados com força pela mão. O objeto agarrado pelo uso de tensão não pode sair da mão a menos que a tensão seja relaxada. Entretanto, objetos colocados dentro do *kata* da mão, são alcançados dentro da percepção dos ossos e pode facilmente sair da mão, se sua forma não for alterada. Desta maneira a mão não aperta o objeto que segura e nem é constrangido pelo objeto.

Com uma experiência perceptiva interna, o estado de consciência dos ossos aumenta, criando a sensação de entrar no espaço entre a matéria, isto é, a entrada do *ma* ou o meio entre a tensão e relaxamento dos músculos. O estado normal de consciência no *kata* aumenta a intensidade de concentração, onde o praticante pode entrar em vários *ma* ou fronteiras dentro do corpo. Estas são, por exemplo, as fronteiras perceptivas entre partes contínuas do corpo, como a bacia e as nádegas ou braços e o torço; fronteiras entre as experiências perceptivas atuais, como extensão e compressão ou expansão e contração. A consciência mais profunda envolve o foco na percepção de uma pessoa no estado na qual ela é nem si própria e nem a outra, em que a pessoa nem é o iniciador e nem o receptor. Paradoxalmente este estado é, ao mesmo tempo, um estado no qual uma pessoa se vê a ambos, a si mesmo e ao outro, como iniciador e o receptor.

O objetivo do *kata* em todos os aspectos da cultura japonesa origina-se do fato de que os anciãos do Japão tinham descoberto valores num estado de “recepti-

vidade”, em que a vontade de uma pessoa era anulada. Uma vez que entra no estado “receptivo” estabelecido pelo *kata*, a habilidade para responder a própria vontade torna-se notavelmente pobre. Qualquer movimento da pessoa neste estado torna-se inteiramente dependente não do desejo ou da vontade, mas daquilo que “convida” ou “recebe” dentro dele mesmo. Por exemplo, uma pessoa pode fazer um movimento ocorrer até receber a força dentro de si mesmo. Baseado na visão de corpo ocidental, a força é produzida pela tensão dos músculos que é iniciada pela vontade da pessoa. Os japoneses acreditavam que a força era algo que o corpo “recebia” dentro de si mesmo, algo que chegava a partir de um lugar desconhecido e, por esta razão não tinha qualquer relação com qualquer tensão produzida pela própria vontade da pessoa. Força era algo que tinha que ser diretamente percebido sem relação de contração muscular. Os japoneses usam a expressão *chikara ga waku* (força avança adiante) para descrever essa percepção direta da força e a vontade negando a ação de entrar no *kata*, o que induz o avanço da força a partir do desconhecido.

Existem infinitos equívocos, nos quais mestres de vários campos da arte realizam miraculosas ações que poderiam ser impossíveis mesmo com o uso da força ou forçando o senso normal. De fato é disso que se trata no mundo do *budoh*, em que o velho homem de muito pequena estatura pode lançar o oponente imenso com surpreendente facilidade. E diante da arte ocidental do *ballet*, com sua elegância inconfundível e uma bela forma de dança, seria improvável que o bailarino pudesse ser *performer* após os quarenta anos. Enquanto que os dançarinos tradicionais japoneses não enfraquecem a força ou a beleza até os noventa anos. Isso ocorre tão somente porque o dançarino entra no estado de “receptividade”, em que a força avança adiante e é convidada na ordem de induzir o movimento.

Ao realizar o *kata*, o artista japonês espera a chegada da força, procurando obter a experiência do corpo, movendo-se espontaneamente sem o envolvimento da vontade do artista. Os costureiros dizem que “a agulha se move”. Eles não dizem que movem a agulha. O calígrafo diz que “os pincéis correm”, enquanto que o carpinteiro afirma que “a plaina avança”. Essas expressões, nas quais a pessoa nunca é o sujeito, descrevem o trabalho feito direto de um tipo de força que não é a da vontade, nem a da tensão, e além disso transmite que o trabalho é feito espontaneamente, havendo improvisação até a chegada da força dentro de si mesmo.

Este sentido de “receber” ou “convidar” é o senso básico japonês de improvisação. Improvisação para o japonês, não é baseado na vontade livre, em contraste com a concepção de improvisação nas artes modernas como na música de estilo livre. É a ocorrência de espontâneas ações inevitáveis que emergem aqui e agora. Por essa razão as artes de improvisação são chamadas “naturais” e para o mundo japonês o “natural” ou “natureza” é traduzido literalmente por “ocorrer por si mesmo”. Chuang Tzu escreveu sobre o cozinheiro chefe que cortava o boi para o rei do Wei. Quando o rei lhe perguntou como sua lâmina poderia parecer como nova apesar de cortar bois todos os dias, o cozinheiro respondeu: “quando sinto e percebo onde cessar, o espírito move livremente” [Kanatani, 1971: 93]. O cozinheiro explica que quando corta a carne, o que ele foca é justamente não tentar jogar ou adivinhar o curso certo para sua lâmina. Assim o corte interno na carne aparece naturalmente e a lâmina inicia-se movendo por si mesma [Kanatani, 1971]. Esse é o tipo de experiência compartilhada pelos artistas japoneses e artesãos adotados pelos mestres da *waza* (técnica) ou arte.

Desta maneira a capacidade do artista era demonstrada primeiramente pela sua habilidade de “receptividade” ou em outras palavras, pela perfeição do *kata*. Em

segundo lugar, por ter a necessidade de promover a resposta para a chegada da sensação de força. Promover não significa vivacidade em responder. Significa que a ação do artista em responder a chegada da força é “justamente certa”. A aliança com a força somente poderia ser perfeita ao adquirir o senso de *ki* “certo” (regulação do tempo, velocidade, ritmo), *do* (meio para se elevar ou conseguir certo fim) e *ma* (intervalo / espaço entre).

Os domínios do *ki* ou os regulamentos envolvem-se, sendo capazes de capturar o início do aparecimento da força. O mundo do *sottaku no ki* descreve o ato da mãe pássaro bicando seus ovos por fora no exato momento da ação de chocar. O passarinho tenta furar o ovo pelo lado interno. Esse ato no qual a aliança é a melhor saída, é exatamente o senso de prosperidade pretendido pelos japoneses. Eles eram convencidos a perceber que, para uma pessoa alcançar o momento certo, nunca era suficiente observar os fatos externos. Somente vendo internamente eles mesmos e com a chegada da força é que o ato podia acontecer. De acordo com a sensibilidade dos japoneses, a mãe pássaro não observava objetivamente o ovo. Ela meramente aceitava a demanda que emergia dentro do seu corpo. Os japoneses acreditam no senso de correspondência – na mudança abstrata – que não envolve transmissão e recepção de informação física como visto no processo de estimulação e resposta. Além disso, essa correspondência era possível ocorrer somente quando uma pessoa entrava no estado nobre de “receptividade” chamada *kata*.

Deste modo, para responder era preciso “corresponder”. Os japoneses amam a origem do *zen* a partir do senso de prosperidade encontrados nos diálogos *zen*. Não seria exagero dizer que as artes de poesia *renka* e *haiku* são capazes de pegar a origem da cultura pela mesma razão. Podemos dizer também que o senso de prosperi-

dade, o mais preciso sentido das palavras, atraía a mente japonesa para a concepção de *ichigo ichie* (chance, encontro), um senso de prosperidade adotado pelas artes tradicionais japonesas.

Ser mestre de *do* - meio para se elevar ou conseguir certo fim - significa que após capturar o “momento certo”, uma pessoa é capaz de executar o movimento para conseguir certo fim, exatamente apropriado para emergir o senso de força. Este movimento tem que ser requerido ao mínimo, sem vacilar, sem soltar ou afrouxar. O *shin* do corpo, o centro (a essência), deve mover na ordem de realizar isso. Um movimento “certo” de conseguir certo fim sem dificuldade, amplia a chegada do senso de força que reverbera por todo o corpo da pessoa. Isso habilita “convidar” a força, gerando movimento no curso de uma certa atividade.

Desta maneira a força do movimento não se dissipa. Ao contrário, a força se concentra e se amplia totalmente no *do*. Estas são as principais características da concepção de movimento na cultura japonesa tradicional.

O domínio do *ma* implica no uso impecável do intervalo entre as ações. Isso é baseado em uma verdade: a pausa da ação de uma pessoa sem a ruptura do *kata* poderia fazer com que a nova sensação de força chegasse na ressonância interna onde uma pessoa pode experimentar as atividades invisíveis ou intangíveis. *Ma* é o ritmo fundamental que conduz às práticas da arte de viver: o espaço vazio dentro da pintura; a beleza da naturalidade perfeita que ocorre na cerimônia de chá, o *tokono-ma* que representa o uso de não-uso. O ritmo alargado de vida na cultura japonesa é secreto na atividade com o *ma*.

Esta filosofia de *kata* era um sistema de técnicas que usava o corpo que compreensivelmente era envolvido pela visão japonesa de corpo: suas inclinações per-

ceptivas e distintas maneiras nas quais usam seus corpos. Este sistema estabelecido, mais provavelmente durante os períodos Kamakura e Muromachi, torna-se o fundamento da cultura japonesa. Isso cultivava a base para o exuberante *waza* ou habilidades em todos os campos e dava força para a assimilação da civilização chinesa no solo japonês. Este sistema de habilidades corporais que existiam em todos os aspectos da cultura do Japão, diferenciava-se inteiramente da idéia ocidental do corpo, que era difundida pelo governo e cegamente aceita pela maioria da população após a Restauração Meiji. Durante o curso de cento e quarenta anos desde a Restauração, a população japonesa tinha assim, pelas próprias mãos, a maneira de desintegração da estrutura mais importante de sua própria cultura.

Quando fui morar no Japão e tive oportunidade de entrar em contato com a tradição, sentia como se fosse um mundo a parte e que ao mesmo tempo conviviam lado a lado com a última geração tecnológica. Por isso quando o mestre Hiroyuki diz sobre o desmantelamento da cultura tradicional, é que o corpo atual da maioria dos japoneses perderam o sentido original dos movimentos que eram encontrados no seu cotidiano. Era visível a falta de centro do corpo: um corpo fragmentado. Isso também aconteceu no próprio ocidente. Independente do lugar, da raça, houveram mudanças radicais no modo de viver. Para aqueles que tem o corpo como foco de trabalho parece ser inevitável, num dado momento, querer ir atrás do que já fez sentido na tradição e querer compreendê-la.

Por este motivo que traduzi esse texto. Ele esclarece que a amplitude do *kata* não se restringe apenas as posturas do corpo, como é equivocadamente difundido, mas que o *kata* é realizado a partir de uma postura que permite perceber a sensação interna dos ossos; a partir da percepção dos ossos que iniciamos a visão do mundo interno: a cada momento é revelado estados, sensações, cores, linhas etc. que ao tomar a onda desse fluxo, apresentado a cada instante, o movimento pode acontecer por si mesmo sem o uso da vontade da pessoa. Portanto ao realizar o *kata*, pode-se entrar em um estado de “receptividade” em que a força e a sensibilidade caminham juntas, sustentando uma postura externa.

Com o *kata* é possível tocar o próprio corpo e o de outra pessoa (*najimi*) de maneira que se possa perceber internamente (*naikan*), possibilitando ver o movimento que surge espontaneamente dentro do corpo, criar uma sintonia entre os corpos (*kanno*) e entrar no *ma* (intervalo / espaço entre).

Aqui finalizo a apresentação dos três pilares técnicos fundamentais – *katsuguen undo*, *yuki-ho* e *do-ho* - seus princípios e a introdução da educação subconsciente. Ao longo deste capítulo pude expor, através de fotos, a técnica que é visível aos olhos. Mas o *seitai-ho*

tem uma vasta pesquisa do mundo de *naikan*, ficando para trás muitas coisas que fazem parte da prática da percepção interna e principalmente toda a teoria sobre os talentos corporais e a grande parte da educação subconsciente que deixarei para uma outra oportunidade. Caro leitor, considere este trabalho como uma introdução a esta pesquisa.

CAPÍTULO II | PROCESSO DE IMPLANTAÇÃO DA TÉCNICA *SEITAI-HO*

Performance O Vento que Tece



Kajisako

Após a exposição das principais técnicas e seus princípios através das traduções realizadas, venho neste capítulo, expor nosso trabalho, percorrendo alguns itens: quem somos, qual é nossa proposta, o processo de implantação de *seitai-ho* no Brasil e como o estamos realizando através da apresentação de dois projetos: o Projeto Do-ho Internacional e Projeto Jardim dos Ventos.

| Quem somos?

Toshiyuki Tanaka (conhecido no Brasil como Toshi Tanaka) é japonês nascido em Tokyo em 1960. Filho de mestre de *shodo* (arte da caligrafia) sempre teve uma relação forte com as artes plásticas. Num determinado momento ampliou seus limites, buscando pelo *butoh* a arte através do corpo, realizando várias performances. Participou de um grupo de rock onde iniciou sua pesquisa de som e voz. Na busca da própria dança, realizou encontros com outros dançarinos e *performers* no parque Inokashira durante dez anos. Em 1986 iniciou seu processo no *seitai-ho* onde teve uma relação intensa com o mestre Hiroyuki Noguchi que além do ensinamento das técnicas, orientava as pesquisas em dança junto com a dançarina de *butoh* Yoko Muroi, apresentando vários resultados desta pesquisa. Paralelamente buscou o *noh* da escola *kanze*, permitindo compreender os princípios do movimento tradicional através do *do-ho*.

Em 1994 veio para o Brasil, mais especificamente para São Paulo, iniciando sua carreira no ensino, passando o *seitai-ho* e o *do-ho* através de cursos regulares e workshops e dando continuidade a pesquisa em arte e na vida pelo *seitai-ho*, chegando a apresentar algumas de suas pesquisas.

