



## **Caminho suave, da queda à projeção:**

### **pesquisa de criação em dança fundamentada na arte marcial Judô**

**Palavras-chave:** Dança. Artes Marciais. Processo criativo em dança.

**Autores/as:**

**GABRIEL MULTINI [UNICAMP]**

**Prof.ª Dr.ª MARIANA BARUCO MACHADO ANDRAUS (orientador/a) [UNICAMP]**

## **INTRODUÇÃO**

O Judô é uma arte marcial japonesa criada e desenvolvida por Jigoro Kano em 1882. Significando “Caminho Suave”, Jigoro Kano pensou em criar uma prática que, para além da técnica de defesa pessoal, pudesse também ser capaz de oferecer um desenvolvimento físico, psicológico e espiritual de forma integrada ao praticante. Então, o Judô, para além de uma atividade de combate, é uma arte marcial cujas eficácia e plenitude não se restringem a corpos com grande vigor físico. Ele é baseado em uma filosofia que busca o desenvolvimento integral do praticante, sendo um meio de elevar o próprio espírito, promovendo valores como respeito, disciplina, humildade e autoconsciência.

No contexto ocidental da dança contemporânea temos o conhecido Contato Improvisação (CI) como uma forma de dança derivada de outra arte marcial, Aikido, também baseada em técnicas de contato, derrubadas e imobilizações. O CI se popularizou como vertente predominante no cenário da dança contemporânea, sendo referência e inspiração para vários artistas da dança que têm também experiência com artes marciais criarem outras possibilidades de conexões entre esses campos (ANDRAUS, 2014; 2022). O Judô, especificamente, por sua singularidade técnica em relação ao Aikido (com semelhanças mas também diferenças) pode ser mais explorado em investigações da dança que ampliem essas possibilidades de diálogo, questão basilar que pauta esta proposta.

Para explicar melhor a “suavidade” ou “via do ceder” que o Judô propõe, trago aqui um exemplo: vamos dizer que um indivíduo de força mensurada em dez unidades se encontra à minha frente, e minha força é somente de sete unidades. Se ele me empurrar com toda a sua força, seguramente serei derrubado ou irei me deslocar para trás, mesmo que eu resista com toda a minha potência, opondo força contra força. Porém se, ao invés de me opor a ele, eu me afastar na direção do empurrão, desviando meu corpo e mantendo meu eixo de equilíbrio dinâmico, meu oponente perderá seu equilíbrio, e essa instabilidade o tornará incapaz de impor toda a sua força.

O ponto que nos interessa é como um corpo maleável possui uma inteligência na forma de se organizar, conseguindo potencializar seus aspectos a partir da dinamicidade, e esta labilidade do corpo é um dos tópicos mais trabalhados na dança contemporânea. Vale dizer que essa relação de integração das diferentes facetas do corpo não é uma perspectiva recente para o universo das artes marciais. George Oshawa, em 1990, por exemplo, já havia publicado relatos que explicitam essa maneira de relacionar como a história de Morihei, conhecido como inventor do Aikido e que foi também um instrutor da elite militar do Japão em sua época. George, em seu livro “The Art Of Peace”, relata uma fala de Morihei da seguinte maneira:

Morihei was forty-two years old. After defeating a high-ranking swordsman by avoiding all his cuts and thrusts (Morihei was unarmed), Morihei went into his garden. "Suddenly the earth trembled. Golden vapor welled up from the ground and engulfed me. I felt transformed into a golden image, and my body seemed as light as a feather. All at once I understood the nature of creation." (George, 1990, p. 7).

Nota-se que até na fala de Morihei há uma suavidade sendo expressada - esse sentimento de atingir um corpo íntegro e expressivo que traz suavidade e prontidão. E, para além desse estado de prontidão resultante da presença, o Judô nos mostra meios de alcançá-lo, nos mostra como podemos vetorizar mais peso através de pontos de alavancas e apoios criados pelo nosso corpo e nos mostra como podemos utilizar de forças externas, como gravidade, para auxiliar em nossa movimentação, como podemos cair sem nos machucar diluindo e dissipando as forças do impacto.

"Judô não é uma luta: é uma arte". Com estas palavras ditas por Jigoro Kano trago a compreensão de integração como norteador da pesquisa. Yves Klein (2009) defende esse diálogo dizendo que tanto as artes quanto a prática esportiva são expressividades que nascem internamente ao ser, capazes de criar vínculos e relações. Sendo assim, com o Judô se pautando na plenitude da mente com o espírito, é somente quando estabelecemos uma relação com a força do movimento partindo de todo o corpo que vivemos o Judô; suas diversas técnicas são fundamentadas a partir dessa integridade. E, nesse sentido, podemos entender a própria luta como arte, transcendendo, então, a dicotomia. Dito isso, utilizando como base o Nage-no-kata, focarei durante essa pesquisa nos fundamentos técnicos e artísticos para elucidar as relações que aqui serão propostas.

### **Suavizando o Caminho**

Uma das formas propostas dentro do Judô para estudos e práticas de todos estes conceitos esboçados é através do **Nage-no-kata**, também chamado de "Randori-no-kata" e popularmente conhecido somente como "Kata", que é uma sequência pré-combinada (conceito que se aproxima da ideia de coreografia) formada por cinco séries diferentes, nas quais cada uma conta com a demonstração de três golpes diferentes, somando quinze golpes no total. O Nage-no-kata, antes do contexto de competição, é uma prática dentro do Judô que busca aperfeiçoar a compreensão das técnicas e fundamentos envolvidos na execução de cada golpe.

