

PRISCILLA DUAR-  
FERNANDO MENCARELLI

ORISSI E GDS:  
EXPERIÊNCIAS DE ENSINO,  
APRENDIZAGEM E PESQUISA

RESUMO



*Resumo: Este artigo discute questões sobre o treinamento do ator, articulando noções de técnicas cotidianas e extra-cotidianas, técnicas do corpo, teatro-dança indiano Orissi e método GDS, com experiências de ensino, aprendizagem e pesquisa em Arte.*

*Palavras-chave:*

*Técnicas do corpo; dança clássica indiana Orissi; método GDS de cadeias musculares e articulares.*

# Orissi e GDS:

> EXPERIÊNCIAS DE ENSINO, APRENDIZAGEM E PESQUISA

PRISCILLA DUARTE  
FERNANDO MENCARELLI<sup>1</sup>

---

---

**Priscilla Duarte** - Doutoranda em Artes (Linha de pesquisa: Artes da Cena, EBA/UFMG); Mestre em Artes (EBA/UFMG); Bacharel em Artes Cênicas (Habilitação: Interpretação Teatral, UNIRIO). EBA /UFMG; FAPEMIG (bolsista Doutorado); CAPES (bolsista PDSE - 88881.135631/2016-01).

**Co-autor: Fernando Mencarelli** - Mestre em História (UNICAMP); Doutor em História (UNICAMP); Graduação em História (UNICAMP). EBA/UFMG; CNPq; CAPES. priduarte66@gmail.com

<sup>1</sup> O artigo é resultado da dissertação de mestrado de Priscilla Duarte, autora principal, e por isso manteve a tônica na reflexão sobre a sua experiência. A dissertação foi orientada por Fernando Mencarelli.

<sup>2</sup> Guru é o termo usado na Índia, em diversos campos do conhecimento, para definir o/a mestre ou o/a professor/a: “aquele que tem o poder de dissipar as sombras da ignorância e de conduzir o aluno à luz do conhecimento” (ANTZE, 2012, p. 38-39).

Desde fins do séc. XIX são inúmeros os exemplos de influências da cultura cênica asiática sobre o teatro e a dança ocidentais, em todos os âmbitos do fazer artístico. A noção de treinamento do ator no teatro ocidental, entendido como trabalho permanente que independe da preparação de um espetáculo específico, tem muito a dever às tradições asiáticas, baseadas em técnicas codificadas e precisas. Muitos artistas europeus foram beber nas fontes das tradições do oriente na busca de princípios sobre os quais fundamentar seu ofício. Mais recentemente, esse mesmo fenômeno vem se verificando no Brasil, rendendo profícuas práticas e reflexões no campo artístico e acadêmico.

Este artigo emerge de temas tratados na minha dissertação de mestrado *O treinamento do ator: do corpo como instrumento ao corpo como experiência*, realizado na EBA- UFMG, sob orientação do Prof. Dr. Fernando Mencarelli, com bolsa FAPEMIG, e defendido em 2014 (DUARTE, 2014). O objeto da dissertação foi meu próprio percurso artístico profissional, particularmente no âmbito do treinamento, estabelecendo relação entre duas formações: em teatro-dança clássico indiano Orissi no TTB – Teatro Tascabile di Bergamo –, em Bergamo (Itália) e com a *guru*<sup>2</sup> Aloka Panikar, em New Delhi (Índia), e no método somático GDS de cadeias musculares e articulares com professores certificados pelo Institut des Chaînes Musculaires et Techniques GDS (ICTGDS-Bélgica): aspectos biomecânicos com Philippe Campignon e Bernard Valentin (em Roma), aspectos comportamentais com Regine Hubeaut (em São Paulo), e pós- formação em anatomia e consciência do esqueleto, com Alain d’Ursel (no Rio de Janeiro).

Pretendo aqui avançar em algumas questões tratadas na dissertação, no que se refere ao diálogo intercultural – entre Itália, Índia e Brasil – e interdisciplinar –, entre o teatro-dança clássico indiano Orissi e o método GDS de cadeias musculares e articulares. Além de referências específicas a esses temas, serão importantes as noções de técnicas do corpo de Mauss (2003) e de técnicas extra-cotidianas de Barba (1993), para discutir questões como: que sentido há para um ator ocidental praticar uma técnica de teatro-dança asiático? Em que medida as técnicas do corpo estão condicionadas à cultura? É possível estabelecer uma relação entre técnicas cotidianas e técnicas extra-cotidianas do corpo? Como cada indivíduo, em sua singularidade, se relaciona com a assimilação de técnicas extra-cotidianas do corpo, entre culturas diversas?