Em 2000 mudou-se para o Embu, iniciando uma nova etapa de vida onde o Projeto Jardim dos Ventos (em anexo n.2) está sendo implantado, agregando todas as atividades que vão surgindo com as necessidades. Aos poucos o *seitai-ho* e a relação com as artes vai ganhando “corpo”, principalmente com a construção dos palcos de terra no jardim e a criação da performance *fugaku*.

Por ter-me apresentado no início do trabalho, não há necessidade de dizer novamente quem sou ou o que fiz.

| A nossa proposta

A nossa proposta é viver plenamente, com a capacidade de cuidar de todos os campos da vida e criar uma nova maneira de arte a partir da sabedoria natural do corpo.

| A relação que se estabelece com uma realidade

Para falar sobre a incorporação da técnica no corpo e sua implantação nas terras brasileiras é preciso esclarecer qual é a relação que se estabelece frente a uma realidade, que neste caso é uma técnica de origem japonesa.

Uma vez escutei de uma amiga que não é japonesa e nem descendente que “cada pessoa conhece o Japão da sua maneira”. Por um lado parecia óbvio o que ela dizia, mas fiquei pensando se o Japão não existia em si.

Em 2005 a Fundação Japão realizou algumas palestras sobre a Introdução da Filosofia de Kyoto dadas pelo professor Loparic. Ali foram apresentados vários textos de Heidegger e um deles – *De uma conversa sobre a linguagem entre um japonês e um pensador* – chamou-me a atenção porque ele chegou à conclusão que o Japão não existia, porque tudo o que chegava aos ocidentais era revisto pelo padrão ocidental (língua e conceitos ocidentais) e que isso nunca corresponderia de fato ao Japão real. O Japão real só poderia ser reconhecido através da língua ou da arte.

Essa afirmação me faz pensar em como lidamos com as realidades. Geralmente vemos as coisas pela nossa ótica e utilizamos “fragmentos” das realidades para compor um imaginário. E o imaginário sobre o Japão é impressionante!

Só que de fato, para compreender uma outra realidade é preciso estar disposto a penetrá-la. Cada vez mais acredito que ter propriedade não quer dizer imitar algo. A imitação faz parte do processo de aprendizagem, mas precisamos ter cuidado para não ficarmos somente na superfície das coisas, apropriando-nos das coisas levianamente. É necessário tempo para que se possa construir o próprio caminho.

Segundo Foucault, em *Foucault, a coragem da verdade*, existem duas modalidades de conceber e praticar a filosofia, duas vertentes de pensamento, presentes na historiografia filosófica: o conhecimento de si, o que se denomina “filosofia” e o cuidado de si, o que se denomina “espiritualidade”.

Na vertente da filosofia, enquanto pensamento exclusivamente representativo, o sujeito, e somente ele, tem acesso à verdade, em razão de sua própria estrutura ontológica, que não é outra senão a de sujeito cognoscente. Na espiritualidade, enquanto forma de pensamento e de prática, a verdade não é alcançada nem alcançável pelo sujeito no simples ato de conhecimento, pois, para ter acesso à verdade, o sujeito tem de olhar para si mesmo de modo a modificar-se, converter-se, alterar seu próprio ser. No primeiro caso, isto é, no da filosofia como os efeitos ou conseqüências do conhecimento, não há transformação do sujeito, pois, afinal, sua estrutura é que precisa ser assegurada como condi-

ção de acesso à verdade. A espiritualidade, ao contrário, produz efeitos e consequências que incidem sobre o sujeito, iluminando-o e transfigurando-o [Foucault, 2004:9].

Ao ler isso, compreendi que existem duas maneiras de se relacionar com uma realidade: mantendo-se o sujeito ou transformando-o. Foi preciso me encaixar na segunda opção para realizar a proposta *seitai*: a técnica é o meio em que o corpo é estruturado, “transformado”, descondicionado para chegar ao que lhe é inato. Para isso existem procedimentos que quando compreendidos corporalmente, tornam-se a própria técnica. Isso não quer dizer falta de identidade. E sim que compreendemos o mundo através de seus princípios – praticando constantemente, aprendemos a reconhecer a força e a fragilidade de cada corpo e a lidar com a impermanência da vida.

Apesar deste corpo japonês, nasci no Brasil e cresci em uma determinada cultura. Portanto, consciente ou inconscientemente “trago” em mim ambas as culturas. O meu encontro com o Japão correspondeu à busca das origens, de algo em que realmente me permitisse ver nele refletida. Não me sinto influenciada pelas técnicas - um “japonismo”. Sinto-me transformada por elas, de maneira que fui reconhecendo o potencial do meu corpo através das diversas práticas. Aprendo a vê-lo como realmente é e como respeitá-lo. Para mim, *seitai-ho* é o meio no qual “afino” cada vez mais a sensibilidade e reconstruo as relações de maneira sensível. Por ser brasileira e viver aqui, sinto que tenho a tarefa de perpetuar, através das palavras, esta pesquisa tão consistente, seguir adiante com as pesquisas e os ensinamentos nas terras brasileiras.

Cada pessoa deve ir atrás do trabalho prático que tem a ver com ela, porque aquilo que se faz corporalmente corresponde a um tipo de pensamento e a uma atitude combinada. É claro que aquele que não trabalha com o corpo, a relação se estabelece de outra maneira. Cada um escolhe a sua maneira de se relacionar com o corpo, com a vida, com a arte, conforme seu desejo, sua característica e seu potencial.

| O processo de implantação do *seitai-ho* no Brasil

Desde o início a implantação do *seitai-ho* no Brasil se dá através da parceria de Toshiyuki Tanaka e de Ciça Ohno. Toshi Tanaka, como é conhecido, é o responsável pela transmissão da técnica, mantendo os procedimentos como são realizados no Japão, e eu, responsável pela produção. Ambos, responsáveis pela coordenação e manutenção em todos os sentidos do Projeto Jardim dos Ventos, continuando até hoje como única referência deste trabalho no país.

O processo de implantação foi bem lento, garantindo o processo de crescimento: de cada corpo envolvido, da constituição da família, do trabalho, da comunicação que, até então, era feita num inglês quase monossilábico. Aos poucos Toshi foi aprendendo a língua portuguesa e como lidar com esta realidade, principalmente como lidar com os praticantes brasileiros.

Segundo Toshi Tanaka os três primeiros anos são chamados período de pedra, isto é, um momento em se “recebe” uma maneira de perceber e acessar a sensibilidade do corpo e aos poucos se vai compreendendo através da prática, os mecanismos do corpo e dos movimentos que dele surgem. Durante este período as pessoas querem compartilhar com seus conhecidos, tentando dizer o que é o *seitai-ho*, mas na maioria das vezes, devido à ampla abordagem, sentem-se incapazes de formular as idéias. Todo mundo passa por isso.

No início formamos uma turma e o Toshi começou a ensinar *do-ho* em casa, com minha assistência, uma vez por semana. Logo depois recorremos à Aliança Cultural Brasil Japão e abrimos outra turma. Além dos cursos regulares fazíamos pequenas apresentações da técnica e performances.

Em outubro de 1995 Hiroyuki Noguchi criou o Projeto Do-ho Internacional (em anexo n.1) que tinha como proposta divulgar o *do-ho* e as diversas pesquisas a partir desta

técnica. Mesmo sem ter este nome, já estávamos realizando suas propostas. Com sua existência, formalizou-se uma apresentação, consolidando as nossas pretensões.

Aos poucos a procura foi aumentando e conforme as necessidades dos corpos, criamos diversas atividades. Por exemplo, quando nossos filhos começaram a crescer, criamos o clubinho para que eles pudessem encontrar outras crianças e estabelecer uma relação criativa e saudável entre elas. Criamos o dia da pesquisa em arte, o clube de *katsuguen*, as manhãs de *do-ho* etc. Portanto todas as atividades surgiram conforme as necessidades que os corpos apresentavam. Nem sempre é possível realizar o desejo de todos. Existem momentos em que é preciso haver escolhas e direcionar as atividades para um determinado projeto.

Em 2000 viemos morar no Embu. Logo que chegamos, teve uma ventania. As portas e as janelas batiam ruidosamente num som de trovão. Então Toshi nomeou a casa como a Casa do Vento. No *seitai-ho* o vento é um elemento fundamental porque ele permite a transformação. Mais do que nunca precisávamos dele. Tudo que havíamos construído em São Paulo foi “deslizando” por entre os dedos. As pessoas com quem havíamos criado um vínculo, não conseguiam vir até aqui semanalmente. Não queríamos simplesmente procurar espaços para dar aulas. Era preciso de um lugar que abarcasse nossa proposta. Foi então que Ana Lúcia abriu suas portas e estabelecemos o ponto em São Paulo, no Estúdio da Curva, no Butantã. E recomeçamos tudo de novo.

Mesmo diante das dificuldades criamos os intensivos em casa – um dia inteiro de trabalho corporal. A aula acontecia na sala e tínhamos que dar um jeito de tirar as crianças dali. Era patente a necessidade de construir mais espaços de trabalho. Precisávamos dar um jeito no jardim. Por que não criar espaços alternativos? Foi aí que investimos na criação dos palcos externos que Toshi nomeou de Jardim dos Ventos. Na verdade resgatávamos o nosso ponto de encontro – trazer novamente o parque Inokashira para nossas vidas – a dança ao ar livre.

A Casa do Vento com o Jardim dos Ventos abarca o Projeto Jardim dos Ventos, formatando um mundo. Quando as pessoas se dispõem a vir até aqui e participam de qualquer atividade, compreendem o sentido integral de nossa busca. Podemos ver que o lugar muda as formas de relações: criamos uma série de atividades que criam ações, que por sua vez mudam cada um. Essas mudanças criam novos projetos e assim se segue... Aos poucos vamos observando uma concentração na Casa do Vento. Atualmente temos uma turma avançada que continua praticando as técnicas e disposta a pesquisar em arte conosco.

Para tais mudanças era preciso criar um solo firme e fértil. As mudanças foram muito radicais em todos os sentidos, mas sobrevivemos. Mais do que isso: vimos o que o corpo é capaz quando colocado em limites. Ele realmente se transforma em um corpo mais forte, atingindo todos os segmentos da vida. Isso só foi possível quando compreendemos e respeitamos a singularidade de cada corpo envolvido e buscamos estabelecer relações profundas, formando um só corpo - uma rede complexa de relações.

| Processo de aprendizado da técnica

Seitai-ho é um aprendizado corporal que acessa os princípios de uma tradição sob um ponto de vista contemporâneo: uma abordagem de vários ângulos que se complementam, dando a possibilidade de compreender a complexidade da natureza do corpo.

Como vimos anteriormente, existem várias técnicas que são apresentadas separadamente. Cada técnica tem sua característica, trabalhando o corpo de maneira específica. Nas aulas todos passam por todas elas alternadamente porque o intuito é reconhecer e desenvolver o talento e ao mesmo tempo ampliar a capacidade do próprio corpo. Nem todo mundo entende esta proposta e muitos já desistem na primeira aula.

Quem permanece no treinamento se fascina com a maneira ampla e diversificada de como o *seitai-ho* trabalha sensivelmente o corpo. Nada é mecânico. As pesquisas não param de acontecer, sempre atualizando a base do treinamento.

Conforme vamos entrando em contato com as técnicas, a tendência inicial geral é tentar aproximá-las com o que já conhecemos, fazendo um paralelo: *seitai* é parecido com *yoga*? *Yuki* é parecido com *heiki*? Mas os procedimentos são outros. Aos poucos vamos mudando o modo de ver as coisas. Se tentarmos entender esse universo pela perspectiva anteriormente conhecida ou pela associação das palavras, certamente cairemos em equívocos. De fato é preciso praticar para poder compreender realmente o que estou falando.

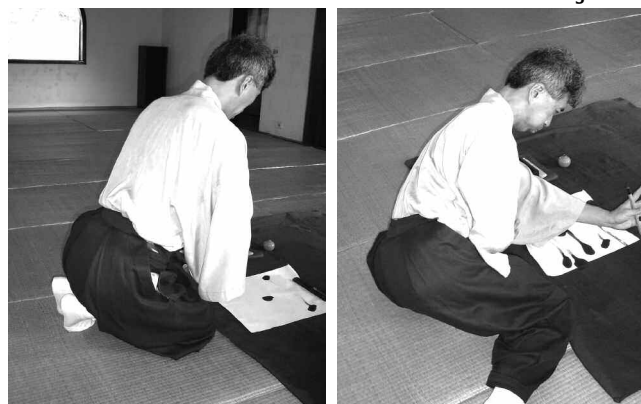
Em cada atividade começamos com a limpeza do espaço. Existe uma maneira específica de passar o pano no chão de madeira e outra, nos tatames. Cada uma delas trabalha um tipo de movimento que serão abordados em outros momentos. Por exemplo, a maneira de limpar o tatame trabalha a lateralidade – direita e esquerda. (figs.73-76) Essa característica aparece na maneira de sentar, de deitar, de andar ou deslocar-se no espaço e de fazer o traço

horizontal na prática de *fude do-ho*. (figs.77-78) Quando o praticante entende que tudo é *do-ho*, ele muda a postura com relação à limpeza. A manutenção do espaço passa a ser fundamental no aprendizado no processo de sensibilidade e esta sutileza faz total diferença no trabalho, refletindo no corpo.

figs.73-76



figs.77-78



Depois vem a reverência com todos. Um momento de “zerar” para iniciarmos juntos um treinamento. Quando existe este marco de início e fim, podemos “entrar” e “sair” dos estados do corpo necessários para cada momento, esquecendo o momento anterior. A reverência tem esta função e é realizada a cada exercício proposto, a cada atividade.

