

QUAL A IMPORTÂNCIA DO TANDEN PARA O CORPO CÊNICO?

Cleyton Alves¹

Universidade Federal de Uberlândia. Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas –
Mestrado.

Orientação: Prof. Dr. Narciso Telles

RESUMO: A escrita convida o leitor para uma reflexão sobre utilização do *Tanden* (centro do corpo) no treinamento e preparação dos corpos cênicos, onde o artista da cena – e aqui o foco será nos atores, porém a mesma ótica pode ser aplicada para bailarinos e mais – entra em um processo de investigação psicofísica utilizando recursos marciais para auxiliar nas descobertas e no despertar da potência energética do corpo. Essa proposta conta com práticas do Karatê Shotokan – Arte Marcial Japonesa – para possibilitar o pulsar da energia.

PALAVRAS CHAVE: Treinamento do Ator; Karatê; Tanden.

Comumente, em diversas práticas no treinamento do ator, vemos artes marciais atreladas. O Kung Fu, a Capoeira, o Aikido, Judô e até mesmo o Kyudo já foram utilizados como recursos ou pontos de partida em vários processos. Podemos tomar como exemplo algumas das pesquisas brasileiras que têm as artes marciais como aliada, colaborando em cada estágio dos processos artísticos. Na pesquisa de Sanântana Paiva², ela nos traz o *Gong Fu* – modo como ela escreve a arte marcial chinesa Kung Fu – como recurso para criação de cenas e desconstrução de formas corporais pré-estabelecidas em nosso cotidiano. Silvia do Socorro³ em sua dissertação aborda o Kata pessoal. Que por meio do Judô estabelece um treinamento com óptica antropológica teatral e análise da filosofia marcial. Dentre os exemplos, não poderia deixar de trazer o prof. Dr. Cesário

¹ Ator, diretor, preparador de elenco, mestrando. Pesquisa com financiamento CAPES.

² Sanântana Paiva Vicencio é mestra em Artes pela Universidade de Brasília (2011), possui graduação em Artes Cênicas pela Universidade de Brasília (2007). É atriz, artista marcial, pesquisadora e professora. Disponível em: <https://www.escavador.com/sobre/3654103/sanantana-paiva-vicencio>

³ Silvia do Socorro Luz Pinheiro é atriz e professora. Estuda há onze anos sobre o treinamento psicofísico com artes marciais para atores de teatro e possui mais de trinta anos de experiência na arte marcial japonesa -Judô, no qual tem o grau de faixa preta. Além de mestra em artes pela UFPA (2012). Disponível em: <https://www.escavador.com/sobre/7912113/silvia-do-socorro-luz-pinheiro>

Augusto Pimentel⁴ com seu treinamento psicofísico oriundo da arte marcial indiana Kalaripayattu e práticas com o diretor e performer Phillip Zarrilli⁵. Adiante, não podendo esquecer da prof^a Dra. Débora Zamarioli⁶ com seu estudo na ética marcial e corporeidade do Kung Fu e Tai Chi Chuan para o trabalho do ator, tendo lançado recentemente (2021) seu livro “Uma atriz em cultivo das artes marciais”.

Dados tais exemplos, podemos observar que as práticas marciais vêm sendo aplicadas dentro dos diversos meios de treinamentos dos corpos cênicos, sejam como recurso de criação de cena, partituras corporais a partir de suas movimentações e formas ou para alinhar o corpo e a mente, trazendo equilíbrio energético para o atuante que possivelmente irá para a cena.

Observando algumas atividades e processos teatrais, trazemos aqui o trabalho que Grotowski realizava com seus atores, onde podemos encontrar o uso de um dos fundamentos das artes marciais. Qual? O ato de limpar o local de treinamento. É importante dizer que não se sabe se Grotowski era consciente da origem dessa ação. Pode parecer algo comum se nós apenas observarmos o ato de limpar como um simples hábito de higiene comumente realizado em nossas casas, porém o limpar ou, como chamamos nas artes marciais japonesas e na própria cultura oriental, *Soji*⁷, agrega algo além de manter o espaço limpo e organizado. Ele nos permite limpar a nós mesmos, deixando “aptos” para o processo que se iniciará. O ator japonês Yoshi Oida (1933) diz que: “Enquanto fazemos esse exercício, temos de pensar somente em esfregar o pano [...] é algo muito bom para treinar a concentração de que o ator necessita”. (OIDA, 2007, p. 22).