O artigo será permeado pelo relato de uma experiência de ensino que também integrou minha pesquisa de mestrado, como laboratório para experimentação prática das questões discutidas na dissertação. Trata-se do trabalho que conduzi na UFOP, de 2011 a 2013, quando atuei nessa instituição como professora-substituta das disciplinas Expressão Corporal I e II.

Orissi e GDS são temas que estiveram estreitamente relacionados em meu percurso profissional. As questões aqui propostas são fruto dessa trajetória, e para introduzi-las, considero necessária uma breve apresentação desses temas.

Orissi é o nome da forma clássica de teatro-dança proveniente do estado de Odisha, região do nordeste da Índia, cuja origem remonta ao séc. II AC, e encontra-se profundamente relacionada à história da formação do próprio estado e do culto ao deus Jagannath. A longa passagem de Orissi de fenômeno ritual a artístico atravessou séculos e reúne diversas referências: inscrições, esculturas e relevos dos templos; pinturas, manuscritos e tratados clássicos (tais como o *Natya Shastra*); a tradição das *maharis* (sacerdotisas do templo de Jagannath, que dançavam em ritual dedicado ao deus); a tradição dos *goti puas* (meninos vestidos com figurinos femininos, que dançam em festas populares, fora dos templos); o teatro praticado em Odisha nos anos 1940 (que incluía dança e música em sua tradição cênica). Após decadência sofrida durante a dominação britânica da Índia, Orissi foi reestruturada, no bojo de um movimento mais amplo, conhecido como *revival*, que resgatou outras

manifestações culturais em risco de desaparecimento. Nos anos 1950, Orissi foi reconhecida como um dos estilos clássicos de teatro-dança indianos, graças à colaboração de quatro *gurus* considerados os fundadores desse estilo: Pankaj Charan Das, Kelucharan Mahapatra, Deba Prasad Das e Mayadhar Raut, além de numerosos professores, alunos, estudiosos, dançarinos, organismos e instituições. O fortalecimento e a difusão de Orissi, contou com a contribuição expressiva da dançarina Aloka Panikar, discípula do *guru* Mayadhar Raut, (KHOKAR; KHOKAR, 2011). Orissi, tal como é conhecido hoje, é um estilo de teatro-dança que caracteriza-se por alternar momentos de dança pura (que enfatiza a forma, o movimento e o ritmo), e momentos de dança expressiva (que privilegia a linguagem corporal, em especial os gestos da mãos).

Conheci o teatro-dança clássico indiano Orissi em 1987, assistindo atrizes italianas, em um espetáculo que o Teatro Tascabile di Bergamo (TTB) apresentou no Rio de Janeiro. O TTB é um dos grupos históricos do movimento de Teatro de Grupo italiano – um teatro-laboratório, tal como define Mirella Schino (2009) –, fundado em 1972, na cidade de Bergamo (Itália). O grupo italiano nasce identificado com o Terceiro Teatro e a Antropologia Teatral, de Barba, e com o Teatro Pobre, de Grotowski. Nas primeiras vezes que o TTB veio ao Rio de Janeiro, em 1987 e 1988, participei das oficinas de teatro-dança Orissi, ministradas por Tiziana Barbiero, atriz do grupo. Em 1989, parti do Brasil para um estágio no TTB em Bergamo, Itália; meu principal objetivo era aprofundar meus conhecimentos em Orissi. Após alguns meses de estudo na Itália, fui à New Delhi (Índia), para meu primeiro estágio intensivo com Aloka Panikar, a *guru* de Orissi do TTB.

Desde meu ingresso em 1989, como aluna no TTB, até 1994, ano em que deixei o grupo, nossa relação foi transformando-se aos poucos, de estágio a relação de trabalho. Orissi não era apenas mais uma das técnicas que compunham o treinamento dos atores do TTB, assim como a acrobacia, as pernas-de-pau e a prática de um instrumento musical. Desde os primeiros contatos do TTB com as formas de teatro-dança clássico indiano – especialmente os estilos Orissi, Kathakali e Bharata Natyam – sua prática foi aprofundada de tal forma pelos atores e atrizes do grupo, até dominarem essas técnicas “com tal maestria, a ponto de serem reconhecidos como especialistas, até na Índia” (BARBA, 1993, p. 218).

Em 1996, ao lado do diretor Ricardo Gomes, fundei o Teatro Diadokai, no Rio de Janeiro, com a estreia do espetáculo de teatro-dança *Pedro e o lobo*, adaptação da obra musical de Prokofiev, baseado na técnica corporal de Orissi. Enquanto isso, continuava a ministrar oficinas e cursos de introdução a esse estilo de teatro-dança indiano. Anos depois (de 2003 a 2007), voltei ao TTB como atriz-colaboradora em alguns projetos teatrais e como pedagoga de Orissi.

