

O AIKIDO E A CAPOEIRA EM MEU PERCURSO COMO ATRIZ E PESQUISADORA

Renata Mazzei Batista¹

RESUMO: Ao longo da minha formação teatral me deparei com diversas dificuldades que afetavam a qualidade do meu trabalho como atriz, sendo a principal delas relacionada a minha expressividade corporal. E nesse percurso de autoaprimoramento realizei cursos, workshops e atividades que mexiam com o que eu considerava meus pontos frágeis. Conheci primeiramente o *aikido* e depois a capoeira, que ampliaram a percepção do meu corpo, do meu corpo em relação ao outro e do meu corpo em relação ao espaço. Os resultados foram as pesquisas de mestrado “O *aikido* e o trabalho do ator” e de doutorado “O *aikido* e a capoeira como fontes de inspiração para o ator”, na Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo e que tiveram como objetivos a ampliação do repertório pessoal, o aprimoramento das habilidades físicas, o estímulo da criatividade cênica e a composição de uma dramaturgia pessoal a partir do que foi sendo experimentado. No decorrer desse processo, estas duas artes marciais, aparentemente tão diferentes, foram se comunicando e se relacionando harmonicamente para o aprimoramento individual e relacional do ator.

Palavras-chave: *aikido*; capoeira; ator; criação; preparação.

AIKIDO AND CAPOEIRA IN MY JOURNEY AS AN ACTRESS AND A RESEARCHER

ABSTRACT: Throughout my theatrical training I came across several difficulties which affected the quality of my work as an actress, the main one being related to my body expressiveness. In this journey of self-improvement I took courses, workshops and I carried out activities that touched on what I considered my weak points. I first learned *aikido* and then capoeira, which expanded the perception of my own body, my body in relation to the other and my body in relation to the space. The results were the master's and the doctorate researches “*Aikido* and the actor's work” and “*Aikido* and capoeira as sources of inspiration for the actor”, at the School of Communication and Arts at the University of São Paulo, and which had as objectives the enlargement of the personal repertoire, the improvement of physical skills, the stimulation of scenic creativity and the creation of a personal dramaturgy based on what was being experienced. During this process, these two martial arts, apparently so different, were communicating and relating harmoniously for the individual and relational improvement of the actor.

Keywords: *aikido*; capoeira; actor; creation; preparation.

¹ Renata Mazzei Batista é atriz desde 1998, professora de teatro desde 2002 e doutora em Artes Cênicas pela ECA-USP com a pesquisa “O Aikido e a Capoeira como inspiração para o Trabalho do ator”. Como atriz participou de diversos espetáculos como o monólogo *Separação de Corpos*, de sua autoria e resultado de sua pesquisa do Mestrado realizado na ECA-USP e de alguns filmes como a *Grávida* da Cinemateca de Christian Saghaard apresentado na TV Cultura. Integrou o CEPECA (Centro de Experimentação e Pesquisa para o Ator) de 2007 a 2017 e o Grupo de cinema AP 43 coordenado por Nara Sakare de 2012 a 2017. Como professora ensinou atuação e expressão corporal no Teatro Escola Macunaima por dez anos, até 2017 quando se mudou para a Itália. Atualmente reside em Florença, onde dá aulas de teatro e produz os próprios espetáculos. E-mail: remazzei.batista@gmail.com

