



VICENCIO, Sanântana P. **Lembranças da china milenar: o uso do kung fu na preparação de atores e criação de cenas.** Brasília: Universidade de Brasília; professora formadora Prolicen. CAPES.

RESUMO

Este trabalho se propõe a dialogar com a arte marcial chinesa *kung fu* visando o desenvolvimento de um treinamento de atores para a cena que desenvolve a consciência corporal, força, concentração, equilíbrio e precisão; mas que também atua sobre a expansão do vocabulário de movimentos dos artistas acolhendo e estimulando sua criatividade por meio da aprendizagem e recriação dos movimentos marciais. Fará uma introdução ao conceito de *kung fu* e ao contexto em que ele se desenvolveu, em seguida cita os diferentes estilos de *kung fu* existentes, se debruçando sobre o estilo louva-a-deus-do-norte. Busca focar esta arte marcial em toda sua complexidade traçando um paralelo entre os princípios técnicos e filosóficos do *kung fu*, observando como esta abordagem holística se reflete em uma proposta de treinamento que pode contemplar diferentes linguagens cênicas. Por último realiza uma breve análise do resultado de um laboratório prático desenvolvido em 2011, do qual participaram artistas de diferentes linguagens (teatro, dança e *clown*), onde mostra as possibilidades concretas de utilização dessa arte marcial por parte dos artistas cênicos.

PALAVRAS CHAVES: *kung fu*: treinamento de atores: criação de cenas

ABSTRACT

This article proposes to dialogue with the chinese martial art kung fu aiming the development of an actor training program that increase the body awareness, strength, concentration, balance and accuracy; also acting in the expansion of the artist's movement vocabulary, accepting and stimulating their creativity through the learning and recreation of martial arts movements. It will introduce the concept and the context of development of kung fu; list the different schools of kung fu, focusing on northern praying mantis style. Seeking to embrace this martial art in its hole complexity, the present work will draw a parallel between the technical and philosophical principles of kung fu, pointing how this holistic approach reflects on a proposition of training that embraces different drama languages. Finally it will make a brief result analyses of a laboratory conducted in 2011 with artists from different languages (theatre, dance and clown), with the purpose to show the actual possibilities of using this martial art by the scenic artists.

KEY WORDS: *kung fu*: actor training: creating scenes

A utilização das artes marciais como ferramenta no treinamento e na preparação de atores e atrizes é uma prática antiga em países como a China, Japão e Índia. Os atores aprendizes da Ópera de Pequim, na China, realizam cotidianamente técnicas de artes marciais (praticam principalmente *kung fu*) aliadas ao treinamento de canto, dança e outras práticas corporais (FERRACINI, 2001, p.61 a p.66). Nestes contextos, as artes marciais são utilizadas com o intuito de desenvolver habilidades corporais tais como: concentração, força, flexibilidade, precisão, virtuosismo, etc.

O *kung fu* é uma das artes marciais mais antigas de todo o mundo (REID e CROUCHER, 2009), sendo constituído por elementos de combate

presentes também em outras artes, com golpes no solo, saltos e chutes e isto o caracteriza como sendo uma arte marcial extremamente versátil e complexa. Neste sentido, a escolha por esta arte marcial específica foi não só pela minha prática pessoal, mas também devido ao seu extenso vocabulário de golpes e pelas possibilidades de movimentação nos níveis médio, alto e baixo. Como na China antiga as histórias eram passadas oralmente de pai para filho, existem diversas versões e mitos acerca do nascimento do *kung fu*. Uma das mais aceitas diz que ele foi desenvolvido por Bodhidharma:

Segundo a lenda, após estar na China e viajar pela região durante muitos anos, em algum momento ele (Bodhidharma) vagou para o norte do país e se estabeleceu no monastério *Shaolin*. Lá ele meditou durante nove anos. Em sua meditação, teria fundado o budismo *Ch'an* e também o *Gong Fu*. Sendo um mosteiro, o Templo *Shaolin* abrigava muitos fugitivos da justiça, guerreiros hábeis que acabavam se tornando monges. Acredita-se que Bodhidharma tenha criado uma série de exercícios que os monges guerreiros achavam benéficos para seu treinamento, uma vez que se tratava de exercícios que ajudavam a unir a mente e o corpo (ANDRAUS, 2010, p.49).

O *kung fu* propõe a harmonização do sujeito e, para isso, opera com o aperfeiçoamento das técnicas de luta para que se alcance o equilíbrio. Por meio da alteridade temos a oportunidade de perceber e identificar nossos pontos fracos, assim como de desenvolvê-los melhor. A luta não tem como objetivo final derrotar o outro, mas, principalmente superar a si mesmo.