O método GDS de cadeias musculares e articulares é “um método global de fisioterapia” (CAMPIGNION, 2003, p. 18) que utiliza uma abordagem biomecânica e comportamental na prevenção e tratamento de patologias que afetam a postura e o movimento, atuando também na manutenção e organização corporal. Desenvolvido nos anos 1970, o método GDS tem no nome as iniciais de sua criadora, a fisioterapeuta e osteopata belga Godelieve Denys-Struyf, e alude à noção de cadeias de músculos e de articulações, que funcionam de forma encadeada, em circuito. Desse modo, compreende a pessoa como uma totalidade de fatores hereditários, genéticos, étnicos, culturais, familiares, profissionais, sociais, entre outros. O método GDS estabelece seis famílias de cadeias musculares e articulares que permitem a expressão do corpo – também chamadas tipologias psico-comportamentais –, que são identificadas por siglas que aludem à localização do encadeamento no corpo: AM (cadeia Anterior-Mediana), PA (cadeia Posterior-Anterior), PM (cadeia Posterior-Mediana), AP (cadeia Anterior-Posterior), AL (cadeia Anterior-Lateral) e PL (cadeia Posterior-Lateral). Essas tipologias servem de referência para a interpretação da postura e do comportamento, sendo cada indivíduo resultado de um amálgama singular de características biomecânicas e psico-comportamentais (DENYS-STRUYF, 1995; 2010).

Após minha formação no GDS, desenvolvi experiências de aplicação do método no meu próprio treinamento de atriz e, em oficinas para jovens atores por mim ministradas. Aos poucos, a abordagem de consciência corporal proposta pelo método GDS começou a influenciar não apenas meu treinamento e meu trabalho como atriz, mas também meu modo de ensinar, especialmente o teatro-dança Orissi.

Como outros estilos de teatro-dança clássico indiano, Orissi, em suas posições de base, exige força muscular e elasticidade nos membros inferiores, para a flexão de quadris, joelhos e tornozelos e ro-

tação externa da articulação coxo-femoral. Nas oficinas de introdução a Orissi que ministrei, a maior parte dos alunos tinha grande dificuldade de executar corretamente tais posições. Havia os que conseguiam superar as dores musculares iniciais e adquirir o condicionamento físico necessário. Outros, porém, abandonavam o curso por considerarem o treinamento “muito puxado”. Cada técnica extra-cotidiana do corpo utiliza gestos que lhe são próprios, acionando músculos que, possivelmente, não são solicitados da mesma maneira nos gestos cotidianos.

Mas o que são as técnicas do corpo? Qual a relação dessas técnicas com o cotidiano? E com o extra-cotidiano? De acordo com Mauss (2003, p. 401) as técnicas do corpo são “maneiras pelas quais os homens, de sociedade a sociedade, de uma forma tradicional, sabem servir-se do seu corpo”. Na concepção de Mauss (2003, p. 407) o corpo é “o primeiro e mais natural objeto técnico, e ao mesmo tempo meio técnico do homem”. O etnólogo francês afirma que as técnicas do corpo são determinadas por uma conjunção de elementos sociais, psicológicos e biológicos (ou fisiológicos) (MAUSS, 2003). Partindo do conceito de Mauss, Barba (1993) estabelece uma distinção entre técnicas do corpo cotidianas e extra-cotidianas. As técnicas cotidianas seriam condicionadas pela cultura, pelo status social, pelo ofício; quanto mais tornam-se inconscientes, mais são funcionais. Já as técnicas extra-cotidianas são diferentes, pois estão condicionadas a uma situação de representação; pressupõem uma dilatação da energia, que garante a qualidade de presença do ator:

*Em geral, as técnicas cotidianas do corpo caracterizam-se pelo princípio do mínimo esforço, ou seja, a conquista de um máximo de resultado com um mínimo emprego de energia. Em vez disso, as técnicas extra-cotidianas baseiam-se no desperdício de energia. As vezes parecem mesmo sugerir um princípio oposto àquele que caracteriza as técnicas cotidianas: o princípio de uso máximo de energia, para obtenção de um resultado mínimo (BARBA, 1993, p. 31, tradução nossa).*

As técnicas cotidianas “tendem à comunicação” enquanto as técnicas extra-cotidianas “tendem à informação” (BARBA, 1993, p. 33, tradução nossa), literalmente, colocam o corpo em-forma, tornando-o artificial/artístico, capaz de capturar e manter a atenção do espectador. O primeiro passo para descobrir quais são os princípios do bios cênico do ator – uma vida fora do cotidiano – seria “compreender que as técnicas extra-cotidianas se contrapõem às técnicas cotidianas” (BARBA, 1993, p. 31, tradução nossa). Creio porém que é possível estabelecer outras relações entre essas duas técnicas, além da oposição ou contraposição sugerida por Barba.