Ao longo da minha carreira como atriz, desde que me formei na escola técnica, me deparei com diversas questões sobre o meu trabalho. No início deste percurso, o que despertava a minha atenção era a diferença entre a minha vontade de `performar´ teatralmente e a habilidade que eu efetivamente apresentava. Sentia que ao improvisar, ao criar uma cena, meus movimentos eram inexpressivos, sem desenvoltura, sem criatividade. As conhecidas aulas de expressão corporal me deixavam em pânico. Mas meu desejo pelo teatro continuava a pulsar me obrigando a tomar providências. Foi por meio das artes cênicas que fui me descobrindo, percebendo o que eu precisava aprender, desenvolver, aprimorar e ficando mais consciente do meu corpo. Todo esse tormento no início da minha formação, em vez de me desestimular, me impulsionou a realizar atividades, cursos, workshops que focassem a minha expressividade corporal. E nesse percurso cheguei, dentre outras coisas, ao *aikido* e à capoeira, duas artes marciais ao mesmo tempo distintas e semelhantes, que me ajudaram a aprimorar diversos aspectos do meu trabalho e com as quais desenvolvi as pesquisas de mestrado e doutorado na Escola de Comunicação e Artes na Universidade de São Paulo. Foi com elas que me descobri pesquisadora de teatro.

No meu doutorado, intitulado *O aikido e a capoeira como fontes de inspiração para o trabalho do ator*, ouvia frequentemente questionamentos sobre os evidentes contrastes entre estas duas artes e as razões por eu as ter escolhido. Uma das motivações para a minha escolha foi justamente os contrastes que observava entre elas. Durante os treinos percebia que meu corpo respondia diferentemente a cada uma, corpo aqui compreendido de maneira integral, considerado em todo seu aparato psicofísico. Na época, como as praticava duas vezes por semana em dias alternados, podia perceber claramente como afetavam meu estado de ânimo, minha energia, meu nível de cansaço e minhas habilidades psicomotoras. Estas distinções me motivaram a estudá-las com maior profundidade, de modo que auxiliassem meu aprimoramento como atriz. Embora com o tempo eu fosse notando muitas semelhanças, o que também utilizei na minha investigação, sem dúvida foram os pontos de diferença que me atraíram.

O *aikido*, concebido por *Sensei* Morihei Ueshiba no começo do século XX, tem como fundamento a criação da relação com o parceiro por meio de movimentos esféricos, relaxados e estáveis, auxiliados pela respiração e pelo aproveitamento da energia de quem ataca (UESHIBA, 2006). É, portanto, uma arte essencialmente de contragolpe. É na interação entre quem ataca (*uke*) e quem contra-ataca (*nage*, em português `aquele que dirige´) que o *aikido* se revela. A violência e a rivalidade não têm espaço, uma vez que são dois parceiros, um colaborando para o crescimento do outro. Como o próprio termo explica, *aikido* é o caminho da harmonização do *ki*, termo este muito complexo e profundo, mas que pode ser explicado de forma simples como a energia vital que flui em nosso corpo e que nos mantém vivos e saudáveis. Parece estranho falar em harmonia quando estamos tratando de uma atividade que pressupõe ataque e contragolpe. Entretanto, faz-se importante destacar que não se trata de um embate, mas de uma interação de energias com

qualidades diferentes e que se transformam a partir da conexão entre os parceiros. Surge, então, um diálogo vivo e orgânico por meio dos corpos que se movimentam como um só.

As qualidades diferentes as quais me referi anteriormente estão relacionadas às funções do *nage* e do *uke*. Tudo se inicia com o *uke* atacando o *nage* com as mãos, com os pés ou com uma arma, por exemplo a faca, no *aikido* chamada de *tanto*. O *nage* recebe este movimento conduzindo o parceiro com postura estável, relaxada e deslocando-se no espaço seguindo uma trajetória esférica, sendo o quadril seu ponto central. Deslizando os pés pelo chão (*suri ashi*) o *nage* se movimenta como um pião que gira em torno do próprio eixo. A esfericidade é fundamental nesta arte marcial, pois é ela que permite o *nage* colocar em prática a força centrífuga quando traz o *uke* para seu centro immobilizando-o e a força centrípeta quando o projeta para longe de si. Já o *uke*, quando é contragolpeado, tem sua estabilidade alterada até a queda. Além disso, na relação com o *nage*, a tensão excessiva da musculatura do *uke* sofre alteração passando para um relaxamento e uma flexibilidade maiores, possibilitando a harmonização entre os dois corpos. Neste momento o *uke* cede à proposta do *nage* e deixa-se ser conduzido por ele, permitindo que sua agressividade inicial seja absorvida pela esfera dinâmica do *nage*. Percebe-se, portanto, que no *aikido* a complementaridade de energias inicialmente opostas e posteriormente transformadas pela interação entre os praticantes é um dos seus fundamentos.

