

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
INSTITUTO DE ARTES

**A POESIA DA LUTA:  
UM OLHAR VOLTADO PARA A GESTUALIDADE DO ESTILO DE GONG FU  
LOUVA-A-DEUS COMO ESTÍMULO PARA UMA CRIAÇÃO COREOGRÁFICA.**

MARIANA BARUCO MACHADO ANDRAUS

CAMPINAS - 2004

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
INSTITUTO DE ARTES  
Mestrado em Artes

**A POESIA DA LUTA:  
UM OLHAR VOLTADO PARA A GESTUALIDADE DO ESTILO DE GONG FU  
LOUVA-A-DEUS COMO ESTÍMULO PARA UMA CRIAÇÃO COREOGRÁFICA.**

MARIANA BARUCO MACHADO ANDRAUS

Este exemplar é a redação final da  
dissertação defendida pela Sra. Mariana  
Baruco Machado Andraus e aprovada  
pela Comissão Julgadora em  
12/02/2004

*Marília de Andrade*

Profa. Dra. Antonieta Marília de Oswald de  
Andrade  
Orientadora

Dissertação apresentada ao Curso de  
Mestrado em Artes do Instituto de Artes da  
UNICAMP como requisito parcial para a  
obtenção do grau de Mestre em Artes, sob  
a orientação da Profa. Dra. Antonieta  
Marília de Oswald de Andrade.

CAMPINAS - 2004

acompanhar 1 fita de vídeo

UNIDADE	BC
Nº CHAMADA	F/Unicamp
	An24p
V	EX
TOMBO BC/	597 11
PROC.	6. 117-04
C	<input type="checkbox"/>
D	<input checked="" type="checkbox"/>
PREÇO	11,00
DATA	27-20-04
Nº CPD	

Bib Id 324324

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA  
BIBLIOTECA CENTRAL DA UNICAMP

**Andraus, Mariana Baruco Machado.**

An24p

A poesia da luta : um olhar voltado para a gestualidade do estilo de gong fu louva-a-deus como estímulo para uma criação coreográfica / Mariana Baruco Machado Andraus. – Campinas, SP : [s.n.], 2004.

Orientadora: Antonieta Marília de Oswald de Andrade.  
Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Improvisação (Dança). 2. Coreografia. 3. Artes marciais. I. Andrade, Antonieta Marília de Oswald de. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

00418853

Ao Grão Mestre Brendan Lai  
*in memoriam*

## AGRADECIMENTOS

À Fapesp, pela bolsa concedida durante os anos de 2002 e 2003, que viabilizou o desenvolvimento deste trabalho.

À orientadora Profa. Dra. Marília de Andrade, que me encontrou repleta de ideais sobre dança, germinados ao longo de meu curso de graduação, e ansiosa para organizá-los; e aceitou a difícil missão de me conduzir neste processo. Você fez muito mais do que isso: ajudou-me a compreender a origem destes ideais...

Ao Sifu Samuel Mendonça, por ter me apresentado um universo totalmente desconhecido que foi, aos poucos, se revelando, graças à sua generosidade. A você, devo grande parte do conteúdo desta dissertação. Agradeço também a todos os praticantes de louva-a-deus que conheci ao longo desta pesquisa, direta ou indiretamente.

A meu companheiro Augusto, pela paciência com a qual me auxiliou em todas as etapas, compartilhando comigo suas reflexões sobre artes marciais, vivenciadas também em seu corpo, e sobre a dança, de que tanto me ouviu falar.

Às professoras Dra. Inacyra Falcão e Dra. Laís Wollner que, com os comentários tecidos a partir da análise do relatório de qualificação, apontaram os rumos para a finalização do processo criativo e da reflexão escrita.

À Profa. Dra. Graziela Rodrigues, por ter me iniciado nas trilhas da pesquisa em dança, não apenas aguçando meu olhar para a observação de movimentos em campo, mas também me preparando para o exercício de traduzir em palavras minhas reflexões.

Àqueles que me auxiliaram na produção cênica: Profa. Dra. Eveline Borges, pela concepção dos figurinos; à colega Patrícia Claro, pela produção dos mesmos; ao musicista Jorge Schroeder, pela edição da trilha musical; à colega Adriana de Camargo Scalzilli, pelos registros fotográficos.

Ao amigo Domingos Forchezatto, que não auxiliou diretamente neste trabalho, mas a quem devo minha eterna gratidão, por me amparar em outras esferas.

A meus pais, por terem me incentivado, desde cedo, a me dedicar aos estudos e à dança, permitindo que eu me embrenhasse por este caminho – o da pesquisa em dança – que é duplamente difícil, mas que foi escolhido com total autonomia.

## **RESUMO**

Esta dissertação apresenta uma análise coreológica de movimentos observados em um estilo específico de gong fu – o louva-a-deus – contemplando também alguns aspectos da cultura chinesa relevantes à compreensão desta arte marcial. A partir destas observações e análise, encontrei elementos – imagens e outros estímulos sensoriais – para a criação de uma coreografia, que simboliza o combate entre dois animais: um louva-a-deus e um pequeno pássaro. Segundo as fontes pesquisadas, esta foi a cena que levou Wong Long, nativo da província de Shantung que viveu há cerca de 370 anos, a criar o estilo de gong fu que hoje conhecemos como louva-a-deus.

## **ABSTRACT**

This dissertation presents a choreological analyses of movements observed in a specific gong fu style – the praying mantis – encompassing simultaneously some aspects of Chinese culture related to the comprehension of this martial art. Through this analysis and observation I have found elements – images and other stimulus to senses – that allowed me to create a coreography which symbolizes the struggle between two animals: a mantis and a little bird. According to the bibliography consulted, this scene had motivated Wong Long, native of Shantung province who lived approximately 370 years ago, to develop the gong fu style that nowadays we know as praying mantis.

## SUMÁRIO

Resumo.....	07
Introdução.....	10

### Capítulo 1

#### Apresentação da pesquisa

1.1 Etapas da pesquisa.....	16
1.2 Descrição do trabalho de campo.....	20
1.3 Procedimentos em campo.....	27

### Capítulo 2

#### Considerações sobre o gong fu e o estilo louva-a-deus

2.1 Apresentação geral das artes marciais chinesas.....	37
2.2 Breve histórico do gong fu.....	38
2.3 Aspectos filosóficos.....	42
2.4 Evolução do gong fu no ocidente e seu desenvolvimento no Brasil.....	43
2.5 Especificações do estilo louva-a-deus.....	45

### Capítulo 3

#### Análise coreológica

3.1 Apresentação do método.....	74
3.2 Descrição geral do estilo.....	80
3.3 Análise da forma Pan Po.....	114
3.4 Análise da forma Sap Bart Sau.....	122

## Capítulo 4

### Estabelecendo algumas pontes entre o gong fu e a dança

4.1 Motivo da escolha do gong fu como complementação curricular.....	130
4.2 Artes corporais do oriente: contribuições para a dança.....	133
4.3 A dança e sua origem no Tant'ien.....	134
4.4 Reflexões sobre técnica e criatividade em dança.....	137
4.5 Preparação corporal para os laboratórios de improvisação.....	139
4.6 Reflexões sobre improvisação.....	143
4.7 Relações entre o inconsciente e a improvisação em dança.....	149
4.8 Improvisação: ferramenta metodológica para a criação coreográfica.....	153

## Capítulo 5

### Descrição do processo criativo

5.1 Criação das matrizes de movimento.....	163
5.2 Surgimento de imagens.....	168
5.3 Seleção dos personagens.....	174
5.4 Criação do figurino.....	184
5.5 Construção do texto coreográfico.....	188
5.6 Direção coreográfica.....	190
5.7 Descrição do vídeo.....	192

<b>Considerações finais.....</b>	<b>193</b>
----------------------------------	------------

<b>Referências bibliográficas.....</b>	<b>199</b>
--	------------

### Tabelas

Tabela I: Nomes de formas do estilo.....	63
Tabela II: Descrição dos movimentos da forma Pan Po.....	115
Tabela III: Descrição dos movimentos da forma Sap Bart Sau.....	122

## INTRODUÇÃO

Na presente pesquisa, compreendida na área de técnicas corporais, realizei um estudo coreológico da linguagem corporal presente no estilo de gong fu Louva-a-deus do Norte Sete Estrelas, visando o desenvolvimento de um processo criativo de composição coreográfica a partir da análise realizada.

O foco do trabalho consistiu em investigar a possibilidade de aplicação de um sistema de análise do movimento nascido na civilização ocidental, a coreologia<sup>1</sup>, a uma arte marcial chinesa de origens milenares: o gong fu<sup>2</sup>, que nasceu de maneira essencialmente empírica, e vem sendo transmitido de geração a geração de acordo com uma metodologia de ensino igualmente empírica.

Encontro-me ciente do quanto a proposta analítica muitas vezes fere a própria essência do fazer artístico, especialmente quando se trata de uma arte chinesa, sendo a mesma vista pelos próprios chineses, muitas vezes, como uma tradição milenar que deve ser respeitada e preservada do modo mais fiel possível às suas origens. A pesquisadora Maura Baiocchi esbarrou nesta mesma questão ao tentar definir a dança japonesa Butoh, chegando à conclusão de que a tarefa é *“difícil, complexa, mas não impossível. É coisa para ocidentais”*.<sup>3</sup> No entanto, ressalto que os objetivos desta pesquisa residiram antes no exercício de articular a ferramenta metodológica em que consiste a coreologia, do que em questionar a essência da arte marcial chinesa.

Considero relevante fornecer algumas explicações sobre a arte marcial escolhida como objeto de estudo. O gong fu subdivide-se em inúmeros estilos,

---

<sup>1</sup> RODRIGUEZ COSTAS, Ana Maria. *Corpo veste cor: um processo de criação coreográfica*. Campinas, 1997. Dissertação (mestrado), Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas. p. 33. Segundo a autora: *“Coreologia foi o termo resgatado por seguidores de Rudolf Laban para descrever os estudos estruturais da dança. Desde 1987, o Laban Centre Academic Board adotou o termo estudos coreológicos, compreendendo o estudo do movimento, a análise e a notação da dança. Como disciplina que estuda a dança, a Coreologia vem sendo utilizada por dançarinos, coreógrafos, críticos, historiadores etc”*.

<sup>2</sup> Quanto ao emprego da terminologia “gong fu”, explico que se trata da romanização oficial (Pin Yin), embora o termo mais popularmente conhecido seja “kung fu”. Existem ainda outros termos, como “wushu”, “guoshu” – todos podendo ser utilizados para designar arte marcial chinesa. Desenvolverei melhor este assunto no capítulo 2, relacionando o uso dos termos aos aspectos históricos da constituição do gong fu tal como o conhecemos hoje.

<sup>3</sup> BAIOCCHI, Maura. *Butoh: dança veredas d'alma*. SP: Palas Athenas, 1995.

entre eles: Shaolin, Serpente, Garra de Águia, Louva-a-deus, Taiji Quan, Hung Gar, Choy Lee Fat, Wing Chun. Meu foco de atenção esteve voltado para o estilo Louva-a-deus<sup>4</sup>, originado à cerca de 370 anos na província de Shantung, China, a partir da observação dos movimentos deste inseto e também de outros animais, como o macaco, de onde se originou em grande parte o trabalho de pernas. Especificamente, realizei uma análise, à luz dos fundamentos da coreologia, de algumas formas<sup>5</sup> do estilo Louva-a-deus do Norte Sete Estrelas, linhagem do Grão Mestre Brendan Lai<sup>6</sup>, com quem mantive contato durante o 1º semestre de 2001 através de seu discípulo Samuel Mendonça, que ministra aulas no Instituto de Gong Fu Brendan Lai<sup>7</sup>, localizado na cidade de Campinas.

O sistema de ensino tradicional chinês já provou ser eficiente, uma vez que tanto a arte marcial, quanto outras formas de arte como a cerâmica, a caligrafia e a pintura chinesas vêm resistindo ao longo de milênios, sofrendo apenas as modificações devidas ao processo evolutivo a que, como qualquer outra manifestação cultural, estão submetidas. Portanto, a presente pesquisa não propôs investigar ou criar uma nova metodologia de ensino desta arte tradicional chinesa. Especificamente, não consistiu em uma pesquisa sobre metodologia de ensino, mas de caráter especulativo sobre a aplicabilidade de um sistema de análise de movimento a uma arte marcial, e a derivação de um processo de criação coreográfica a partir desta análise.

O pressuposto foi o de que, assim como a dança, o gong fu é constituído de movimentos executados pelo corpo humano, com ênfase para suas diferentes partes, com determinadas dinâmicas, utilizando tanto o espaço geral quanto a kinesfera<sup>8</sup> do executante de uma maneira previamente determinada, e pautado

---

<sup>4</sup> Tong Long, em chinês cantonês; ou Tang Lang, em mandarim.

<sup>5</sup> O termo “formas” será muitas vezes empregado ao longo do texto, portanto, considero relevante explicar que o mesmo se refere a *seqüências de movimentos que sintetizam lutas coreografadas*. Há diversas formas no estilo louva-a-deus, algumas das quais estão mencionadas e analisadas neste trabalho.

<sup>6</sup> Brendan Lai é o nome pelo qual passou a ser chamado após sua imigração da China para os Estados Unidos, sendo seu verdadeiro nome Lai Dat Chung. Iniciou seus estudos no sistema Louva-a-deus em Hong Kong, sendo aluno reconhecido do Grão Mestre Wong Hon Fan.

<sup>7</sup> Maiores informações disponíveis no site oficial [www.brendanlai.com](http://www.brendanlai.com).

<sup>8</sup> SCHULZE, Guilherme Barbosa. *Da quietude criativa à ação: a busca pela unidade entre criação em expressão em dança*. Campinas, SP: Dissertação de Mestrado, Instituto de Artes da Unicamp, 1997. p. 32. O autor esclarece que: “Segundo Laban, toda e qualquer ação tem lugar dentro de um

por uma cadência rítmica. Os movimentos podem ser analisados segundo suas qualidades, decompondo-se os fatores Peso, Espaço, Tempo e Fluência delineados por Rudolf Laban<sup>9</sup>, e os exercícios utilizados para o treinamento do praticante desta arte marcial envolvem diferentes ações físicas. Até mesmo os nomes dos movimentos dentro desta técnica referem-se à sua funcionalidade (pegar, socar, manter contato com o adversário), e não apenas à forma exterior dos movimentos. Por todas essas razões, acredito que o gong fu constitui uma linguagem corporal específica e esta linguagem é, essencialmente, artística.

Na história da dança ocidental, houve um momento em que a linguagem da dança começou a ser codificada, momento este em que surgiu o ballet clássico e toda a sua gestualidade adequada ao modo de vida dos aristocratas europeus dos séculos XVI e XVII. Com a evolução da dança clássica, houve uma preocupação crescente com a elaboração técnica da dança, em detrimento de seu conteúdo expressivo e, particularmente, no final do século XIX, havia uma atenção quase exclusiva ao virtuosismo das primeiras bailarinas.

O modernismo na dança, que teve como precursor as idéias de Delsarte (1811-1871), seguidas pela revolucionária dançarina e coreógrafa Isadora Duncan (1877-1927) foi marcado, por sua vez, pela ruptura com os padrões estéticos estabelecidos pela época anterior, e pela busca de um movimento que expressasse a verdade interior do intérprete. Abre-se espaço para o intérprete-ator, não mais um mero repetidor de formas, mas ele próprio investigador de conteúdos expressivos na elaboração de sua arte.

A dança contemporânea revela-se preocupada com a busca de equilíbrio entre forma e conteúdo, procurando trabalhar de uma maneira mais sistemática, algumas vezes baseada na teoria de análise de movimento de Rudolf Laban, onde a pesquisa sobre as ferramentas expressivas, através da variação de fatores qualitativos do movimento e do emprego consciente dos esforços, ocupam o devido espaço.

---

*espaço que delimita (não limita) o movimento, com relação ao eixo do corpo, chamado de kinesfera*”.

<sup>9</sup> LABAN, Rudolf. *Domínio do movimento*. SP: Summus, 1978.

Uma das ferramentas que emergiu neste último século e contribuiu definitivamente para a constituição da dança como uma área de conhecimento específica foi a coreologia, idealizada por Rudolf Laban, e posteriormente desenvolvida por uma de suas seguidoras, Valerie Preston-Dunlop<sup>10</sup>. Este sistema de análise da dança, passível de ser empregado, a meu ver, na análise de outras artes corporais, foi o que interessou diretamente para o desenvolvimento desta pesquisa.

Esta pesquisa se enquadrou dentro de uma proposta de unir reflexão à prática. Conforme afirma Andrade:

Ao mesmo tempo em que a intuição e a imaginação são imprescindíveis ao processo de descoberta científica, a análise e a reflexão podem ser incorporadas à criação artística, caracterizando-a como pesquisa sistemática. Formar o pesquisador-artista significa instrumentalizá-lo para estudar teorias e técnicas, para sistematizar de forma coerente e reflexiva os seus pensamentos e ações, ao mesmo tempo em que desenvolve obras artísticas criativas.<sup>11</sup>

Desenvolvi um processo de criação coreográfica, realizado a partir da análise coreológica de algumas formas do estilo de gong fu louva-a-deus, pautada nesta perspectiva mencionada por Andrade de articular a reflexão e o fazer artístico.

### *Leitura poética*

Os elementos decodificados a partir da análise não se limitaram ao aspecto qualitativo do movimento, mas abrangeram uma grande amplitude de imagens. O poema “Espírito, Postura, Corpo e Mente”<sup>12</sup> ilustra, acredito, a profusão de imagens cinéticas, imagens extraídas do repertório motor de diferentes animais, na construção da linguagem corporal do praticante de louva-a-deus.

---

<sup>10</sup> PRESTON-DUNLOP, *apud* RODRIGUES COSTAS (1997, p. 33).

<sup>11</sup> ANDRADE, Marília. *Reflexões acerca da pesquisa artística em Dança*. Anais do II Congresso da ABRACE – Salvador, Bahia. Outubro de 2001. No prelo. p. 1.

<sup>12</sup> Ver p. 36.

Características dos animais mencionados, tais como: agilidade, leveza, força, flexibilidade, foco direto do olhar, algumas delas aparentemente antagônicas, coexistem no trabalho corporal do praticante de louva-a-deus ou, pelo menos, a eclosão de tais características no trabalho de corpo é um objetivo pretendido.

Na interpretação do poema<sup>13</sup> escrita por um aluno da escola, o autor brincou com as palavras presentes no poema original, com as imagens dos animais, e com os adjetivos atribuídos aos mesmos, organizando-os em forma de soneto. Acredito que este praticante de louva-a-deus fez em literatura algo semelhante àquilo que aqui realizei, mas, no caso do presente trabalho, a linguagem artística com a qual trabalhei foi a dança.

O que pretendo dizer com leitura poética? Seria: partir de algo que já foi expresso, e que é imbuído de uma linguagem simbólica própria, posto que é Arte (um poema chinês, ou uma arte marcial chinesa) e chegar a uma manifestação artística revisitada, integrando ao resultado da pesquisa a interpretação do artista-pesquisador.