Na Índia, é comum crianças, adultos ou pessoas em idade avançada usarem a posição agachada na execução de diversas tarefas da vida cotidiana. Nas minhas estadias naquele país, pude observar mulheres agachadas varrendo o chão com vassoura sem cabo; barbeiros que fazem a barba do cliente, agachados um em frente ao outro; crianças que brincam no chão, acoradas; idosos que repousam, ou conversam entre si, de cócoras. Por outro lado, o teatro-dança Orissi, assim como outros estilos clássicos indianos – considerados técnicas extra-cotidianas por Barba (1993) – também mantém essa mesma proximidade do centro do corpo ao chão. No texto *Leis pragmáticas*, publicado no livro *A arte secreta do ator – Um dicionário de Antropologia Teatral* de Barba e Savarese, Grotowski (2012) sugere uma relação de amplificação entre essas duas técnicas. A meu ver, entre técnicas cotidianas e extra-cotidianas, além da oposição, de Barba, e da amplificação, de Grotowski, poderia ser considerada uma relação de afinidade.

Em seus escritos sobre as técnicas do corpo, Mauss dá a entender que, entre diversos povos, os ocidentais são aqueles que abandonam a capacidade de agachar ao chão:

*A posição agachada é, em minha opinião, uma posição interessante, que pode ser conservada numa criança. É um gravíssimo erro proibir-lhe. Toda humanidade, exceto nossas sociedades, a conservou (MAUSS, 2003, p. 410).*

Do ponto de vista do método GDS, agachar-se e voltar a posição de pé são ações que dependem da ativação das cadeias de músculos Anteriores-Posteriores (AP) e Posteriores-Anteriores (PA). A alternância de ativação entre essas cadeias confere elasticidade e tônus adequado ao gesto, possibilitando à postura e ao comportamento prontidão e capacidade de adaptação. De acordo com a simbologia atribuída às tipologias GDS, a alternância de ação entre AP e PA é característica das crianças, sempre prontas à ação, reação e adaptação; preservar a capacidade de agachar seria, portanto, preservar a plasticidade psico-física que a criança tem frente ao novo. Na perspectiva GDS, a alternância de ativação entre as cadeias musculares PA e AP permite a livre circulação do tônus muscular pelo circuito das outras cadeias que atravessam o corpo, impedindo que as tensões se acumulem e permaneçam bloqueadas em uma delas. Desse modo, a liberdade de movimento, especialmente necessária no teatro e na dança, é uma característica marcante das tipologias PA e AP.

As tipologias são referências estabelecidas pelo método GDS para compreender as singularidades dos indivíduos. Todos os seres humanos têm uma estrutura óssea que sustenta os músculos que, por sua vez, movem essa estrutura. O jogo de forças que se estabelece pela ativação e pelo repouso, pela tensão ou pelo relaxamento das diversas cadeias musculares é diferente em cada indivíduo. A ação dos músculos sobre os ossos e articulações, ou seja, sobre o esqueleto, conferem forma, postura e modos de expressão singulares ao indivíduo. Todos os seres humanos são iguais, enquanto são todos absolutamente diferentes. A partir dessa perspectiva, poderíamos perguntar: como cada pessoa, em sua singularidade, relaciona-se com técnicas do corpo que estabelecem padrões de movimento, posições e formas codificadas, iguais para todos, como no caso da dança Orissi? E ainda: como esse indivíduo se relaciona com técnicas extra-cotidianas do corpo que não são afins às técnicas cotidianas de sua cultura? A partir da observação da prática de Orissi, minha e de meus alunos, abriram-se diversos questionamentos sobre o ensino-aprendizado intercultural. As dificuldades encontradas no aprendizado dessa técnica extra-cotidiana poderiam estar relacionadas à possível falta de afinidade com as técnicas do corpo cotidianas da cultura indiana? Quais são as diferenças entre as técnicas do corpo



cotidianas e extra-cotidianas na Índia e no Brasil? É possível pensar essas questões de um modo tão amplo? Movida por essas questões, busquei experimentar novos modos de aproximação à prática de Orissi.

Uma ocasião significativa dessas novas experimentações ocorreu no trabalho que conduzi de 2012 a 2013 junto ao Núcleo de Pesquisa sobre a Arte do Ator entre Oriente e Ocidente<sup>3</sup>, do curso de graduação em Artes Cênicas da UFOP. As atividades do Núcleo reuniam alunos-bolsistas de iniciação científica<sup>4</sup>, orientados pelo Prof. Dr. Ricardo Gomes. Nas aulas que ministrei no Núcleo (no qual ainda atuo, como co-coordenadora), meu principal objetivo foi aplicar alguns parâmetros do método GDS, especialmente no aprendizado prático do teatro-dança Orissi, como possível contribuição ao treinamento do ator, por meio da experimentação prática dos alunos.