A capoeira, por sua vez, tem seu surgimento em contexto muito diferente do *aikido*. É considerada uma luta-dança criada pelos escravos no Brasil com objetivo de luta e resistência. Ela se configura principalmente pelo jogo que se instaura entre duas pessoas no centro de uma roda ao som de instrumentos como berimbau, atabaque e pandeiro (REGO, 1968). Durante o jogo os parceiros se conectam por meio de seus movimentos como se estivessem conversando, se escutando corporalmente, impulsionados pelas cantigas e toques (SILVA, 2008). O termo 'conversando' nesta arte marcial é bastante apropriado, pois a interação entre os dois capoeiristas se dá como se estivessem perguntando e respondendo um ao outro por meio de seus corpos. Nesse momento observamos uma movimentação constante e fluida composta de ataques, esquivas e defesas, utilizando o corpo como um conjunto e tendo como base a ginga. Na ginga identificamos sinuosidade, molejo, agilidade, flexibilidade e estabilidade. Diferentemente do *aikido*, não existe nessa arte marcial uma diferença bem definida em relação à função de cada jogador, como acontece com o *uke* e *nage*. As estratégias de cada um vão sendo reveladas no decorrer do jogo a partir do improviso. Por isso, a escuta e a conexão entre os jogadores são essenciais.

É importante também destacar que vemos na capoeira uma grande variedade de técnicas e ao mesmo tempo muitas variações destas mesmas técnicas em razão da subjetividade de cada jogador. Quando assistimos aos jogos podemos perceber que cada um tem uma maneira pessoal de jogar, deixando sua 'impressão digital' em cada movimento que realiza. Justamente em razão desta pessoalidade, que encontramos tantas variações nas técnicas de capoeira pelo mundo afora.

Outro importante aspecto da capoeira é a música. Não existe capoeira sem o elemento musical composto de ladainhas, quadras e corridos², responsável pela instauração de uma atmosfera que impulsiona o capoeirista, influenciando seus movimentos e conduzindo-o a um estado de ânimo específico. É já comprovada a afetação do estado emocional do ser humano pela música. Desde antes de nascermos reagimos aos sons que nos circundam. Fillat afirma que

A memória sonora gera durante nossas vidas uma infinidade de relações com nossa psique, estabelecidas à base de rastros ou impactos emocionais que, ao longo de nossa existência, vão criando um arquivo de sons.” (2011, p. 29, tradução nossa).

Assim, nesse processo, todo o sistema sensorial é afetado, interferindo em nosso imaginário, nossas emoções, nossas ideias e nossos movimentos.

Acrescente-se ainda que na capoeira os toques e os cantos têm profunda conexão com o andamento do jogo e com os movimentos dos jogadores, não existindo um sem o outro. Por esta razão, cada toque vai definir o andamento da roda, o seu início e o seu encerramento, as pausas e o jogo a ser jogado, a exemplo de uma orquestra composta de sons e de corpos regida pelo berimbau.

Podemos dizer, portanto, que a capoeira é uma arte marcial composta por uma complexidade de elementos corporais, musicais, relacionais e culturais, somados à subjetividade do praticante que deixa sua personalidade impressa em cada jogo que performa. Identificamos, assim, elementos objetivos e subjetivos operando conjunta e harmonicamente e dando forma a esta arte marcial brasileira.