Iniciamos com o *do-ho* através da percepção sensível do próprio corpo. Aos poucos vamos compreendendo que a técnica *seitai* é um meio de ver o mundo interno de várias maneiras. Uma delas é a partir dos *katas*. Os *katas* são “portas” para ver a própria sensibilidade e a partir dela, manifestar a realidade interna. Quanto mais estrutura corporal, mais se consegue ver internamente.

Somos introduzidos ao mundo dos *katas*. Neste momento surge outra questão. Ao realizar os *katas*, vem o questionamento: “não sou japonês, por que preciso fazer esse tipo de movimento?”

Quando se começa a fazer determinados tipos de movimentos, compreendemos os princípios que os sustentam – começamos a ver como está o eixo, a flexibilidade, a concentração, a força, o limite de cada movimento e do próprio corpo e como ultrapassá-lo, ampliando nosso potencial corporal. Cada cultura se relaciona com o corpo de uma determinada maneira, caracterizando-se em alguns tipos de movimentos, mas os princípios básicos independem do fator cultural. Eles podem ser encontrados em todos os lugares. Conseguindo compreender isso, a pessoa continua seu processo dentro do *seitai-ho* em busca da compreensão do próprio corpo.

Quando olhamos para um movimento, podemos ver que geralmente é uma combinação de cinco tipos: esticar e encurtar, direita e esquerda, torção para os dois lados, abrir e fechar, frente e trás. Como falei anteriormente, podemos ver estes tipos na maneira de sentar, de levantar ou abaixar, de deitar, de andar etc. Assim cria-se uma variedade de movimentos que quando combinados com os princípios de movimento, eles se tornam infinitos. Através desses movimentos simples podemos vislumbrar o *taiheki* – o talento ou a característica de cada corpo - isto é, a afinidade que se tem com um ou mais tipos de movimentos é uma das maneiras para definir o *taiheki*.

Depois que a turma se consolidou, apresentamos o *katsuguen undo* porque sabemos que não temos condições de cuidar dos processos dos iniciados que não aparecem mais. Mas podemos ver quem está em condições de entrar realmente em processo e orientá-lo para que possa enfrentar as transformações necessárias que o *katsuguen undo* dispara. Esta é outra maneira de se acessar internamente.

Uma característica forte do brasileiro é a espontaneidade de movimentos. A princípio não temos dificuldade de realizar o *katsuguen undo*. Só que tanto no Japão como no Brasil, notamos uma dificuldade inicial dos artistas cênicos – dançarinos, atores e *performers* – eles querem realizar o *katsuguen undo* da mesma maneira que geralmente estão acostumados: através de movimentos conscientes ou que alguém vá indicando oralmente o que precisa ser feito. Esta é uma condução bem diferente do *katsuguen undo*. Existe um padrão de comportamento que precisa ser “quebrado” para que o *katsuguen undo* aconteça.

Todo *katsuguen undo* é movimento espontâneo. Mas a palavra “espontâneo” me parece ter várias interpretações. O que o *katsuguen undo* se propõe me parece ser muito diferente do que os artistas entendem por movimento espontâneo. É preciso entrar em contato com o movimento não consciente, não controlado, não improvisado pela vontade, não “admirado”... É muito diferente de qualquer código de movimento. São movimentos que reviram tudo, organizando o corpo.

Aos poucos vamos vivenciando um processo de aprendizagem de leitura do corpo. Vamos reconhecendo uma linguagem do corpo muito diferente da linguagem das palavras que ao ser decodificada, leva a um sentido que não se dá com as palavras – uma mancha, uma febre, mudanças nas cores das excreções etc. – pontos de inflexão como referência de mudança ou formas de manifestação do corpo. O corpo como perceptor do mundo – órgão de percepção que sente, fala, reage e lê o que o corpo manifesta.

Dentro da prática é estimulado que sempre se compartilhe as percepções internas do corpo, mas há vários momentos em que não conseguimos nomear o que está acontecendo. Com a prática é possível chegar a uma leitura interna do corpo composta de cores, sensações, sentimentos, sons, movimentos – elementos que brotam naturalmente e que mais tarde serão acessados na criação.

Conforme nós vamos aprofundando no trabalho, as propostas ficam cada vez mais complexas, havendo uma combinação de duas ou mais técnicas. Através da combinação de *do-ho com naikan*, compreende-se o corpo além do anatômico e percebe-se que é o mundo interno é uma imensidão. Esta percepção interna transforma a imagem corporal. Quando somos introduzidos ao *mundo de naikan*, podemos ver a partir da percepção interna, partes do corpo que se relacionam; como é que se desencadeiam os movimentos do corpo como uma unidade; como experimentar movimentos independentes de partes do corpo que acontecem simultaneamente. E assim vai desenrolando a pesquisa. Aos poucos é possível trabalhar uma rede de relações das técnicas, integrando-as num todo. O trabalho de maior concentração que engloba todas as técnicas, é o *seitai so-ho*.

Como as práticas focam o resgate da sensibilidade dos corpos, elas podem ser acessadas individualmente no momento que sentir necessidade. Aos poucos começamos a notar a relação do corpo com o meio ambiente e percebemos que vivemos ciclos que estão intimamente ligados com a natureza, o clima. Existem práticas apropriadas para cada momento e vamos direcionando a prática, a vida e a arte a partir desta relação sensível com o meio ambiente.

Os treinamentos de *seitai-ho* não se estendem somente à época de formação do indivíduo. Eles podem ser praticados pela vida toda, possibilitando que a proposta *seitai* permeie a vida. Geralmente as pessoas não querem ou não têm paciência para viverem os processos de transformação que o *seitai-ho* oferece. Logo querem resultados, as fórmulas de criação. Mas quando

vamos além dessa etapa, mergulhando na técnica, é possível entender os princípios que regem os movimentos, ver como eles acontecem e trabalhá-los de maneira sensível, estabelecendo uma relação profunda e sutil com o próprio corpo, entre as pessoas ou com qualquer coisa.

Durante esta fase de implantação do trabalho nas terras brasileiras pudemos notar que apesar da diferença entre as culturas, os procedimentos puderam ser conservados e que os brasileiros podem alcançar uma percepção muito aguçada do mundo interno do corpo, criando um vocabulário com muitas variações. É preciso somente alguns cuidados nas indicações das práticas, porque cada pessoa interpreta e reage de uma maneira. Cada técnica propõe qualidades de movimentos. Por isso ela é indicada passo a passo para que não se perca o sentido real de cada proposta. O início é fundamental. Ele define como vai ser o andamento. Ele pode ser redirecionado, mas se pudermos cuidar desde os primeiros passos, o crescimento naturalmente ocorre. Isso não quer dizer que devemos nos movimentar da mesma forma. Cada corpo tem seu talento ou sua característica de movimento – *taiheki* - e isso precisa ser respeitado. Isso não quer dizer que basta fazer somente o que sabe, acentuando sua tendência. Isso poderia condicionar ainda mais o corpo. Tampouco basta fazer qualquer coisa. Aos poucos vamos aprendendo a ver a diferença entre as características do corpo e do movimento e as tendências habituais do corpo.

Uma coisa é a prática para a qual existe uma proposta definida, procedimentos etc. Outra é o que podemos realizar com ela. Cada um precisa construir e percorrer a ponte entre a prática e a própria vida.

| Processo de incorporação da técnica

Para um japonês, qualquer aprendizado corporal leva no mínimo dez anos porque garante que, primeiro se viva um processo de crescimento e depois se siga adiante, tornando-se um mestre. Por isso é fundamental ter um mestre que nos oriente – aquele que já tem no corpo a experiência de aprendiz orientado por outro mestre. Assim é natural que se tenha condições de orientar alguém – e é preciso escolhê-lo bem, como já dizia Yoshi Oida em *O Ator Invisível*:

No Japão há um ditado que diz que é melhor gastar três anos procurando por um bom professor, do que ocupar o mesmo período de tempo fazendo exercícios com alguém inferior. Temos que praticar para nos desenvolver, mas não podemos estudar com qualquer um. Temos de encontrar o professor certo. [Yoshi Oida, 2001: 158]

Esse processo de crescimento consiste desde a apropriação das formas, com maneiras de perceber o corpo até a incorporação dos princípios. Isso requer uma mudança em vários aspectos: aprender a receber com sensibilidade, desapegar-se dos padrões e costumes, compreender amplamente as relações com todas as coisas, aceitar o que vem, confiar na vida, transformar em tantos outros verbos possíveis e depois compartilhar o aprendizado.

Existe o tempo de cada etapa. Existe um tempo para que o corpo assuma determinadas posturas e entre em outras camadas sensíveis, visíveis e invisíveis da realidade, confrontando com o imaginário. Só então vemos de fato o que é real. É um processo de transformação gradual e lento e não tem como cortar caminho. Só quem permanece treinando por muitos anos é que consegue a força de concentração necessária para aquietar a mente e o coração e naturalmente compreender como o movimento surge espontaneamente, integrando-se com a vida, não havendo mais separação entre as coisas.

Hoje consigo sentar em *seiza* com certa naturalidade por um tempo, mas preciso

continuar o meu trabalho de ordenar meu corpo – a minha coxo-femural esquerda ainda não tem força de concentração suficiente para agüentar horas sustentando esta posição. Através do *do-ho* tento entender os mecanismos do corpo. Através do *katsuguen undo* busco que o próprio corpo realize esta mudança por si mesmo. Não basta ser descendente de japoneses para conseguir realizar esta postura. Aliás qualquer um pode realizá-la, desde que tenha um corpo disponível.

Na adolescência sentia tantas dores nas costas que me deixavam de cama. Acreditava que a causa eram os desvios na coluna: lordose, escoliose e duas hérnias de disco. Com as práticas, a dor sumiu e raramente volta nos momentos de desequilíbrio emocional. Percebo nitidamente que depois de cada reação de *katsuguen undo* minha cervical vai se “alinhando”. Ao praticar *fude do-ho*, vejo os desvios da minha coluna impressos no papel. Nas últimas vezes parece que algo vem mudando porque os traçados estão mais retilíneos e precisos.

A primeira vez que entendi através do corpo a noção de *hara* (barriga) e *koshi* (lombo) foi na gestação da minha primeira filha, a Juma. Senti uma fisgada no ponto que fica três dedos abaixo do umbigo – *tanden*. E conforme a barriga foi crescendo, pude viver a imensidão do *hara* e as dores no *koshi*.

Outra mudança foi que naturalmente parei de fumar logo após parir meu terceiro filho, simplesmente porque não me via mais fumando – parindo, a imagem de mim mesma mudou. No *seitai-ho* é dito que é nesta fase que as mulheres podem viver a maior transformação em seus corpos, portanto em suas vidas.

Talvez seja por isso, mas principalmente pela complexidade do trabalho que nos primeiros dez anos não me sentia com capacidade de ensinar *seitai-ho* a alguém. Alguma coisa me dizia que educação não é, simplesmente repassar o que eu apreendi, fragmentos de um conhecimento, principalmente em se tratando de corpo, de ser humano. Era preciso ter no pró-

prio corpo uma verdade, encontrar uma unidade em que as coisas fizessem realmente sentido.

Eu precisava, primeiro viver o processo no meu corpo: aquietar para conseguir ver a mim mesma, reconhecer este corpo, os limites e as necessidades para que pudesse ampliá-los até conseguir relacionar-me com o outro de maneira sensível e recíproca e assim poder acompanhar outros processos. Desde 2004 assumo com certa tranquilidade a orientação das gestantes e pais que nos procuram em busca do resgate do processo natural de parir e do crescimento saudável, do qual um dia fui aprendiz. Hoje sinto a necessidade de colocar “a mão na massa” e compartilhar este aprendizado com as pessoas que desejam encontrar a si mesmas e a arte que brota em seus próprios corpos.

Performance *Jardim de Brisa*



Kajisako

| A relação do *seitai-ho* com a arte

A maioria dos praticantes são artistas que buscam a compreensão do próprio corpo, a sensibilidade do movimento, a própria dança. Para realizar isso é preciso ser um corpo disponível – integrado, sensível, flexível e forte (diferente de duro). Podemos ajudá-los a encontrar esses elementos através de um processo de treinamento contínuo. Mas cada um tem que realizar a sua arte por si mesmo. É preciso que cada um construa um diálogo entre o corpo e a criação. Quando isso acontece, a grande maioria pára os treinamentos aqui, acreditando que é necessário focar na criação para que o corpo realize a expressão. A meu ver, o corpo pode acessar a criação de maneira expressiva ou se manifestar naturalmente. São duas formas distintas de criação. Se pudermos trabalhar o crescimento do corpo para que possa se manifestar naturalmente e permitir que a linguagem cênica aflore, o resultado pode ser surpreendente.

É importante conhecer diferentes técnicas para possibilitar diversas formas de se relacionar com o corpo, mas é preciso cuidado com as combinações. Na época da graduação per-

corri várias técnicas, mas como meu corpo não tinha flexibilidade, sempre me machucava. O pior foi admitir que era um ato consciente. Vamos acumulando aptidões, misturando as informações, parecendo uma colcha de retalhos. Isso só cria uma ilusão que poderia chegar a uma linguagem própria. Foram anos para reconquistar a harmonia do corpo. Hoje acredito que para chegar a uma linguagem própria é preciso aprofundar num trabalho técnico e ultrapassá-lo.

A apropriação de uma técnica em benefício da construção de uma linguagem cênica é a primeira etapa para estabelecer a relação corpo e técnica. Algumas pessoas utilizam uma determinada técnica como linguagem nas artes cênicas para a qual é possível ter leituras de um movimento específico. O trabalho cênico parece um quebra cabeça ou uma montagem de diversas colagens.

Conforme vai “amadurecendo”, o corpo mergulha na técnica e chega aos princípios. Alguns conseguem aplicá-los, apresentando certa unidade, mas a utilização da técnica e do corpo não muda. Elas continuam como objetos da vontade do artista; como instrumentos para a criação.