Sendo assim, na elaboração de minha coreografia, parti de uma linguagem corporal observada em praticantes de louva-a-deus, a qual já é inerentemente imbuída de conteúdos simbólicos, e naturalmente acrescentei, em minha re-elaboração dos aspectos observados, toda uma bagagem de experiências corporais adquiridas ao longo de minha formação como bailarina.

---

<sup>13</sup> Ver p. 162.

## APRESENTAÇÃO DA PESQUISA

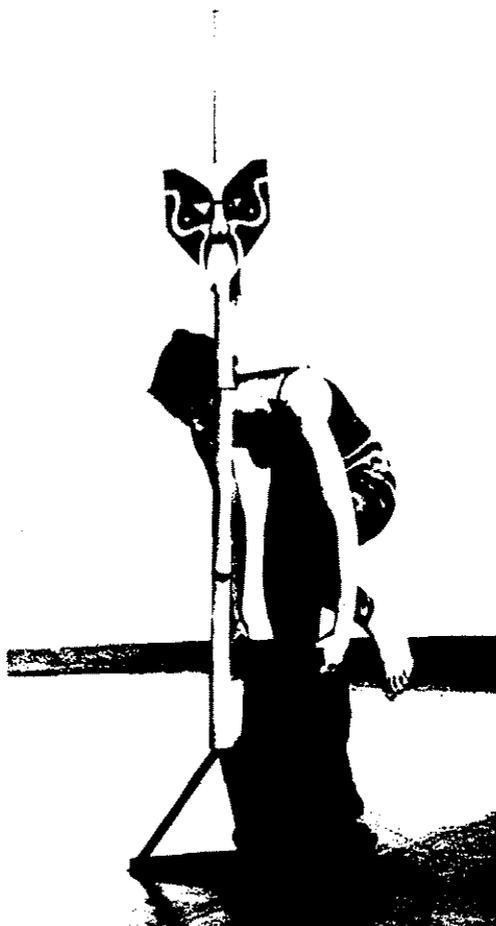


Foto da coreografia<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Todas as fotos constantes nesta dissertação são de autoria de Adriana de Camargo Scalzilli, exceto as da p. 35 (Grão Mestre Brendan Lai), p. 73 (Louva-a-deus abatendo um pequeno pássaro), pp. 120-121 (movimentos da forma Pan Po) e 127-128 (movimentos da forma Sap Bart Sau).

## **CAPÍTULO 1**

### **APRESENTAÇÃO DA PESQUISA**

Apresento, neste capítulo, as quatro principais etapas que constituíram o presente trabalho: (a) Levantamento bibliográfico; (b) Pesquisas de campo; (c) Análise coreológica e (d) Improvisações e Composição coreográfica; explicando, brevemente, como cada uma delas se desenvolveu. Na seqüência, descrevo minuciosamente aspectos observados nas pesquisas de campo referentes ao espaço físico, vestimentas, estrutura das aulas etc. Por último, abordo os procedimentos adotados para minha interação com o campo de pesquisa.

#### **1.1 Etapas da pesquisa**

##### **A. Levantamento bibliográfico**

Fiz o levantamento de bibliografia a respeito dos assuntos que consistiram nos eixos deste trabalho: coreologia e artes corporais do oriente, não apenas limitando-me ao estilo louva-a-deus, mas ampliando para outros estilos de gong fu e, até mesmo, artes corporais orientais sem finalidade marcial, como o Lian Gong, cujo enfoque está no âmbito terapêutico. Incluí alguns livros na área de educação, pois, embora este tema não tenha sido o foco principal da pesquisa, é impossível falar sobre arte marcial sem mencionar a maneira como se ensina arte marcial. Sobre o estilo louva-a-deus, consultei publicações em revistas brasileiras, norte-americanas e, principalmente, fontes da internet. Evidentemente, as obras escritas sobre a área de dança, com as quais tomei contato ao longo da graduação, e também posteriormente, constituíram o corpo conceitual sobre o qual se apoiou este trabalho, desde seu projeto inicial. Os livros e teses que mais auxílio prestaram para o desenvolvimento da pesquisa encontram-se devidamente citados ao longo do texto e nas referências bibliográficas.

Na bibliografia sobre dança, procurei dar atenção especial às dissertações e teses, por se tratarem de publicações que estão mais diretamente relacionadas ao desenvolvimento de pesquisas, voltando-se em alguns casos para a pesquisa sobre o processo criativo propriamente dito, em outros casos para a questão da pesquisa de campo como fonte para a criação em dança. Incluí a leitura de autores como Isadora Duncan e Rudolf Laban, que aparecem nas bibliografias de muitas publicações da área, justamente porque muitos pesquisadores baseiam-se em suas experiências e reflexões. O estudo de Laban teve relações estreitas com a parte analítica desta pesquisa, assim como os ideais de Isadora coadunam-se aos princípios nos quais me apoiei para a realização da parte prática do trabalho.

Fiz um breve levantamento de bibliografia sobre artes corporais do oriente, que não se restringisse apenas à arte marcial, verificando, inclusive, as possíveis relações que essas poderiam ter com a dança. Assim, por exemplo, observei que o Lian Gong, embora seja uma ginástica com fins terapêuticos, consiste em uma seqüência de movimentos realizados com uma música composta especialmente para estes exercícios e, ao aprender estas seqüências, o praticante deve ser instruído a realizar os movimentos em perfeita harmonia com a música. No caso do Lian Gong, fazer os movimentos em harmonia com a música, como se fosse uma dança, potencializa o efeito terapêutico da ginástica.

Os sites visitados, que constam nas referências bibliográficas, apresentam conteúdos relacionados ao estilo louva-a-deus, disponibilizados por praticantes do Brasil, Europa, Estados Unidos e Argentina. Fiz referência também a um site que se trata de um fórum de discussão, cujo tema-chave é o gong fu. Neste fórum, os participantes emitem opiniões e esclarecem dúvidas não apenas sobre o estilo louva-a-deus, mas também sobre outros estilos.

Pesquisei na internet informações sobre artes marciais brasileiras, enfatizando a capoeira e o maculelê, que são as mais conhecidas e, portanto, mais acessíveis. Soube da existência de artes marciais indígenas, porém, não encontrei publicações a este respeito. Meu intuito ao realizar o levantamento deste material foi estabelecer uma ponte entre o foco do presente estudo, que é uma arte marcial chinesa, com elementos da cultura brasileira, onde a figura do

guerreiro também encontra relevante espaço como, por exemplo, na mitologia iorubá presente nos cultos de candomblé, onde existe a personificação de um deus da guerra, o orixá Ogum. Sabe-se também que a capoeira tem origem na prática de exercícios marciais, embora tenha adquirido, com o passar dos séculos, uma roupagem peculiar que lhe atribui características de dança e de jogo.

A relação com elementos da cultura brasileira fez-se necessária à medida que o processo criativo abriu espaço para esta interdisciplinaridade, assim como para uma breve discussão sobre os fatores que podem caracterizar uma dança como sendo contemporânea e brasileira, abordada nas Considerações Finais.

## B. Pesquisas de campo

Campo de Pesquisa	• Escola de Gong Fu do Estilo Louva-a-deus
Aspectos Observados	• Os movimentos; • A estrutura do sistema de ensino das técnicas (formas de mãos vazias, formas combinadas, lutas e uso de armas); • Aspectos históricos referentes ao surgimento do estilo; • Breves considerações sobre aspectos da cultura chinesa, observados na escola pesquisada (como as pessoas se referem umas às outras; relevância da relação mestre/discípulo, entre outros).
Procedimentos	• Participação nos treinos, observações sistemáticas, anotações em diário de campo e registros videográficos.

Com relação à escolha do campo de pesquisa, o estilo de gong fu louva-a-deus, a mesma deveu-se ao fato de que mantenho contato com esta técnica, como praticante de gong fu. Quando fiz opção por este estabelecimento de ensino, estava preocupada em aprender um estilo que fosse tradicional e o mais puro possível, e que atentasse realmente para a filosofia por trás desta arte marcial que, na maioria das escolas, encontra-se deturpada. Procurei em Campinas um Sifu (= professor) que, além de possuir uma ampla formação no gong fu, possui formação acadêmica na área de Filosofia, com Mestrado na área

de Ética. Sendo assim, na prática cotidiana do Louva-a-deus, nesta escola, existe sempre espaço para a reflexão sobre a experiência, o que, de modo geral, contribui para despertar nos alunos o interesse pela articulação do fazer-refletir-fazer<sup>2</sup>, que é justamente preocupação da dissertação.

### C. Análise coreológica

Desenvolvi uma análise e descrição de movimentos e seqüências de movimentos observados no estilo, à luz da coreologia e empregando terminologia coreológica. No que se refere à utilização da coreologia, considero relevante que jovens pesquisadores se aventurem no exercício de articulá-la como uma ferramenta para criação e análise das artes do corpo. Segundo Andrade:

(...) é preciso desmistificar no aluno a idéia de que seguir um método sistemático de trabalho, dentro de enquadramentos teóricos coerentes, com objetivos claramente definidos, é limitante ou tolhe a criatividade.<sup>3</sup>

Acredito que um procedimento sistemático pode ser a garantia de uma pesquisa artística bem sucedida e consistente. A coreologia tem sido utilizada por pesquisadores das artes corporais, mas ainda pode ser considerada deficiente a sua divulgação no país. O desenvolvimento de mais pesquisas nesta área justifica-se mediante a necessidade de que cada vez mais jovens pesquisadores tenham acesso a publicações sobre o assunto, para que possam ter diretrizes no momento em que tiverem que elaborar seus projetos de pesquisa.

A análise coreológica foi realizada concomitantemente com as pesquisas de campo, de tal modo que estas duas etapas influenciaram-se mutuamente. Os resultados desta análise encontram-se minuciosamente descritos no capítulo 3, que apresenta também uma introdução aos fundamentos da coreologia e às idéias de Laban.

---

<sup>2</sup> RODRIGUEZ COSTAS, *Op. cit.* p. 29.

<sup>3</sup> *Op. cit.*, p. 1.

#### D. Improvisação e composição coreográfica

As improvisações em dança foram realizadas em laboratório, visando elaborar uma criação coreográfica que consistisse em uma leitura poética inspirada nos elementos decodificados através da análise, vindo complementar a dissertação escrita.

A metodologia empregada utilizou improvisações não apenas na etapa inicial do processo criativo, mas também em todo o seu desenvolvimento, incluindo suas fases finais. Nesta pesquisa, improvisações e composição coreográfica estiveram, na verdade, ocorrendo simultaneamente, de tal modo que a composição coreográfica deve ser vista como um retrato de um processo vivo e em evolução. Finalmente, no que se refere a esse processo de composição coreográfica, cabe dizer que o mesmo, juntamente com todo o trabalho de análise desenvolvido, permitiu-me realizar a articulação pretendida entre o fazer artístico e a reflexão teórica.

#### **1.2 Descrição do trabalho de campo**

As pesquisas de campo foram realizadas com o objetivo de observar sistematicamente as formas e registrá-las em vídeo, para facilitar o trabalho de análise dos movimentos. Alguns destes registros foram selecionados para integrar o vídeo que acompanha esta dissertação, fornecendo ao leitor imagens do campo de pesquisa.

No ambiente marcial, o professor que é responsável por uma escola é chamado de Sifu. Na escola pesquisada, o Sifu Samuel Mendonça, Mestre em Filosofia pela PUC-Campinas, vice-presidente da Federação Paulista de Gong Fu e Diretor Técnico da Confederação Brasileira de Gong Fu, ministra a maior parte dos treinos. Existem outros instrutores, que trabalham sob sua supervisão, a saber: Sihing Marcos Lisboa, Mestre em Filosofia pela PUC-Campinas, e Sihing Vitor Barletta Machado, Mestre em Sociologia pela USP. Os horários de treino

variam a cada semestre, mas ocorrem sempre diariamente, em períodos diversificados. Minha frequência aos treinos, durante todo o período de vigência da pesquisa, foi de três vezes por semana, em média.

#### A. Alunos participantes

O perfil dos alunos é bastante variado. Alguns alunos já treinam há alguns anos, mas a grande maioria é de alunos mais novos. Entre estes, alguns têm experiência anterior em outros estilos de gong fu; outros têm experiência em outras artes marciais como karatê ou judô; outros não têm experiência em nenhuma atividade física. A faixa etária dos praticantes varia entre 15 e 40 anos, em média. Alunos de ambos os sexos participam dos mesmos treinos. Apenas o treino das crianças realiza-se separadamente, porque para elas existe uma didática diferenciada. Os treinos dos adultos subdividem-se em Iniciante/Básico e Intermediário. Todos os alunos, exceto as crianças, participam dos treinos de Iniciante/Básico, porém os treinos de Intermediário são fechados para os outros alunos e para o público em geral.

#### B. Vestimentas

Os alunos usam camiseta e calça próprias para o treino, sapatilhas ou tênis, e uma faixa que recebem do Sifu quando iniciam os treinamentos. Não existe diferenciação na cor das faixas, pois o critério de diferenciação dos níveis de graduação dá-se através da cor das camisetas: Iniciante: branco, Básico: amarelo, Intermediário: verde, Avançado: azul escuro.

Existem escolas de gong fu, no Brasil, que adotam sistema de faixas para indicar a graduação dos alunos. No entanto, no gong fu tradicional, esse conceito de usar faixas para indicar a graduação não existe. A adoção do sistema de faixas coloridas para simbolizar o nível do aluno aconteceu no ocidente, provavelmente por influência do sistema de faixas presente nas escolas de judô e karatê.

No karatê, às vezes, ouve-se uma história que diz que, originalmente, quando o aluno iniciava o treinamento, recebia de seu mestre uma faixa branca que, com os anos de treino, ia ficando suja, até ficar preta – significando que aquele praticante já tem muita experiência. Segundo a mesma lenda, após chegar a esse estágio, o aluno recebia de seu mestre uma faixa preta que, com muito mais anos de treino, acabava desbotando e voltando a ser branca. No ocidente, a mudança na coloração das faixas ganhou um caráter simbólico, que vem sendo adotado não apenas nas artes marciais de origem japonesa, mas também nas de origem chinesa, como o gong fu.

Esse critério, no entanto, nem sempre é adotado, como no exemplo da escola que pesquisei, e na Escola de Arte Marcial Chinesa Praying Mantis Martial Arts Institute, em Nova York. Nos dois estabelecimentos, os alunos usam camisetas que apenas simbolizam se são iniciantes, intermediários ou avançados. Não tem, portanto, tantas subdivisões de cores quanto nas escolas ocidentais que adotam o sistema de faixas.

### *Wushu san*

Existe uma vestimenta especial, o *wushu san*, confeccionado geralmente em cetim ou tecido equivalente, utilizado em ocasiões solenes, aqui no Brasil, como campeonatos ou exames de graduação, embora na China trate-se de uma roupa de uso comum. Observei várias destas vestimentas – uma era toda preta, outra era toda branca, outra era branca com detalhes em verde, outras eram pretas com detalhes em verde... Notei a existência de diferentes modelos, tanto com mangas compridas, quanto curtas. Geralmente, os modelos com mangas compridas são usados por praticantes de Norte da China, enquanto os modelos com mangas curtas ou cavadas são usados por praticantes do Sul. Em ambos os casos, consistem em um conjunto de calça e blusa, e quase sempre a blusa é amarrada à frente do corpo.

### C. Espaço Físico

Os treinos observados quase sempre ocorreram na própria escola. O ambiente de treino das artes marciais chinesas é tradicionalmente chamado de Mo Kwoon. Durante o período de abril a setembro de 2001, época em que o Dr. Brendan Lai<sup>4</sup> esteve no Brasil, alguns treinos aconteceram na Lagoa do Taquaral, em Campinas/SP, nos fins de semana.

A sala de treino é equipada com espelho, para correção das técnicas; bebedouro e banheiros. Nas paredes, existem várias molduras com fotografias do Dr. Brendan Lai, além de registros fotográficos de eventos ocorridos na própria escola, como exames de graduação, treinos etc. Em outras molduras, constam cópias de textos sobre o conteúdo teórico, como: história da criação do estilo, nomenclaturas dos movimentos, títulos da tradição chinesa (para o aluno iniciante saber como ele deve se referir aos outros), entre outros. As armas utilizadas para o treinamento ficam acomodadas em suportes apropriados, em diferentes cantos da sala.

Existe um equipamento destinado para um treino conhecido como “palma de ferro”, que consiste em uma espécie de mesa onde se apóia um saco confeccionado em tecido e recheado de grãos (feijão, por exemplo). Este tipo de treinamento é realizado visando o fortalecimento das mãos. É uma espécie de condicionamento, onde o praticante “endurece” as mãos para conseguir atacar com mais força e peso. Apesar de o praticante treinar batendo a mão, na verdade o treino visa que o mesmo consiga, quando for treinar as técnicas do estilo, aplicar os golpes usando o corpo todo, com as mãos condicionadas para o impacto.

Em uma das paredes, encontra-se o poema Espírito, Postura, Corpo e Mente<sup>5</sup>, com os ideogramas chineses pintados à mão. Em outra parede, observa-se uma imagem do guerreiro Kuan Kun, personagem mítico sobre o qual tratarei oportunamente. Maiores detalhes sobre o espaço físico e a ambientação dos

---

<sup>4</sup> O Grão Mestre Brendan Lai tem o título de PhD pela Eurotechnical Research University, Havaí.

<sup>5</sup> Ver p. 36.

treinos encontram-se na análise coreológica, quando falarei sobre entorno visual e espaço geral.

#### D. Aulas

As aulas não são sempre iguais, mas geralmente iniciam com alongamento e aquecimento, e depois, as técnicas do estilo propriamente ditas. Aos sábados, durante os meses de agosto e setembro de 2002, atenção especial foi dedicada a um trabalho de alongamento, onde o Sifu inclusive abriu espaço para que eu contribuísse com algumas orientações baseadas na minha experiência como bailarina. Esse trabalho de alongamento consciente e intensivo acontecia sempre após o término do treino, com o corpo bem aquecido. Algumas vezes eu dirigi esta parte da aula, mas, geralmente, pedia para que esse trabalho fosse dirigido pelo Sifu, ou por algum outro instrutor, limitando-me a colaborar com algumas dicas de exercícios, ou com alguns conhecimentos básicos de anatomia e cinesiologia com os quais tomei contato no curso de graduação em dança, como nomes de determinados ossos e músculos, tipos de articulações etc.

No aquecimento, muita atenção é dada para as articulações, especialmente: ombros, coluna vertebral e joelhos. O Sifu mostra-se sempre preocupado com a saúde física dos alunos, procurando oferecer um aquecimento bem elaborado, e instruindo os alunos a não forçarem além da possibilidade de suas articulações, especialmente os joelhos, pois, conforme ele mesmo costuma dizer, é muito comum, em diversos estabelecimentos de ensino de arte marcial no Brasil – de diferentes estilos, principalmente aqueles que não derivam de escola tradicional – a função de instrutor ser delegada a pessoas que não têm formação profissional na área de corpo, e que também não se preocupam em estudar por conta própria, para saber como dirigir os treinos sem propiciar a ocorrência de lesões corporais. Em virtude disto, muitos garotos, ainda em idade de formação, acabam sobrecarregando principalmente os joelhos, podendo levar à lesão. Ele próprio revelou ter aprendido isto apenas com a experiência de muitos anos treinando “errado”, e justamente por isso, preocupa-se em oferecer a seus alunos

um trabalho de conscientização do corpo que, na sua infância e adolescência, não lhe foi oferecido.