Analisando estas duas artes marciais, podemos perceber que as diferenças são claras sobretudo no que diz respeito às origens culturais, à presença da música ou ausência desta e às técnicas utilizadas em cada uma. A cantoria acompanhada de percussão na capoeira está em contraposição ao silêncio no *aikido*, a atmosfera descontraída e lúdica da primeira se opõe à formalidade da segunda, a vestimenta mais prática e simples do capoeirista contrasta com o *hakama* japonês, a relação entre *uke* e *nage* no *tatame* se distingue dos jogadores no centro da roda, além de tantas outras diferenças impulsionadas pelas raízes culturais diversas que seria difícil elencar todas. Foi nessa diversidade que me apoiei para ampliar meu repertório e romper limites que identificava em meu corpo. Ao longo dos treinamentos consegui mudar padrões e explorar possibilidades tanto em meu corpo, quanto na relação com o espaço e com o outro que me deixou mais livre para explorar/experimentar e me permitiu chegar a uma expressividade mais potente. Faz-se importante esclarecer que a minha atenção não ficou apenas sobre as diferenças, mas se voltou também para as

2 A música na Capoeira pode ser classificada em quatro tipos: Ladainha: É tocada na capoeira angola na abertura da roda. Tem um ritmo mais lento que as demais, e tem o tom de oração e de lamento. Na ladainha costuma-se contar a história de uma figura importante do universo da capoeira como, por exemplo, Zumbi dos Palmares ou de um acontecimento relevante como a Guerra do Paraguai quando os capoeiristas foram enviados para ajudar no combate. Corrido: é uma cantiga que “acelera” o ritmo e que se caracteriza pela pergunta do puxador e a resposta do coro. São estrofes curtas e ágeis. Quadra: é uma estrofe curta de quatro versos e seu conteúdo pode variar de acordo com a criatividade do compositor. Chula: é uma cantiga curta, normalmente feita de improviso que faz apresentação ou identificação.

semelhanças entre ambas, como o uso do corpo como um todo, o estado de presença e a instauração de relações potentes entre os parceiros.

Foi por meio dessa mistura de culturas e técnicas que desenvolvi as pesquisas voltadas para o trabalho do ator orientadas pelo Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva, objetivando a preparação do ator para a cena e a criação de uma dramaturgia corporal, esta entendida no meu processo como a contação de uma história por meio do corpo, compreendidos todos os elementos concebidos pelos atores tais como ações, respiração, músicas, formas de se relacionar, objetos e tudo o mais que compõe a cena. Cada técnica, cada princípio, cada elemento presentes nestas artes marciais me ajudaram a ampliar minha `bagagem` cultural e artística, a aprimorar minhas habilidades corporais e cênicas e a desenvolver uma dramaturgia. No mestrado, que teve como objeto o *aikido* e o corpo do ator, me desdobrei nas funções de pesquisadora e atriz e, como resultado prático, concebi o monólogo "*Separação de Corpos*". Já no doutorado, contei com a ajuda de outros atores³ que aceitaram participar da pesquisa e juntos realizamos alguns estudos utilizando *A Serpente*, de Nelson Rodrigues, *A Negrinha*, de Monteiro Lobato e *Hamlet*, de William Shakespeare. Para me auxiliar neste caminho, recorri aos trabalhos de dois pesquisadores que me forneceram elementos para analisar tanto o movimento quanto a relação com o parceiro e com os objetos. São eles: os fatores do movimento de Rudolf Laban (1978) e as palavras princípio Eu-Tu e Eu-Isso de Martin Buber (1971).