Como ponto de partida de minhas aulas, propus o estudo dos conceitos de base do método GDS. Os alunos apresentaram seminários teóricos e eu conduzi laboratórios práticos, nos quais apliquei exercícios, jogos e vivências provenientes de várias técnicas corporais que se prestavam a experienciar características biomecânicas e psico-comportamentais das tipologias GDS. A título de exemplificação, cito o jogo da bola, que propus para trabalhar a tipologia PM (cadeia dos músculos Posteriores-Medianos) – o pai –, simbologia inspirada na função guerreira, de Dumésil<sup>5</sup> (DENYS-STRUYF, 2010), que tem como característica biomecânica a projeção do corpo, principalmente do peito, para a frente, e

do corpo, principalmente do peito, para a frente, e como característica comportamental a necessidade de ação, de desempenho, numa postura pró-ativa, ou mesmo agressiva, diante dos desafios (DENYS-STRUYF, 1995, 2010; CAMPIGNION, 2003). Dois alunos, de pé, um de frente para o outro, mantiveram suspensa uma grande bola de borracha (tipo Pilates), ambos apoiando nela o próprio peito. O jogo da bola consistiu em impor a própria força sobre o outro, alternando o comando. Tratava-se de conquistar ou ceder a liderança, recuando ou empurrando o colega por intermédio da pressão do peito contra a bola, sem deixá-la cair, projetando todo o peso do corpo neste ponto. Procurei fomentar o jogo com interferências verbais, sugerindo que os participantes fizessem perguntas a si mesmos: Como reajo a esta pressão no meu peito? Quando é o momento de ser passivo? Quando é o momento de ser ativo? Esta situação se parece com o quê? Que imagens, lembranças, associações me vêm à mente a partir desta situação? As reações dos alunos foram as mais diversas. Alunos tímidos tornaram-se, de repente, extremamente ativos, não cedendo a liderança do jogo ao colega; outros deixaram-se dominar completamente, sem conseguir esboçar qualquer tipo de reação para assumir a liderança. Houve ainda aqueles que se bloquearam por completo e pediram para interromper o jogo, alguns até choraram. Também houve momentos em que a disputa foi acesa e entusiasmada, e outras vezes extremamente agressiva. Os alunos deram nome às sensações despertadas pelo jogo da bola: medo, confusão, perdido, coragem, disposição, energia, divertido, ir, atenção, confiança, briga, novo, receber, esperar, desequilíbrio, impulso, agilidade, outro, cão, mecânico, reação, revidar, vôo, força (DUARTE, 2014). Cito algumas observações feitas por alunos do Núcleo após o laboratório PM, que incluiu o jogo da bola:

*“Ricelli Piva: ‘Dá vontade de correr, até pelas paredes! Muito competitivo! Vontade de trapacear. Quando começamos (...) meu PM gritou dentro do peito, querendo sair!’ ; Adriana Maciel: ‘É difícil ficar na posição [da tipologia PM], o corpo vai cansando, a respiração fica difícil’” (DUARTE, 2014).*

<sup>3</sup> Atualmente, esse grupo de pesquisa chama-se LIA - Laboratório Intercultural de Atuação e faz parte do PPGAC da UFOP.

<sup>4</sup> Os alunos do Núcleo participantes das minhas aulas foram Adriana da Silva Maciel, Ana Lídia Miranda Durante, Luciana Pereira da Silva, e Ricelli dos Santos Piva.

<sup>5</sup> Em seu livro *L'ideologie tripartite des Indo-Européens*, Georges Dumésil (1958) afirma que na origem das civilizações diferentes etnias constituíram suas sociedades sobre um modelo arquetípico que tinha uma ideologia comum apoiada em três funções: fecundidade, guerreira e sagrada. Godelieve Denys-Struyf (2010) relaciona sua concepção comportamental das tipologias AM, PM e PA à teoria das três funções do linguísta e filólogo francês. Deste modo: a função fecundidade identifica-se com a tipologia AM – a mãe –, cuja principal necessidade é afeto (amar e ser amado), e sua simbologia associa-se à gestação, sedentarismo, estabilidade, raízes, ninho, família, plantio, colheita e fertilidade. A função guerreira identifica-se com a tipologia PM – o pai –, cuja principal necessidade é ação (ser útil, empreender), e sua simbologia associa-se à proteção, impulso, trabalho, liderança. A função sagrada identifica-se com a tipologia PA – o filho –, cuja principal necessidade é ideal (beleza, aperfeiçoamento e harmonia), e sua simbologia associa-se à intuição, atenção, espiritualidade, paz, ecologia, liberdade e justiça (TRINDADE, 2007; CAMPIGNION; FAYADA, 2011).