Podemos perceber a ligação umbilical entre o *kung fu* e o Budismo, religião que embasa os fundamentos filosóficos desta arte. Para os chineses a religião não se separa da filosofia, pois ela não deixa de ser racional; assim, o sentido do sagrado está mais ligado ao respeito e à disciplina do que à fé cega, incapaz de criticar. O pensamento chinês nos nutre em direção a uma visão mais abrangente das relações na vida: homem é natureza, arte é vida, técnica é organicidade. Esta visão holística é levada em conta na preparação dos atores para a cena, por meio do estímulo ao surgimento de *insights*, que funcionaria como mais uma etapa no treinamento. Um treinamento onde o processo de criação dos atores é levado em conta e estimulado, onde a visão holística do indivíduo se confirma numa proposta que trabalha a partir do corpo, não só o desenvolvimento de tônus e coordenação motora, mas também a criatividade.

Kung fu é um termo que significa essencialmente trabalho árduo, ou seja, quando um artista executa ou produz uma obra de arte, podemos dizer que este artista tem *kung fu*. Por isso, ele pode ser aplicado a diversas situações e contempla em seu significado os conceitos de dedicação, tempo e perseverança. Ou seja, o próprio conceito serve como estímulo ao trabalho do artista, pois o incentiva a desenvolver tais qualidades.

Acredito que por ser uma arte marcial tradicional chinesa composta por condutas (hierarquização, modos) e movimentações (gestos, golpes) distintas dos padrões corporais dos artistas ocidentais, o *kung fu* possa auxiliar a quebra ou camuflagem destes padrões em cena, de modo a alcançar “bloquear a mente discursiva e deixar o corpo manifestar-se com sua inteligência própria, propiciar espaços para manifestação do corpo-mente” (NUNES, 1998, p. 66). Ele opera com um padrão corporal bastante distinto

do brasileiro, o que naturalmente induz o praticante a um processo de auto superação, podendo ser um trampolim para o aperfeiçoamento da qualidade da performance dos atores.

Desde o surgimento do *kung fu* foram criados diversos estilos que se desenvolveram ao longo dos anos. Como um reflexo da relação singular que a cultura chinesa tem com a natureza, a maioria deles foi elaborada a partir da observação dos animais, como no caso dos estilos macaco, tigre, águia, etc, cujos movimentos englobam a mímese dos animais como característica comum. A essência da luta é sempre a mesma: articula socos (membros superiores), chutes (membros inferiores), respiração, saltos e bases. O que varia de um estilo para o outro são as particularidades de cada um no sentido de maior ou menor número de saltos, ou uso dos membros superiores mais do que dos membros inferiores, por exemplo.

O estilo trabalhado nesta proposta de treinamento é o louva-a-deus-do-norte sete estrelas, linhagem Grão Mestre Brendan Lai. Ele se caracteriza por sua agilidade e por ter como base filosófica o Taoísmo, oriundo do legado de alguns dos mestres desta linhagem. Um dos principais preceitos do Taoísmo é o *wu wei*, ou não ação. Exercitando o estado do *wu wei* o ser desenvolve sua atenção plena, pois ele aprende a prestar atenção em tudo ao seu redor, e não apenas em seus pensamentos. Assim, a atenção plena significa estar atento ao meio em sua volta compreendido como todo, e não como pontos de atenção isolados. O *wu wei* se relaciona diretamente com a noção de devir, ou vir a ser, como nos lembra Alice Curi:

O taoísmo traz na perspectiva de *wu wei* – grosso modo ‘não ação’ ou ‘agir sem coagir’ - um princípio que contém a noção de devir. A ideia de *wu wei* é a da espontaneidade, de deixar-se conduzir pelo ritmo natural da vida, sem forçar os acontecimentos, sem pré-ocupação, seguindo o fluxo de devires e sem finalidades a priori - só se chega ao *tao* sem se tentar chegar ao *tao* (CURI, 2007, p. 21).

A não ação pode ser associada a um estado de alerta concêntrico, o eterno agora, semelhante aquele em que o ator se encontra no momento da (boa) improvisação. A imagem da água é uma ótima metáfora para se tentar entender o *wu wei*: “Mas não lhes dê um nome meu amigo, porque é como a água. Nada é mais suave que a água, no entanto consegue superar a rocha, não luta. Flui a volta do seu oponente. Sem forma, sem nome¹” (MINKOFF, 2008).

Outro preceito símbolo do Taoísmo é a imagem do *yin/yang*. Nas formas do estilo louva-a-deus, por exemplo, para cada movimento *yin* há na sequência, ou simultaneamente, um movimento *yang*, o que gera a fluidez do movimento a partir do trabalho com as energias complementares. A fluidez é fruto do acesso a um fluxo contínuo de energia; pois o direcionamento correto da energia leva a aplicação de menos força, tornando o estilo mais eficiente e acessível. A primeira vista o *yin* e *yang* são percebidos simplesmente como oposições, contudo, em uma análise mais atenciosa percebemos que são polos coexistentes de um todo, faces de um mesma moeda, onde um é a causa e a consequência do outro.