Tendo como suporte os fatores do movimento de Laban (1978), iniciamos a parte prática com o aprendizado de algumas técnicas presentes nestas artes marciais e previamente selecionadas de modo que o corpo ficasse com mais agilidade, presença, coordenação, flexibilidade e autoconsciência. Seguindo esse raciocínio, depois de aprendida cada técnica, as analisamos a partir do peso (variação de tónus do leve ao pesado), do espaço (direto e flexível; níveis espaciais) e da fluência (controlada e liberada)⁴. Assim, identificamos no *uke* fluência liberada e no *nage* fluência controlada em razão da dinâmica golpe e contra-ataque. Já em relação ao peso percebemos no *nage* a leveza nos movimentos em contraposição à agressividade inicial do *uke*. Quanto ao espaço, notamos o uso dos níveis alto, médio e baixo em todas as técnicas já que a trajetória esférica descendente é recorrente na movimentação do *nage*. Seguimos o mesmo processo de `aprendizado-análise` com as técnicas da capoeira justamente para que a apropriação destes elementos novos fosse mais eficiente. Dessa

3 Carolina Loureiro, Gabriel de Almeida, Helena Semedo, Isabella Leonel, Jefferson Mathias, Larissa Hupallo, Murilo Rocha, Nacho Munoz, Nathalia Amadei, Wagner Cerqueira

4 Nesta investigação entendemos por tónus o grau de força muscular empregado na realização de um movimento. Dessa forma, seguindo aspectos elementares às ações corporais elaborados por Laban, consideramos pesado o movimento que emprega força muscular intensa, e leve o movimento que necessita de um grau de tensão próximo ao do relaxamento. Em relação ao Espaço, Laban utiliza o termo direto para se referir a uma atitude interna do agente, ou seja, o agente foca toda sua atenção corporal em um único ponto no espaço. Por sua vez, flexível é o movimento que se caracteriza por ocupar um espaço tridimensional simultaneamente. Ainda em relação ao fator Espaço, Laban apresenta três possibilidades de níveis, tendo como critério a alturas, que são: baixa, média e alta (Rengel, 2005, p. 63 a 71). Por fim, Laban apresenta como outro fator a fluência, que diz respeito à continuidade do movimento do agente, podendo ser liberada ou controlada.

forma, estudando os golpes e as esquivas, percebemos primeiramente a multidirecionalidade no uso do espaço pelos jogadores, já que eles podem ocupar todo o centro da roda enquanto jogam, desde que não percam a relação com o parceiro e que não rompam o círculo estabelecido. Assim, de acordo com as estratégias adotadas por cada jogador e pela música que estiver sendo tocada, os movimentos podem explorar os níveis alto, médio e baixo e se desenvolver na vertical, horizontal e diagonal. A partir da dinâmica da roda vemos também a presença da circularidade, a exemplo do que encontramos no *aikido*. Em relação à fluência, na maior parte do tempo, os movimentos de um capoeirista são controlados e estáveis. Por fim, podemos dizer que o tônus utilizado durante o jogo é ao mesmo tempo firme e relaxado, potencializando assim a prontidão e a disponibilidade corporal.

Durante o andamento da parte prática com o estudo dos movimentos, levávamos sempre em consideração a afetação psicofísica deles sobre o corpo, este aqui considerado como um conjunto, um todo, que deve estar engajado no menor movimento. Seguindo este pensamento, Laban explica que:

O corpo é nosso instrumento de expressão por via do movimento. O corpo age como uma orquestra, na qual cada seção está relacionada com qualquer uma das outras e é uma parte do todo (...) Cada ação de uma parte particular do corpo deve ser entendida em relação ao todo que sempre deverá ser afetado (...) (1978, p. 67).

Complementando a concepção de que o corpo é uma unidade psicofísica, Laban ainda explica que:

A extraordinária estrutura do corpo, bem como as surpreendentes ações que é capaz de executar, são alguns dos maiores milagres da existência. Cada fase do movimento (...) cada simples gesto de qualquer parte do corpo revela um aspecto de nossa vida interior. Cada movimento se origina de excitação interna dos nervos, provocada tanto por uma impressão sensorial imediata quanto por uma complexa cadeia de impressões sensoriais previamente experimentadas e arquivadas na memória. Esta excitação tem por resultado o esforço interno, voluntário ou involuntário, ou impulso para o movimento. (1978, p. 49).