Depois de aquecer as articulações, é comum praticar-se um pouco de corrida, dentro da sala mesmo, correndo-se em círculo. Nem sempre este exercício é solicitado, mas cito-o como um exemplo de roteiro de aula adotado pelo Sifu. Além do objetivo óbvio, de fortalecimento das funções cardiovascular e respiratória, e do fortalecimento da musculatura, o professor procura, neste momento da corrida, exercitar também a atenção e a percepção dos alunos, dando diferentes comandos como: correr de frente, de costas e de lado (frente para o círculo e costas para o círculo, com os braços girando de cima para baixo e de baixo para cima, respectivamente); colocando obstáculos (geralmente, ele utiliza um bastão) para os alunos pularem ou passarem por baixo; elevando os joelhos à altura da cintura; elevando os calcanhares à altura dos ísquios; introduzindo agachamentos e saltos no percurso da corrida; mudando subitamente o sentido do círculo e, finalmente, intercalando momentos de corrida com exercícios técnicos do estilo. Este é um momento bastante dinâmico da aula, que possui também um caráter lúdico, pois os alunos, mesmo sendo adultos, ficam entretidos e, às vezes, chegam a se divertir com os desafios propostos.

No que se refere à parte física, também se costuma treinar rolamentos de diferentes tipos: frontal, de costas, lateral direita, lateral esquerda, com longa distância (como se o aluno tivesse que pular um buraco de um metro, entre o lugar onde está, e o lugar onde vai apoiar as mãos), saltando verticalmente (geralmente, o Sifu utiliza um bastão para delimitar uma altura que o aluno irá saltar, apoiando as mãos no chão logo em seguida e realizando o rolamento). Cada aluno vivencia este exercício conforme a sua medida, tendo autonomia para decidir qual o momento em que se sente pronto para superar desafios e ampliar seus limites.

Toda essa parte acrobática que foi observada nos treinos tem dupla finalidade. Por um lado, às vezes aparecem elementos acrobáticos em determinadas formas do estilo como, por exemplo, a forma Ung Hao Tan Tou<sup>6</sup> – uma forma de sabre onde aparece um rolamento lateral de direita, que o

---

<sup>6</sup> A tradução aproximada do nome desta forma é Sabre Cinco Elementos.

executante realiza segurando-o nesta mão. Este movimento requer certa habilidade e, portanto, muito treino. Por outro lado, mesmo antes de chegar ao estágio em que irá aprender formas como esta, é importante o aluno praticar certos elementos técnicos desde o início, pois este tipo de treinamento desenvolve a habilidade do aluno como um todo, à medida que o leva a buscar dentro de si forças para vencer desafios. A decisão do professor de promover este tipo de prática encontra explicação perfeitamente coerente com a proposta de integração corpo-mente em que esta pesquisa se ampara, pois trabalha aspectos psíquicos através do trabalho corporal.

Quanto às técnicas propriamente ditas, no início da aula, todos os alunos, juntos, treinam as técnicas que todos conhecem. Depois, o Sifu separa em grupos de alunos que estão aprendendo técnicas específicas, compatíveis com seus níveis de graduação.

A aprendizagem das técnicas ocorre em diferentes etapas, por assim dizer. Ao aluno iniciante, é dado aprender primeiro o aspecto formal dos movimentos. Ele é instruído sobre a aplicação de cada movimento que aprende, e é incentivado a experimentar estas aplicações, treinando junto com os alunos mais experientes, mas, na prática, demora muito para o aluno iniciante realmente entender a aplicação e conseguir realizá-la com êxito. É importante observar que existe muito respeito por parte dos alunos mais antigos, que são instruídos a ter muita paciência com aqueles que estão aprendendo e, por outro lado, sem subestimá-los, procurando até mesmo puxar destes o seu potencial, orientando-os, quando o Sifu dá-lhes autorização para realizarem o exercício de orientar. Essa é uma das razões que me levam a afirmar que o gong fu consiste em um respeitável meio de educação, que ultrapassa os limites da educação física, à medida que amplia no indivíduo o entendimento de conceitos morais, éticos, enfim, valores geralmente atribuídos apenas à educação formal.

### 1.3 Procedimentos em campo

Nos treinos, eu participava como aluna, treinando como todos os outros. Deixava para fazer minhas anotações em casa, a não ser que eu observasse algum ponto muito relevante e que não pudesse de modo algum ser esquecido. Neste caso, pedia licença e anotava rapidamente, durante o próprio treino, algumas palavras-chaves para me lembrar posteriormente.

Evitei ficar sentada, só observando e fazendo anotações, porque acredito que existem muitos conteúdos no campo de pesquisa que passam por uma via não verbal de apreensão. Esse princípio, além de ser natural no ambiente de ensino das artes marciais chinesas, vem sendo encontrado também em metodologias e processos de pesquisa em dança. Entre eles, o Processo de Formação do Bailarino-Pesquisador-Intérprete, criado pela professora do curso de Dança da Unicamp, Dra. Graziela Rodrigues, que foi minha orientadora na época da graduação. Segundo Rodrigues:

O pesquisador, integrado ao campo, conquista as suas relações com as pessoas, passo a passo. Um mínimo de perguntas são feitas, privilegiando-se os dados não-verbais. Os relatos são ouvidos com a atenção voltada para o que eles podem estar cerceando. No momento em que o bailarino-pesquisador-intérprete “perde” o referencial da razão objetiva de estar ali, ele transpassou o limite de seu mundo e penetrou na moldura do outro. Isto significa que ele está co-habitando com a fonte. Neste patamar ocorrem apreensões de elementos fundamentais, não-verbais, que o corpo assimila e guarda no inconsciente, e que serão expressos no trabalho de laboratório. Este conteúdo, recebido e expresso no laboratório, penetra também no trabalho de criação artística.<sup>7</sup>

A análise dos registros aconteceu em laboratório, fora do espaço do campo de pesquisa. Consistiu em um momento para as anotações, para a reflexão sobre o material coletado, e também para que eu me preparasse para novas observações, buscando sempre otimizar o trabalho em campo. Evidentemente, o

---

<sup>7</sup> Rodrigues, Graziela. *Bailarino-Pesquisador-Intérprete: Processo de Formação*. RJ: Funarte, 1997. p. 148.

fato de eu ser praticante influenciou de modo significativo esta análise, pois tive sempre a oportunidade de vivenciar as técnicas em meu próprio corpo, o que me auxiliou no entendimento das variações das dinâmicas corporais e na visualização dos desenhos dos movimentos.

Período: Março a Dezembro.

Ano: 2001.

O relacionamento que estabeleci durante todo o ano de 2001 com a arte marcial chinesa foi o que justamente fez gerar em mim o interesse por pesquisá-la, pois percebi, na experiência cotidiana junto aos praticantes, que o estilo é imbuído de extrema beleza, tanto no que concerne à plasticidade dos movimentos, quanto no que se refere à expressão dos conteúdos marciais.

Durante o ano de 2001, minha relação com o gong fu não era a relação de um pesquisador com um campo de pesquisa. Eu tinha acabado de ingressar no Programa de Pós-Graduação do Instituto de Artes, com um projeto de pesquisa na área de composição coreográfica. Eu tinha uma idéia aproximada da metodologia que pretendia seguir, voltada para o estudo da coreologia, mas ainda não tinha um tema de pesquisa precisamente definido. Eu pensava em trabalhar com o tema “paisagens”, mas o mesmo encontrava-se ainda um pouco vago em minha mente.

Sendo assim, durante todo o ano de 2001, eu estive no ambiente marcial despida de interesses de pesquisa, apenas vivenciando a prática do estilo como aluna. Mas, os meses foram passando, e eu fui percebendo que estava, naturalmente, fazendo relações entre o gong fu e as minhas investigações e reflexões sobre a dança e a coreologia. Quando percebi que as perguntas levantadas pela coreologia podiam ser aplicadas ao gong fu, foi um momento especial, em que me dei conta de que meu trabalho seria bastante satisfatório se eu direcionasse o meu olhar para as interações que pudessem existir entre o gong fu e a dança.

A idéia de adotar o gong fu como tema de pesquisa não foi forjada. Eu resolvi assumi-la como campo de pesquisa quando já estava totalmente envolvida, não apenas com a aprendizagem do estilo, mas com o exercício de relacionar os

conteúdos da nova técnica corporal que estava aprendendo, com a minha experiência acumulada em alguns poucos anos de atividade como bailarina e pesquisadora.

A certeza de que este seria um caminho válido veio quando eu relatei o que estava acontecendo no presente com a minha experiência na iniciação científica<sup>8</sup>. Naquela ocasião, aconteceu algo semelhante: o contato com o campo de pesquisa, que era sobre cortadores de cana, acontecera muito antes da decisão de se formalizar um projeto de pesquisa. Dentro daquela proposta, a escolha do campo podia ser explicada mediante o já mencionado conceito de “co-habitar com a fonte”.<sup>9</sup>

Embora o presente trabalho esteja ancorado em uma proposta metodológica diferente da do Bailarino-Pesquisador-Intérprete, creio que o co-habitar com a fonte seja a melhor maneira de explicar como se deu a escolha do gong fu como meu atual campo de pesquisa, principalmente no que diz respeito ao nível de envolvimento que acabei estabelecendo com o mesmo.

A vinda do Dr. Brendan Lai para o Brasil, no ano de 2001, colaborou para tornar esse envolvimento ainda mais profundo, pois tive a oportunidade de conviver com alguém que carrega em seu corpo a cultura de seu país, e que dedicou sua vida inteira à vivência no estilo. Meu contato com o mestre foi além da sala de treinos. Ele esteve o tempo todo hospedado na casa do Sifu que, fora da sala de treino, foi sempre mais do que um professor, mas também um amigo.

Sendo assim, muitas vezes, meu marido e eu acompanhávamos o Sifu e sua esposa, quando estes levavam o Dr. Brendan Lai para conhecer parques, shoppings, cinemas, restaurantes. A convivência com um grão mestre do estilo, reconhecido pela comunidade internacional de arte marcial chinesa foi, sem dúvida, um privilégio para mim, especialmente neste momento em que justamente estive desenvolvendo esta pesquisa. Tive oportunidade de ouvi-lo falar sobre gong fu, sobre o estilo, sobre métodos de ensino que foram aplicados quando ele era aluno, e que eram muito rígidos – os quais, ele próprio, sugeria que fossem

---

<sup>8</sup> Trabalho intitulado: “*No Corte da Cana: a Extração do Corpo Poético*”, desenvolvido sob orientação da Profa. Dra. Graziela Rodrigues, com bolsa da FAPESP.

<sup>9</sup> Ver p. 27.

revisos e adaptados aos tempos de hoje. Igualmente importante foi observá-lo, perceber a sua agilidade ao demonstrar as técnicas, apesar de sérias dificuldades físicas decorrentes de dois derrames que o acometeram nos últimos anos de sua vida.

Período: Março a Julho.

Ano: 2002.

Após março de 2002, em virtude da concessão de bolsa por parte da Fapesp, meu envolvimento com o campo de pesquisa modificou-se. A carga horária de treinos não se intensificou; pelo contrário, sofreu uma leve redução. Em 2001, sempre que eu tinha disponibilidade para ir treinar em horários além dos meus habituais, eu não pensava duas vezes, e o fazia. Em 2002, passei a aproveitar estes horários para me dedicar à elaboração de minhas reflexões por escrito.

Meu desenvolvimento no gong fu, como aluna, também sofreu modificações de um ano para outro. Em 2001, eu estava aprendendo uma porção de coisas novas ao mesmo tempo. O Sifu está sempre atento às necessidades e caminhos de aprendizagem de cada aluno, respeitando as diferenças. No meu caso, eu sempre preferi aprender o todo da forma, para depois ir limpando movimento por movimento, assim como acontecia nos grupos de dança dos quais participei, onde o professor passava toda a coreografia, para depois limparmos os movimentos através de muitos ensaios. Outros alunos se adaptam melhor quando aprendem um movimento, treinam bastante até se sentirem seguros, para só depois passarem para o movimento seguinte. A aprendizagem de conteúdos novos durante o ano de 2001 foi muito dinâmica, enquanto no ano de 2002 estive mais concentrada na tarefa de aprimorar os movimentos aprendidos.

Durante o ano de 2002, portanto, dediquei-me ao aprimoramento da performance nas técnicas aprendidas. Meu diálogo com o Sifu sobre os temas de interesse desta pesquisa intensificou-se. Sempre perguntava minhas dúvidas acerca do estilo, e também compartilhávamos reflexões sobre as relações

estabelecidas com a dança. O Sifu mostrou-se sempre disponível e interessado em colaborar com o desenvolvimento deste trabalho.

No período de março a julho de 2002, tive que estabelecer critérios para selecionar as formas que acharia pertinente estar analisando. Nesta ocasião, julguei sensato analisar as formas pertencentes aos níveis que eu já havia cursado, por serem formas já vivenciadas em meu corpo, fator que seria relevante quando da realização da etapa do processo criativo.

Período: Agosto a Dezembro.

Ano: 2002.

O exercício da reflexão e as tentativas de iniciar a análise coreológica me levaram a pensar seriamente em mudar o critério para a seleção das formas que estaria registrando e analisando. O critério que eu tinha adotado – analisar as formas que já tivesse vivenciado em meu corpo – tinha um objetivo claro, porém, passei a perceber que a pesquisa poderia ser muito mais proveitosa se, na parte de análise das formas, eu diversificasse o máximo possível a minha amostragem, abrangendo formas que evoluíssem em trajetórias diferentes no espaço, por exemplo, assim como formas avançadas de luta combinada com diferentes armas.

Pensei em observar formas cujas construções plásticas – construções no espaço – fossem mais variadas, por achar que isto daria uma noção melhor do estilo, e também facilitaria meu trabalho de análise, pois as diferenças no emprego dos fatores do movimento entre elas são mais evidentes. É claro que existem muitas diferenças de qualidade entre as formas Charp Choi e Dor Gong<sup>10</sup>, por exemplo – duas formas básicas do estilo que estariam compreendidas na amostragem, segundo o primeiro critério estabelecido. Mas são diferenças muito sutis, mais difíceis de descrever em palavras. Procurei analisá-las, mas o trabalho de compará-las, estabelecendo semelhanças e diferenças, é muito minucioso, podendo vir a ser aprofundado em ocasião futura.

---

<sup>10</sup> Essas formas de mãos livres são ensinadas aos alunos do nível básico. As traduções de seus nomes seriam, de maneira aproximada, “Mãos Perfurantes” e “Evitando a Rigidez”.

Tendo isto em mente, convidei o Sifu para juntos vermos o conjunto geral das formas e fazermos uma nova seleção, abrangendo mais algumas formas, além das que já estavam selecionadas, as quais tivessem o potencial de trazer à tona esse aspecto específico de diversificação no emprego do fator Espaço. Nesta ocasião, as formas selecionadas foram: Pan Po, Ling Pan Po, Sap Dzee Dzin, Lok Hap Gwan, Sap Bart Sau, Ling Sap Bart Sau, Ung Hao Tan Tou, Sei Lo Pan Dar, Mui Fa Cheung, Dor Gong, Ling Dor Gong e Da Mo Gim, totalizando 12 formas.

No período entre 18/07/2002 e 31/07/2002, o Sifu viajou para os Estados Unidos a fim de visitar o Dr. Brendan Lai, que se encontrava hospitalizado em São Francisco, e aproveitou para treinar junto a seus Siblings<sup>11</sup>, entre eles Tony Chuy, em Nova York. Nesta temporada que o Sifu Samuel passou nos Estados Unidos, ele aprendeu uma porção de novas técnicas, e correções das técnicas conhecidas. Alguns exercícios sofreram modificações, assim como a estrutura da aula, incluindo toda a parte de aquecimento, treino de socos e chutes, respiração e rolamentos.

As formas de mãos vazias como, por exemplo, as que estou analisando em detalhes nesta pesquisa<sup>12</sup>, passaram a ser treinadas “movimento por movimento”, diferente de como se fazia antes. Na maneira antiga de treinarmos, costumávamos fazer, às vezes, movimento por movimento, com o intuito de “limpar” a forma e, em outros momentos, procurávamos fazer as ligações entre os movimentos, realizando a forma com mais velocidade. Depois do retorno do Sifu de Nova York, passamos a treinar apenas pausadamente, principalmente no caso de alunos iniciantes no estilo, pois, adquirir clareza de cada movimento, de cada forma, irá resultar em um bom desempenho nas aplicações em luta, futuramente.

A partir do mês de agosto de 2002, comecei a realizar entrevistas com o Sifu, geralmente via e-mail, com o objetivo de formalizar a seleção dos dados que estaria disponibilizando, principalmente sobre a parte teórica do estilo. Esta parte do conhecimento vem sendo transmitida, de geração a geração, muitas vezes via oral ou, mesmo que existam textos escritos – como o texto que está citado nas pp.

---

<sup>11</sup> Irmãos mais velhos de gong fu.

<sup>12</sup> As duas formas escolhidas para realização da análise detalhada foram: Pan Po e Sap Bart Sau. Estes nomes podem ser traduzidos, aproximadamente, por: “Passo Esmagador” e “18 Mãos”.

48 a 52, de autoria do Grão Mestre Wong Hon Fan, são textos que às vezes ficam anos retidos nas mãos de uma ou de outra pessoa, porque existe uma relação bastante restrita, de confiança entre mestre e discípulo, semelhante a um laço familiar, que muitas vezes leva anos para ser estabelecida e consolidada. Isso faz com que se disseminem, via oral, diferentes versões das histórias relacionadas ao surgimento do estilo, das histórias de vida de cada mestre, tornando um pouco difícil a sedimentação de uma teoria que seja claramente definida e aceita por todos.

Deste modo, a maneira de se chegar às versões mais prováveis é traçar o caminho que o próprio Sifu seguiu: ir atrás de um mestre, procurar a autoridade no assunto, aquele que é publicamente reconhecido por ter recebido de seu antecessor (também reconhecido) a responsabilidade de difundir o estilo. Do mesmo modo, ir atrás das pessoas reconhecidas por este indivíduo – por exemplo, Mestre Tony Chuy, que reside e ensina arte marcial em Nova York, e é um discípulo reconhecido do Dr. Brendan Lai, assim como o Sifu Samuel Mendonça. Por esta razão, comecei a consultar, por meio de entrevistas, o Sifu, para procurar disponibilizar as versões mais prováveis das histórias do surgimento do estilo e de cada uma de suas técnicas, respectivamente.

Período: Janeiro e Fevereiro.

Ano: 2003.