Mas de fato, se pudermos “entrar” em camadas mais internas que possibilitem transformar o ato de utilização em relação, estabelecendo a conexão do interno e externo e a sintonia entre os corpos, isto permitirá que a criação aconteça de uma outra maneira.

Antes de conhecer o *seitai-ho*, as minhas criações eram elaboradas com meses de ensaio para construir uma obra. Na minha formatura apresentei um solo - *Afinal uma mulher* - uma japonesa que matava as pessoas com chá. Apesar de pesquisar em livros, estudar a movimentação em vídeo, tudo foi realizado a partir de um imaginário do que poderia ser uma gueixa. Naquela época eu acreditava que era preciso disto para gerar o meu fazer artístico. A minha ignorância criou uma leitura equivocada de um corpo através de uma imitação sem fundamentos. Hoje sei que para realizar uma gueixa, você precisa de um corpo muito treinado para tal. E que ainda não tenho condições de realizá-lo perfeitamente e nem é esse meu foco.

Com o *seitai-ho* aprendi que não preciso deste imaginário para realizar qualquer encenação. Com a prática o foco foi mudando – o que estava no sujeito, na obra e no imaginário, aos poucos foi transferido para o corpo e o movimento. Precisava de um corpo disponível, sensivelmente preparado para que pudesse criar. A partir daí comecei a perceber outras maneiras de me relacionar com o próprio corpo, com as pessoas, com as coisas e, conseqüentemente, com a criação.

As artes cênicas, as artes corporais são maneiras de se fazer arte com o corpo. O que venho apresentar aqui não é uma maneira de se fazer. É uma maneira de se relacionar sensivelmente com o próprio corpo e reciprocamente entre os corpos. Através do *seitai-ho* é possível “afinar” a sensibilidade, organizar o corpo, estabelecer uma relação de intimidade com ele e entre outros corpos, criando condições da criação se manifestar por si mesma e o corpo ser a própria arte – a arte no corpo.

Portanto a pesquisa que realizamos não é baseada as tendências artísticas que o teatro ocidental ou a dança contemporânea têm como parâmetros. Aqui tentamos construir o próprio caminho com base nas práticas *seitai*. Em vez de ficar de cá para lá tentando “abraçar” todas as técnicas ou fazer “links” com todas as teorias existentes nos quatro cantos do planeta, apenas praticamos *seitai*, acreditando que o corpo por si mesmo, trará à tona o que precisamos realizar.

Houve várias tentativas – processos criativos - durante esses últimos doze anos. Mas foi na performance *Mockado* que algo se transformou e a execução passou do campo pessoal para o campo do acontecimento. O foco estava no fluxo do movimento: a partir da percepção interna de cada corpo, elementos surgiam a cada instante, revelando um desenho que acontecia no interior do corpo e no espaço simultaneamente, ultrapassando o nível de causa e conseqüência e estabelecendo a sintonia entre os corpos de maneira mais sutil e profunda.

É preciso de tempo e de treinamento para chegar neste estágio. Quando o corpo

incorpora a técnica e entra mais fundo nele mesmo, o movimento é naturalmente belo e a criação simplesmente se manifesta.

É correr o risco. Quando as coisas realmente acontecem, é maravilhoso! Ficamos completamente perplexos diante do acontecimento. Parece que não foi você quem realizou porque o movimento é percebido e simultaneamente realizado. O tempo é aqui e agora. Não há entendimento racional. Não há resignificação. Não há como repetir. Não há como voltar atrás. Não há como corrigir. É estar simplesmente presente!

Existem alguns problemas com esta maneira de arte: primeiro é que qualquer outra maneira não tem mais sentido. Tudo parece tão fabricado, tão mecânico, tão cheio de coisas. Não há nada que supere a beleza do movimento natural. É tão difícil ser natural em cena, mas não é impossível! Segundo que essa maneira é pouco viável, porque como é preciso entrar em camadas mais profundas e isso leva anos de treinamento, dias de preparação para a apresentação, afastando-nos cada vez mais do mercado da produção cênica atual. Portanto isso precisa ser um caminho de vida.

Hoje não consigo ver a separação entre o *seitai-ho* e as artes. Com o *seitai-ho* reconheço a força interna do meu próprio corpo e isso faz com que o movimento criativo se expanda ao cotidiano, transformando-o ao ponto de retornar ao treinamento, estabelecendo o ciclo na relação treinamento – criação – cotidiano. Neste momento, percebemos que a vida é um grande fluxo. Se tivermos corpos disponíveis, podemos “tomar a onda” e as coisas acontecem, possibilitando recriar uma maneira de vida onde a arte faz parte da relação com o todo. Criar uma realidade integrada com uma filosofia de vida, a meu ver já é uma arte. Mas não paramos nisso. Este corpo *seitai* também cria uma categoria em performance onde este corpo é capaz de ser a própria arte. Isso é a performance *fugaku*.

| Qual é a relação que o “corpo selvagem” estabelece com a criação cênica?

Viver no meu próprio ventre, as entidades dos meus filhos, e assim resgatar a própria força na condição feminina, isto é, a força de criação em cada filho gerado e parido naturalmente; saber decifrar exatamente as necessidades vitais de cada momento, com eles crescer e assumir a responsabilidade de criá-los para que possam cada vez mais, caminhar com as próprias pernas, é uma tarefa que exige uma dedicação e paciência para permanecer neste estado e cuidar para que não haja atropelos no processo de crescimento.

É um aprendizado na construção da relação com o outro. Ser mãe me possibilita a experiência do desprendimento da vontade, e da reaprendizagem da linguagem não verbal. Precisava ler o corpo. Aprendi não só a ler o meu corpo como o corpo do outro – ouvir e reconhecer o corpo do outro. Mais do que isso, sair da identidade para reconhecer o outro similar e conseguir ver a mim mesma no outro. E com o passar do tempo, aprendi a ver cada um separadamente e através da manutenção da sensibilidade e da escuta interna, estar em sintonia.

Este estado é a pura criação. Ter filhos mudou completamente a minha relação com a vida e a arte. Viver se tornou uma arte! Mesmo assim sempre se manteve a necessidade de conduzir esta postura para a criação artística.

Quando me aprofundo nas práticas do *seitai*, meu corpo fica claramente tranquilo e percebo nele uma força de concentração capaz de realizar o que venho desejando há muito tempo – um “lugar cênico” que permite revelar os movimentos mais profundos do ser humano. São anos de trabalho de sensibilização, chegando cada vez mais perto de um corpo natural capaz de vivenciar estados alterados, percorrer caminhos de transformação e realizar várias facetas da criação.

Durante todos esses anos passei por vários processos do *katsugen undo* – reações

fortíssimas – e coincidentemente ou não, nos últimos anos vivi reações que renovaram o corpo ao ponto de desencadear processos artísticos. É como se o corpo precisasse entrar num processo intenso de transformação para apagar as concepções que muitas vezes nos aprisionam e assim conseguir ativar uma nova fase de criação – estados alterados de consciência ativando estados de criação artística.

Nos últimos anos, os processos criativos foram gerados como uma gravidez, com meses de gestação para desenvolver os corpos e a criação propriamente dita só era revelada no ato de “parir”, isto é, na improvisação. Isso significa que em vez de fazer um espetáculo, silêncio, meus olhos mergulham no meu corpo e espero. Aos poucos vejo imagens aparecerem e “tomo a onda” do movimento, criando uma escritura interna que aflora no instante da performance.

Busco a sinceridade em cena. Cada vez mais me distancio do que seja espetacular ou “grandes sacadas”. Desejo o simples, o verdadeiro. Não busco a representação ou a imitação de uma arte e sim a origem e a verdade do movimento, seja lá como se manifeste. É como um parto natural! Sinto e sou em cena. O corpo cênico é capaz de expressar e dar sentido ao que se quer revelar através de uma forma. A forma é consequência de um estado alterado do qual não temos controle. O corpo é que sabe o que e como realizar.

Isto não significa que estamos “fechados” para as relações. Aliás podemos notar que vem se intensificando as relações com pessoas de outras tradições. Parece que há um fio que liga diretamente de “coração para coração” onde podemos entender o movimento do outro. Mais do que isso, através do *do-ho* posso compreender que os princípios estão presentes nas tradições e assim podemos nos conectar mais facilmente.

| A pesquisa em arte

A performance é uma categoria de arte contemporânea da cultura ocidental que chegou a toda parte do mundo. É caracterizada pela busca de renovação; uma categoria que busca renovar a visão de arte.

Existem duas noções de performance bem distintas: a existencial e a linguagem específica. Acredito que buscamos viver a circulação entre estas duas noções - viver plenamente a vida e celebrar em cena algumas descobertas feitas no cotidiano. A nossa proposta é buscar algumas possibilidades de arte performance junto a visão de caminho, isto é, construir arte performance como um lugar criativo que possa fazer experiências, aprofundar e refletir sobre a própria vida.

Segundo Toshi Tanaka a criação da categoria de performance que nomeou de *fugaku* é sua e está buscando o seu sentido e a técnica que a sustenta. *Fu* significa vento, força de vida e *gaku* significa brincar, caminho de arte. Ela também tem outros significados como *waza* que significa técnica, *tanoshii* que significa alegria, divertido e *raku* que significa confortável. Antigamente essa categoria existia em vários campos de arte, mas hoje só restou a palavra *ongaku* que atualmente significa música e que antigamente era caminho do som.

A proposta de *fugaku* é realizar o caminho do *seitai-ho* através de uma maneira de arte performance, ou seja, uma criação em sintonia Ser Humano – Natureza – Vida. Toshi Tanaka acredita que o lugar mais favorável e fértil para buscar o sentido de *gaku* na contemporaneidade é na performance.

Toshi Tanaka vem pesquisando em vários campos da arte – dança (*butoh* e *noh*), improvisação de som e voz, *sho* (caligrafia) – através do *do-ho* ele vem trabalhando as possibilidades do corpo em qualquer área artística – o *do-ho* como aglutinador de vários cam-

pos da arte. Aliado ao *naikan-ho* pode ver como os movimentos acontecem internamente, quero dizer, como eles se originam e podem ser feitos a partir da percepção interna. E unindo-se com o *ki in ho* - a ressonância de *ki*, o movimento se expande em som.

O *fude do-ho* desenvolve o traço a partir do corpo inteiro que percebe como as palavras ou os ideogramas vão se configurando. Cada palavra por si mesma já tem um sentido e um movimento que serão executados a partir da percepção interna do *performer*. O que Toshi Tanaka faz é se concentrar para realizar o traço com a força do corpo inteiro, procurando desta maneira deixar que a palavra se apresente. Este trabalho em si já é totalmente performático. Mas ele vai além disso, quando sai do papel e o *fude do-ho* se transforma em dança. As performances *O Velho Lago* e *Lua Nova* são exemplos da busca da palavra viva através do corpo que aflora no *sho*, no som e na dança.

Na verdade *fugaku* é tudo isso junto. É uma improvisação na concepção japonesa descrita no texto *A filosofia do kata* onde o *kata* “abre as portas” para que a improvisação se revele a partir da percepção interna. Portanto a performance *fugaku* é o *kikko* entre *kata* e improvisação; uma combinação dos movimentos internos e externos, onde a forma ganha uma dimensão ampliada com o movimento interno ou a partir da percepção do movimento interno, toma-se a onda deste movimento, ganhando uma forma.

Segundo Toshi realizar a performance *fugaku* é como realizar o *yuki-ho* - aquele que deita é o performer e aquele que coloca as palmas das mãos é o público. Quando a sintonia se estabelece, as sensações começam a aparecer e não sabemos ao certo qual é o corpo que gerou as sensações. Apenas tomamos os fluxos do movimento quando chega a hora.

Na verdade existe a combinação dentro do corpo dos três pilares técnicos: o *yuki-ho*, o *katsuguen undo* e o *do-ho*. Através do *yuki-ho* pode-se acessar a percepção interna e transformar a condição, o *do-ho*, o movimento “completo” e o *katsuguen undo*, a espontaneidade.

Esta é uma pesquisa para quem caminha alguns anos no *seitai-ho*.



Kajisako

| As criações

A nossa primeira criação conjunta foi a Juma. Ela simboliza o marco inicial real da nossa história. Nos primeiros anos todo aprendizado estava voltado para esta criação na vida. Neste tempo as práticas *seitai* aconteciam paralelamente às criações cênicas. As performances eram feitas esporadicamente e apesar de treinar, não posso dizer que era fruto do *seitai-ho*. Meu corpo ainda era impregnado da maneira antiga de ver e fazer arte.

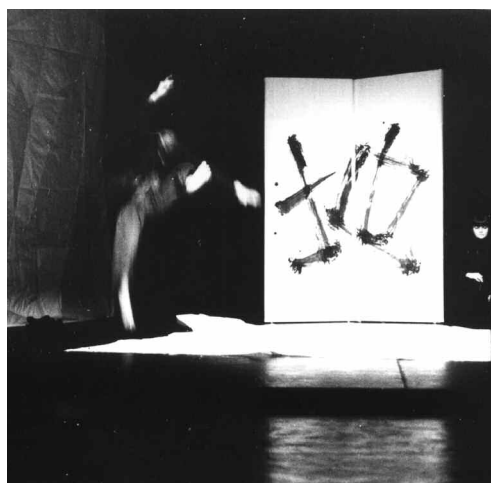
A nossa segunda criação foi o Gum. Parece que ele veio para mostrar que tudo é mais simples e arte e vida estão relacionadas. Dancei um duo num só corpo quando estava prestes a parir. Apesar da proposta maravilhosa, meus olhos permaneciam “fixados” e meus ouvidos estavam ainda “tampados”.