Apoiando-se nessa ideia e tendo realizado a análise e apropriação corporal das técnicas selecionadas, partimos para as improvisações experimentando livremente o que foi aprendido na fase inicial. Neste momento, não se tratava mais de reproduzir as técnicas, mas de utilizar criativamente os elementos que extraímos destas técnicas como as torções, as quedas, as formas de caminhar, o ritmo e a relação com o espaço para conceber as cenas. Todo esse material passou a ser parte do nosso 'alfabeto' para a dramaturgia.

Outro aspecto que teve grande importância nesta pesquisa foi a relação entre os atores e entre o ator e os objetos. Tanto no *aikido* com o *uke* e o *nage* como na capoeira com os capoeiristas, a cooperação, a não-competitividade e a conexão entre os parceiros devem estar presentes todo o tempo. Se um parceiro está em relação direta e cooperativa com o outro, o diálogo corporal e a conexão acontecem. Fazendo um paralelo entre a arte marcial e o trabalho do ator, notamos que

nos dois casos a `escuta` é fundamental, `escuta` esta considerada da forma mais ampla possível, abarcando não apenas o que é falado, mas também o que é realizado corporalmente em todos os seus detalhes. Os atores se colocam em um fluxo de dar e receber constantes, dependendo diretamente um do outro para agir.

Para tratar da relação, recorreremos ao filósofo Martin Buber (1971), que explicou a relação do homem com o que está a sua volta por meio das palavras princípio Eu-Tu e Eu-Isso. Para Buber, o ser humano, desde que nasce vai criando vínculos e interage com o que o cerca, dando início ao Eu-Tu que representa o mundo da relação completa e total e que para ser proferida necessita da reciprocidade e da totalidade do ser. Ela é direta, sem mediações. Em contraste ao Eu-Tu, Buber apresenta a palavra princípio Eu-Isso que se refere ao mundo da experiência, da utilização, do conhecimento, da observação:

Eu da palavra-princípio Eu-Tu é diferente do Eu da palavra-princípio Eu-Isso. O Eu da palavra-princípio Eu-Isso aparece como egótico e toma consciência de si como sujeito (de experiência e de utilização). O Eu da palavra-princípio Eu-Tu aparece como pessoa e se conscientiza como subjetividade. (1974, p. 73).

Na relação Eu-Tu os dois seres que se conectam mutuamente e sem antecipações em uma comunicação direta. Quando nos entregamos a esta relação, o fazemos com o corpo todo, deixando de existir o Eu separado do Tu e formando um ser uno. Esta é uma relação centrada no diálogo, na busca do genuíno encontro com o outro, sem a intenção de prever ou impor nada.

Explicando esse pensamento, Buber expõe:

O propósito da relação é a relação em si - no contato com o Tu. Assim que entramos em contato com o Tu, nós somos tocados por um sopro da vida eterna. Quem se coloca em relação participa de uma atualidade, quer dizer, em um ser que não é meramente parte dele e nem está meramente fora dele. Toda atualidade é uma atividade da qual participo sem me apropriar dele. Onde não há participação, não há atualidade. (...) Quanto mais diretamente o Tu é tocado, mais perfeita é a participação.⁵ (1996, p. 112, 113, tradução nossa)

Por sua vez na palavra princípio Eu-Isso o ser sai da relação de entrega e passa a ser um observador. Aquele ou aquilo que está em contato com o Eu é apenas um objeto de estudo. O Eu neste estado não participa, não interage com o objeto, mas age sobre ele, o manipula, o experimenta. Existe, por consequência, apenas o Eu que toma iniciativa sobre o mundo, ou seja, o Eu age enquanto o Tu simplesmente recebe esta ação. Por isto, Buber define o Eu do Eu-Isso como `egótico`, conforme exposto a seguir:

5 "The purpose of relation is the relation itself – touching the You. For as soon as we touch a You, we are touched by a breath of eternal life. Whoever stands in relation, participates in an actuality; that is, in a being that is neither merely a part of him nor merely outside him. All actuality is an actuality in which I participate without being able to appropriate it. Where there is no participation, there is no actuality.... The more directly the You is touched, the more perfect is the participation." (BUBER, 1996, p. 112-113).