A finalização das pesquisas de campo deu-se em fevereiro de 2003, conforme o cronograma estabelecido no início da pesquisa. Terminada esta etapa, e mediante o desenvolvimento da análise coreológica, percebi que realizá-la é uma tarefa praticamente infinita, dependendo do nível de minuciosidade que se pretende atingir.

Sendo assim, a análise coreológica que consegui realizar a partir das pesquisas de campo foi feita em dois níveis de profundidade: em um primeiro momento, fiz uma descrição geral do estilo, buscando exemplos dos elementos observados em diversas formas, considerando todo o conjunto. Em um segundo

momento, realizei a análise coreológica detalhada de duas formas: Pan Po e Sap Bart Sau.

Disponibilizei no vídeo essas duas formas: a primeira (Pan Po), executada pelo Grão Mestre Brendan Lai, e a segunda (Sap Bart Sau), executada pelo Sifu Samuel Mendonça. Além destas, acrescentei no vídeo as formas: Sei Lo Pan Dar, que é uma forma intermediária; Ung Hao Tan Tou, que é uma forma de arma (sabre) e Ling Sap Bart Sau, que é a luta combinada referente à forma Sap Bart Sau. Meu intuito, ao tomar a decisão de disponibilizar essas outras formas, além das que foram analisadas detalhadamente, foi propiciar ao leitor um vislumbre de como seria a análise coreológica de cada uma delas, e a infinidade de processos criativos possíveis. Igualmente, permitir que o leitor visualize uma amostragem um pouco mais ampla, na medida do possível, visto que a criação não foi inspirada apenas nas formas analisadas em detalhes, conforme elucidado no capítulo 5, mas também e, não com menos importância, naquelas que foram observadas apenas periféricamente.

CONSIDERAÇÕES SOBRE O GONG FU E O  
ESTILO LOUVA-A-DEUS



Grão Mestre Brendan Lai

## ESPÍRITO, POSTURA, CORPO E MENTE

神如搏兔之鷹  
形如捕鼠之貓  
腰如龍臂如虎  
猿行狐心螳螂手

O *Espírito* deve ser como de uma águia, pronta para capturar um coelho

A *Postura* deve se assemelhar a de um gato, pronto para pegar um rato

A *Cintura* deve ser flexível como a de um dragão

Os *Braços* devem ter a força de um tigre

As *Pernas* devem se assemelhar às do macaco (rápido e ágil)

O *Coração* igual ao de uma raposa (esperto e malicioso)

As *Mãos* devem ser como as de um Louva-a-deus (velocidade de uma luz)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Conforme informação fornecida pelo Sifu Samuel Mendonça, este poema, de autoria desconhecida, contempla a essência do espírito de um estudante de gong fu louva-a-deus.

## CAPÍTULO 2

### CONSIDERAÇÕES SOBRE O GONG FU E O ESTILO LOUVA-A-DEUS

Neste capítulo, estabeleço algumas considerações gerais a respeito das artes marciais chinesas, para em seguida abordar especificamente os aspectos observados no estilo louva-a-deus: a história de sua criação; as ramificações do estilo; como se dá a relação entre mestre e discípulo, e a maneira como as pessoas se referem umas às outras neste ambiente; comentários sobre os nomes dos movimentos; história da criação de algumas formas específicas; relações entre as formas e as lutas combinadas; entre outros.

#### 2.1 Apresentação geral das Artes Marciais Chinesas

O termo “gong fu” tem sido utilizado para designar toda a arte marcial chinesa, incluindo tanto as escolas classificadas como ‘externas’ quanto aquelas classificadas como ‘internas’.<sup>2</sup> Este termo pode ser traduzido, grosso modo, como “habilidade acumulada”, ficando implícita a idéia de que requer muitos anos de treinamento. Esta é a idéia principal que este termo designa, motivo pelo qual pode ser aplicado a outras habilidades, não apenas a marcial. Deste modo, é possível dizer que, ao praticar caligrafia, ganha-se gong fu, assim como ao praticar louva-a-deus ou taijiquan. No entanto, este termo vem sendo associado, especialmente no ocidente, como sinônimo de arte marcial.

O termo que literalmente significa técnica marcial seria *wushu*, termo habitualmente empregado no círculo das artes marciais chinesas como uma maneira de designá-la, inclusive por praticantes de outros países. Existe ainda um

---

<sup>2</sup> Essa diferenciação entre escolas internas e externas é questionável. Trata-se de uma classificação arbitrária, mas que costuma ser adotada, que separa a arte marcial chinesa em estilos externos, que corresponderiam a estilos como shaolin, choi lee fat, garra de águia, serpente, louva-a-deus, entre outros, e estilos internos, como por exemplo, taijiquan, bagua, xing yi, yi chuan, zhou yi quan. É questionável porque existem estilos que apresentam características tanto internas quanto externas, sendo o próprio louva-a-deus um exemplo disto, já que possui uma ampla série de exercícios de qi gong, reunidos em uma técnica conhecida por seus praticantes com o nome Lo Han Gong.

outro termo, *guoshu* ou *kuoshu*, que passou a ser adotado na primeira metade do século XX, na China, significando “técnica nacional”<sup>3</sup>. Todas essas terminologias podem ser usadas para se referir à arte marcial chinesa. Optei pelo uso de *gong fu* para facilitar ao leitor o reconhecimento do assunto de que trata este trabalho, devido à sua semelhança sonora com o difundido termo kung fu.

É importante notar as diferenças entre as artes marciais chinesas e as japonesas, onde se incluem: o karatê, o judô, o jiu jitsu, o aikido; ou as coreanas, como o tae kwon do. Muitas vezes, as artes marciais orientais são todas vistas como se fossem provenientes de uma mesma cultura, mas sabemos que existem muitas diferenças de costumes entre estes países, o que se reflete, naturalmente, nas artes marciais.

Traçarei, no próximo tópico, um breve histórico do desenvolvimento do gong fu na China, tomando como base a obra do autor Parulski (1996). Ressalto, assim como o próprio autor, que é difícil encontrar um consenso a respeito da origem da arte marcial chinesa, visto que a mesma ocorreu, provavelmente, em uma época anterior ao surgimento da escrita e, portanto, de registros históricos totalmente confiáveis.

## 2.2 Breve histórico do gong fu

Ao contrário de qualquer outra arte marcial, o kung fu é um sistema integrado, levando em conta métodos físicos de combate, métodos de meditação, práticas de cura e até mesmo filosofias éticas e morais. Em resumo, kung fu é um modo de vida.<sup>4</sup>

A história do gong fu é repleta de lendas, histórias que são transmitidas oralmente, de pai para filho, o que torna muito difícil a comprovação dos fatos, visto que existem poucas documentações escritas, e as mesmas são certamente muito mais recentes do que a época de origem desta arte marcial. Segundo

---

<sup>3</sup> Tou, Kao Chian. *Breve síntese sobre o Wushu/Kung fu*. Artigo publicado no site oficial da Confederação Brasileira de Kung Fu/Wushu. [www.cbkw.org.br](http://www.cbkw.org.br). Data do acesso: 23 de outubro de 2003.

<sup>4</sup> PARULSKI JR., George R. *Os Segredos do Kung Fu*. Tradução de Rosane Maria Pinho. RJ: Record, 1996.

Parulski, os primeiros registros fidedignos de gong fu foram encontrados em ossos e cascos de tartarugas da dinastia Shang (1766-1122 a.C), embora o gong fu provavelmente tenha se desenvolvido antes disso.

Uma das lendas relacionadas à origem do gong fu, segundo este autor, é a lenda de Bodhidharma, figura religiosa que teria entrado na China durante as dinastias do Norte e do Sul, época em que a ordem social foi rompida devido ao fato de o regime principal ter começado a atacar a região central da China. A crise política acabou gerando um crescente interesse pelo estudo religioso.

Alguns estudiosos modernos contestam a real existência de Bodhidharma, mas Parulski menciona algumas fontes, que são consideradas sérias, que sugerem que ele tenha realmente existido, entre elas: *Biographies of the High Priests (Biografias dos Altos Sacerdotes)*, do Sacerdote Taohsuan (654 d.C) e *The Records of the Transmission of the Lamp (Os Registros da Transmissão da Fonte de Luz Espiritual)*, do Sacerdote Tao-yuan (1004 d.C).

Segundo a lenda, após entrar na China e viajar pela região durante muitos anos, em algum momento ele vagou para o Norte do país e estabeleceu-se no mosteiro 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 tornando-se 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. Segundo Parulski, durante esta época, as artes marciais chinesas separaram-se em duas formas distintas: o boxe interno (*nei chia*) e o boxe externo (*wei chia*).

O autor explica que, devido ao fato de existirem cinco templos Shaolin, em diferentes distritos, este sistema de gong fu desmembrou-se em cinco estilos distintos, que seriam: Honan, O-mei, Wudang, Fukien e Shantung, nomes das províncias em que se situavam os templos. No sul (Cantão), essas cinco variedades de sistema Shaolin desenvolveram-se em diferentes famílias (Hung, Lau, Choy, Li e Mo), que vieram a criar suas próprias artes (Hung Gar, Lau Gar, Choy Gar, Li Gar e Mok Gar). Algumas destas artes difundiram-se e são treinadas

até hoje, inclusive aqui no Brasil, como o Hung Gar. Deste modo, tanto no Norte como no Sul da China, os estilos foram se desmembrando, dando origem a novos estilos, alguns dos quais levam nomes de animais, reais ou míticos, como garça azul, leopardo, serpente, dragão, tigre etc.

Um fator notável é a diferenciação entre estilos do Norte e do Sul, por apresentarem características de movimento bem distintas. De um modo geral, os estilos do Norte são considerados mais rápidos, com grande uso de trabalho de pernas. As formas são mais acrobáticas, com movimentos difíceis como saltos, quedas, paradas de mão, mortais... Os estilos do Sul usam posturas mais baixas, apresentando bases fortes, embora com um trabalho de pernas relativamente mais restrito. Os nativos do Sul são mais adaptados a pouco espaço, por isso suas bases são mais enraizadas e as movimentações, menos amplas. Segundo Parulski:

Os sistemas do Norte destacam-se por suas técnicas de perna e seus padrões muito elegantes e extremamente trabalhados. Os métodos são ligeiros e graciosos. As técnicas do Norte adotaram esta especialização (de acordo com a lenda) por causa do terreno montanhoso que desenvolvia pernas fortes. Outros acreditam que o tempo inclemente forçava as pessoas a usar roupas pesadas. Isto exigia pernas fortes, já que a parte superior do corpo era difícil de se mover com rapidez.

(...) Os estilos do Sul usam posturas baixas, técnicas de mãos potentes e chutes baixos rápidos. O povo cantonense, que pronuncia kung fu como *gung fu*, é mais baixo e mais atarracado e prefere usar métodos de mão. A lenda diz que como o sul da China tem mais pântanos e água, o povo sulista remava mais, o que desenvolvia seus braços para técnicas de mão.<sup>5</sup>

Parulski afirma ainda que os métodos de gong fu interior, ou *nei chia*, compõe-se de quatro grandes divisões: *taiji quan*, *xing yi quan*, *bagua* e *chin-na*, e esclarece que:

A principal diferença entre o kung fu exterior (*wei chia*) e o interior (*nei chia*) é que o primeiro se baseia na força e condicionamento

---

<sup>5</sup> Ibidem, p. 22.

externos, enquanto as artes interiores se baseiam em poder 'interior'. Este poder interior pode ser uma combinação de respiração (para construir mais poder), treinamento do *chi* (ou energia intrínseca), ação e reação complementares a um ataque e a criação de um estado de harmonia mútua entre você mesmo e seu atacante através de princípios de *yin* e *yang*.<sup>6</sup>

O trabalho interior desenvolvido nas artes marciais internas, entre elas o *taijiquan*, com o qual tomei contato através da Profa. Dra. Laís Wollner, professora convidada do Programa de Pós Graduação em Artes, na Unicamp, vem ao encontro do princípio da Quietude Criativa, elaborado pela Profa. Dra. Marília de Andrade, o qual foi empregado como metodologia para a parte prática da presente pesquisa.

Vale ressaltar que o estilo louva-a-deus, embora seja comumente classificado como um estilo externo, apresenta muitas características de natureza interna, incluindo um trabalho de *qi gong* que, no louva-a-deus, recebe o nome de *lo han gong*<sup>7</sup> e também técnicas de *chin-na*, muito utilizadas como método de defesa pessoal, que permitem àquele que aplica as técnicas derrubar e imobilizar seu adversário, através de movimentos de torção e controle das articulações. Acredita-se que a arte marcial japonesa conhecida como *aikido* possa ter sido derivada do *chin-na* chinês.

A arte marcial foi proibida, devido à sua relação com a criminalidade, por diversos governos<sup>8</sup>. Em virtude desta proibição, muitos mestres migraram para países vizinhos, e este conhecimento continuou sendo transmitido, embora clandestinamente. Posteriormente, houve um movimento de retomada da identificação nacional na China, através do resgate de alguns aspectos culturais tradicionais, entre eles, a arte marcial. Assim, foi criado o wushu moderno, maneira de oficializar a arte marcial como modalidade esportiva, e desvinculá-la da clandestinidade.

As formas do wushu moderno concentram-se no caráter performático da arte marcial, incluindo movimentos acrobáticos, saltos, chutes altos – que exigem

---

<sup>6</sup> Ibidem, p. 24.

<sup>7</sup> Existe um total de 18 exercícios no *lo han gong* do sistema louva-a-deus.

<sup>8</sup> Sobretudo o de Mao Tse Tung.

do performer uma certa dose de virtuosismo. Nas competições existentes no wushu moderno, que são chamadas de *sanshou*, as regras baseiam-se em aspectos esportivos, inserindo o uso de luvas, por exemplo – o que descaracteriza completamente o caráter marcial original do gong fu, onde o trabalho que é feito com as mãos é de suma importância. O uso de luvas restringe os movimentos dos braços a socos, apenas, enquanto as artes marciais tradicionais fazem amplo uso de técnicas aplicáveis em situações reais de luta, como quebramentos, pontos vitais, ataques a olhos etc. Essa distinção que se estabeleceu entre wushu moderno e tradicional leva alguns praticantes a treinar, paralelamente, as duas modalidades, desenvolvendo-se nestas duas esferas.

### 2.3 Aspectos filosóficos

Existem diversas correntes filosóficas que se encontram na base de muitas práticas de gong fu, sendo as principais delas o taoísmo, o confucionismo e o zen. Entre estas três correntes, discorrerei brevemente sobre o taoísmo, que se originou no século XVI a.C., fundado por um grande estudioso e filósofo conhecido como Lao-tzu, autor de um dos mais conhecidos livros da literatura chinesa, o *Tao Te Ching*.

O conceito de *Tao* é deveras complexo, se pretendemos intelectualizá-lo, mas é importante abordá-lo à medida que se trata de um dos aspectos filosóficos mais importantes na doutrina chinesa e no gong fu.

Na filosofia taoísta, assim como na filosofia do kung fu, há distinções entre *yu* (ser) e *wu* (não-ser), e entre *yu-ming* (definível) e *wu-ming* (não-definível). O céu e a terra e todas as coisas são definíveis. Como Lao-tzu diz: 'Uma vez a rocha esculpida há nomes'. O *tao*, contudo, é indefinível; ao mesmo tempo é aquilo pelo qual tudo que é nomeável se torna real. (...) Isto não é um conceito religioso em absoluto, mas uma explicação filosófica do *tao*, já que se relaciona com o ser e a realidade. O *tao* tem várias manifestações.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Ibidem, p. 27.

O embasamento filosófico do gong fu permite que o mesmo seja um sistema onde boas normas de conduta sejam sempre valorizadas. Ao mesmo tempo em que prepara o praticante para situações de combate, ensina-o a não ferir seu semelhante, exceto na necessidade de defender a própria vida. É um sistema que, ao mesmo tempo em que imbui o praticante de um certo “poder”, ensina-o a discernir sobre a real necessidade de utilizá-lo, fazendo florescer no artista marcial a capacidade de julgar entre o que pode e o que não pode fazer com o que lhe foi ensinado.

Os preceitos taoístas são, muito corriqueiramente, mal interpretados. A famosa teoria taoísta da não-ação, por exemplo, não significa não fazer nada, como a princípio poderíamos pensar, mas *agir sem artificialidade e sem arbitrariedade* (Parulski, 1996). Uma das implicações desta teoria, segundo o autor, é que um mestre de gong fu deveria restringir suas atividades ao que é “natural” - no sentido de seguir o próprio *te*<sup>10</sup>, sem qualquer esforço arbitrário. Igualmente, o conceito de simplicidade deve ser uma espécie de guia tanto na vida, como na prática do gong fu.

A aquisição de tais conceitos faz toda a diferença no gong fu do indivíduo. Quando o indivíduo tem conhecimento, mesmo que de uma maneira não aprofundada, dos aspectos filosóficos do gong fu, isso acaba se revelando em seus movimentos.

## **2.4 Evolução do gong fu no ocidente e seu desenvolvimento no Brasil**

Até a década de 60, o gong fu não era ensinado para não-chineses, pelo menos não de uma maneira completa. Às vezes, um Sifu instruía um não-chinês só para pagar o aluguel, mas retinha grande parcela do conhecimento, então, a transmissão do mesmo não se dava por inteiro.

Era comum esses mestres de gong fu se recusarem a ensinar os não-chineses, por acharem que os mesmos não teriam capacidade para assimilar os

---

<sup>10</sup> O autor explica que o *te* de um objeto é aquilo que ele naturalmente é.

aspectos filosóficos em que se baseia o gong fu e a mente chinesa, de um modo geral. Houve, em um primeiro momento, uma espécie de preconceito racial que impedia o livre trânsito de elementos entre as culturas. Esses mestres ensinavam formas, mas sem explicar a aplicação prática. Muitos segredos ficavam retidos, e esses alunos ocidentais não conseguiam progredir no gong fu de uma maneira integral porque, como sabemos, sem conhecer os fundamentos das técnicas e sem o embasamento filosófico, é impossível desenvolver-se no gong fu plenamente.

Um artista marcial que ficou mundialmente conhecido e que muito influenciou na divulgação e propagação do ensino de gong fu em diversos países foi Bruce Lee. De acordo com Parulski:

(...) o crescimento do kung fu na América e a conscientização do Sifu de que os não-chineses conseguem assimilar a mente chinesa vieram como um resultado direto de Bruce Lee e o interesse na cultura chinesa e nas artes marciais que ele desencadeou.<sup>11</sup>

Esse interesse despertado por Bruce Lee e a conseqüente amenização do choque das culturas chinesa e não-chinesa acabou incentivando a imigração de muitos especialistas em gong fu da China para os Estados Unidos. No final da década de 1960, o gong fu começou a ser ensinado para não-chineses, e a arte marcial chinesa foi se tornando cada vez mais popular.

No Brasil, não houve uma incidência de imigração chinesa tão forte como nos Estados Unidos. Predominou neste país a imigração de famílias japonesas, o que justifica uma maior facilidade para encontrarmos escolas tradicionais de karatê ou judô, do que gong fu. A introdução do gong fu no Brasil deve-se em grande parte à influência da cultura americana, através da importação de filmes de gong fu produzidos nos Estados Unidos.