⁴ Cesário Augusto Pimentel de Alencar é professor Dr. Atualmente, é professor efetivo, nível associado 4, da Escola de Teatro e Dança-ETDUFPA e do Programa de Pós-graduação em Artes-PPGArtes e do Instituto de Ciências da Arte da Universidade Federal do Pará-ICA/UFPA, onde leciona e prossegue sua pesquisa sobre o treinamento do ator baseado nas artes marciais asiáticas, junto ao grupo GITA. Disponível em: <https://www.escavador.com/sobre/6419749/cesario-augusto-pimentel-de-alencar>

⁵ Phillip Zarrilli é diretor artístico e fundador do The Llanarth Group. Autor reconhecido internacionalmente como diretor e intérprete por desenvolver um sistema de treinamento psicofísico para atuantes alicerçado em artes marciais e meditativas asiáticas. Disponível em: www.arqueologita.com.br

⁶ Débora Zamarioli é atriz, bailarina, educadora do movimento e artista marcial. Professora do curso de graduação de Artes Cênicas da UFSC nas áreas de atuação e corpo. Doutora em Teatro pela Universidade do Estado de Santa Catarina. Mestre em Artes Cênicas pela ECA/USP e bacharel em Artes Cênicas pela UNICAMP. Autora do livro “uma atriz em cultivo pelas artes marciais”. Disponível em: <https://www.escavador.com/sobre/7708014/debora-zamarioli>

⁷ Soji é uma palavra japonesa e significa o ato de “limpar”; no Japão existe uma tradição nas escolas de ensino regular e também nos templos e dojos de artes marciais, que é a limpeza do local ao final das aulas; é chamada de “soji no jikan”, algo como a hora da limpeza. Disponível em: <http://www.inteligenciamarcial.com.br/soji-a-pratica-de-limpar-o-dojos-%E6%8E%83%E9%99%A4-2/>

No trabalho de Grotowski podemos encontrar vários exemplos de práticas semelhantes aos fundamentos marciais, como o silêncio, a busca pela mente limpa, atenção com o espaço... alguns desses relatos podem ser encontrados no livro Jerzy Grotowski (2015) de James Slowiak e Jairo Cuesta.

Voltando para o nosso país, o Lume Teatro⁸ pode ser mais uma referência no que diz respeito aos processos de treinamentos de atores, onde podemos encontrar exercícios que nitidamente são originários das artes marciais japonesas. Um deles é o samurai. Na prática, o praticante se coloca em uma posição muito semelhante a uma das bases (postura de luta) do Karatê. No exercício, a postura é usada para que o corpo possa obter rigidez e enraizamento dos pés. Além disso, na sequência de movimentos é utilizado um bastão imaginário tendo muita semelhança com o Kata⁹ Jitte do estilo Shotokan de Karate. Mais explicações e outros exercícios podem ser encontrados no livro “A arte do ator” de Luis Otávio Burnier¹⁰.

De acordo com as observações já citadas e, junto à elas, os meus treinos diários em território alagoano ao longo dos anos na *Arte Suave* – Jiu-jitsu e nas *Mãos Vazias* – Karatê, onde obtenho atualmente a posição de instrutor em ambas, percebo que os fundamentos das artes marciais se fazem presentes no treinamento de ator, sejam em minhas atuações nos diversos trabalhos de teatro e cinema como ator ou também nas realizações de preparações de elenco em minha sala de ensaio no interior do estado nordestino, o Instituto de Preparação para Cena, localizado na cidade de Paripueira, litoral norte de alagoas. Nas preparações, o *Tanden* é um dos recursos utilizados como meio de acúmulo energético e ponto de partida para a explosão/potência do corpo cênico em ação.