A pessoa diz: “Eu sou”; o egótico diz: “É assim que eu sou”. “Conhece-te a ti mesmo” significa para a pessoa: conhece-te como ser. Para o egótico quer dizer: conhece o teu jeito de ser. Se afastando dos outros, o egótico se distancia do Ser.(...) A pessoa contempla o seu si-mesmo; o egótico ocupa-se com o seu “meu” : meu jeito, minha raça, meu agir, meu gênio.⁶ (1996, p. 113, 114, tradução nossa).

Quanto mais a pessoa se centra em si mesmo, se separando do outro ou tendo no outro apenas um objeto de experimentação, mais ele empobrece sua dimensão humana dialógica e reduz o outro ao Isso.

Buber acrescenta ainda que ninguém está o tempo todo na relação Eu-Tu e nem no Eu-Isso. O homem no decorrer de sua vida transita de um estado para outro constantemente “e é nessa transição de um para outro que a verdadeira história acontece”⁷ (1996, p. 115, tradução nossa).

Ao longo da pesquisa fomos estabelecendo conexões entre o defendido por Buber e as dinâmicas do *aikido* e da capoeira e, a partir disso, elaboramos procedimentos para a criação cênica como jogos e improvisações visando a potencialização do momento presente e do encontro. Em ambas as artes, seja no golpe e contra-golpe do *uke* e *nage*, seja no ataque e esquiva dos capoeiristas, a interação é direta e imediata, ocorrendo a troca de energia de um para outro e afetação recíproca. Nestes dois casos os participantes ‘perguntam’ e ‘respondem’ um ao outro em um fluxo contínuo. Assim, transpusemos este estado dialógico e relacional para o trabalho do ator objetivando aprofundar a relação entre os atores e aumentar o estado de presença. A criação cênica de cada ator, dessa forma, teve como estímulo principal o que recebia do parceiro na relação, um alimentando o outro reciprocamente.

E foi assim, entrelaçando as características do *aikido* e da capoeira e tendo como referências teórico-práticas Laban e Buber, que os procedimentos visando a criação dramaturgica, a ampliação de repertório técnico e artístico, a potencialização das relações e o estímulo da criatividade foram sendo elaborados.

Esta investigação não terminou com a pós-graduação e teve prosseguimento em outros trabalhos que realizei como atriz e professora, pois me instrumentalizou artística e pedagogicamente. Entretanto, esse desenvolvimento se deu de forma diferente, já que, em vez de partir de técnicas específicas extraídas dessas artes, passei a utilizar seus princípios relativos à circularidade, à ação-reação, à estabilidade-instabilidade, ao corpo-espaço e elaborei aquecimentos compostos por alongamentos e improvisações. Fui percebendo que, depois do longo percurso de estudo do mestrado e do doutorado, todas as nuances encontradas nestas pesquisas iam aparecendo organicamente nas minhas criações cênicas ainda que eu não as buscasse intencionalmente.

6 “The person says, ‘I am’; the ego says, ‘That’s how I Am’. ‘Know Thyself’ means to the person: Know yourself as being. To the ego it means: know your being-that way. By setting himself apart from others, the ego moves away from being. ... The person beholds his self; the ego occupies himself with this My: my manner, my race, my Works, my genius.” (BUBER, 1996, p. 113, 114).

7 “ (...) Between these and those true history takes place.”