1 Tradução livre feita pela autora.

A utilização do treinamento marcial teria como proposta a desconstrução dos padrões corporais dos atores mediante a gradual incorporação (e posterior desconstrução) da gestualidade do *kung fu*. Para se apropriar desta gestualidade marcial é necessário o desenvolvimento de habilidades básicas, comuns tanto às artes marciais quanto às artes cênicas contemporâneas, como: ampliação do foco, força e flexibilidade, melhora da capacidade respiratória e da concentração, economia de energia e aperfeiçoamento da coordenação motora buscando maior precisão na expressividade corporal. Acredito que tais habilidades podem ser desenvolvidas por meio da prática de chutes, socos, bases, respirações e algumas sequências de movimentos marciais.

Para desenvolver tais habilidades é preciso disciplina e repetição. A disciplina a que me refiro durante este trabalho é aquela que serve ao próprio sujeito, lhe conferindo autonomia sobre seus fazeres e o aperfeiçoamento de suas habilidades. Não a que lhe é imposta por ordem externa, mas a que nasce da sua necessidade pessoal. A repetição atenta, por sua vez, leva ao aperfeiçoamento da atuação no sentido em que “a repetição disciplinada de uma configuração fixa e comedida de movimentos tende a eliminar gesticulações excessivas” (NICHOLS, 1993, p.25). Nos treinamentos psicofísicos, a repetição se coloca como o fator determinante para o aperfeiçoamento das técnicas.

No trabalho prático realizado por mim juntamente com mais três artistas (Alice de Holanda, Denis Camargo e Emyle Daltro) pudemos constatar concretamente a fluidez e concentração geradas pelos movimentos de *kung fu*. Os artistas vinham de diferentes formações: dança, clown e teatro físico, mas foram unânimes ao relatar os benefícios desta arte marcial. O exercício consistia na repetição de algumas sequências de golpes até sua memorização e em seguida, por meio de improvisações individuais cada artista recriava os movimentos, transformando aquela matriz em uma cena. Cada artista tinha total liberdade para desconstruir os gestos marciais, porém deveriam obedecer à ordenação dos movimentos para que não perdessem a fluidez da movimentação. Por meio deste exercício artístico eles puderam ficar mais conscientes de sua respiração e destacaram a preocupação com a precisão do gesto.

A meu ver, este foi o grande diferencial do uso do *kung fu* na improvisação teatral: a preocupação com a precisão da ação, característica inerente aos golpes marciais. De acordo com Denis Camargo: “E era isso que me encantava assim, falava ‘nossa, estou fazendo *kung fu*’ que tem uma fórmula padrão, mas ao mesmo tempo ele está me alimentando porque ele me lembra de respirar, ele me lembra de ser preciso e ao mesmo tempo eu posso ser louco com ele também” (VICENCIO, 2011, p.151). Contudo, para evitar a fixação de uma gestualidade marcial é fundamental trabalhar sobre a flexibilização destes movimentos, pois o modo de estruturação do treinamento pode determinar os limites do emprego da gestualidade do *kung fu* em cena, ampliando-os ou restringindo-os. Por isso, faz-se necessário elencar alguns princípios que devem ser cuidadosamente avaliados no momento da sistematização de um treinamento com esta arte marcial, são eles: 1) o grau de flexibilização da gestualidade, em que medida se possibilita sua livre reconstrução; 2) a escolha dos demais exercícios que irão dialogar com a prática do *kung fu*; 3) uma abordagem das técnicas de *qigong*

(exercícios de respiração desenvolvidos pelos chineses) ainda mais centrada na fertilização do processo criativo.

Na medida em que se respeitem os princípios acima colocados, o *kung fu* se coloca como uma potente ferramenta a ser utilizada na preparação dos atores, por sua possibilidade de colaborar tanto no treinamento quanto no processo criativo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ANDRAUS, Mariana B. *Kungfu Wushu: Luta e Arte*. São Paulo: Annablume, 2010.

CROUCHER, Michael; REID, Howard. *O Caminho do Guerreiro : o paradoxo das artes marciais*. Trad. Marcelo Brandão Cipolta. São Paulo: Editora Cultrix, 2009.

CURI, Alice S. *Por uma tao expressividade: processos criativos em trânsito com matrizes taoístas*. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Poética e processos de encenação, Universidade Federal da Bahia, Salvador. 2007.

FERRACINI, Renato. *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. Campinas: Ed. Unicamp, 2001.

MINKOFF, Robert. *Forbidden Kingdom* (“O reino proibido”). Direção de Rob Minkoff. Estados Unidos. 2008. DVD, 113 min.

NICHOLS, Richard. As artes marciais asiáticas como um “caminho” para atores. In ZARRILI, P. (org.). *As artes marciais asiáticas no treinamento do ator*. Trad. (em andamento) de Cesário Augusto. Centro Publicação Seriado de Estudos Sul Asiáticos Universidade de Wisconsin-Madison: s/l, 1993.

NUNES, Sandra M. *O corpo que pensa: o treinamento corporal na formação do ator*. Dissertação (Mestrado) - Comunicação e Semiótica, Pontífica Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1998.

VICENCIO, Sanântana P. *Reencontrando o equilíbrio: as possibilidades do uso do Gong Fu no treinamento dos atores e criação de cenas*. Dissertação (Mestrado em Artes) – Processos Compositivos para a cena, Universidade de Brasília, Brasília. 2011.