Nas artes orientais, sejam marciais ou cênicas, o *Seika Tanden* ou apenas *Tanden* (*centro do corpo*), que fica localizado aproximadamente três ou quatro dedos abaixo do umbigo, é comumente utilizado e treinado em suas práticas. Segundo o Sensei (*professor*) de Karate Yokota Kousaku (1947) em seu artigo “What is Tanden?” (2020), esse local do

⁸ O Lume Teatro é um núcleo de pesquisa da Universidade Estadual de Campinas, Brasil. É formado por sete atores-criadores que possui repertório diversificado de teatro físico. Disponível em: <http://www.lumeteatro.com.br/>

⁹ Jitte é o kata que dizem os seus criadores que a partir do domínio das técnicas o praticante consegue enfrentar 10 homens ao mesmo tempo. Este kata deixa o estudante aplicar defesas e bloqueios de ataque com bastões. Disponível em: <https://www.karate.art.br/o-que-e-kata/kata-shotokan/jitte/>

¹⁰ Luis Otavio Burnier (1956 – 1995) foi O ator, mímico, tradutor, pesquisador, diretor teatral e fundador do Lume Teatro juntamente com Carlos Simioni. Disponível em: <https://horacampinas.com.br/luis-otavio-burnier/>

corpo pode ser chamado de “o fogão de ouro ou fogão dos Deus”, onde a energia do corpo se concentra e queima constantemente para nos manter vivos e vibrantes. Yoshi Oida também aborda a importância sobre o uso do *Tande* em seu livro “O ator invisível”, ressaltando que “é impossível praticar qualquer tipo de disciplina física ou espiritual (como artes marciais, meditação, teatro) sem considerar essa região”. (OIDA, 2007, p. 32). Esmiuçando um pouco mais a fala no Sensei Yokota, o mesmo diz que a energia que queima no *Tanden* deixa nosso corpo vibrante. A palavra “vibrante” empregada nesse contexto, pode remeter e interligar à outra área: a psicoterapia. Alexander Lowen¹¹ (1910 – 2008) em sua prática de bioenergética, diz: “O ventre é literalmente o assento da vida” (LOWEN, 1985, P. 26). Indo além, encontro Karlfried Graf Dürckheim¹² (1896 – 1988) que se dedicou a escrever um livro intitulado: Hara - The Vital Centre of Man (1970), para tratar sobre esse local potente em nosso corpo.

Quando uma pessoa possui Hara totalmente desenvolvido, tem a força e a precisão para desempenhar ações que de outra forma nunca atingiria nem mesmo com a mais perfeita técnica, a mais acurada atenção ou a maior força de vontade. Somente o que é feito com o Hara tem êxito total (DURCKHEIM, 1985, p 46).

A fala de Durckheim nos faz refletir sobre como esse local do corpo pode nos dar uma potência se for trabalhado. Podemos notar que sua abordagem se completa com as falas de Oida (Teatro) e Kousaku (Karate). Vale a pena salientar que a palavra “Hara” pode ser traduzida como barriga, inclusive ela será comumente encontrada nos livros e pesquisas quando se tratar desse lugar no corpo. Porém nas artes marciais japonesas iremos nos deparar com a palavra *Tanden* que diz respeito ao local específico interno de acúmulo energético, como foi dito anteriormente, e não na barriga como um todo.