Desta forma, é uma prática que envolve uma atenção e presença de corpo máxima, sendo um estado que se assemelha com a concentração que buscamos ao estar em cena, envolvendo uma consciência íntegra do movimento enquanto se executa. Assim, dentro da sequência proposta pelo Nage-no-kata podemos observar diversos fundamentos, dentre eles a execução dos "Ukemis" e do "Kuzushi":

**-Ukemi:** amortecimento de quedas, conjunto de técnicas que visam diluir o impacto gerado pelos golpes. As quedas, para a prática de judô, constituem a base das projeções de todas as técnicas, pois se não se domina a técnica de cair não se domina a técnica de projetar. Uma vez que existe o receio de cair, consequentemente se terá o receio de projetar, tendo em vista as consequências que uma queda mal realizada pode causar. Existem quatro técnicas principais de amortecimento de quedas, sendo elas:

->**Ushiro Ukemi**: queda de costas, direcionamento para trás do corpo ao solo;

->**Zempo Kaiten Ukemi**: queda de rolamento, se assemelha com uma cambalhota sobre um dos ombros;

->**Yoko Ukemi**: queda de lado, toda a lateral do corpo entra em contato com o chão;

->**Mae Ukemi**: queda de frente;

**Kuzushi**: a tradução precisa para este termo é “Desequilíbrio”, um fundamento de extrema importância também. Sem um bom kuzushi dificilmente a aplicação de uma técnica será correta e eficiente. É realizando o kuzushi que utilizamos todo o nosso peso corporal para tirar o nosso adversário do eixo dele de equilíbrio, que envolve noções de peso e alavancas.

Quando observamos os golpes demonstrados no kata, notamos claramente que o Judô consiste em derrubar a outra pessoa no chão utilizando sua própria força gerada pelo seu próprio movimento. Então o kuzushi, por exemplo, é um trabalho complexo de peso e vetorização de força, que envolve o ato de sentir o direcionamento da movimentação da outra pessoa e assim conseguir entrar em seu eixo para causar um desequilíbrio e assim projetar seu próprio tônus muscular com mais objetividade, evitando gastar energia de maneira desnecessária, utilizando-se da inércia ali gerada a seu favor.

Tudo isso gera um ritmo e cadência ao longo das séries do kata que se assemelham diretamente com uma dança contemporânea, pois envolve um trabalho de sensibilização e reconhecimento do próprio corpo juntamente de organizações técnicas específicas que valorizam a expressividade. O trabalho de quedas, mais especificamente, torna toda essa relação muito mais palpável. Tanto no Judô quanto na dança contemporânea existe a preocupação ao estar e entrar em contato com o solo sem que haja um desgaste físico devido aos choques. Por conta disso, existe toda uma atenção e estudo sobre como os apoios pressionam e entram em contato com o chão, uma atenção para reconhecer como é possível dissipar toda a inércia gerada sem romper bruscamente com o fluxo que andou sendo construído.

## **CONCLUSÕES**

Por conseguinte, o projeto proposto busca investigar aproximações da dança contemporânea com alguns princípios e fundamentos do Judô, mostrando como os

saberes das artes marciais estão muito além da parte física, estudando tópicos como queda e recuperação, apoios e desequilíbrios, trazendo todo esse conhecimento e percepção envolvendo o corpo pela arte marcial para um contexto de criação e expressividade, observando como o entendimento e vivência dessa arte marcial pode potencializar pesquisas no mundo da dança.

É sobre um pensar de como certas tradições de diferentes áreas do conhecimento podem contribuir para a intensificação dos estados de presença e atenção em cena, ao mesmo tempo em que ampliam nossos vocabulários artísticos e nos conectam com epistemologias não hegemônicas. Desse modo podemos refletir como a técnica é acessada, para quem, como e com qual finalidade, para que a prática intercultural não constitua um desvio ético ou um jogo de apropriação e descontextualização de saberes, culminando no apagamento ou estigmatização de seus artistas e tradições.

## **BIBLIOGRAFIA**

ANDRAUS, M. B. M. Arte marcial na formação do artista da cena. Jundiaí: Paco Editorial, 2014.

ANDRAUS, M. B. M. Ator, dobrador de tempo. Sala Preta, v. 18, n. 1, p. 273, 30 jun. 2018.

ANDRAUS, M. B. M, M. Cursos D'Água, Esteiras de Vento: criações de textos e de danças. Curitiba: Editora CRV, 2022.

CECÍLIA ALMEIDA SALLES. Gesto inacabado : processo de criação artística. São Paulo: Fapesp, 2009.

O Corpo: Pistas para Estudos Indisciplinares por Christine Greiner. Acesso em: 25 nov. 2024.

DR. DANIEL SHORKEND. Yves Klein and Judo as a Sport and an Art. Journal of sports and games, v. 1, n. 1, p. 8–14, 1 jan. 2019.

GEORGES OHSAWA. The Art of Peace. [s.l.] George Ohsawa Macrobiotic, 1990.

KLEIN, Y. The Foundations of Judo. [s.l.] the everyday press, 2009.

MILLER, J. A escuta do corpo : sistematização da técnica Klauss Vianna. São Paulo: Summus, 2007.

TOSHIRO DAIGO. Kodokan judo : throwing techniques. [s.l.] Kodansha Europe, 2005.

VIEIRA, S.; FREITAS, A. O Que É Judô. [s.l.: s.n.].