Para despertar a consciência da estrutura óssea, propus o exercício de desenhar o próprio esqueleto, em tamanho natural. Era importante que tocassem o próprio corpo, perguntando-se, por exemplo: De quantos segmentos se compõe esta parte do meu corpo? Como esta parte se junta com essa outra? Onde começa e onde termina este segmento? Qual a forma e o tamanho deste osso? Terminada essa tarefa, examinamos juntos um esqueleto humano (modelo de plástico, em tamanho natural), dando especial atenção às partes que apareceram de forma hesitante, ou mesmo não foram representadas nos desenhos.

Nosso estudo prosseguiu com a observação da postura e da forma do corpo de cada aluno – de pé, de frente, de costas, de perfil – para verificar a sua organização em relação à gravidade no que tange ao alinhamento das massas (cabeça, tórax e pelve), dos membros e da coluna, as assimetrias entre o lado direito e esquerdo do corpo. Foram anotadas eventuais queixas como dores, desconforto, lesões. Esse mapeamento anatômico/postural nos forneceu dados para a criação de uma sequência personalizada de aquecimento físico, com exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, inspirada na Estratégia da Lemniscata<sup>6</sup> GDS. Conforme o trabalho avançou, experimentamos também aplicar a Estratégia

da Lemniscata como mote para a plástica (exercício inspirado nos exercícios plásticos<sup>7</sup> de Grotowski): as diferentes partes do corpo moviam-se, traçando a forma da lemniscata, em diversos planos e dinâmicas, num desenho imaginário pelo espaço. Tratava-se de experimentar a eficiência da Estratégia da Lemniscata para organizar e preparar o corpo para o movimento – nesses caso, especificamente para a prática de Orissi – conforme preconiza o método GDS.<sup>8</sup>

Esses exercícios rompiam a lógica do ensino tradicional do teatro-dança Orissi. Aloka Panikar, por exemplo, era uma professora extremamente rigorosa. Quando fui sua aluna na Índia, ela exigia um desempenho exemplar, tanto meu quanto de suas alunas indianas. Mesmo antes do corpo adquirir flexibilidade, força e agilidade, por meio de uma fase preparatória, essas qualidades já eram exigidas na execução dos passos mais elementares. Quando ensinava um passo novo, Aloka dizia que queria vê-lo “*perfect*” no dia seguinte, ou seja, as posições de base – *chowka* e *tribhanga*, nas quais os joelhos estão flexionados a pouco mais de 90º – deveriam ser bem baixas, se não, ela diria logo: “*sit more!*” (sente mais!). Também os *mudras* (gestos das mãos) deveriam ter os dedos bem esticados e os cotovelos flexionados sempre na altura dos ombros. Outra exigência constante era “*no unnecessary movements!*” (nada de movimentos desnecessários!), ou seja, involuntários. Em *tribhanga*, (posição em que a coluna toma a forma da letra S), fazia-me notar que a bacia deveria desviar-se lateralmente, e não para trás, aumentando a lordose lombar; caso contrário, o *tribhanga* se tornaria “*cheap*” (vulgar, de mau gosto). Uma das exigências mais difíceis de satisfazer era a expressão do rosto. “*Smile!*” (sorria) era uma indicação recorrente. Me pergunto quanto o aprendizado de Orissi iniciado na infância, por meninas indianas, poderia facilitar a aquisição da forma necessária ao estilo. Além da maior plasticidade do corpo infantil, poderiam essas meninas beneficiar-se do fato de aprender uma técnica extra-cotidiana afim às técnicas cotidianas do corpo, usuais no seu dia-a-dia?

Nas aulas de Orissi que ministrei para o Núcleo, ao invés de fazer o corpo do aluno adaptar-se a uma forma pré-estabelecida, uma espécie de forma característica desse estilo, eu pretendia adaptar as posições ao corpo do aluno, de acordo com suas possibilidades e características individuais. Sugeri a diminuição do ângulo da ro-

<sup>6</sup>Lemniscata é o símbolo matemático que representa o infinito e também a denominação utilizada no método GDS para definir uma estratégia de tratamento e/ou conscientização corporal baseada no movimento. As tipologias GDS encontram-se em analogia com os elementos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC): madeira corresponde a PL; metal, a AL; água, PM; fogo, PA-AP; terra, AM. De acordo com a MTC, cada elemento é representado no vértice de um pentagrama. As diversas relações entre esses elementos/tipologias, resulta em diferentes formas – círculo, estrela, lemniscata – de ligações entre os vértices do pentagrama. Para mais detalhes, recomenda-se <https://www.kineclinicadefisioterapia.com/single-post/2011/04/26/O-MÉTODO-GDS-E-A-PENTA-COORDENAÇÃO>, consultado em 29/05/2017.