Quanto ao sistema Louva-a-deus do Norte Sete Estrelas, o mesmo foi trazido para o Ocidente pelo Dr. Brendan Lai, também na década de 60, quando ele imigrou para os Estados Unidos e começou a ensinar o estilo. No Brasil,

---

<sup>11</sup> Ibidem, p. 17.

existem outras linhagens do estilo Louva-a-deus. A linhagem do Dr. Brendan Lai, especificamente, chegou ao país através do Sifu Samuel Mendonça, em 1999.

## **2.5 Especificações do estilo louva-a-deus**

Nesta escola, muita atenção é dedicada ao estudo do histórico do estilo. Os alunos ingressantes são incentivados a estudar a parte teórica, que compreende conhecimentos tais como árvore genealógica dos mestres do estilo, história de como surgiu o estilo, os nomes das formas em chinês cantonês e o significado dos mesmos, e os nomes dos movimentos. Essa atenção que é dirigida ao conhecimento dos nomes dos movimentos e formas é muito relevante, a meu ver, pois geralmente estes nomes traduzem com precisão a própria qualidade dos movimentos em questão.

### 1. Surgimento do Estilo de Gong Fu Louva-a-deus do Norte Sete Estrelas

A história mais provável acerca do surgimento do estilo Louva-a-deus sugere que ele tenha sido criado há aproximadamente 370 anos, na província de Shantung, na China. Pode ser considerado um sistema de técnicas bastante complexo, pois tanto o fundador quanto seus sucessores, que também contribuíram para a criação das formas do estilo, já eram grandes artistas marciais de outros estilos, com muitos anos de treino, antes de se dedicarem ao desenvolvimento e estudo do estilo Louva-a-deus.

### 2. Árvore Genealógica do Estilo

Fundador do estilo: Wong Long – montanha Lao, província de Shantung.

2ª geração: Sin Siu Tou Yang – taoísta de origem desconhecida.

3ª geração: Lei San Tien – de Hai Yang, Shantung.

4ª geração: Wong Wei San – de Fu Shan, Shantung.

5ª geração: Fang Yo Tong – de Chi Moh, Shantung.

6ª geração: Lo Kuo Yo – de Fung Loi, Shantung.

7ª geração: Wong Hon Fan – de Soen Duk, Cantão.

8ª geração: Brendan Lai (Lai Dat Chung) – de Hong Kong.

9ª geração: no Brasil, Samuel Mendonça (Campinas/SP).

### 3. Criação e Desenvolvimento do Estilo

Existem muitas histórias sobre a criação do estilo de gong fu louva-a-deus. Em resumo, Wong Long, seu fundador, foi uma artista marcial que tinha grande experiência em vários estilos. Algumas histórias mencionam que Wong Long esteve envolvido com o movimento político de derrubada da dinastia Ching para restauração do governo Ming; outras histórias não mencionam nada a esse respeito. Em algum momento de sua vida, acredita-se que Wong Long tenha entrado em contato com um templo existente na montanha Lao Shan. Ele não esteve lá para ser um monge regular, de cabeça raspada, mas para aprofundar seus conhecimentos.

Diz-se que, neste templo, ele testou suas habilidades de gong fu e, a princípio, foi derrotado pelos monges de nível mais baixo (porém, treinados em artes marciais). Então Wong Long treinou ainda mais, e conseguiu superar estes monges – mas não conseguiu derrotar o abade (chamado Feng). Nesta época, o abade estava prestes a viajar por três anos. Durante o período em que estaria fora, o abade estaria adquirindo conhecimento e aprimorando suas habilidades marciais, inclusive em técnicas de Palma de Ferro. O abade disse a Wong Long que ele deveria continuar treinando, no templo, e que eles testariam novamente suas habilidades, em um combate amigável, quando retornasse. Wong Long estava desalentado porque, com as habilidades que tinha no momento, e sabendo que o abade ia adquirir conhecimentos adicionais, ele provavelmente seria derrotado mais uma vez.

Um dia, enquanto estava fora, em um bosque, ele deparou-se com o combate entre um louva-a-deus e uma cigarra (alguns relatos alegam que era um pequeno pássaro). Observou que os movimentos do louva-a-deus pareciam-se

muito com técnicas marciais. Resolveu então capturar o inseto e levá-lo para casa. Estudou o inseto e seus movimentos, e acabou criando a base de um novo estilo de gong fu: o sistema louva-a-deus. Ele incorporou estes novos métodos de luta e, quando o abade Feng retornou, e eles tiveram seu combate amigável, Wong Long estava preparado, tendo conseguido derrotar o abade. O abade ficou surpreso com o novo método de luta de Wong Long, e juntos eles trabalharam para aprimorar este novo estilo de arte marcial.

Muitas histórias mencionam que Pan Po foi a primeira forma criada para o estilo. Uma das histórias, especificamente, alega que Pan Po, especialmente a forma feita por duas pessoas (Ling), é uma reprodução de trechos da luta entre Wong Long e o Abade Feng.

O sistema louva-a-deus foi mantido dentro das paredes do templo, e guardado como um “tesouro”. Até que apareceu um monge taoísta, em visita ao templo, chamado Sin Siu Tou Yang, que aprendeu o louva-a-deus e, quando deixou o templo, trouxe para fora o sistema. A partir de então, o estilo foi passado adiante para outros praticantes.

A história narrada acima, com a qual tomei contato através de textos pertencentes ao acervo pessoal do Sifu Samuel Mendonça, conta como se deu a criação do estilo de uma maneira resumida. Para maiores detalhes, segue nas próximas páginas a transcrição de um texto escrito originalmente pelo Mestre Wong Hon Fan, que foi traduzido para o inglês e ampliado pelo Mestre Tony Chuy<sup>12</sup>.

Ressalto que a versão abaixo não se trata do único registro existente, pois há outras linhagens que apresentam diferentes interpretações desta mesma história. Os elementos que se repetem em quase todas as versões são, especialmente, o nome do fundador do estilo, Wong Long, e o fato de ele ter

---

<sup>12</sup> Wong Hon Fan. *História do Estilo Louva a Deus: A Invenção e Desenvolvimento do Louva-a-Deus do Norte - Escola de Boxe Chinês*. Tradução e complemento para o inglês: Mestre Tony Chuy. Tradução para o português: Alex Victor de Lima. Jornal da Associação dos Estudantes de Artes Marciais Tony Chuy, Nova Iorque, Nova Iorque, Segunda Edição, 2001. Esse texto consta também no site [www.brendanlai.com](http://www.brendanlai.com).

observado o combate entre um louva-a-deus e um animal de porte maior que o dele – seja uma cigarra, um pássaro ou até mesmo uma pequena cobra<sup>13</sup>.

Ao término da Dinastia de Ming (metade do século XVII) viveu um nativo de Shantung, com o nome de Wong Long. Ele era um homem muito patriótico e considerado pelo governo Ming como um subversivo; ele sempre estava pensando em dar o corpo e a alma em defesa do país. Porém, suas tentativas eram fúteis e seu entusiasmo rejeitado. Abatido, ele se retirou da Montanha Sung e praticou no Templo de Shaolin, na esperança de que um dia isto lhe seria útil.

Depois da Dinastia Manchuria Ching assumir os reinados de governo, Wong pensou que este era o momento para oferecer seus serviços. Porém, achou que não haveria nenhum lugar para ele no governo Ming que se desmoronava, e nem no exército. Assim, voltou ao Templo de Shaolin e planejou lutar com forças de guerrilha contra os invasores. Infelizmente, o governo de Ching descobriu os planos dele, mas por causa de sua habilidade superior, em uma manobra astuta e com a ajuda dos colegas, Wong escapou, acompanhado por seu instrutor. Evitando ser pego novamente pelos soldados, eles usaram a rota pelas "terras altas", por via das Montanhas de Ngo-Mei e Montanha de Kwan-Lun, chegando eventualmente à Montanha de Lao, na Província de Shantung.

No entanto, o Sifu de Wong morreu devido a sua avançada idade e um de seus colegas o sucedeu. Com o passar do tempo, Wong lutava amigavelmente com seu superior, tanto as técnicas de mãos vazias, como as com armas. O superior de Wong estava mais qualificado e então Wong sempre era derrotado. Wong se sentia envergonhado e prometeu que estabeleceria uma meta para exceder a habilidade de seu superior em três anos.

Três anos passaram depressa. Bem preparado, ou assim ele pensou, Wong lutou com seu superior e perdeu novamente. Agora Wong se sentia tão envergonhado que pensou em cometer suicídio. Um dia, o superior de Wong decidiu passar algum tempo viajando e vagando pelo país; como estava partindo, solicitou a Wong que praticasse diligentemente e que esperaria ver grandes avanços em suas habilidades quando voltasse.

Um dia quente, durante a ausência de seu superior, Wong estava entediado em seu confinamento. Assim ele levou sua espada e alguns livros e buscou refúgio do calor nos bosques. Enquanto se refrescava embaixo das árvores, começou a virar as páginas de um

---

<sup>13</sup> Como existem inúmeras espécies de louva-a-deus, seus tamanhos são muito variados, de tal forma que o combate entre um louva-a-deus e um pequeno pássaro ou cobra não é tão inusitado quanto pode parecer, a princípio.

livro, e ouviu alguns sons. Os sons pareciam desesperados. Wong observou e achou, no alto de uma árvore, um louva-a-deus e uma cigarra, em combate mortal. Usando seus braços fortes e pinças como garras, o louva-a-deus atacava agressivamente a cigarra. A batalha terminou logo e a cigarra foi derrotada e devorada.

Tendo assistido à batalha, algo ocorreu a Wong. O louva-a-deus se movimentava artisticamente durante sua matança. Esperava para seus avanços e se retirava perfeitamente; usava golpes a longa distância e esmagamento a curta distância corretamente; pegava e lançava metodicamente. Wong pensou, "Isto não se assemelha às habilidades de uma pessoa lutando"? Assim, Wong capturou o mantídeo e o levou para o templo. Ele procedeu provocando o inseto diariamente com um pedaço de palha e então, cuidadosamente, observava as suas reações.

Sendo um homem analítico e inteligente (e perito em vários estilos de artes marciais), Wong descobriu logo que o mantídeo fizera uso de doze métodos principais para ataque e defesa que são conhecidos como os doze princípios ou palavras-chave do estilo Louva-a-Deus. Os primeiros três princípios são AU, LAU, e CHOI. Individualmente, os significados respectivos deles são **gancho**, **aperto e agarramento**. Mas, quando todos os três são usados em combinação, os movimentos atuais são um **gancho, um aperto e então um golpe**. O quarto princípio é GWA que, neste caso, significa **bloqueio superior**. O quinto e sexto princípios são DIL e JHIN que pretendem **interceptar e avançar**. O sétimo e oitavo princípios são DIEW e DAH, significando **gancho e golpe** respectivamente. O nono e décimo princípios são JEEN e NEEN. Os significados respectivos deles são **aderir e colar** e refletem os princípios bem parecidos de luta a curta distância. O décimo primeiro e décimo segundo princípios são TIEP e KAO e significam **aderir e apoiar**.

Wong pegou os melhores pontos de dezessete outras escolas de boxe chinês daquele momento e os combinou agora em um estilo conciso sem igual, conhecido como o estilo do Louva-a-Deus.

Quando o superior de Wong voltou, três anos depois, lutou novamente com Wong. Sem saber da grande melhoria em sua habilidade, o superior foi jogado longe alguns metros durante o combate amigável. Impressionado, ele perguntou para Wong a razão do seu grande avanço marcial. Wong lhe falou tudo o que acontecera. Depois disso, eles praticaram entre si freqüentemente, refinando a arte para um nível superior. Desta forma, o Boxe do Louva-a-Deus foi originado.

Algumas décadas depois, Wong e o superior morreram, mas a arte do Louva-a-Deus não estava perdida. Continuou sendo ensinada aos monges do Templo de Shaolin e foi desenvolvida mais adiante com cada geração. Porém, a arte ainda ficou limitada só às pessoas de dentro do templo, até um monge taoísta chamado Sin

Siu Tou Yang, que vagava ao longo da China e que, ao entrar para o Templo, aprendera a arte ensinada pelos monges.

Depois que Sin Siu deixou o templo, ele ensinou a arte a Lei San Tien. Depois que Lei aprendera o sistema inteiro, então estabeleceu um serviço de escolta na China. Por uma certa taxa, guardaria e transportaria valiosos bens para um destino fixo para seus clientes. O serviço de Lei era notável por sua confiabilidade e segurança ao longo do Norte da China. Lei ficou conhecido pelos ladrões como "Mãos de Relâmpago". Ninguém pôde derrotá-lo.

Com o passar do tempo, Lei se preocupou se haveria alguém para passar a arte que lhe tinha trazido fama e prosperidade, já que não teve nenhum filho. Assim, ele foi à procura de alguém que tivesse tido um treinamento básico suficiente em artes marciais para herdar a arte do Louva-a-Deus. Ele não foi desapontado. Um dia, enquanto estava viajando pela Montanha Fuk, ele ouviu falar de um homem chamado Wong Wei San, que era o campeão de boxe nacional naquele ano. Assim, Lei visitou Wong e pediu para que executasse algumas de suas técnicas premiadas. Depois de assistir Wong executar, Lei zombou dele e disse que tais técnicas não deveriam ter ganho o campeonato. Wong ficou extremamente bravo e tentou atacar o Lei. Porém, Lei parecia desaparecer no ar. Risos surgiram atrás de Wong, que virou ao redor e tentava agarrar Lei, mas novamente em vão. Ao contrário, ele foi segurado, completamente impossibilitado de se movimentar. Percebendo que ele não conseguiria vencer a luta contra o homem mais velho, ele pediu para que Lei se tornasse seu professor. Nos anos que se seguiram, ele aprendeu sem reservas tudo aquilo que o professor dele sabia.

A família de Wong era rica, assim ele não teve com que se preocupar sobre dinheiro. Nem quis exhibir sua arte que tinha aprendido a estranhos. Ele praticava com fascinação. Pelos anos que se seguiram, no fim de sua vida, Wong decidiu ensinar sua arte a Fang Yo Tong.

Fang era um homem enorme e pesava mais de trezentas libras e foi conhecido pelas pessoas como "O Gigante Fang". Ele também era excelente nas técnicas de Palma de Ferro. Uma vez, enquanto Fang estava andando pelos campos, ele se encontrou entre dois touros a lutar. Fang os observava, foi quando os touros o confundiram com um invasor e correram em sua direção para atacá-lo. Quando o primeiro chegou, Fang pôs toda sua força na perna direita e desferiu contra o touro um forte chute na barriga. O touro caiu morto imediatamente. Fang tratou o segundo touro severamente da mesma maneira. Ele agarrou um de seus chifres com a mão esquerda e o golpeou duramente com a parte de trás de sua mão direita. O segundo touro também caiu morto. O fazendeiro que era dono dos touros pediu compensação pela perda dos animais, mas Fang recusou-se e argumentou que ele só estava

agindo em autodefesa.

Assim, o nome de Fang correu por toda parte da China. Em meados de 1870, alguns russos pediram que Fang competisse em um torneio de boxe na Sibéria. Se não fosse pela ajuda de muitos amigos e colegas que o proveram com os recursos financeiros necessários, ele não poderia ter participado. Quando Fang chegou na Sibéria, derrotou seu anfitrião como também os demais desafiantes. Ele ganhou o campeonato e trouxe glória para a China. Infelizmente, o feito não foi conhecido amplamente devido aos precários métodos de comunicação daquela época.

Em 1919, o comitê da Associação Atlética Jing-Mo de Shangai foi surpreendido pela perfeição desta escola de boxe chinês. Eles enviaram um representante a Shantung pessoalmente atrás de Fang para que ele ensinasse sua arte em Shangai. Porém, Fang recusou devido à sua avançada idade. Ao invés, ele enviou em seu lugar dois de seus discípulos para representar. Eles eram Wong Wai Sun e Lo Kuo Yo. Porém, Wong não pôde se acostumar à vida da cidade e assim ele se resignou e voltou à província nativa enquanto Lo permaneceu em Shangai. Lo (o qual era apelidado de "Quarto Tio") começou aprendendo sob a supervisão de Fang com uma tenra idade. Ele era famoso por seu Teet Sah Jeung (Técnicas de Palma de Ferro) e Lo Han Gong (um exercício de energia interna do Louva-a-Deus).

Em 1929, em uma competição nacional de boxe chinês que aconteceu em Nanjing, um dos estudantes de alto nível de Lo, de nome Ma Shing Garm, representou Shangai na competição. Ma ganhou o primeiro prêmio. O nome dele, assim como também o de seu instrutor, apareceu nas manchetes de todos os jornais em Shangai.

Alguns anos depois, Lo foi enviado pela Associação Atlética Central Jing-Mo para inspecionar filiais da organização deles nas províncias meridionais, sendo essas Hong Kong e Macao.

Lo ensinou em Hong Kong até a Segunda Guerra Mundial começar. Com isso, decidiu voltar à sua nativa província de Shantung. Um dos seus discípulos de "portas-fechadas", Wong Hon Fan, continuou a missão de promover o Boxe Louva-a-Deus depois que ele partisse. Wong Hon Fan treinou muitos estudantes em Hong Kong, durante os quarenta anos de carreira pedagógica. Ele interrompeu seus ensinamentos em 1972 e faleceu em dezembro de 1973. Ele era famoso e reputado por ensinar o Boxe Louva-a-Deus em Hong Kong.

Entre os discípulos de Wong, há aproximadamente vinte que foram certificados para ensinar. Um destes discípulos é Brendan Lai que está ensinando atualmente em São Francisco, Califórnia. Grão Mestre Lai é um dos precursores que promoveram as Artes Marciais Chinesas nos EUA, nos anos 60. Ele patrocinou muitas exposições de artes marciais e torneios e também foi selecionado

como um dos Top Ten Instructors nos Estados Unidos pela Revista Inside Kung Fu.

Da invenção do Boxe Louva-a-Deus até hoje, houve uma história de três séculos e meio, com refinamento ininterrupto e melhoria da arte, tornando assim um dos sistemas mais completos de boxe chinês que é praticado atualmente.