Em 1997 foi criado o núcleo *Fu Bu Myo In* para realizar a nossa primeira montagem que se chamou *O Vento que Tece*. *Fu* significa vento, *Bu* – dança, *Myo* – beleza e *In* – ressonância. No processo de criação, além dos cursos regulares, o núcleo encontrava-se todas as sextas, num sítio em Itapecerica da Serra durante um semestre para pesquisar o corpo desta performance. Até hoje a pesquisa em arte continua sendo nas sextas na Casa do Vento, aber-

to a qualquer integrante dos cursos regulares.

A performance *O Vento que Tece* foi uma síntese artística que o núcleo vinha desenvolvendo na área de dança, pintura e sons, abordando um elemento fundamental no *seitai-ho* – o vento. O trabalho teve como proposta cênica buscar a sincronicidade entre os elementos: corpos, cenário, luzes e som. Foi um trabalho que teve participação especial de artistas japoneses que fazem parte do Projeto Do-ho no Japão, fomentando o intercâmbio. (figs.79-80)

figs. 79-80



Anahí Santos

Apesar dos avanços na pesquisa, percebemos a fragilidade nas relações. Eram nítidas as diferenças de percepção e atuação de cada corpo; o que brotava em cada corpo a partir do mergulho na técnica. Era preciso também que as pessoas percebessem a sutileza e a profundidade na qual estávamos trabalhando. Era preciso construir uma ponte entre a criação e o público através da educação através do corpo.

Em 1998 havia uma turma muito concentrada e realizamos *workshops* de arte - uma vez por semana – sobre como se dá a relação do corpo que trabalha esta técnica com os fundamentos da arte e as mais diversas manifestações artísticas: música, dança (*butoh* e outros),

teatro (*noh* e outros), cerimônia do chá, culinária, *ikebana*, literatura, poema (*haikai* e outros), desenho, pintura (*shodo* e outros), figurino, máscara, objetos, móveis, uso do corpo nas atividades cotidianas.

Neste mesmo ano nasceu o Yurin. Foi a dança mais bela que já vivi no meu corpo! Ele veio para desmanchar a dualidade existente. Ele estabelece na nossa vida a trindade, o eterno movimento.

Nos anos seguintes estabelecemos relações com vários artistas: Amélia Toledo, Ken Kaneko e Shoko Suzuki, resultando performances junto com suas obras.

figs. 81-82



Kajisako

Em 1999 realizamos quatro performances na exposição *Entre, a Obra está aberta*, da artista Amélia Toledo na qual nomeamos de *Jardim de Brisa*. A proposta era entrar em sintonia com as obras e a movimentação ser um *continuum*, um prolongamento de cada uma delas. Durante a montagem da exposição, pudemos interagir com cada obra, selecionando-as e criando um percurso a cada apresentação (figs.81-82).

Em 2000 o núcleo *Fu Bu Myo In* realizou uma performance sob direção de Ken

Kaneko. Foram várias cenas que exploraram o mundo deste artista plástico, como se fôssemos a matéria prima em plena execução das obras-cenas.

Em 2001/2 entramos no processo de criação e construção da área externa da Casa do Vento – o Jardim dos Ventos - através de mutirões e parcerias com pessoas especializadas.

Em 2003 foi a vez de *Mockado* – performance *fugaku* junto às cerâmicas de Shoko Suzuki. Após eu vivenciar uma reação do *katsuguen undo*, descrita em anexo n.3, retornamos as atividades. Trabalhamos nos cursos regulares, nos treinamentos individuais e nas sextas nas pesquisas em arte - pesquisamos o corpo interno em relação aos fundamentos da arte: a relação criador-diretor-público, a relação de *ki* entre os corpos, a construção de um espaço cênico, a relação com as cerâmicas (através do toque com *najimi* sentir o que produzia dentro do corpo, perceber as sensações e segui-las através dos movimentos e sons e como tocar ou carregar sem perder a sensação interna).

Depois focamos os figurinos. Eles precisavam ter a densidade que as obras apresentavam. Pesquisamos em livros e buscamos confeccioná-los conforme a necessidade. Eles tiveram uma característica muito diferente dos figurinos das performances anteriores que basicamente eram feitos de tecidos leves e esvoaçantes como o vento. Cada vez mais o figurino passa a ser uma chave muito importante na improvisação, porque ele determina os movimentos da performance.

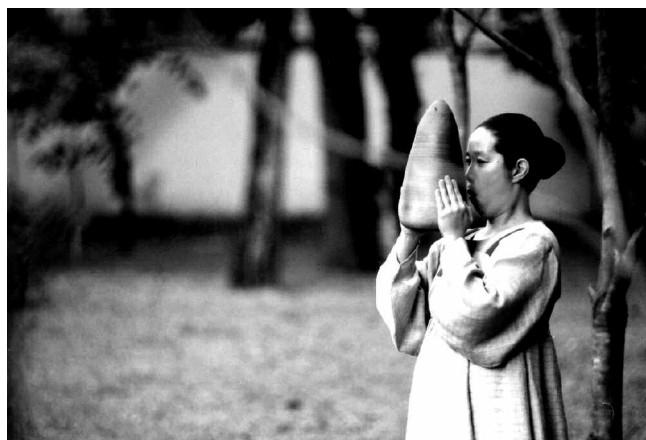
Como não tínhamos praticamente nada fechado, movimentos construídos, era preciso que os corpos estivessem sensivelmente sintonizados para que a performance acontecesse espontaneamente. Sabíamos que não tínhamos a situação a nosso favor – o lugar era um jardim imenso e o público esperava resultados. Era preciso corpos muitos concentrados, capazes de criar um espaço favorável a nossa proposta. E estabelecemos algumas marcações na performance:

- A primeira parte era carregar a cerâmica, preparando o espaço cênico;
- Na segunda parte tomaríamos a onda do movimento a partir da sensação interna

de cada corpo: Ciça seguiu o princípio do fluxo de movimento; Andréa, o princípio do movimento espontâneo e Toshi, o princípio de do-ho.

Preparamos os corpos durante vários dias antes da performance, garantindo que no caso da Ciça, o corpo tivesse sensibilidade para perceber o movimento interno e tomar o fluxo de movimento calmamente; no caso da Andréa, ser espontânea na criação e no caso do Toshi, através do movimento interno, dar vida ao movimento externo já anteriormente estabelecido. Neste momento, fluxo, movimento espontâneo e forma se unem formando uma unidade. Mas nem sempre podemos nos preparar o necessário para que a performance transcorra naturalmente. Neste caso é possível provocar um estado de tensão – *gyoku* – para que possa acionar o movimento e assim

figs. 83-85



Kajisako

tomar o fluxo. Neste caso acho muito difícil ser espontâneo porque a cabeça não consegue ficar tranquila e logo quer controlar as coisas, “cobrando” que algo aconteça. Mas não é impossível.

Foram quatro apresentações. Cada dia foi muito diferente do outro. Parecia que a natureza interagira conosco. Foi incrível a sincronicidade que aconteceu: um dia ao colocar a cerâmica no chão, uma voadora de cupins levantou vôo. Noutro dia a ventania parou neste momento. Na última vez que fizemos, começou a chover torrencialmente nesta mesma hora. Era como se o clima evidenciasse a mudança de cena e o estado interno do corpo de cada um de nós. (figs.83-85)

Em 2004 realizamos o *Velho Lago*, concentrando na pesquisa do som com *naikan* através de *haikais*, servindo como base para a criação feita em 2006.

Além do dia específico de pesquisa, foi iniciado em abril de 2005, o Encontro com a Lua - uma pesquisa dos reflexos da onda da lua (nova e cheia) no corpo. Cada encontro é singular e aberto aos integrantes (pessoas, bichos, insetos), ao clima, barulhos etc. Essa experiência contribuiu mais tarde como repertório para o exercício cênico *Se Oriente Pernambuco* em 2005 e a performance *Lua Nova* apresentada no I Ciclo Crisantempo de Danças em 2006.

Se Oriente Pernambuco realizado na disciplina Laboratório de Arte e Mediação I, da Pós Graduação em Arte na Unicamp, foi o encontro entre o *do-ho com naikan* (Ciça) e o cavalo marinho (Vera). Foi o resultado da relação de muita “troca de figurinhas” com a Vera duran-

figs. 86-88



Solange Dias

te as nossas idas para Campinas. Ambas partiam de uma tradição bem distinta, mas que tinham pontos em comum: a relação mestre-discípulo, vida-arte integrada, o cuidado com as relações e o respeito pelo tempo em que se dão as coisas. As diferenças também eram gritantes: como trabalhar o corpo e a maneira de se relacionar em cena – a Vera buscando um contato mais direto e eu, mais interno, e o tempo de cada uma realizar cada cena. Mesmo que a intenção fosse sustentar a singularidade de cada uma, havia momentos de mesclagens. (figs.86-88)

Lua Nova foi o resultado de todos estes anos. É como se incluísse vários momentos de nossas pesquisas. Não só é a união de todas as técnicas que foram explicitamente realizadas nas cenas, mas a pura integração com a vida quando juntou a família toda em cena. Mais do que isso, é ver que é um movimento que sensibiliza o público tanto pela obra em si, quanto pela relação que construimos durante todos estes anos, encarnada em cada um de nós. (figs.89-94)

figs. 89-94



Carla Angulo

Durante dois meses houve uma intensa concentração, focando todas as atividades para a realização desta produção. A construção dos corpos e a criação da performance ultrapassaram as aulas e os ensaios, aparecendo no cotidiano, durante a culinária, a limpeza etc. De outra forma ela jamais poderia ser realizada. O que quero dizer é que o resultado vem da força que colocamos em cada coisa que realizamos. Se buscamos a arte através do *seitai*, isso significa que buscamos realizar uma arte com força total, buscando integrar a vida com a criação e o resultado é a partir da entrega e da disponibilidade de criarmos juntos uma nova realidade e consequentemente uma nova maneira de se realizar arte.

Em primeiro lugar é preciso reconhecer a natureza de cada corpo e aos poucos ir aprendendo a construir as relações, isto é, realizar constantes leituras dos corpos para poder direcionar o rumo das coisas, conciliando o desejo com a realidade de cada momento. É preciso vivenciar um processo e abarcar as possíveis transformações que possam ocorrer. Na verdade não se cria uma condição em dois meses. Esse trabalho é a soma e o reflexo de todos esses anos, resultando numa maneira de criação.

O mesmo se deu na performance *fugaku Caminho da Lua*, concepção e direção geral de Toshi Tanaka, colaboração Artesãos do Corpo, Nile Art e Casa do Vento. A proposta foi aprofundar no *do-ho* e para isso todos os integrantes precisavam ser praticantes. Isso significa entrar em contato com as outras técnicas do *seitai* e estabelecer um ponto comum entre todos. O tema foi a onda da lua, a onda da vida, o corpo em circulação com a natureza. Um processo muito intenso para quem se permitiu vivenciá-lo.

Inicialmente nos encontrávamos duas vezes por semana para mergulhar nas práticas de *seitai*. Conforme as necessidades foram surgindo, o trabalho se intensificou, ocupando todos os dias: ao amanhecer, iniciávamos com práticas de *zazen*, *kinhin* e *ga-ho*. Depois as atividades se alternavam entre construção do cenário, práticas de *seitai* e refeições comunitárias.

A construção dos corpos se deu através da soma de todas essas atividades, onde cada

encontro foi fundamental para a construção das relações com respeito, estabelecendo níveis mais profundos com o próprio corpo, com os movimentos e com o outro. Como era um grupo heterogêneo e com disponibilidades reais diferentes, as cenas foram concebidas, respeitando estas diferenças e por isso as cenas apresentavam diferentes camadas de relação dos corpos com a técnica e conforme cada participação no processo.

Toshi desenhou todas as cenas para que a Mariko Kaneko pudesse realizar a concepção dos figurinos. Fizemos vários encontros com ela para chegar no desejado: ensaios, estudo de tecidos nas lojas, acertos necessários etc. Com os desenhos pudemos visualizar a participação de cada um, mas não bastava só isso. Era preciso estabelecer *najimi* com os outros para que a cena pudesse realmente acontecer.

A concepção do cenário foi do Toshi Tanaka, mas a construção não foi solitária. Muita gente colaborou com isso. Contratamos pessoas especializadas e através de mutirões, outras pessoas puderam participar de alguma forma do processo que estávamos mergulhados. Isso foi fundamental para finalizar o cenário que incluía além do palco de areia dentro de um cubo gigante de bambu, todo o trajeto dos participantes, desde a recepção, até os bancos de bambu confeccionados para o público, ampliando os limites do que seja um cenário convencional.

Foram dez apresentações que se iniciaram na lua nova e seguiram até a lua cheia, marcando o primeiro evento do Projeto Jardim dos Ventos, na Casa do Vento. Foi criado a comissão de boas-vindas que cuidou de toda a recepção, fazendo parte da performance. As pessoas puderam sentir o cuidado que tivemos com cada etapa, que foi sendo construída e saboreada a cada dia. Era visível o crescimento, o limite e a entrega de cada um, dentro e fora de cena. Pudemos aprender muito: “receber” a realidade de cada corpo; concentrar todas as forças na montagem, superando as falhas e as dificuldades; agregar muitas pessoas, trabalhando a noção de coletividade, e desta maneira, concretizar um sonho que afirma nossos valores e ver que de fato, realizar arte desta maneira, é um caminho de vida.

| CONSIDERAÇÕES FINAIS

Performance *O Vento que Tece*



Kajisako

*"Temos que ser a transformação que
queremos no mundo".*
[Mahatma Gandhi]

Fico a olhar pela janela do quarto. Por entre as folhagens de uma árvore vejo uma semente seca pendurada por um fio, girando no próprio eixo ao sabor do vento. Parece que somente ela se move na paisagem. Fico à deriva apreciando sua dança e identifico-me com a entrega ao vento.