<sup>7</sup> Os “exercícios plásticos” são descritos por Grotowski (2011, p. 102 -103) como “exercícios baseados em Dalcroze e outros métodos clássicos europeus. O princípio fundamental deles é o estudo de vetores opostos [...] (por exemplo, enquanto a mão faz movimentos circulares numa direção, o cotovelo gira na direção oposta) e imagens contrastantes [...] (as mãos aceitam enquanto as pernas rejeitam). [...] cada exercício está subordinado à ‘pesquisa’ e ao estudo dos meios de expressão de cada ator, de suas resistências. [...] O corpo inteiro está envolvido, mas o impulso vem da base da coluna vertebral.”

<sup>8</sup> É interessante notar que, ao longo do trabalho desenvolvido no Núcleo, tanto a sequência de aquecimento pessoal quanto a plástica, baseados na Estratégia da Lemniscata GDS, extrapolaram o objetivo de preparar o corpo para a prática de Orissi. Tais exercícios tornaram-se parte do repertório corporal desses alunos, e foram utilizados em outros contextos, como por exemplo, como preparação corporal em processo de ensaio, ou antes de uma apresentação teatral.

tação externa da articulação coxo-femoral, bem como a suspensão do centro do corpo com relação ao chão, nas posições de base *chowka e tribangha*, de acordo com as necessidades e dificuldades individuais. Ao contrário do que experimentei como aluna de Aloka Panikar, eu pretendia que meus alunos alargassem os próprios limites físicos de forma gradual. Porém, sob certo ponto de vista, minha proposta era um contrassenso. Como visto antes, a partir da definição de Barba (1993), é possível concluir que as técnicas corporais extra-cotidianas são propositalmente anti-fisiológicas, uma vez que impõem ao corpo um comportamento artificial, construído para atender a uma finalidade artística. Esse aprendizado pode ser útil pela incorporação de “princípios-que-retornam” (BARBA, 1993, p. 27-29, tradução nossa), ou seja, regras semelhantes e que podem ser úteis a atores de culturas diferentes. A partir dessa minha experiência de ensino, novas questões surgiram: como o aprendizado de Orissi poderia contribuir para o treinamento do ator, se seus princípios fossem alterados? Nesse caso, ao manter posições e movimentos mais próximos à fisiologia, poderia-se pensar em uma contribuição de outra natureza, ou seja, uma experimentação psico-motora que tem em conta os limites psico-físicos de cada aluno?

O método GDS fornece outros indícios que podem contribuir na reflexão sobre essas questões. A Estratégia da Onda – desenvolvida para tratamento de questões psico-comportamentais (DENYS-STRUYF, 2010) –, aborda todas as fases do crescimento psicomotor humano. De acordo com essa Estratégia, três cadeias musculares são responsáveis pelo avanço desse crescimento: a chamada tríade-dinâmica AP-PL-AL. A cadeia AP (músculos Anteriores-Posteriores) tem a função de aproximar o centro do corpo ao chão; PL (músculos Posteriores-Laterais), lançar o corpo na exploração do mundo; AL (músculos Anteriores-Laterais), trazer o mundo para si. Denys-Struyf (1995, 2010) sugere que a ação da tríade-dinâmica conduz o indivíduo a atingir três etapas precisas do seu desenvolvimento psicomotor, pelo amadurecimento das cadeias AM, PA e PM. A primeira ação da tríade-dinâmica, que caracteriza a primeira etapa de desenvolvimento, ocorre quando o bebê começa a engatinhar; outras ações análogas repetem-se infinitamente, por toda a vida. A Estratégia da Onda tem esse nome por representar o desenvolvimento humano como um processo que avança sem jamais recuar, assim como as ondas do mar pros-

seguem sempre, até chegar à praia. A livre circulação do tônus, ou da energia, entre todas as cadeias, sem acúmulos ou bloqueios, depende da atividade igualmente livre da tríade-dinâmica. Estimular a ação da tríade-dinâmica, por intermédio de movimentos como agachar (AP), girar os membros para fora (PL), girar os membros para dentro (AL), estimula o corpo como um todo, pois tais ações repercutem sobre as outras cadeias, uma vez que todas elas encontram-se interligadas de forma global.