#### 4. Títulos da Tradição Chinesa

Os membros de uma escola tradicional de gong fu recebem nomes específicos, que indicam posições dentro de uma hierarquia. A escola é considerada como sendo uma grande família, onde se tem pai, mãe, filhos, tios, avô e, a partir do momento em que você entra para uma escola tradicional, é como se aquela comunidade passasse a ser realmente sua família. Seguem abaixo alguns destes nomes, os quais os alunos devem utilizar para se referirem aos demais membros do grupo<sup>14</sup>:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Si-Jo: fundador do estilo          | 5. Si-Mo: esposa do Si-Fu               |
| 2. Si-Gung: instrutor do Si-Fu        | 6. Si-Hing: irmão mais velho de gong fu |
| 3. Si-Por: esposa do Si-Gung          | 7. Si-Je: irmã mais velha de gong fu    |
| 4. Si-Fu: instrutor de Gong Fu        | 8. Si-Dai: irmão mais novo de gong fu   |
| 9. Si-Mui: irmã mais nova de gong fu  | 12. Mun-To: discípulo                   |
| 10. Si-Pak: irmão mais velho do Si-Fu | 13. Dai-Gi: estudante                   |
| 11. Si-Suk: irmão mais novo do Si-Fu  | 14. To-Suin: aluno do aluno do Si-Fu.   |

É importante ressaltar que não seria possível acertar com muita precisão, neste trabalho, na grafia de palavras de origem chinesa sem um estudo cuidadoso do idioma, pois na China existem inúmeros dialetos. Entre eles, o cantonês é o que geralmente aparece nas nomenclaturas deste estilo. Além disso, por se tratar

---

<sup>14</sup> WING, Lee Kam. *The Secret of Seven-Star Mantis Style*. Trad. (para o inglês): Lee Kam Hoi. Hong Kong: Lee Kam Wing Martial Art Sports Association, 1985. 1 ed. p. 45. No caso do fundador do estilo, as palavras podem aparecer invertidas: Jo-Si, ao invés de Si-Jo, assim como no caso de um grão mestre (ao invés de Si-Gung, pode aparecer Chung-Si – nota-se também uma diferença na romanização da palavra Gung/Chung). Obs: as palavras também podem ser escritas sem hífen e unidas, como: Sifu, Sihing, Sigung etc, como adotei no corpo deste texto.

de um alfabeto ideográfico, encontra-se muita disparidade não apenas na tradução para o português, mas na própria romanização – transcrição das palavras para os fonemas existentes no nosso alfabeto. Existe uma romanização oficial, pin yin, que determina, por exemplo, o emprego da terminologia gong fu, em lugar de kung fu, que é a versão popularmente mais conhecida. Procurei seguir esta romanização em alguns casos, como nos termos *gong fu*, *taijiquan*, *guoshu*, *bagua*; mas a escola que pesquisei não adota a romanização pin yin em todos os termos, e fazer esta triagem seria um trabalho à parte.

## 5. Ramificações do estilo Louva-a-deus

Assim como existem muitas diferenciações de estilos de gong fu, também existem, dentro de cada estilo, diversas ramificações. Algumas das principais ramificações de louva-a-deus de que se tem notícia são: louva-a-deus sete estrelas, louva-a-deus flor de ameixa, louva-a-deus tai chi, louva-a-deus seis harmonias, louva-a-deus oito passos, entre outras.

Segundo uma lenda conhecida entre algumas linhagens de louva-a-deus, um antigo mestre pediu a seus discípulos que saíssem e só voltassem quando tivessem encontrado um louva-a-deus. Cada discípulo voltou trazendo uma espécie diferente do inseto. Um dos insetos tinha em seu dorso sete pequenas manchas, o outro tinha uma única mancha escura que se parecia com uma ameixa, em outro o desenho parecia o símbolo do Tao, outro tinha seis pontos simétricos etc; e assim, o mestre foi designando as diferentes linhagens, em função do inseto que cada discípulo trouxe. Trata-se de uma história mítica, que tenta explicar em uma pequena parábola um processo que provavelmente aconteceu de modo natural, ao longo das sucessivas gerações.

Em cada ramificação, podem aparecer algumas formas que levam o nome de outro ramo. Por exemplo, a escola pesquisada é da ramificação Sete Estrelas, mas tem formas como Lok Hap Gwan (Bastão Seis Harmonias), Mui Fa Cheung (Lança Flor de Ameixa), Mui Fa Sau (Mãos Flor de Ameixa), entre outras. Às vezes, a forma pode pertencer à outra ramificação, e ter sido transmitida e

passada adiante, conservando o nome do ramo de origem. Mas nem sempre esta explicação se aplica: em alguns casos, o fato de uma forma ter o nome de outra ramificação é mera coincidência.

Cada ramificação possui ainda diferentes linhagens, onde acabam acentuando-se as características deste ou daquele mestre. A linhagem de Sete Estrelas a que o Sifu Samuel Mendonça está vinculado é a linhagem do Dr. Brendan Lai. Dentre os Sihings do Sifu Samuel Mendonça que vivem nos Estados Unidos, destaca-se o Mestre Tony Chuy que, além de ter sido discípulo do Dr. Brendan Lai, foi discípulo também do mestre Chiu Chuk Kai, da linhagem do Louva-a-deus Tai Chi, tendo promovido o encontro destas duas linhagens, as quais ensina em sua escola.

## 6. Relações entre mestre e discípulo

É importante notar que existe, na tradição da arte marcial chinesa, uma diferença entre ser aluno e ser discípulo de um mestre. Um mestre de gong fu pode ter inúmeros alunos, mas discípulos são apenas aqueles que ele reconhece como tais, geralmente havendo, até mesmo, documentação escrita que comprove tal reconhecimento. O grão mestre Wong Hon Fan (7ª geração), por exemplo, teve cerca de quatro mil alunos; no entanto, reconheceu no máximo vinte e cinco deles como seus discípulos, entre eles o Dr. Brendan Lai.

A relação entre mestre e discípulo, originalmente, era muito diferente do que hoje se verifica entre professores e alunos, em todas as áreas. Young (1997) escreveu um texto a respeito do significado da palavra Sifu, onde ele afirma que:

Tradicionalmente, os discípulos viviam com seus Sifus. As escolas muitas vezes eram grandes construções com salas de treino e dormitórios. Para muitos alunos, treinar era tudo o que sempre faziam. Eles passariam anos com seu Sifu, aprendendo tudo que ele teria para ensinar. Alguns alunos ficariam até mesmo depois de completar seus estudos para ajudar o Sifu a ensinar e a dirigir a escola. Hoje em dia, este modo de ensinar e aprender é muito mais difícil, porque muitos alunos aprendem gong fu para recreação ou como um hobby. É difícil estudar em tempo integral por razões financeiras. No passado, as relações que se desenvolviam entre

sifus e alunos e também as relações entre colegas de treino eram muito diferentes. O vínculo que se estabelece através da convivência diária, e do hábito de fazer juntos as refeições, é muito mais forte do que aquele visto nas escolas modernas. Realmente era muito mais como uma família e portanto, termos como Sifu, Sihing (irmão de treino mais velho) e Sije (irmã de treino mais velha) eram altamente aplicáveis. Ainda que as escolas modernas não apresentem vínculos assim, tão estreitos, os termos são usados até hoje porque nós tentamos incentivar estas relações.<sup>15</sup>

As tradições modificam-se, mas o esforço em rememorar-las e preservá-las faz parte dos anseios de todo ser humano, pois o lastro ao qual estamos ligados é parte viva de nossa própria identidade. Para praticantes de gong fu, pequenos gestos como a utilização de termos tradicionais, o hábito de homenagear mestres antecessores, o empenho em repetir ritos como a cerimônia do chá, entre outros, são atitudes que atribuem sentido à sua prática.

## 7. Comentários sobre os nomes dos movimentos

Nas formas do estilo louva-a-deus, que se constituem de dezenas de movimentos, cada movimento tem um nome específico, que traduz uma imagem diretamente relacionada com a própria ação que é o objetivo daquele movimento.

Um bom exemplo disso encontra-se no movimento dor gong<sup>16</sup>. Dentro da forma Dor Gong, que se constitui de vários movimentos, existe um movimento específico, que também se chama dor gong. Este é um movimento de defesa, aplicado quando o adversário segura o braço do executante, e que o mesmo realiza através de movimentos de pronação e supinação dos antebraços que, combinados, geram uma circularidade e uma flexibilidade que irão, finalmente, acabar por desarmar a rigidez do adversário. Também é interessante notar que, se o próprio executante realiza esta defesa de uma maneira rígida, ela não tem a mesma eficácia.

---

<sup>15</sup> Young, Vance. *Sifu*. Praying Mantis Martial Arts Institute. 15th Anniversary. Commemorative Issue. New York, NY, 1997.

<sup>16</sup> A tradução aproximada de dor gong é “evitando a rigidez”.

Os nomes das formas sinalizam as qualidades de movimentos que as mesmas têm por objetivo desenvolver. Na forma Pan Po, existe um movimento específico que é a própria síntese da idéia de “passo esmagador”, que é o significado literal do nome da forma. Nesse movimento, os pés batem forte no chão, produzindo barulho, como duas pancadas em uma porta. Os próprios sons dos ideogramas Pan e Po são uma simulação dos sons produzidos pelos passos fortes que aparecem na forma, assim como acontece nas onomatopéias, na Língua Portuguesa<sup>17</sup>. Seguindo o mesmo princípio, o nome Charp Choi, atribuído a uma outra forma do estilo, pode ser traduzido de forma aproximada por “mãos perfurantes”, por causa dos movimentos que caracterizam esta forma, e assim por diante.

As gerações mais antigas costumavam atribuir nomes simbólicos aos movimentos. Sendo assim, tomando, por exemplo, a forma Pan Po, que é considerada uma das mais antigas, existem nela alguns nomes de movimentos que têm significados metafóricos, ao invés de significarem especificamente a ação realizada. Por exemplo, no nome do movimento Hoi Dai Chui Dzahm, encontram-se os ideogramas “mar”, “fundo”, “apanhar” e “agulha”. A combinação de todas essas idéias poderia resultar em uma frase como “apanhar agulha no fundo do mar”, expressando uma imagem da qualidade com a qual aquele movimento deve ser realizado.

## 8. Relações entre formas e lutas combinadas

A arte marcial constitui-se de técnicas de luta, mas não se resume a isso. Para o treinamento e a manutenção das técnicas, os mestres de louva-a-deus, que se destacaram ao longo da existência do estilo, criaram aquilo que chamamos de “formas”, assim como existem os “katas”, na arte marcial japonesa.

A principal finalidade das formas é o registro das técnicas, para serem passadas adiante. A forma, dentro do panorama das artes marciais, consiste em

---

<sup>17</sup> Segundo explicação do Grão Mestre Brendan Lai, em um treino que ele supervisionou aqui, no Brasil.

um dos principais métodos utilizados para se passar o conhecimento para o discípulo. É uma espécie de mídia; assim como hoje contamos com recursos videográficos, e alguns sistemas de notação, como a labanotation (ou grafia da dança), a criação de formas foi a maneira que os mestres de algumas artes marciais chinesas encontraram para perpetuar o fruto de seu trabalho. É importante observar que existem artes marciais que não enfatizam tanto a execução de formas, como, por exemplo, o wing chun<sup>18</sup>, mas, na maior parte das artes marciais, as formas são o recurso principal adotado para esta finalidade de transmissão do conhecimento.

Erroneamente, alguns praticantes da arte marcial chinesa aqui no Brasil passaram a chamar estas formas de “katis”, porém, é importante observar que essa terminologia não é empregada no circuito internacional de arte marcial chinesa, como foi constatado através das fontes consultadas, incluindo a internet. Por isso, para este trabalho, adotamos a terminologia “formas”, seguindo orientação do próprio Dr. Brendan Lai.

As formas de mãos vazias são, literalmente, formas coreografadas – seqüências fechadas de movimentos que sintetizam lutas aplicadas. Um dos objetivos de se treinar as formas é o aperfeiçoamento das técnicas, enfatizando os *desenhos* dos movimentos, respeitando-se rigorosamente a disposição das partes do corpo no espaço e os ângulos formados entre as partes do corpo. Essa “limpeza” dos movimentos vai permitir que os mesmos, quando forem realizados na luta aplicada, tenham verdadeira eficácia. Segundo Parulski:

(...) Os praticantes do gong fu baseiam-se na velocidade, força, agilidade e resistência para executar seus ataques e defesas. Eles também usam uma mais ampla variedade de séries de armas em suas artes. Uma série (*kuen*) refere-se a movimentos semelhantes à dança, arranjados de antemão, que ensinam aos representantes técnicas, enquanto desenvolvem poder, velocidade e agilidade.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Martial Arts/FAQ (rec. martial-arts FAQ). <http://www.fags.org/fags/martial-arts/faq/>. Data do acesso: 16 de setembro de 2003. Segundo a fonte consultada, esta arte marcial prioriza os exercícios de sensibilidade. O sistema possui, ao todo, apenas três formas: Sil Lan Tao, Chum Kil e Bil Jee.

<sup>19</sup> Parulski, *op. cit.* p. 22. O autor utiliza o termo “série”, em lugar de “forma”. O termo em chinês *kuen* (ou *kuen tou*), era utilizado também pelo Grão Mestre Brendan Lai, para referir-se às formas.

Embora um dos objetivos principais de se treinar as formas seja preparar o aluno para situações futuras de luta, ele é incentivado a treinar focando toda a sua atenção no aqui e agora, ou seja, em realizar corretamente a forma, em termos de plasticidade do movimento. Creio que isso ajuda a promover toda a beleza de que a arte marcial está imbuída.

Aos poucos, o Sifu vai introduzindo no treinamento do aluno práticas de técnicas em dupla, que ele vai aprendendo ao mesmo tempo em que aprende as primeiras formas. Em um segundo estágio, os exercícios em dupla evoluem para lutas combinadas, que consistem em formas inteiras que são realizadas em dupla (Ling Pan Po, Ling Sap Bart Sau, Ling Dor Gong). Só depois de alguns anos, o aluno é convidado a participar de treinos de luta propriamente dita. O autor Tony Chuy descreve esse processo, destacando a importância da aprendizagem das formas para a aquisição de princípios de luta, que vão habilitar o indivíduo para o momento em que as lutas serão inseridas em seu treinamento:

O estilo Louva-a-deus utiliza um programa sistemático e gradual, em um método passo-a-passo, ensinando o aluno a se defender. No começo, como a maioria das outras escolas, os alunos devem aprender alguns movimentos e posturas básicas juntamente com exercícios de condicionamento, primordialmente para desenvolver uma base sólida e para fortalecer os membros para o contato físico. Depois os alunos vão aprender formas para aprimorar a coordenação, resistência e velocidade. O mais importante, no entanto, é que as formas incorporam os princípios de luta do estilo Louva-a-deus e imprimem ao aluno o hábito de atacar em rápidas e repentinas explosões de movimentos combinados, o que é uma marca registrada do estilo Louva-a-deus. Apesar de os iniciantes estarem apenas superficialmente conscientes disso, ao aprenderem as formas, eles estão de fato aprendendo a lutar. Toda técnica, em uma forma de louva-a-deus, tem uma aplicação prática de luta, que os alunos aprenderão praticando os exercícios em dupla (“SARN SAO”) e formas de luta combinada em momentos subsequentes de seu treinamento.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> CHUY, Tony. *The sudden and rapid attack method of Praying Mantis*. Ancient Sets of Kung Fu, Canada, s/d. Vol. 1, n° 5. p. 17.

Para cada forma de mãos vazias, no estilo louva-a-deus, existe uma luta combinada, onde um dos executantes faz os movimentos da própria forma, e o outro faz os movimentos complementares. Isto significa, nas palavras de Tony Chuy, que “(...) *cada forma individual pode ser executada continuamente, do início ao fim, com um parceiro*”. Por exemplo, para a forma Pan Po, existe a luta combinada Ling Pan Po; para a forma Sap Bart Sau, existe o Ling Sap Bart Sau; para a forma Dor Gong, existe o Ling Dor Gong, e assim por diante. Registrei no vídeo o Ling Sap Bart Sau, para que o leitor possa visualizar a aplicação, em luta, dos movimentos da forma Sap Bart Sau (também constante no vídeo). As formas do louva-a-deus podem ser realizadas desta maneira, em dupla, porque suas técnicas não são seqüências aleatórias de movimentos, mas combinações de técnicas estrategicamente elaboradas para criar aberturas no oponente, ou para suscitar nele uma resposta esperada, facilitando a utilização de contra-ataques.

No treino de lutas combinadas, os alunos exercitam principalmente a capacidade de interagir uns com os outros, de uma maneira o mais fluente possível. Para os alunos iniciantes, é bastante difícil integrar-se com o movimento do outro, mas essa habilidade pode ser aperfeiçoada através de muito treinamento. Desenvolver-se na execução das formas ajuda o praticante a melhorar seu desempenho nas lutas aplicadas e, inversamente, conhecer as aplicações ajuda a melhorar a performance, quando da realização das formas. O desenvolvimento na arte marcial ocorre de uma maneira sempre muito integrada.

O fato de se treinar as duas modalidades, lutas combinadas e formas, no louva-a-deus, trata-se de uma peculiaridade do estilo, pois, em muitos estilos de gong fu, praticam-se as formas e apenas algumas aplicações “avulsas” (chamadas Doi Cha), mas não necessariamente o Ling. Os Ling (partner form, em inglês), como Ling Pan Po e Ling Sap Bart Sau – que se tratam das aplicações em dupla das lutas que essas formam sintetizam – são característicos do estilo louva-a-deus. O autor Tony Chuy esclarece que:

As formas de luta-combinada são uma peculiaridade do estilo Louva-a-deus, e são pedra fundamental de acesso ao ensino de luta, no estilo. A prática das formas de luta combinada produz

inúmeros benefícios. Além de ensinar as aplicações das técnicas, as formas em dupla tornam o aluno mais consciente da necessidade de tomar uma distância adequada e melhoram a noção de tempo. As formas em dupla também ajudam no condicionamento dos membros e permitem que o aluno sinta o contato com um oponente vivo, o que desenvolve sua sensibilidade. Por último, as formas em dupla ensinam para o aluno as diversas possibilidades inerentes em uma situação de luta.<sup>21</sup>

As lutas propriamente ditas, ou seja, não combinadas, não são treinadas por aqueles que estão iniciando no estilo. Elas requerem um nível já avançado de desenvolvimento do praticante. A meu ver, não basta apenas conhecer uma quantidade “n” de técnicas. O desenvolvimento não é quantitativo, mas qualitativo. Chega um determinado momento em que o executante não apenas aprendeu e memorizou várias técnicas, mas já as interiorizou, de tal forma que toda uma linguagem corporal – o que aqui estou chamando de “linguagem” do estilo louva-a-deus – já se encontra pelo menos parcialmente incorporada.

É importante observar que, se estamos falando de incorporação de linguagem, já ultrapassamos as barreiras de simplesmente memorizar um vocabulário de movimentos. Qualquer artista performático sabe a diferença entre conhecer um repertório de movimentos de uma técnica, e dominar esta técnica. Conhecer repertório é tarefa de fácil realização. Podemos estudar pliés, tendus, jetés, ronds de jambe... Um indivíduo adulto, que nunca tenha estudado ballet, pode perfeitamente aprender estes movimentos, entender os conceitos por trás dos mesmos – flexionar, arrastar, chutar, rodar a perna – e executá-los. Mas, quando faço alusão ao termo incorporação de linguagem, estou me referindo àquele estágio em que o indivíduo não apenas conhece as “palavras” desta linguagem, mas *se expressa* através delas. As palavras falam por si mesmas através do indivíduo. Ele articula essas palavras, mas fala algo que está além delas.