Aos poucos começo a perceber camadas: o jardim interno onde se localiza a semente, a pequena cerca de bambu, diversas árvores, o vão da estrada, a mata e o sol que vai se pondo devagarzinho no horizonte. Simultaneamente o reflexo tranqüilo das camadas dentro do meu corpo.

Aos poucos vou percebendo as relações entre cada camada e o todo.

Vejo isso como um processo de aprendizado – a expansão da percepção. Nem sempre a percepção é tão tranqüila. Muitas vezes é necessário recorrer às práticas *seitai* para buscar um mínimo de transparência necessária para ver as coisas como elas realmente são. São anos para poder reconhecer a natureza do corpo, vivendo um trabalho interno para chegar a ver quem realmente é e assumir de fato o que se deseja da arte, da vida. E ao mesmo tempo se relacionar com tudo isso. Uma opção que não é feita simplesmente por uma questão de vaidade ou narcisismo, e sim por uma questão de existência e de respeito a si mesmo.

Com o *seitai-ho* aprendo que o corpo nos ensina como viver.

Uma “Arte de Viver” que nos ajuda a perceber uma maneira de chegar a uma compreensão maior das coisas, sem mesmo saber exatamente o que é. O corpo sabe e isso basta para ficar em paz. Neste momento nos damos conta que não precisamos responder aquela montanha de questionamentos para sermos felizes.

Quando conseguimos viver com o próprio corpo, percebemos que temos um instinto que age, criando condições para tal, abrindo mão do controle de todas as formas (convenções, sociais, produção, profissional etc), para tomar a forma necessária para a realização de

cada etapa no seu devido tempo. Parece que entramos em “outro ar” e as coisas começam a acontecer e se integrar naturalmente.

Para mim, falar de criação é necessariamente um processo de reconhecimento e transformação. A partir do momento em que se gera algo dentro de si, você é transformado a ponto que não tem mais retorno. Nunca mais serei a mesma. Assim foi tanto nas gestações como nas performances.

E isso não se dá sozinho. O processo de reconhecimento e transformação individual tem limites. Para poder se aprofundar em si mesmo é preciso do outro. A partir do encontro podemos transformar muitas coisas. Na verdade quando os corpos são sensíveis é possível transformar e criar uma infinidade de possibilidades de criação, ou melhor, deixar que cada criação se revele por si mesma.

Para permitir acontecer isso, construímos uma realidade. Aprendemos que para seguir adiante numa determinada proposta, é preciso “ser” um corpo. É preciso “ser” a própria proposta. Quando as pessoas vêem a proposta encarnada na pessoa, elas podem ver que este caminho é possível. Não somos modelos a serem seguidos. Apenas desejamos que mais pessoas encontrem seus próprios caminhos.

Talvez um dos desafios do nosso trabalho é mostrar que não perdemos a identidade ao praticarmos uma técnica que vem de uma outra realidade; que os procedimentos realizados no *seitai-ho* são feitos para ampliar os limites, fortalecer o corpo para que ele tenha condições de retomar sua origem e realizar as coisas por si mesmo. É um meio através do qual é possível buscar a si mesmo e reconstruir as relações com profundidade. Mostrar que é possível acessar a criação a partir da realidade do próprio corpo. Ver que as sensações quando percebidas realizam imagens, mas elas só têm sentido quando vividas no corpo. A imaginação quando impressa no corpo é diferente de fantasia, uma coisa que paira sobre nossas

cabeças.

Como brasileira eu também tinha uma idéia do que era o Japão e ao morar lá, estudar coisas de lá e viver todo esse tempo ao lado de um japonês, compreendi que o que eles fazem está ligado a uma construção de um corpo, de uma vida, de uma arte e a relação intrínseca desses três elementos. Isso é o sentido da palavra caminho. É o que procuramos realizar com o Projeto Jardim dos Ventos.

A visão integrada de arte e vida, a necessidade de conexão do corpo com o espírito e a comunidade não é exclusiva da cultura japonesa. Hoje é possível compreender e fazer uma ponte com outras culturas também, inclusive a brasileira.

Houve o momento de concentração para incorporar e implantar este trabalho, mas é a hora de nos abirmos para novas relações que nos levarão a novas realizações. Proclamo aos bons ventos verdadeiros encontros para que possamos realizar novas criações. E que a Casa do Vento e o Projeto Jardim dos Ventos, que são confirmações dos nossos valores, possam cada vez mais concentrar forças e pessoas que desejam realizar juntos realmente algo inédito.

Sei que existem vários caminhos para se acessar a verdade do corpo e desejo sinceramente que cada um ache o lugar que a própria natureza do corpo possa permitir vir à tona. Espero que este trabalho possa contribuir para alguém, especialmente aqueles que buscam além dos próprios limites e que desejam a verdade impressa no próprio corpo – escavar em si mesmos os seres de pedra.

| BIBLIOGRAFIA

| Referências Bibliográficas

- BARROS, Manoel de – *Concerto a céu aberto para solos de ave*. Rio de Janeiro: Record, 2004
- BARROS, Manoel de – *Memórias inventadas*. São Paulo: Planeta do Brasil, 2003.
- BARROS, Manoel de – *Matéria de poesia*. Rio de Janeiro: Record, 1999.
- BASHO, Matsuo – *Sendas de Oku*. São Paulo: Roswitha Kempf Editores, 1983
- BASHO, Matsuo – *Palhas de arroz*. São Paulo: Massao Ohno Editor, 1994.
- BASHO, Matsuo – *Trilha estreita ao Confim*. Tradução Limi Takenaka e Alberto Marsicano. São Paulo: Iluminuras, 1997.
- BUBER, Martin – *Eu e Tu*. Tradução, introdução e notas Newton Aquiles Von Zuben. São Paulo: Cortez & Moraes Ltda
- CASTRO, Rita de Cássia de Almeida. – *Ser em cena, flor ao vento, etnografia de olhares híbridos* – Tese de Doutorado no Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social na Universidade de São Paulo, sob orientação da Profa. Dra. Sylvia Caiuby Novaes, 2005.
- DALAI Lama – *Ética para um novo milênio*.
- DELEUZE, Gilles – *Espinosa: filosofia prática*. São Paulo: Escuta, 2002.
- DUARTE JR., João Francisco – *O sentido dos sentidos, a educação (do) sensível*. Curitiba: Criar Edições Ltda, 2004
- FOUCAULT, Michel – *História da sexualidade, 3: o cuidado de si*. Tradução Maria Thereza da Costa Albuquerque; revisão técnica José Augusto Guilhaon Albuquerque. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1985.
- FURLANETE, Sandra Parra – *A corda a barca o mar: primeiras visões sobre o seitaio como caminho para a criação cênica*. Monografia de projeto final da PUC –SP, 2004.
- GROSS, Frédéric (org.) – *Foucault, a coragem da verdade*. Tradução de Marcos Marcionilo; prefácio de Salma Tannus Muchail. São Paulo: Parábola Editorial, 2004.

- HEIDEGGER, Martin – De uma conversa sobre a linguagem entre um japonês e um pensador. In: *A caminho da linguagem*. Petrópolis, Vozes, 2003.
- JUNG, Carl G. – *Sincronicidade*. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1971.
- LANGER, Susanne K. – *Ensaaios filosóficos*. Editora Cultrix
- MUMFORD, Lewis – *Arte & técnica*. Lisboa: Edições 70, 1986. (Coleção Arte & Comunicação)
- NOGUCHI, Haruchika – *Order, Spontaneity and the body*. Tokyo: Zensei, 1984.
- NOGUCHI, Haruchika – *Scolding and praising*. Tokyo: Zensei, 1991.
- NOGUCHI, Hiroyuki e INOUE, Hiroshi – *Folder da exposição de sho com do-ho*. Edição: Instituto de Educação Corporal, 1989.
- NOGUCHI, Hiroyuki – “*The idea of the body in japanese culture and its dismantlement*”, International Journal of Sport and Health Science, vol. 2, pp.8-24, 2004. <http://wwwsoc.nii.ac.jp/jspe3/index.htm>
- OIDA, Yoshi e Lorna Marshall – *O ator invisível*. Prefácio Peter Brook. Tradução Marcelo Gomes. São Paulo: Beca Produções Culturais, 2001.
- OIDA, Yoshi (colaboração de Lorna Marshall) – *Um ator errante*. Prefácio Peter Brook. Tradução Marcelo Gomes. São Paulo: Beca, 1999.
- PRIJOJINE, Ilya – *O nascimento do tempo*. Universo da Ciência, Edições 70, 1988.
- QUILICCI, Cassiano Sydow – *Antonin Artaud: teatro e ritual*. São Paulo: Annablume; Fapesp, 2004
- RILKE, Rainer Maria, 1875–1926 – *Cartas a um jovem poeta*/ Rainer Maria Rilke, 1980.
- SALLES, Cecília Almeida – *Gesto inacabado – processo de criação artística*. Annablume Editora.
- SCHECHNER, Richard – *Between theater and anthropology*. Filadélfia: University of Pennsylvania Press, 1994.
- SOMÉ, Sobonfu – *O espírito da intimidade: ensinamentos ancestrais africanos sobre relacionamentos*. Tradução Deborah Weinberg. São Paulo: Odysseus, 2003.
- SUZUKI, Shunryu – *Mente zen, mente de principiante*. Editado Trudy Dixon. Prefácio Huston Smith e introd. R. Baker. Tradução Odete Lara. São Paulo: Palas Athenas, 1994.

| Bibliografia geral

- ARTAUD, Antonin – *O teatro e seu duplo*. São Paulo: Max Limonad, 1987.
- ABRÃO, Bernadette Siqueira (org) – *História da filosofia*. Red. Bernadette Siqueira Abrão. Ver. de Mirtes Corcodai. São Paulo: Best Seller, 1970.
- ATTAR, Farid Ud-Din – *A conferência dos pássaros*. São Paulo: Cultrix Ltda., 1993.
- BLAVATSKY, H. P. – *A doutrina oculta*. São Paulo: Lemus, 1977.
- BLAVATSKY, H. P. – *O pensamento vivo de Blavatsky*. São Paulo: Martin Claret Editores, 1991.
- BURKHARD, Gudrun Krökel, 1929 – *As forças zodiacais: sua atuação na alma humana*. 2 ed. Ver. e ampl. São Paulo: Antroposófica, 1998.
- CALLOUIS, Roger – *O Homem e o sagrado*. Tradução Geminiano Cascais Franco. Lisboa: edições 70, Ltda, 1950.
- CAMPBELL, Joseph, 1904-1987 – *As máscaras de Deus: Mitologia Oriental*. Tradução Carmen Fischer. São Paulo: Palas Athenas, 1994.
- CAMPBELL, Joseph, 1904-1987 – *As máscaras de Deus: Mitologia Primitiva*. Tradução Carmen Fischer. São Paulo: Palas Athenas, 1992.
- CAMPBELL, Joseph, 1904-1987 – *O Poder do mito*. J. Campbell com Bill Moyers; org. Betty Sue Flowers. Tradução Carlos Felipe Moisés. São Paulo: Palas Athenas, 1990.
- CORALINA, Cora, 1889-1985 – *Vintém de cobre: meias confissões de Aninha*. 6 ed. São Paulo: Global, 1997.
- ELIADE, Mircea, 1907-1986 – *O Sagrado e o profano*. Tradução Rogério Fernandes. São Paulo: Martins Fontes, 1992.
- ELIADE, Mircea, 1907- 1986 – *Imagens e símbolos: ensaios sobre o simbolismo mágico e religioso*. Tradução Sonia Cristina Tamer. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- ELIADE, Mircea, 1907-1986 – *Tratado de história das religiões*. Tradução Fernando Tomaz e Natália Nunes. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- ESTES, Clarissa Pinkola – *Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem*. Tradução Waldea Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

- FRANKL, Viktor E. – *A presença ignorada de Deus*. Tradução Walter O° Schupp e Helga H. Reinhold. São Leopoldo: Editora Sindal; Petrópolis: Editora Vozes, 1992.
- GROTOWSKI, Jerzy – *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.
- HAETINGER, Herwig (org.) – *Poemas, pensamentos: reflexões para o nosso tempo*. 2 ed. rev. e ampl. São Paulo: Antroposófica: Christophorus, 1998.
- HANH, Thich Nhat – *Meditação andando: guia para a paz interior*. 2 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2001.
- HERRIGEL, Eugen – *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*. Prefácio D. T. Suzuki. Tradução, pref. e notas J.C. Ismael. São Paulo: Pensamento, 1975.
- KÖNIG, Karl – *Irmãos e irmãs*. Tradução Mariângela de Motta e Susana V. de Souza Aranha. 2 ed. São Paulo: Antroposófica, 1995.
- KOSS, Monika Von – *Hera um poder feminino*. São Paulo: Massao Ohno, 1997.
- KRISHNAMURTI, Jiddu, 1895-1986 – *A única revolução*. Tradução Hugo Veloso. Rio de Janeiro: Teerã sem caminho, 2001.
- LIEVEGOED, Bernardus Cornelius Johannes, 1905-1992 – *Fases da Vida: crises e desenvolvimento da individualidade*. Tradução Jayme Kaham . 3 ed. São Paulo: Antroposófica, 1994.
- RINPOCHE, Sogyal – *O livro tibetano do viver e do morrer*. Tradução Luis Carlos Lisboa. São Paulo: Talento: Palas Athenas, 1999.
- ROSA, João Guimarães, 1908-1967 – *Primeiras histórias*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- SACKS, Oliver W., 1933 – *O homem que confundiu sua mulher com um chapéu e outras histórias clínicas*. Tradução Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.
- SANFORD, John A. – *Os parceiros invisíveis*. Tradução I.F. Leal Ferreira, Ivo Storniolo. São Paulo: Paulus, 1986.
- STEINER, Rudolf, 1861-1921 – *O mistério dos temperamentos*. Tradução Andréa Hahn. São Paulo: Antroposófica, 1994.
- STEINER, Rudolf, 1861-1921 – *Karma*.
- STEVENSON, Jay – *O mais completo guia sobre filosofia oriental*. Tradução Ivo

Korytowski. São Paulo: Arx, 2002.