Seguindo, vemos que o *Tanden* é tratado como algo indispensável, nos campos abordados, quando falamos sobre energia do corpo. Ele nos deixa em um estado psicofísico diferenciado quando se é usado. Graças a isso, trago a reflexão sobre experimentações de seu uso no treinamento para a cena. Trabalhar e estimular o *Tanden* nos permite carregar energeticamente o nosso corpo, além de liberar pontos de tensões demasiados e não é à toa que essa região é tida como o centro de energia vital, pois ela

¹¹ Alexander Lowen foi Médico e psicoterapeuta nascido nos Estados Unidos, foi o pai da bioenergética, linha terapêutica que desenvolveu com John Pierrakos. Fundador do International Institute for Bioenergetic Analysis, Lowen inspirou diversas modalidades psicoterapêuticas corpo-mente. Disponível em: <https://www.gruposummus.com.br/autor/alexander-lowen/>

¹² Karlfried Graf Dürckheim foi um diplomata alemão, psicoterapeuta e mestre Zen. Disponível em: <http://www.nossacasa.net/shunya/karlfried-graf-durckheim/>

está diretamente ligada às nossas emoções e como disse Lowen: “ela é o assento da vida”. Experimente em algum momento, se possível, observar o que ocorre nessa região quando você estiver sorrindo, chorando ou até mesmo com medo, o *Tanden* se contrai de modo, velocidade e força diferenciados em cada uma delas. Os sentimentos são gerados fisicamente desse lugar, o centro contrai de acordo com cada sensação e estímulo emocional. Se nós como artistas da cena trabalhamos as sensações e emoções em nossos processos para vivenciarmos nossas personagens, por que nos esquivamos do cerne?

Na prática do Karatê, nós treinamos o estímulo, a ativação e entendemos como usar a contração do *Tanden* para desferir golpes potentes, como: chutes, socos, defesas. O corpo se movimenta a partir dessa região, o que promove um estado de consciência corporal ativa, encontrando-se pronto para agir rapidamente nas próximas ações, nos próximos movimentos. Assim, estamos em estado de alerta para agir de modo preciso no que for posto à nossa frente. Nosso movimento tem potência, tem Kime.

Em explicações breves, o Kime é o conceito utilizado no Karatê para nomear uma ação realizada com o máximo de potência, explosão e precisão, como os ataques, defesas e movimentações. Além de ser acompanhado por um curto lapso de tempo, entre o pensar e o agir. É comum ouvir nos treinamentos marciais alguns praticantes falarem: “Esse movimento teve Kime! Esse movimento não teve Kime”.

Então, se em diversas áreas de pesquisa nós nos deparamos com o *Tanden* como núcleo energético da vida, do corpo, das ações, das meditações, da precisão, por que não o entrelaçamos ao treinamento do ator estimulando essa região comumente utilizada nas artes marciais? Na prática do Karatê, vejo o uso constante e como os corpos se encontram com o passar do tempo de treino. Aquele que inicia os primeiros dias de prática, se transforma em algo muito potente tempos depois. A vibração do corpo se encontra expandida, diferente daqueles que não praticam o estímulo, o fortalecimento e até a descoberta dessa região no corpo.

Sendo assim, podemos nos perguntar: Seria essa a diferença dos corpos cênicos cheios de energia? Aqueles que se põe em cena fazendo os olhos do espectador brilhar, teriam eles, mesmo sem consciência, o *Tanden* queimando como “o fogão dos Deuses”? Esse centro cheio de energia, seria alcançado com o uso de fundamentos e práticas do Karate?

Se pensássemos como um praticante das Mão Vazias, diríamos sim! Esse é o caminho! Mas se pensarmos como artistas da cena: atores, bailarinos, circenses,

performers que treinam cotidianamente em busca de algo que os deixem mais vibrantes, potentes e energizados em suas cenas, o que nos impediria de darmos a mesma resposta?

REFERÊNCIAS

DÜRCKEIM, Karlfried. **The Vital Centre of Man**. London: Editora George Allen & Unwin Ltd, Edição de 1985.

KOUSAHA, Yokota. **Facebook:** (asaibrail) Texto do Post. Santiago de Surco, 5 de fevereiro de 2020. Disponível em: <https://www.facebook.com/asaibrasil/posts/1663586277098623> Acesso em: 21 de março de 2022.

LOWEN, Alexander. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Editora Ágora, 1985.

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

SLOWIAK, James; CUESTA, Jairo. **Jerzy Grotowski**. São Paulo: Editora É Realizações, 2013.