Sendo assim, quando o praticante de gong fu já se encontra neste estágio, ele não precisa mais pensar sobre qual é a defesa que melhor funciona para aquele golpe que foi desferido contra ele. Ele simplesmente se defende. Esse

---

<sup>21</sup> Ibidem, p. 17.

praticante já se encontra preparado para a aplicação marcial de tudo aquilo que aprendeu.

O treino das formas individuais privilegia o desenvolvimento de uma memória visual dos movimentos. Quando o praticante começa a treinar as formas combinadas, que são realizadas em dupla, este treino desenvolve um outro tipo de habilidade, que se encontra mais relacionada ao âmbito cinestésico.

Quando o aluno está aprendendo uma forma, por exemplo, Pan Po, ele é instruído sobre as aplicações dos movimentos. No entanto, no momento em que vai aprender a forma combinada, parece que está vendo aquilo pela primeira vez, porque a memória visual que tem de si mesmo realizando a forma, ganha uma dimensão totalmente inusitada e, sem dúvida, muito mais complexa, quando a prioridade passa a ser o *relacionamento* estabelecido com o colega de treino para a realização das técnicas com eficiência marcial.

A existência de um sentido marcial para todos os movimentos executados enriquece grandemente a técnica, sendo que este enriquecimento estende-se, ao meu ver, para a dimensão estética desta arte corporal. No estilo louva-a-deus não existe um movimento, por mais ínfimo que seja, que não tenha aquilo que os praticantes do estilo chamam de “aplicação”. Todos os movimentos são estudados contemplando-se a sua aplicação prática, em situação de luta. Prática e funcionalidade estão intimamente entrelaçadas. A consciência da aplicação de um movimento transforma a qualidade deste movimento, na execução da forma. A qualidade do movimento se altera à medida que se alteram seus elementos constituintes, como por exemplo, modificações na utilização dos fatores Peso, Espaço, Tempo e Fluência.

## 9. Formas do estilo Louva-a-deus

Existem muitas formas no estilo Louva-a-deus. As fontes pesquisadas apontam as traduções dos nomes destas formas e a história de como elas foram criadas. Não seria possível mencionar história e tradução dos nomes de todas as formas – tarefa esta que fugiria ao escopo deste trabalho. Estima-se que existam mais de cem formas consideradas como pertencentes ao estilo, considerando-se todas as ramificações de louva-a-deus<sup>22</sup>. Na página seguinte, apresento uma listagem de 28 formas (Tabela I), as quais são ensinadas para alunos iniciantes, básicos e intermediários. Outras formas são ensinadas nesta escola, porém não constam do sistema de graduação, por serem consideradas formas avançadas.

Nesta listagem, as formas que se encontram precedidas de numeração são aquelas sobre as quais estarei tecendo comentários, em seguida, acerca de como foram criadas ou inseridas no estilo, suas características principais etc. Selecionei apenas cinco formas básicas para esta finalidade, sendo quatro de mãos vazias<sup>23</sup> e uma de arma (bastão), pois o objetivo da exposição destas informações teóricas sobre o estilo é apenas dar subsídios para o entendimento de algumas das características de seus movimentos, sobre os quais falarei na análise coreológica.

---

<sup>22</sup> Praying Mantis Martial Arts Institute. [www.northernmantis.com](http://www.northernmantis.com). Data do acesso: 09/10/2003. Na página oficial da escola do mestre Tony Chuy, em NY, constam enumeradas 108 formas: 30 formas de mãos vazias, 33 formas de armas, 14 formas de luta combinada com mãos vazias e 31 formas de lutas combinadas com armas. Este mestre está ligado a duas entre todas as ramificações existentes (louva-a-deus sete estrelas e louva-a-deus tai chi).

<sup>23</sup> Entre elas, as duas formas que foram analisadas em detalhes: Pan Po e Sap Bart Sau.

<b>Nome da forma</b>	<b>Tradução aproximada</b>	<b>Categoria</b>
Sap Dzee Dzin	10 Caminhos de Luta	Forma de mãos vazias
(1) Gong Lik Kuen	Forma Energética	Forma de mãos vazias
(2) Sap Sei Lo	14 Caminhos	Forma de mãos vazias
(3) Ung Long Gwan	Bastão 5º Irmão	Forma de arma
(4) Pan Po	Passo Esmagador	Forma de mãos vazias
(5) Sap Bart Sau	18 Mãos	Forma de mãos vazias
Far Mei Doi Cha	Locomotiva	Luta combinada
Chat Sau Doi Cha	7 Mãos	Luta combinada
Dor Gong	Evitando a Rigidez	Forma de mãos vazias
Charp Choi	Mãos Perfurantes	Forma de mãos vazias
Ung Hao Tan Tou	Sabre 5 Elementos	Forma de arma
Ba Yuen Cho Dong	Macaco Branco Sai da Toca	Forma de mãos vazias
Ling Pan Po	L. C. Passo Esmagador	Luta combinada
Hak Fu Tao Sam Doi Cha	Tigre Negro Rouba Coração	Luta combinada
Mui Fa Cheung	Lança Flor de Ameixa	Forma de arma
Ba Yuen Tao Tou	Macaco Branco Rouba Pêssego	Forma de mãos vazias
Dai Ka Sic	Forma Grandes Movimentos	Forma de mãos vazias
Ling Sap Bart Sau	L. C. 18 Mãos	Luta combinada
Fu Mei Sam Jit Gwan	Bastão Articulado Rabo de Tigre	Forma de arma
Siu Ka Sic	Forma Pequenos Movimentos	Forma de mãos vazias
Sei Lo Pan Dar	Atacando em 4 Lados	Forma de mãos vazias
Ling Dor Gong	L. C. Evitando a Rigidez	Luta combinada
Lok Hap Gwan	Bastão 6 Harmonias	Forma de arma
Yin Tsing Tan Tou	Sabre Yin Tsing	Forma de arma
Hak Fu Gau Char	Tigre Negro Cruzador	Forma de mãos vazias
Mui Fa Sau	Mãos Flor de Ameixa	Forma de mãos vazias
Lok Hap Ceun Tou	Sabre Duplo 6 Harmonias	Forma de arma
Tou Tan Cheung	Sabre Contra Lança	Luta combinada de armas

Tabela I

## 1. Gong Lik Kuen:

A forma Gong Lik Kuen não é uma forma originária do estilo Louva-a-deus, mas uma forma inserida no estilo pelo grão mestre Lo Kuo Yo (6ª geração de mestres do estilo) com o objetivo de desenvolver o potencial energético do aluno (a tradução do nome desta forma é “forma enérgica”) e ensinar ao aluno movimentos básicos como socos, chutes e defesas, introduzindo-o no contexto da arte marcial. Lo Kuo Yo ensinava arte marcial na Jing Mo, estabelecimento de ensino de artes marciais localizado na China, onde se ensinavam diferentes estilos, e a forma Gong Lik Kuen era ensinada com o propósito de introduzir o aluno no contexto da arte marcial, de um modo geral, para só depois o aluno optar por este ou aquele estilo. No material pesquisado em arquivo pessoal do Sifu Samuel Mendonça, consta que, mesmo após ter deixado a Jing Mo, Lo Kuo Yo continuou ensinando esta forma para alunos iniciantes, antes de começarem a aprender as formas de louva-a-deus. Do mesmo modo, seu discípulo Wong Hon Fan e o discípulo deste, Brendan Lai, também cultivaram o hábito de iniciar seus alunos ensinando esta forma.

## 2. Sap Sei Lo:

Lo Kuo Yo foi responsável também pela introdução, no estilo Louva-a-deus, da forma Sap Sei Lo, que significa “Quatorze Caminhos”. Quando ensinava artes marciais na Jing Mo, foi pedido a ele que criasse uma forma para ser ensinada para alunos que estivessem iniciando no estilo louva-a-deus. Isso porque as formas mais básicas do louva-a-deus são muito complexas. Ele teve um período muito curto (aproximadamente 24 horas) para realizar o que lhe haviam solicitado. Ele buscou, nas formas já existentes, movimentos que fossem característicos do estilo louva-a-deus, tendo encontrado os quatorze movimentos que constituem a seqüência do Sap Sei Lo.

### 3. Ung Long Gwan:

Trata-se da primeira forma de arma ensinada no estilo; é uma forma de bastão. O significado do nome desta técnica é “Bastão 5º irmão”. Consta em acervo pessoal do Sifu Samuel Mendonça uma versão da história de como foi criada esta forma<sup>24</sup>:

Durante a Dinastia Sung viveu um General, cujo nome era K. Y. Yang. Este homem era muito leal ao Imperador, e muito qualificado em Artes Marciais. Ele viu que todos os membros de sua família foram bem treinados em Artes Marciais. Este general teve sete filhos e os chamava de filho Número 1, filho Número 2, até o filho Número 7. Aconteceu que o General Yang e seus sete filhos tiveram uma batalha com uma força rebelde, liderada por T. J. Siu. General Yang foi derrotado, mas teve êxito em proteger o Imperador na retaguarda. Infelizmente, seus filhos de Número 1, 2 e 3 morreram na batalha. Mais tarde, General Yang cometeu suicídio.

O filho de Número 5 foi para a Montanha de Ng Toi, onde se tornou um monge. O filho de Número 7 por sua vez, retornou para o seu próprio país e foi assassinado por um oficial do governo chamado Y. M. Poon. Muitos anos mais tarde, o filho de Número 6 tornou-se General da região, liderou o exército contra T. J. Siu. A batalha ocorreu na vizinhança da Montanha de Ng Toi. O filho de Número 5, vendo a Bandeira erguida, imaginou que um dos irmãos poderia estar com problemas. Então, pegou o Bastão e correu para o cenário da batalha onde salvou a vida de seu irmão. Posteriormente, ele ensinou ao Exército como lutar com o Bastão: um método que foi incorporado ao treinamento básico dos soldados.

### 4. Pan Po:

Acredita-se que esta forma tenha sido criada pelo fundador do estilo, Wong Long, assim como as formas Lahn Dzeet (Intercepção) e Bart Dzau (8 Cotovelos). O fato de Pan Po ter sido, possivelmente, uma das primeiras formas criadas, justifica seu aparecimento nas diversas ramificações do estilo.

---

<sup>24</sup> Ung Long Gwan – Forma de Bastão. Nota Histórica do Livro: Ton Long (Double and stick) Gong Fu (Praying Mantis Style), de H. B. UN. Tradução: Sifu Samuel Mendonça.

Supostamente, o Ling Pan Po foi composto a partir da lembrança da luta entre Wong Long e o abade Feng – o superior que Wong conseguiu vencer no combate amigável, após estudar os movimentos do inseto. Outra história diz que Pan Po foi composto em homenagem a um artista marcial, especialista em Garra de Águia, quando este morreu.

No material pesquisado, em acervo pessoal do Sifu, consta que esta forma é uma das primeiras a serem ensinadas porque, antigamente, considerava-se que, sem conhecer Pan Po, a pessoa não poderia aprender o Louva-a-deus, pois ela traduz a essência do estilo. Trata-se de uma forma muito especial e respeitada por muitos praticantes, porque sintetiza, segundo seu próprio fundador, os princípios do estilo louva-a-deus.

#### 5. Sap Bart Sau:

Esta forma é um tributo aos 18 estilos que compõem o Louva-a-deus, ou aos 18 anciãos, seus fundadores. Por esta razão, uma das traduções encontradas para o nome da forma é “18 Ancestrais”. Conforme explicitado na história da criação do estilo, o fundador Wong Long conhecia 17 estilos diferentes, de onde extraiu conhecimentos para criar o louva-a-deus, incluindo suas observações sobre os movimentos do inseto. Sendo assim, ele próprio seria o 18º ancestral a que se refere esta tradução. A tradução literal do nome Sap Bart Sau, no entanto, pode ser aproximadamente “18 Mãos”.

Uma característica importante desta forma, conforme aparece no material fornecido pelo Sifu, é que esta é uma das poucas formas estruturadas para ensinar o aluno como utilizar o lado direito e o lado esquerdo. Segundo o Sifu Samuel Mendonça, é mais comum as artes marciais chinesas serem fundadas na utilização da mão direita. Mas, na forma Sap Bart Sau, o primeiro caminho é totalmente simétrico: você faz uma seqüência de movimentos para a direita, e depois repete exatamente a mesma seqüência, para a esquerda. A prática desta forma possibilita que a pessoa desenvolva grande habilidade na utilização do lado

esquerdo, o que pode ser de grande utilidade em situação de luta contra praticantes de sistemas que só utilizam a mão direita.

#### 10. Desenvolvimento no estilo e incorporação de linguagem

O desenvolvimento técnico do indivíduo, no louva-a-deus, está diretamente relacionado com a aquisição de uma linguagem corporal específica inerente a este estilo. Isso é um processo: não acontece da noite para o dia; não é linear; e varia de aluno para aluno, dependendo da história de vida que cada um traz. O aluno iniciante é visto como um sujeito que carrega em si e reflete em seu corpo a soma de inúmeras experiências pelas quais já passou em sua vida, e não como um mero objeto, um receptáculo vazio onde o professor irá depositar seus conhecimentos sem levar em consideração todo o universo subjetivo do aluno.

O aluno iniciante ainda não tem desenvoltura técnica para reagir instantaneamente, quando golpeado pelo adversário, combinando as diferentes técnicas do estilo. Ele precisa parar e racionalizar, coisa que não pode acontecer em uma situação de luta real. Os 12 princípios do estilo (sap yee fart)<sup>25</sup> e as formas de lutas combinadas (mais complexas), fornecem algumas combinações de técnicas básicas, as quais o aluno vai praticando. Futuramente, depois de ter experimentado e treinado muito esses exercícios, o aluno vai, muito lentamente, ganhando uma certa habilidade. Só depois de alguns anos de treino é que o aluno estará preparado para, automaticamente, responder de imediato aos estímulos utilizando essas técnicas específicas, ou então, decompondo essas técnicas e fazendo novos arranjos. Neste momento, quando ele tem agilidade para se defender, e está apto a surpreender o adversário com técnicas inusitadas, é que ele está realmente preparado para começar a treinar as lutas aplicadas. Conforme explicação do autor Tony Chuy:

Uma vez que o aluno tenha demonstrado um nível satisfatório de proficiência nas formas básicas do Louva-a-deus, o próximo passo

---

<sup>25</sup> Exercício que se realiza em duplas, desde o momento em que o aluno ingressante inicia seu treinamento.

é introduzir os exercícios em dupla. Esses exercícios em dupla são baseados em movimentos e seqüências de movimentos extraídos das formas. O aluno aprende suas aplicações através de lutas combinadas. Durante os exercícios em dupla, o parceiro desfere um golpe pré-determinado. O aluno deve bloquear este ataque e contra-atacar com uma seqüência de técnicas. Este tipo de treino aprimora os reflexos, ensina o aluno a ligar técnicas em combinações, e permite que o aluno desenvolva confiança. Uma vez que o aluno sabe qual o golpe que seu parceiro irá desferir contra ele, ele não fica com medo, e pode se concentrar na execução correta. Após um período praticando os exercícios em dupla e aprendendo mais formas, as teorias de luta vão sendo introduzidas e o aluno começa a aprender formas de luta combinada.<sup>26</sup>

Com o passar do tempo, o aluno de gong fu, inconscientemente, independente de ser um pesquisador com a atenção voltada para a pesquisa de movimento, acaba sendo levado, pela própria experiência, a buscar caminhos diferentes para realizar os movimentos. Aos poucos, o aluno vai experimentando extrair um movimento a partir da escápula e não apenas do braço, tentando não bater no braço do colega de uma maneira tão rígida, procurando uma maneira mais flexível de fazer isso, que preserve o seu próprio braço e o braço do outro. No entanto, não deixa de imprimir força aos exercícios – aliás, a força, a potência do golpe, até aumenta, depois que ele deixa de ser rígido e começa a “amaciar”, a fazer as coisas de uma maneira mais flexível.

Outro aprimoramento que acontece, com o tempo de treino, é que a habilidade do aluno para perceber o colega se amplia. O gong fu, na vida de quem o pratica, não deixa de ser um valioso exercício, que altera a qualidade do seu próprio movimento corporal. O aluno passa a calcular melhor o seu espaço pessoal e o do outro. Em termos físicos, seu movimento não vai mais só com um vetor na direção do movimento; o aluno começa a soltar o braço com duas forças opostas, uma de ida e uma de volta, o que gera um “rebound”, um refluxo, e o seu braço bate macio com o do outro, porém, é um macio forte, e não fraco.

---

<sup>26</sup> *Op. cit.*, p. 17.

Em um primeiro momento, a aprendizagem acontece segundo um sistema que pode ser considerado inflexível – se comparado às novas vertentes de pesquisa em pedagogia do movimento – pois é totalmente baseado na imitação dos movimentos realizados pelo professor ou por um aluno mais avançado, que exerce a função de modelo. Embora esteja ciente das novas propostas pedagógicas em dança, onde o aluno é levado a criar o movimento sem a preocupação de copiar um modelo, mas atento aos impulsos internos que o levam a movimentar-se desta ou daquela maneira, não condeno o processo de ensino e aprendizagem das artes marciais chinesas, pois percebi que, após anos e anos de um treinamento rígido, voltado especificamente para a repetição precisa das formas dadas como modelo, o aluno é levado a esse mesmo estágio onde a criatividade impera – e o domínio que ele tem de seu corpo, bem como sua habilidade física e psíquica para re-arranjar criativamente as técnicas que conhece, tornam-se fundamentais.

Um aluno que saiba reproduzir bem as formas individuais não se sai necessariamente bem nos exercícios de luta. As realidades de dois alunos, um que já participa dos treinos de luta e outro que ainda não, são completamente diferentes. Nos exercícios de luta, se o aluno não tem a exata noção das aplicações dos movimentos (aplicações essas que atribuem sentido e expressão a esses movimentos), ele não consegue fazer nada. O corpo fica imóvel, ele não consegue fazer nem aquilo que pensa que sabe.

O interessante é que, no ensino das artes marciais, esse estágio de incerteza e questionamento do próprio conhecimento é previsto, e o professor sabe que todos os alunos, sem exceção, irão passar por isso. Por esta razão, existem soluções metodológicas para o instrutor conseguir orientar o aluno, quando ele entra nesse estágio. Essas soluções envolvem muita paciência – o professor, ciente de como o aluno está se sentindo quando, imóvel, apenas exclama: “Não sei o que fazer”, “Não consigo reagir”, “Na hora H, tal defesa não vem à minha mente, me dá branco, eu esqueço tudo que aprendi” etc, procura respeitar esse momento do aluno, às vezes deixando-o fora dos exercícios de luta, às vezes insistindo para que ele participe, mesmo que, a princípio, não esteja

fazendo “nada”. Na verdade, o professor sabe que essa imobilidade não significa uma imobilidade interior. Muitas coisas estão acontecendo, o aluno está lutando contra seus próprios medos e anseios, para que consiga, finalmente, dar o salto para o novo estágio de seu treinamento, passando a perceber-se apto para este novo tipo de desafio.