Ocorre que, mais adiante nesta trajetória, contrariando a expectativa de todos, uma pandemia surgiu e todas as relações sociais presenciais foram suspensas ou transformadas devido ao isolamento social imposto. Nesse momento me perguntava como poderia dar prosseguimento ao estudo da relação e da presença por uma tela de computador ou sozinha em casa. Esta crise, vivenciada por tantos, me faz pausar, me paralisou de uma certa forma, pois não via na tecnologia uma saída apropriada para a minha expressividade. Foi com a criação de um outro monólogo⁸ que comecei a vislumbrar um caminho de saída dessa crise. Retomei então, a fase inicial do mestrado e me voltei para mim mesma, pesquisando meu corpo e a minha relação com os objetos que me cercavam de modo que eu conseguisse me recuperar do choque sofrido com o brusco corte de socialização. O cenário exigido para o monólogo era exatamente o que eu tinha naquele momento a minha disposição: meu quarto, minhas roupas, minha maquiagem, minha decoração. Me concentrei então de forma mais intensa na relação com estes elementos. Aquele espaço pequeno e que pensava já conhecer tão bem, passou a ser meu refúgio de criação. Ao longo desse processo fui descobrindo que não o conhecia tão bem quanto imaginava e que ali poderia encontrar uma grande fonte de estímulo. Foi então que notei o quão presente estava em meu corpo tudo o que havia praticado ao longo daqueles anos. Aos poucos uma “dança” foi surgindo a partir da esfericidade, da multidirecionalidade, da variação de ritmo e de tantos outros elementos que encontrei tanto do *aikido* como da capoeira. Surgiu, então, um dilema: a questão do encontro com o outro em uma relação recíproca, direta e imediata. Percebi que este era o momento de ressignificar as afetações, o contato com o outro e o estado de presença, uma vez que o outro não estava fisicamente no mesmo espaço que eu e muitas vezes não estava nem visível. Esta fase na preparação deste monólogo está em andamento. Este é um caminho que ainda está sendo percorrido, onde existem mais perguntas que respostas. Entretanto, uma das formas que estou utilizando para abordar esta dificuldade é o uso da imaginação: imagino onde o outro está em relação a mim, imagino a sua reação a algo que realizei, me imagino me aproximando ou me afastando dessa plateia invisível, me imagino caminhando em torno destas pessoas como se elas estivessem presentes.

Enfim, não se trata de um exercício fácil, mas necessário a fim de me adaptar às exigências desse período. Está sendo um caminho desafiador e difícil, mas ao mesmo tempo prazeroso e feliz por descobrir a cada dia opções além do óbvio. Neste processo de amadurecimento como atriz e pesquisadora, o *aikido* e a capoeira tiveram participação fundamental, sobretudo neste momento em que as relações estão tão afetadas pelo distanciamento social, pois me ajudaram a me conhecer melhor e me despertaram para novas possibilidades em relação a mim mesma, em relação ao próximo e em relação às coisas que me cercam.

⁸ *Um Quarto Feito de Cinzas*, de Anderson Borges Costa.

REFERÊNCIAS

BUBER, Martin. **I and Thou**. Trad. Walter Kaufmann. New York: Touchstone, 1971.

LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. Tradução de Anna Maria Barros de Vecchi e Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1978.

FILLAT, Josep M. Romero. **M de Música, del Oído a La Alquimia Emocional**. Tapa Blanda: Alba Editorial, 2011.

REGO, Waldeloir. **Capoeira Angola: Ensaio Sócio Etnográfico**. Salvador: Ed. Itapuã. 1968.

RENGEL, Lenira. **Dicionário Laban**. 2ª ed. São Paulo: Annablume, 2005.

SILVA, Eusébio Lôbo da. **O Corpo em Ação na Capoeira**, Campinas: UNICAMP, 2008. Vol. 4.

UESHIBA, Kisshomaru. **O Espírito do Aikido**. Tradução de Euclides Luiz Calloni. São Paulo: Cultrix, 2006.

Recebido em: 30/03/2021

Aceito em: 04/04/2021