VÁRIOS *Haikai: antologia da poesia clássica japonesa*. Tradução em colaboração Kensuke Tamai (Universidade de Harvard) e Beatriz Shizuko Takenaka (USP). Prefácio Aroldo de Campos. São Paulo: Oriente, 1988.

VIANNA, Klauss – *A dança*. Em colaboração Marco Antonio de Carvalho. Summus editorial, 2005

YOSHIMASU, Gozo, 1939 - *Osiris, o Deus de pedra*. Tradução Antônio Nojiri. São Paulo: Estação liberdade: Aliança Cultural Brasil-Japão, 1992.

| ANEXOS

Projeto Do-ho Internacional

Do-ho é uma pesquisa que busca os mais profundos e instintivos movimentos do corpo humano. Seu aprendizado é efetuado através de uma série de treinamentos muito específicos que visam despertar aqueles movimentos primitivos do ser humano que tendem a ficar camuflados pela intelectualidade do homem moderno.

Os diversos profissionais que estudam e se aperfeiçoam constantemente nesta técnica sob a liderança do professor Hiroyuki Noguchi, criaram o Projeto Do-ho em outubro de 1995.

O Projeto Do-ho será desenvolvido da seguinte forma:

- 1** | Divulgando-se o *do-ho* através de demonstrações, palestras, cursos e grupos de estudo;
- 2** | Realizando-se workshops com profissionais das mais variadas áreas (dança, teatro, música, artes plásticas - caligrafia, *origami*, artes marciais, trabalhos manuais etc.);
- 3** | Apresentando-se os resultados obtidos a partir desses procedimentos visando divulgar mais amplamente as técnicas do *do-ho*;
- 4** | Estudando-se a cultura brasileira a fim de pesquisar os movimentos populares sob a ótica do *do-ho*, documentando o processo, como por exemplo, pesquisar os movimentos do índio brasileiro;
- 5** | Fomentando-se o intercâmbio entre os praticantes do *do-ho* nos mais variados países, buscando a formação de um movimento cultural baseado nesta técnica.

A partir dessas propostas básicas formou-se um núcleo de pesquisa no Brasil, composto de diversos profissionais e artistas, liderado por Toshi Tanaka e assistência de Ciça Ohno, com o objetivo de dar andamento a este projeto.

Trabalhos artísticos realizados no Projeto Do-ho

Fu Kyo Chi On | Concertos de jazz com Satiko Kakuhari realizados três vezes por mês em Tokyo

Boku Shou Dou Sal | Exposições de *sumi-ê* (pintura em carvão) de Takane Kawama realizadas três vezes ao ano em Tokyo

Cha no Yu | Cerimônia de chá com Akemi Misawa, realizadas duas vezes por mês em Tokyo

Ainda | Dança de introspecção com Toshi Tanaka realizada no evento Masculino na Dança no Centro Cultural São Paulo em novembro de 1996

Yamamba | Colaboração de estilos de dança: *butoh* com Yoko Muronoi, *buyo* com Yoko Mori e *noh* com Toshi Tanaka realizada em Tokyo, Kamakura, Kyoto, Seoul e Paris em 1996 e 1997

Fu Bu Myo In | colaboração de dança, voz e percussão com Toshi Tanaka, Satiko Kakuhari e Yoshisaburo Toyozumi realizada em Tokyo em 1997

O Vento que Tece | Uma síntese artística das pesquisas que o núcleo *Fu Bu Myo In*, na área de dança, pintura, som e voz, abordando o vento como tema, com a participação especial de artistas japoneses que fazem parte do Projeto Do-ho no Japão, realizado no Mosteiro Zen Budista – Estação Cultural Morro da Vargem (ES), em Ribeirão Pires/Sesc São Caetano e no Teatro Vento Forte (SP) em 1997.

ANEXO II | PROJETO JARDIM DOS VENTOS

Proposta |

Uma maneira de viver saudável com força total (*zensei*), buscando a beleza natural do corpo.

Existem alguns pontos a serem abordados mais detalhadamente:

Tema | O CORPO, A VIDA E A NATUREZA

1 | CASA DO VENTO

2 | AS ATIVIDADES

3 | CONTATOS E REALIZAÇÕES

A coordenação é realizada por Toshi Tanaka e Ciça Ohno. Toshi Tanaka nasceu em Tóquio, é arte *performer fugaku* e professor na Faculdade de Comunicação e Artes do Corpo da PUC-SP. Ciça Ohno é brasileira, arte *performer fugaku*, mestranda em artes e graduada em Artes Corporais na Unicamp.

Casa do Vento

Estrada João Penteado Rocha, 240

Jardim das Colinas - Embu - SP - CEP 06840-230

telefone: (11) 4704-3334

e-mail: casadovento@hotmail.com

1 | CASA DO VENTO

A Casa do Vento é a sede – residência que abriga o Projeto Jardim dos Ventos desde 2000. Localiza-se no Embu, cidade vizinha de São Paulo, numa região de mananciais onde se mantém, em muitos lugares, a mata original.

As atividades acontecem em vários lugares: os espaços internos (sala de tatame e cozinha) e os externos (palcos de terra batida, mata e varanda), buscando uma relação de respeito e reciprocidade com a natureza do corpo e o meio ambiente. (figs.95-97)

figs. 95-97



2 | AS ATIVIDADES

Algumas atividades foram mantidas conforme o projeto anterior – o Projeto Do-ho Internacional. Com a mudança para o Embu houve a necessidade de criação de várias outras, como por exemplo, os intensivos, os mutirões etc., tornando-se o atual projeto. As atividades deste projeto se dividem em três itens: a primeira, Educação Corporal através de cursos regulares, intensivos e workshops; a segunda, Artes no Corpo através de pesquisas, criação em arte e apresentações das performances e a terceira são outras atividades que reúne os mutirões, as palestras, as leituras de textos etc.

2.a | Educação Corporal



figs. 98-99

Curso regular da técnica corporal *do-ho* e *seitai-ho*

Neste curso busca-se o encontro com o próprio corpo capaz de ser naturalmente saudável. Através de encontros semanais percorremos as práticas que abordam o corpo sob várias técnicas: *do-ho*, *katsugen undo*, *naikan-ho*, *gyoki-ho*, *yuki-ho* e *ki in / ki ai*. (figs. 98-99)

Este trabalho é indicado para qualquer pessoa desde a época de feto, quando está na barriga da mãe, até a morte. Atualmente a partir de 10 anos é possível participar dos cursos regulares na Casa do Vento - Embu e Sala Crisantempo. Toshi Tanaka também ministra aulas introdutórias nesta linha de pesquisa na faculdade de Comunicação e Linguagens do Corpo – PUC/SP.

Cada etapa de vida tem sua beleza e especificidade. Por isso há a formação de turmas específicas com relação à faixa etária: crianças, jovens, adultos, terceira idade, grávidas e mães (trabalho de pré e pós-parto), onde o andamento se dá conforme cada turma. Mas isso não impede que todos pratiquem juntos.



Marli Matsumoto

Curso de Orientação para gestantes/mães e pais

Orientação corporal pelo ponto de vista *seitai-ho* é dirigida às mulheres desde o início da gestação até os primeiros anos de vida da criança, onde a proposta é resgatar o instinto do ser humano pela sensibilização do corpo: a percepção de seu ritmo interno, o respeito pela própria natureza do corpo, a relação com o nenê pré e pós-parto.

Nos encontros semanais há um acompanhamento do desenvolvimento natural do

processo corporal, com dicas de como manter a saúde, o crescimento e o bem estar da família, criando condições para que as mães possam estar tranquilas e atentas às revelações (em vários níveis) que ocorrerão durante este momento tão especial.

Nesse curso são utilizadas principalmente as técnicas de *do-ho* básico, *yuki-ho*, *katsugen undo* e *ki in ho*. (figs.100-101) E as aulas são ministradas por Ciça, mãe da Juma, Gum e Yurin, crianças saudáveis que nasceram e crescem dentro da proposta *seitai*.

fig. 102



fig. 103



fig. 104



Clubinho para crianças

É uma atividade corporal e criativa para crianças de 3 a 9 anos. Tem como proposta manter a saúde das crianças e cuidar para que elas mantenham, ao crescer, a espontaneidade e a capacidade de criação. No primeiro momento fazíamos teatro, dança, artes plásticas e práticas ligadas a cultura japonesa: *origami*, *sho*, *ikebana* e cerimônia do chá, língua japonesa, festivais nipônicos, *haikais* etc. (fig.102) Os temas eram escolhidos anteriormente, mas de fato o mais importante era seguir a demanda, conforme a necessidade. Num segundo momento foram trabalhados principalmente as técnicas: *do-ho* básico, *yuki-ho* e *katsugen undo*. (fig.103)

Atualmente o foco do clubinho é brincar. (fig.104)

Intensivos de *seitai-ho*

São encontros para praticar o dia inteiro - feriados ou em dias previamente avisados por e.mail ou folhetos, concentrando uma ou mais técnicas para desenvolver o tema escolhido do mês. Uma maneira de aprofundar nas técnicas, no próprio corpo e com outros corpos. Cada dia é muito singular onde o andamento de cada intensivo acontece de um jeito. É estar aberto a qualquer pessoa, independente de qualquer vínculo.

Além deste intensivo oferecemos um dia de intensivo de *fude do-ho* por mês para quem já pratica e quer vivenciar o *do-ho* com o pincel. É o trabalho que exige muita concentração do corpo e por isso precisa estar preparado, quero dizer, que esteja praticando o *do-ho* há um tempo.

fig. 105



Água na boca

Os almoços comunitários compõem as atividades de um dia inteiro. Cada um traz algo para compartilhar com os outros. São sempre inéditos, coloridos e divertidos. A mesa é o resultado do encontro daquelas pessoas que estão unidas, partilhando os sentidos em grupo, além das conversas das mais variadas. (fig.105) É uma delícia!

Existe também a hora do chá que são pequenos intervalos durante a aula para tomar o chá e conversar, colocando dúvidas ou processos. Estes momentos são muito importantes no processo individual e na integração com o grupo.

2.b | Artes no Corpo

Pesquisa em arte com o núcleo *Fu Bu Myo In*

A pesquisa em arte é orientada por Toshi Tanaka e oferecida somente aos alunos regulares porque tem como proposta o *do-ho* como ponto em comum entre as pessoas para realizar criações coletivas ou individuais e refletir sobre a vida e a arte.

Cada semestre acontece de uma maneira: às vezes, são escolhidos temas para serem aprofundados em grupo, proporcionando uma direção no desenvolvimento criativo. Em outras, o participante apresenta um projeto e se for possível fazer uma conexão com a técnica abordada, seguimos adiante trabalhando individualmente ou em grupo.

Apresentações

São as apresentações dos processos vivenciados a partir do *seitai-ho*. Existem diferentes tipos de apresentações: da técnica *do-ho* e *fude do-ho*, performances *fugaku* e até os Encontros com a Lua - as pesquisas da onda da lua podem estar incluídas neste item.

As obras mais significativas deste projeto são *Mockado* - performance *fugaku* junto às cerâmicas de Shoko Suzuki, realizada no Museu da Casa Brasileira, em 2003, *Lua Nova* - performance *fugaku* realizada no I Ciclo Crisantempo de Danças, em 2006 e *Caminho da Lua* - performance *fugaku* realizada na Casa do Vento, em 2007.

2.c | Outras atividades

figs. 106-107



Mutirões

Em 2002 construímos a área externa, os palcos de terra batida, através de mutirões com os alunos e contratação de serviços especializados. (figs.106-107) O processo de construção foi pura criação: a estruturação dos corpos, o lugar de trabalho, a relação íntima com elementos da natureza, contribuindo direta e fortemente nas últimas performances: *Mockado*, *o Velho Lago*, *Lua Nova* e *Caminho da Lua*.

Atualmente são atividades de manutenção da área externa da Casa do Vento. (fig.108) Quando chove, esta atividade acontece na área interna, transformando-se em confecção ou restauração de materiais de trabalho, tais como: bambus, leques etc.

São trabalhos voluntários que são trocados por uma aula de *seitai-ho* ou clubinho à

fig. 108



Carla Angulo

tarde. Foi a maneira que encontramos para que as pessoas sem condições financeiras pudessem participar do processo. Mais do que isso é abrir para as pessoas para que possam vivenciar no próprio corpo a relação vida-arte que tanto falo.

Palestras e Leituras de textos do fundador Haruchika Noguchi

Tanto as palestras como as leituras em grupo são atividades que acontecem com a demanda, isto é, as palestras acontecem quando somos chamados para um evento externo e as leituras dos textos são realizadas com os integrantes dos cursos regulares. Existem momentos que elas acontecem, mas geralmente nos concentramos nas funções mais práticas.

3 | CONTATOS E REALIZAÇÕES

Existe um pequeno histórico que estabelece alguns vínculos com algumas instituições. Somos convidados para dar cursos regulares ou para participar de um determinado evento onde a comunidade pode conhecer a nossa proposta através de apresentações cênicas e workshops da técnica ou vivências do processo de arte (aulas com carga horária concentrada, focando um determinado tema de uma performance) ministrados por Toshi Tanaka com assistência de Ciça Ohno.