A meu ver, é possível estabelecer uma analogia entre as posições e os movimentos de Orissi e a as ações musculares presentes na tríade-dinâmica. As posições de base de Orissi, que aproximam o centro de corpo do chão, ativam a cadeia AP; a rotação externa dos membros ativa a cadeia PL, e sua rotação interna ativa a cadeia AL. Ao ativar uma cadeia muscular e articular, são ativados também os aspectos psíquicos a ela relacionados, uma vez que, segundo o método GDS, os aspectos físicos estão totalmente misturados com os aspectos psíquicos, ou comportamentais (DENYS-STRUYF, 1995). Nessa perspectiva, um objetivo possível para a prática de Orissi, poderia ser proporcionar estímulos motores capazes de predispor o corpo, como um todo, ao movimento, como parte das práticas corporais do treinamento para atores. O teatro-dança Orissi funcionaria, então, como experiência psicomotora, despertando canais de expressão do corpo, pelo movimento. A identificação de Orissi com a tríade-dinâmica do método GDS é uma hipótese que, por ora, avançou mais em plano teórico do que prático. Trata-se de um *insight*, uma intuição, que ainda carece de ulteriores experimentações práticas.

Para além das questões que deflagraram a experimentação de novas práticas de ensino e aprendizagem de Orissi sob um olhar GDS, a questão de fundo, mais complexa, sobre o caráter transcultural dessa operação, permanece aberta. A pertinência de ensinar teatro-dança indiano a atores ocidentais, que retomaria a discussão sobre possíveis relações entre técnicas do corpo cotidianas e extra-cotidianas nas (e entre as) diferentes culturas não se resolve neste artigo. Minhas experimentações no Núcleo não buscavam resultados conclusivos, nem tinham pretensão de fundar novas metodologias. Mais do que resultados, valorizo processos, e sigo buscando terrenos férteis onde semear questões, para depois colher frutos que contém sementes de novas questões, num ciclo contínuo que confere sentido à pesquisa em Arte.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTZE, Rosemary J. Exemplos orientais. In: BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola (Org.). *A arte secreta do ator – Um dicionário de Antropologia Teatral*. São Paulo: É Realizações, 2012.
- BARBA, Eugenio. *La canoa di carta. Trattato di Antropologia Teatrale*. Bologna: Il Mulino, 1993.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola (Org.). *A arte secreta do ator. Um dicionário de Antropologia Teatral*. São Paulo: É Realizações, 2012.
- CAMPIGNION, Philippe. Aspectos biomecânicos: cadeias musculares e articulares – método GDS. Noções básicas. São Paulo: Summus, 2003.
- CAMPIGNION, Philippe; FAYADA, Paul. Consciência osteoarticular e coordenação neuromuscular pelas cadeias GDS: Em direção ao gesto justo? Aplicação na reeducação das lombalgias crônicas: uma outra luz? *Olhar GDS – nº5*. Rio de Janeiro : APGDS-Rio, 2011.
- DENYS-STRUYF, Godelieve. *Cadeias Musculares e Articulares – O método GDS*. São Paulo: Summus, 1995.
- DENYS-STRUYF, Godelieve. *La structuration psychocorporelle de l'enfant – La vague de croissance selon la méthode GDS*. Bruxelles: ICTGDS, 2010.
- DUARTE, Priscilla de Queiroz. *O treinamento do Ator: do Corpo como Instrumento ao Corpo como experiência*. 2014, 162 p. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG.
- DUMÈSIL, Georges. *L'ideologie tripartite des Indo-Européens*. Bruxelles: Latomus, 1958.
- GROTOWSKI, Jerzy. Leis pragmáticas. In: BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola (Org.). *A arte secreta do ator – Um dicionário de Antropologia Teatral*. São Paulo: É Realizações, 2012.
- KHOKAR, Ashish; KHOKAR, Mohan. *The dance Orissi*. New Delhi : Bhinav, 2011.
- MAUSS, Marcel. As técnicas do corpo. In: MAUSS, M. *Sociologia e antropologia*. São Paulo: Cosac & Naif, 2003.
- MAYOR, Alexandre de. *O método GDS e a penta-coordenação*. Kinê Clínica de Fisioterapia e Centro de Formação. 26/04/2011. Disponível em <https://www.kineclinicadefisioterapia.com/single-post/2011/04/26/O-MÉTODO-GDS-E-A-PENTA-COORDENAÇÃO> Consultado em 29/05/2017.
- SCHINO, Mirella. *Alchemist of the Stage. Theatre laboratories in Europe*. Holstebro, Ma-lat, Wroclaw: Icarus, 2009
- TRINDADE, André. *Gestos de cuidado, gestos de amor – Orientações sobre o desenvolvimento do bebê*. São Paulo: Summus, 2007.

**ABSTRACT**

This article discusses issues related to the actor's training, articulating notions of daily and extra-daily techniques, body techniques, Indian dance *Orissi* and GDS method, with experiences of teaching, learning and research in Art.

**KEYWORDS**

body techniques; Indian classical dance Orissi; GDS method of muscle and joint chains.