ANEXO III | PEQUENO HISTÓRICO

- 02/1994 | A primeira vinda do Toshi ao Brasil.
- 05/1994 | Participação com workshop de *do-ho* na Escola Klauss Vianna.
- 01/1995 | Início do contato com a Aliança Cultural Brasil Japão onde Toshi Tanaka ministrou o curso regular de *do-ho* até 2000 e teve contato com os mais diversos profissionais ligados à cultura japonesa e profissionais de teatro.
- 02/1995 | Início do trabalho no Brasil com a sede na própria residência em São Paulo - Capital.
- 10/1995 | Criação do Projeto Do-ho – Internacional em Tokyo, com o objetivo de divulgar o *do-ho* e suas pesquisas artísticas, agregando vários integrantes do Instituto de Pesquisas e apresentado várias performances no Japão, no Brasil e em Paris - no Consulado Japonês.
- 10/1996 | Apresentação de *do-ho* e *fude do-ho* no Festival de Artes Marciais e Yakisoba realizados no Clube Piratininga promovido pela Federação de *kendô* – arte das espadas de bambu.
- 05/1997 | Apresentação da primeira versão da performance *O Vento que Tece* na Confraria da Dança em Campinas, acompanhado pelo workshop de *do-ho*.
- 07/1997 | Apresentações da performance *O Vento que Tece*, pesquisa de ressonâncias corporais e sonoras do núcleo *Fu Bu Myo In*, composto por Andréa Egydio, Ciça Ohno, Toshi Tanaka, a *staff* Karin Kansog e participação especial de Yoko Muronoi, apresentadas no Teatro Vento

Forte, Ribeirão Pires - Sesc São Caetano, Centro Cultural Morro da Vargem – Espírito Santo.

- 10/1997 | Apresentação de *do-ho* e *fude do-ho* no Festival de Artes Marciais e Yakisoba realizados no Clube Piratininga promovido pela Federação de *kendô* – arte das espadas de bambu.

- 07/1999 | Apresentação da performance *Sobre a Solidão dos Objetos*, trio de dança com a companhia Três Pontos, composto por Cristina Salmistraro, Ciça Ohno e Wellington Duarte com participação de José Luiz Martinez, apresentado no II Festival de Curta de Dança no Sesi – Sorocaba e no evento Leitura do Corpo Japonês no Sesc Pompéia.

- 10/1999 | Apresentação de *do-ho* e *fude do-ho* no Festival de Artes Marciais e Yakisoba realizados no Clube Piratininga promovido pela Federação de *kendô* – arte das espadas de bambu.

- 12/1999 | Apresentação da performance *Jardim de Brisa* – trio de dança composto de Toshi Tanaka, Ciça Ohno e Ana Lúcia Guimarães junto às obras da artista plástica Amélia Toledo na exposição *Entre, a Obra está aberta*, realizada na Galeria de Arte do Sesi Paulista.

- 03/2000 | Criação do Projeto Jardim dos Ventos e do evento Chá & Essência, um espaço sensível para mostrar pesquisas artísticas abrangendo outros profissionais da área cênica, resultando em duas apresentações.

- 05/2000 | Apresentação da performance *Estações*, improvisação de dança com Toshi Tanaka e com o flautista Daniel Allain no evento Chá & Essência na Estação Orbitao.

- 07/2000 | Participação com workshops de *do-ho* e palestras de Christine Greiner relacionadas com a arte japonesa realizado no Sesc Vila Mariana.
- 08/2000 | Ingresso do Toshi no curso de graduação de Comunicação e Linguagens do Corpo na PUC/SP como professor de algumas disciplinas onde atua até hoje.
- 10/2000 | Apresentação da performance *Jardim do Vento*, com direção e concepção de Ken Kaneko e o núcleo *Fu Bu Myo In* composto de Toshi Tanaka, Ciça Ohno, Andréa Egydio e Isabela Graeff no evento Chá & Essência na Estação Orbitao.
- 10/2000 | Mudança para o Embu e a implantação do Projeto Jardim dos Ventos com a criação de várias atividades (intensivos, mutirões).
- 04/2001 | Início dos cursos regulares de *seitai-ho* no Espaço da Ana Lúcia Guimarães – no Butantã onde se trabalhou até meados de 2004.
- 05/2001 | Participação com workshop de *do-ho* e demonstração da pesquisa de arte no evento A Arte Sutil e o Zen, realizado no Sítio Mandala, em Atibaia.
- 05/2001 | Participação com workshops de Educação Corporal e Subconsciente para professores da rede estadual e municipal do Embu no I Congresso Regional de Ciências da Educação Infantil.
- 06/2001 | Participação com workshop de *do-ho* e demonstração da pesquisa de arte nas Atividades Programadas do Curso de Bacharelado em Artes Plásticas realizado na Universidade Estadual Paulista – UNESP.

- 06/2001 | Participação com workshop de *do-ho* ministrado por Ciça Ohno para crianças da quarta série da escola municipal da periferia na comemoração da Semana do Meio Ambiente do Embu.
- 06/2001 | Participação com workshop de Educação Corporal na programação promovida pela ABDL.
- 10/2001 | Participação com workshop de *do-ho* no Festival Dança & Movimento realizado na sede do Projeto Pés no Chão em Ilhabela.
- 06/2002 | Apresentação da performance *Iroha* – performance *fugaku* com alfabeto tradicional japonês, com Toshi Tanaka e Ciça Ohno, realizada na exposição de Kaneko e Mariko no Espaço Imaginário Beth Lima.
- 07/2002 | Participação com uma palestra sobre a visão e a proposta interativa entre ocidente e oriente e workshop do processo criativo *Mockado* no evento Dança em Pauta no Sesc Santos.
- 08/2002 | Participação com workshop de *do-ho* no quadro Opção: Alternativa, ligado à saúde no Sesc Pinheiros.
- 10/2002 | Participação com workshops de *do-ho* e apresentação de *fude do-ho* no Festival Dança & Movimento realizado na sede do Projeto Pés no Chão em Ilhabela.
- 07/2003 | Participação com palestra e workshops de *do-ho* para profissionais das artes cênicas e público em geral na Fundação Japão.
- 09/2003 | Apresentações de *Mockado* – performance *fugaku* junto às cerâmicas de Shoko Suzuki realizado na exposição de 50 anos de trabalho da ceramista no Museu da Casa Brasileira.

- 10/2003 | Apresentação de *do-ho* e *fude do-ho* e workshop de *do-ho* no evento de Artes Marciais – O Caminho do Guerreiro Interior no Sesc Consolação.
- 12/2003 | Apresentação do *Mockado* na casa da ceramista Shoko Suzuki, finalizando este processo.
- 04/2004 | Participação com a performance *O Grito que Acabo de Lançar* com Ondina Castilho, Cassiano Quilicci e Toshi Tanaka no evento Reflexos de Cenas realizado no Sesc Consolação.
- 05/2004 | Oficina de sensibilidade: *yuki-ho* na Escola Ciranda.
- 06/2004 | Apresentação da performance *O Velho Lago* – performance *fugaku* com uma série de *haikais*, com Toshi Tanaka e colaboração de Ciça Ohno e workshop de *do-ho* e *ki in-ho* (ressonância de *ki* com voz) no evento Corpo e Percepção no Sesc Consolação.
- 09/2004 | Início do curso regular de *do-ho* na Sala Crisantempo.
- 09/2004 | Apresentação de *do-ho* e *fude do-ho* na Casa das Caldeiras.
- 10/2004 | Assessoria e coordenação de Toshi Tanaka nos workshops da técnica *butoh* e montagem do espetáculo *Anjos ou Balanço dos Nervos* de autoria de Yukio Waguri.
- 11/2004 | Participação com workshops de *do-ho* no II Ciclo Corpo em Foco produzido pelo Estúdio Artesãos do Corpo (duração de 1 mês).
- 12/2004 | Apresentação de *Ma Ar Gem*, projeto final em performance - PUC com o elenco Daniele do Rosário, Fabíola Salles, Leticia Tadros e Sandra Parra e direção e a pesquisa do corpo de Toshi Tanaka.

- 02/2005 | Participação de Toshi Tanaka e Ciça Ohno no vídeo-instalação de Rachel Rosalen realizado no Instituto Tomie Ohtake.
- 03/2005 | Apresentação da performance *O Velho Lago* – performance *fugaku* com Toshi Tanaka e colaboração de Letícia Tadros e Sandra Parra na *vernissage* dos livros de Cassiano Quilicci e Christine Greiner no hall do Teatro Arena do Tuca – PUC.
- 04/2005 | Participação com workshops de *do-ho* no III Ciclo Corpo em Foco produzido pelo Estúdio Artesãos do Corpo (duração de 3 meses).
- 07/2005 | Participação com workshops de *do-ho* no Sesc Pinheiros no evento Imagem Corporal, Identidade Cultural.
- 08/2005 | Início do curso regular de *do-ho* no Estúdio Artesãos do Corpo, onde ministrou aulas até junho de 2007.
- 12/2005 | Apresentação do exercício cênico *O Remexer da Flor* – resultado dos encontros nas sextas com Denise Courtuké, Doró Cross, Cindy Quaglio e Dulce Coppede, apresentado no Espaço Odisséia – Lapa.
- 12/2005 | Apresentação de *fuguiraku* - apresentação de *do-ho* com os alunos na Sala Crisantempo composto de Ciça Ohno, Cindy Quaglio, Doró Cross, Denise Courtuké, Marcelo Góes, Thiago Cavalli, Toshi Tanaka e Verônica Veloso com coordenação de Toshi Tanaka.
- 12/2005 | Apresentação do exercício cênico *Se Oriente Pernambuco*, um encontro entre o popular brasileiro e a pesquisa do *do-ho com naikan*, com Vera Athayde, Solange Dias e Ciça Ohno na disciplina da Pós Graduação em Artes na Unicamp e no Casarão de Barão Geraldo.

- 07/2006 | Apresentação da performance *O Velho Lago* com Toshi Tanaka e Ciça Ohno no Hotel Blue Tree e realização dos workshops de *do-ho* ministrados pelo Toshi com assistência de Ciça Ohno na Flor de Lótus em Brasília.
- 10/2006 | Apresentação da performance *Lua Nova*, concepção e direção corporal de Toshi Tanaka com o núcleo *Fu Bu Myo In* composto por toda família Tanaka e artista convidada Xing Feng no I Ciclo Crisantempo de Dança – Sala Crisantempo.
- 11/2006 | Apresentações da performance *Caminh Ar* - Projeto Final em Performance dos formandos da PUC/SP sob orientação de Toshi Tanaka e Samira Brandão realizados no Tuca Arena e em pontos específicos nas ruas de São Paulo.
- 07/2007 | Apresentação da performance *Caminho da Lua*, concepção e direção geral de Toshi Tanaka, colaboração Artesãos do Corpo (Ederson Lopes), Nile Art (Mariko e Ken Kaneko) e Casa do Vento (núcleo de pesquisa composto por Ana Lúcia Ferraz, Carla Angulo, Ciça Ohno, Cindy Quaglio, Cristina Salmistraro, Dulce Coppede, Fernanda Mascarenhas, Gum Tanaka, Juma Tanaka, Miriam Dascal, Toshi Tanaka, Valquíria Rosa e Yurin Tanaka) - projeto contemplado no Programa de Ação Cultural (PAC) pela Secretaria Estadual de Cultura, marcando o primeiro evento do Projeto Jardim dos Ventos, na Casa do Vento.

ANEXO III | RITO DE PASSAGEM

O corpo é absolutamente fascinante.

Respeitá-lo, tomando o fluxo da força vital, deixando-se levar pela fúria do movimento na busca do restabelecimento da ordem natural, é uma sabedoria.

Ainda tem pequenas marcas do processo que deflagram as áreas atingidas e que serão dissolvidas com o tempo.

Tudo começou com algumas feridinhas na curva do peito, parecendo picadas de inseto. Elas coçavam, mas nada de especial. Por isso passava própolis para acelerar a cicatrização.

Uma semana depois veio a menstruação. Durante o *katsuguen undo* começou uma coceira insuportável no local. Quando acabou a aula, vi que a área tinha ficado muito irritada e avermelhada. Parei de usar o própolis, porque parecia uma reação de limpeza.

Quando parecia que estava melhorando, comi carne e a área foi crescendo, expelindo um líquido transparente. O rosto inchou do lado esquerdo.

Mesmo assim fui ao aniversário de meu pai e comi moderadamente porque já havia percebido uma relação com o alimento. Só que não resisti e comi um pedaço de bolo. Passei uma noite terrível e da ferida saía uma secreção amarela pastosa com cheiro de chantilly. Foram alguns dias em carne viva e o rosto ficou inchado como se fosse uma batata. Não conseguia nem usar os óculos.

Até que saiu tudo e a pele começou a secar. Começava a segunda etapa - coceiras devido ao fechamento da ferida. Formou-se uma crosta na pele que aos poucos foi esfarelado e dando lugar para uma nova.

Isso também aconteceu nas outras áreas: a pele dos braços e das pernas entraram em erupção e saíram feridas; do umbigo saiu um líquido que cheirava muito mal e um vermelho que coçava. E de lá saiu uma coisinha de alumínio cinco milímetros.

Desde que o peito ficou vermelho, pratiquei *katsuguen undo* todos os dias por muitas horas. Nos dias mais críticos pratiquei *yuki-ho* nas duas posições: de quem faz e de quem recebe. Tomei ofurô para ajudar na expurgação, começando frio e ia esquentando até chegar a ficar quente.

Não tive medo e lembrava com compaixão das pessoas que passaram por processos semelhantes. Nada como sentir na própria pele!

Existe um trabalho em parceria com Toshi Tanaka que assumo cada vez mais. Mas desde o ano passado, venho almejando retomar algo que eu pudesse realizar sozinha e ver o quanto sou capaz. Para isso precisava de forças. Passar por este processo fez meu corpo tomar para si uma nova força, possibilitando seguir nesta nova empreitada.

Quando se tem nas próprias mãos todo processo é maravilhoso e nos faz sentir plena. Isso é liberdade. Agradeço meu corpo pela vontade e coragem necessárias para executar mais um ritual de passagem. (16.03.2003)