#### 11. A defesa no louva-a-deus

O louva-a-deus difere de outros estilos no que diz respeito ao uso de avanços e recuos para a realização de ataques e defesas. Em muitos estilos, o sujeito que é atacado recua para se defender, e só depois irá avançar para desferir o seu próprio golpe. O praticante de louva-a-deus, quando atacado, muitas vezes se defende *avançando* na direção do adversário, pegando-o de surpresa. O adversário não espera ser contra-atacado tão subitamente, e isso de certa forma destrói suas certezas, deixando-o sem defesas.

Outra característica específica do louva-a-deus é a combinação de técnicas de braços e pernas realizadas *simultaneamente*, iludindo o adversário de tal maneira que ele só consegue defender o ataque de cima ou o de baixo. Ou seja, um dos golpes “chega”.

Essas peculiaridades do estilo louva-a-deus somam-se entre os motivos pelos quais o mesmo é considerado um estilo agressivo. O louva-a-deus baseia-se notavelmente neste princípio de avançar mesmo quando, aparentemente, a única opção é recuar.

O preceito taoísta de complementaridade entre yin e yang é observado no louva-a-deus. Deste modo, nota-se que o executante joga com os movimentos de avançar e recuar. Quanto mais imprevisível ele consegue ser neste jogo, melhor seu desempenho na luta. O louva-a-deus, embora seja muitas vezes classificado como um estilo externo de gong fu, notabiliza-se pela apresentação equilibrada de características internas e externas, que aparecem de uma maneira intrincada, evidenciando seu caráter complementar.

## 12. A importância do contexto cultural para a tradição chinesa

Como já foi dito anteriormente, nesta escola incentiva-se no aluno uma atitude epistemológica, uma postura de investigação do conhecimento que está por trás daquilo que está sendo transmitido pelo professor. Aspectos culturais e históricos não são vistos como meras informações ilustrativas. Muitos contos chineses mostram que a arte marcial era, muitas vezes, uma habilidade que podia salvar a vida de um indivíduo que a conhecesse e dominasse suas técnicas. Aprender arte marcial fazia parte do próprio modo de vida das pessoas que a praticavam; não se tratava de uma atividade desvinculada. Era comum um discípulo deixar a casa dos pais e ir morar com seu Sifu, com quem aprendia muito mais do que uma atividade física: aprendia valores morais e éticos, hábitos e comportamentos adequados ao convívio social. As escolas de antigamente eram diferentes das escolas de hoje, e as razões que levavam um discípulo a procurar um Sifu também eram muito diferentes. Hoje em dia, especialmente no ocidente, mas não apenas, muitas pessoas procuram praticar um esporte como forma de combate a uma vida sedentária, e a arte marcial é constantemente alvo de pessoas com este tipo de objetivo. Mas essas técnicas marciais foram criadas por pessoas para as quais saber cada um destes movimentos tinha um sentido de sobrevivência.

Este movimento em busca das raízes, da genealogia das tradições herdadas, com as quais tomamos contato e as quais nos propomos estudar, parece estar presente tanto na arte marcial chinesa – observado na preocupação do Sifu Samuel Mendonça em procurar o Dr. Brendan Lai para chegar à fonte de seu objeto de estudo – quanto também nas pesquisas que vêm sendo realizadas na área de Danças Brasileiras. Podemos traçar um paralelo com diversas linhas de pesquisa em danças brasileiras, como as de origem afro-brasileira, onde a questão da ancestralidade encontra-se sempre presente. Os mecanismos de herança dos mais diversos traços culturais, incluindo-se a dança, vêm sendo abordados com grande seriedade por parte dos pesquisadores desta área.

Cito como exemplo o trabalho da Profa. Dra. Inaicyra Falcão dos Santos, docente dos cursos de Graduação em Dança e Mestrado em Artes da Unicamp, que direciona tanto sua própria pesquisa artística, quanto as pesquisas dos alunos, à busca, na história dos antepassados, de um sentido para os movimentos. Os alunos são orientados a desenvolver suas pesquisas artísticas, e a prática da dança que hoje realizam, em função desta gama de sentidos identificados. Nesta abordagem, a movimentação é considerada sob o ponto de vista de seu histórico, e necessariamente atrelada ao sentido dado pelas atividades cotidianas que realizavam nossos antepassados.

Vejo de maneira favorável este incentivo no sentido de buscar as raízes porque, no meu ponto de vista, esses dados culturais e históricos são relevantes inclusive para a apreensão da própria linguagem corporal, principalmente quando se considera o corpo e a mente como duas entidades integradas, como é o caso do presente trabalho.

# ANÁLISE COREOLÓGICA



Louva-a-deus abatendo um pequeno pássaro  
(foto extraída da internet, ver referências bibliográficas)

## CAPÍTULO 3

### ANÁLISE COREOLÓGICA

Este capítulo constitui-se de quatro partes: em primeiro lugar, faço uma apresentação da coreologia como uma ferramenta para análise das artes corporais; em seguida, faço uma descrição geral do estilo, baseada nos princípios da coreologia; as duas últimas partes consistem, respectivamente, em análises mais minuciosas das formas Pan Po e Sap Bart Sau, enfatizando-se a descrição das ações realizadas pelo praticante de louva-a-deus (diferentes tipos de socos, chutes, esquivas etc).

#### 3.1 Apresentação do método

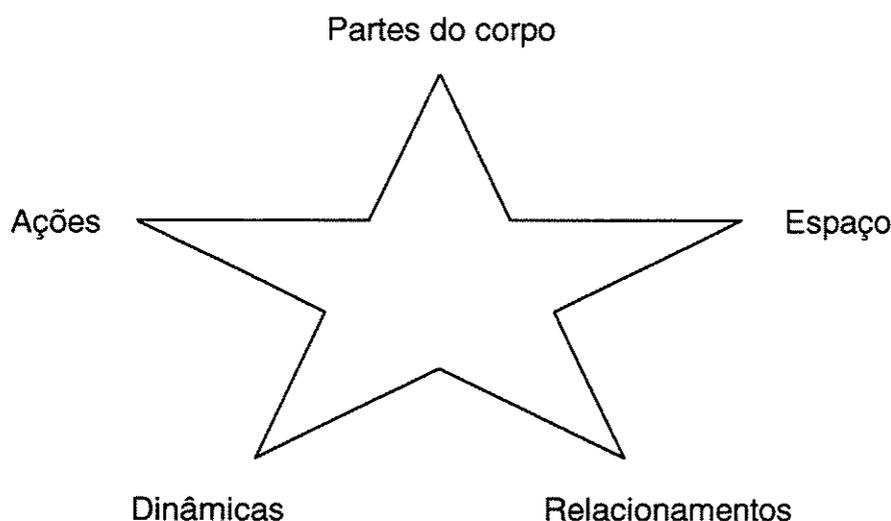
O quadro abaixo<sup>1</sup> mostra os componentes da dança estabelecidos por Preston-Dunlop:

COMPONENTES
1.1. <b>Movimento:</b> partes do corpo e ações corporais. 1.1.a. elementos espaciais 1.1.b. dinâmicas
1.2. <b>Dançarino</b> 1.2.a. número e sexo 1.2.b. papel, função, destaque etc.
1.3. <b>Entorno Visual</b> 1.3.a. área da performance, cenários, ambiente. 1.3.b. iluminação 1.3.c. figurinos e adereços
1.4. <b>Elementos Aurais</b> 1.4.a. som 1.4.b. palavra falada 1.4.c. música
1.5. <b>Conjuntos:</b> Ocorrência simultânea dos elementos de todos os agrupamentos.

<sup>1</sup> Preston-Dunlop, *apud* Rodriguez Costas. *Op. cit.* p. 36.

Segundo o paradigma da coreologia, os componentes da dança são considerados dentro de uma hierarquia, onde o movimento é o elemento central da dança, realizado pelo dançarino e apoiado por elementos visuais e auditivos. Acredito que o gong fu pode ser equiparado com a dança como linguagem corporal artística, uma vez que se constitui de movimentos, de um executante (equivalente a dançarino), utilização do espaço, ritmo e expressão.

Marques define o movimento como “a estrela máxima da dança”, e afirma que o mesmo pode ser subdividido. Segundo Preston-Dunlop<sup>2</sup>, esta subdivisão pode ser visualizada em uma estrela:



Dentre as pontas da estrela, as dinâmicas e o espaço foram exaustivamente estudados por Rudolf Laban. Ele dedicou-se ao estudo da mecânica motora intrínseca ao movimento vivo, no qual, em suas palavras, “*opera o controle intencional*”. Ele denomina a função interior que dá origem ao movimento como *Esforço*. Segundo o autor:

---

<sup>2</sup> Apud MARQUES, Isabel de Azevedo. *Dança*. In: *Educação Artística – Visão de Área 2/7*. Doc. 5. São Paulo, Prefeitura Municipal de São Paulo, Secretaria Municipal de Educação, 1992. p. 7.

Todos os movimento humanos estão indissoluvelmente ligados a um esforço o qual, na realidade, é seu ponto de origem e aspecto interior. O esforço e a ação dele resultante podem ambos ser inconscientes e involuntários, mas estão sempre presentes em qualquer movimento corporal; se fosse de outro modo, não poderiam ser percebidos pelos outros nem se tornar eficazes no meio ambiente da pessoa em movimento. O esforço é visível nos movimentos de um trabalhador, de um bailarino, e é audível no canto e discursos. Se se ouve uma gargalhada ou um grito de desespero, pode-se visualizar, na imaginação, o movimento que acompanha o esforço audível. O fato de o esforço e suas várias modalidades não apenas poderem ser vistos e ouvidos, mas também imaginados, é de muita importância para sua representação tanto visível como audível, pelo ator-dançarino. Este se inspira nas descrições de movimentos que despertam sua imaginação.<sup>3</sup>

Laban elucida que o Esforço se manifesta nas ações corporais através dos elementos de Peso, Tempo, Espaço e Fluência. Nem sempre todos os fatores são significativos em um movimento, e as diferentes combinações produzem graduações particulares de ação. Para Laban, a ação é um tipo de impulso particular de movimento do ser humano:

O impulso para a ação é caracterizado pela execução de uma função de efeito concreto no espaço e no tempo, por intermédio do uso da energia ou força muscular.<sup>4</sup>

As graduações particulares de ação poderão variar, em termos de:

Espaço: do Flexível ao Direto      Tempo: do Sustentado ao Súbito<sup>5</sup>

Peso: do Leve ao Firme      Fluência: do Livre ao Controlado

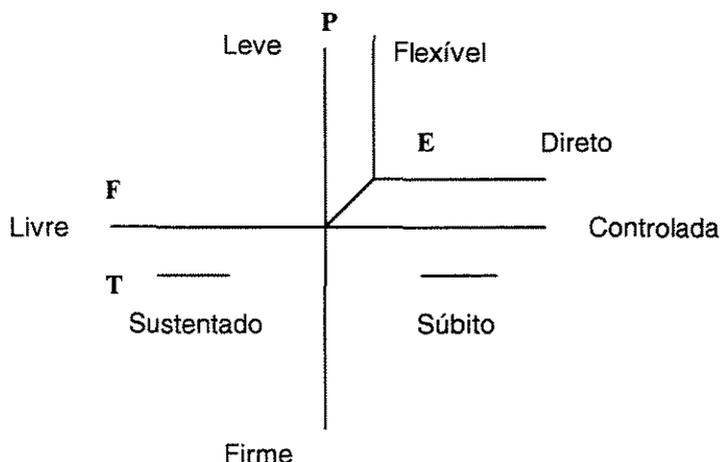
Pode-se representar as combinações de fatores através de um gráfico, onde o Peso é representado no eixo vertical; a Fluência, no eixo horizontal; o Espaço nos eixos adicionais e o Tempo, nos traços descontínuos:

---

<sup>3</sup> Laban, Rudolf. *Op. cit.* p. 51.

<sup>4</sup> *Ibidem*, p. 112.

<sup>5</sup> Pode-se encontrar registros em que constam Lento e Rápido, ao invés de Sustentado e Súbito.



Ao utilizar-se os Fatores na tentativa de classificar o Movimento, é preciso ter em mente que essa classificação será sempre aproximada, pois na maior parte dos movimentos, as qualidades estão em fases intermediárias e não na extremidade do fator em questão.

A coreologia realiza o estudo do movimento e de seus fatores, mas não se limita a ele. Considero relevante elucidar a distinção feita por Marques<sup>6</sup> entre coreologia e estudo do movimento, caracterizando a primeira como uma área de conhecimento mais ampla. Para ela, coreologia e “estudo do movimento” são duas coisas bem diferentes porque a coreologia inclui, além do estudo do movimento, sua relação com o dançarino, com o som e com o espaço geral. Finalmente, a autora esclarece que:

Rudolf Laban foi o primeiro dançarino e coreógrafo a usar este termo em seus trabalhos em Munique, Viena e Zurique, no início do século XX. Laban almejava construir uma ciência para a dança que fosse independente da música. Seus estudos foram divididos em três grandes áreas: o estudo do espaço (“choreutics”), das dinâmicas (“eukinetics”) e da escrita de dança (“kinetographie” ou “labanotation”). Mais tarde, Valerie Preston-Dunlop e outros seguidores de Laban expandiram seus estudos, introduzindo o estudo do som, do espaço geral e do dançarino como componentes

<sup>6</sup> *Op. cit.*, p. 4.

essenciais a qualquer tipo de dança.<sup>7</sup>

A autora Rodriguez Costas também caracteriza a coreologia como uma área de estudos completa, sintetizando, em uma frase, que:

(...) a dança, na prática, envolve a interação de todos esses aspectos: movimento no espaço, criado pelas ações corporais, que por sua vez adquirem qualidade através das dinâmicas, que são visíveis em partes específicas do corpo e que envolvem relacionamentos entre dançarinos e destes com o espaço, objetos etc.<sup>8</sup>

A autora afirma ser possível, através do método coreológico, formular eixos para uma observação, através dos quais pode-se elaborar perguntas. Se tomarmos uma determinada linguagem corporal como, por exemplo, a execução das formas no gong fu, podemos perguntar:

1. Quais as partes do corpo mais envolvidas na realização das formas?
2. Quais as ações corporais realizadas pelo executante?
3. Como se dá a utilização do espaço?
4. Quais são as qualidades das movimentações?
5. Como se dá o relacionamento entre o corpo e as armas, entre o corpo do executante e o corpo do adversário (no caso das formas de luta combinada), ou ainda entre o executante e o adversário invisível<sup>9</sup>?

A autora explica que, este conjunto de perguntas, no caso da dança, pode ser tanto um roteiro para experimentação, como um roteiro para a observação de uma experiência já realizada. No caso específico desta pesquisa, o objeto analisado foi a linguagem corporal presente no gong fu, que se trata de algo

---

<sup>7</sup> *Op cit.*, p. 5.

<sup>8</sup> *Op. cit.*, p. 38.

<sup>9</sup> Quando o praticante de gong fu executa uma forma individualmente, deve fazê-lo como se estivesse lutando contra um adversário invisível, ou seja, deve visualizar-se acertando efetivamente os golpes. Por outro lado, quando executa as formas em duplas, ele acerta os golpes (uma vez que há contato físico), porém sem machucar o colega.

previamente existente, tendo acontecido, portanto, a observação de uma experiência já realizada. No desenvolvimento do processo criativo derivado desta análise, eu deixei fluir “palavras” desta “linguagem” do gong fu nas improvisações, utilizando como roteiro as perguntas levantadas pela coreologia. Portanto, a coreologia serviu como ferramenta em duas etapas distintas da pesquisa.

Acredito que o método coreológico é eficiente na prática do processo criativo, quando utilizado pelo dançarino no ato de dançar, pois lhe permite focalizar sua atenção em determinados aspectos (espaço, partes do corpo, ações, dinâmicas, relacionamentos) no decorrer de uma improvisação. Do ponto de vista analítico, uma vez que permite um olhar sobre a experiência depois de realizada, serve como ponto de partida para reflexões que podem ajudar a direcionar o desenvolvimento de etapas posteriores.

Nas improvisações, conforme afirmado anteriormente, outro princípio norteador em que me respaldei, além da coreologia, foi a quietude criativa<sup>10</sup>, utilizada pela Profa. Dra. Marília de Andrade. Neste processo, a partir de uma atitude de contemplação e meditação sobre os materiais oriundos da análise, teve origem o material criativo.

Para a composição coreográfica procurei, à luz da coreologia, variar o espaço, tempo, expressão dramática, foco, projeções e os entornos visuais e auditivos, porém não me limitando à utilização de objetos extraídos literalmente do campo de pesquisa. A máscara utilizada na personagem louva-a-deus não é literalmente uma máscara chinesa, embora o fato de haver surgido este elemento no processo criativo tenha me levado a pesquisar sobre máscaras chinesas, especialmente as máscaras da Ópera de Pequim, para verificar as funções deste elemento no caso da arte teatral chinesa.

Considero possível que um pesquisador inicie respaldado em um determinado método e, no decorrer de sua pesquisa, descubra um caminho diferente, inusitado e, no entanto, eficaz, uma espécie de alternativa ao caminho previamente escolhido. Neste caso, este pesquisador terá contribuído para a

---

<sup>10</sup> Schulze, *Op. cit.* p. 47. O autor descreve a Quietude Criativa como “um estado no qual o corpo, em movimento ou não, encontra-se em situação de máximo relaxamento e, ao mesmo tempo, concentrado e alerta, disponibilizado assim para a atividade criativa”.

comunidade artística com uma nova proposta metodológica, muitas vezes aliada a um novo paradigma, e isto certamente é bem vindo. Os métodos hoje existentes surgiram desta maneira. No entanto, acredito que o pesquisador deve, *a priori*, lançar mão de todas as ferramentas disponíveis a fim de facilitar o seu trabalho. No caso de uma pesquisa na área de dança e/ou artes corporais, o estudo realizado por Rudolf Laban, especialmente o método coreológico, é uma ferramenta de grande utilidade, por isso optei por adotá-lo para a realização deste trabalho.

### **3.2 Descrição geral do estilo**

Enumerarei os componentes da dança enunciados por Preston-Dunlop, de maneira sistemática, para em seguida discorrer sobre cada um deles, considerando primeiramente todo o conjunto das formas observadas.

- I. Movimento: Relacionamentos, dinâmicas, partes do corpo, ações, espaço.
- II. Entorno visual: Espaço geral – área da performance, cenários, ambiente.
- III. Elementos aurais: Som, silêncio, música, palavra falada.
- IV. Dançarino (ou executante): Número, sexo, função.

#### **I. Movimento**

##### **A. Relacionamentos**

Os relacionamentos estão sempre presentes na prática do estilo Louva-a-deus. Nos Ling, que são as formas de luta combinada como, por exemplo, Ling Sap Bart Sau, o relacionamento com o outro praticante é evidente. Mais do que isso, a essência da prática encontra-se justamente no relacionamento entre os dois executantes, posto que se trata de uma luta. Enquanto um faz o ataque, o outro faz a defesa, e vice-versa, pois é característica do estilo louva-a-deus a simultaneidade de ataques e defesas: quando o sujeito é atacado, ele se defende

e, simultaneamente, ataca o adversário, pois é na velocidade de articulação dos movimentos de ataque e defesa que ele vai conseguir êxito na luta.

A luta é, na verdade, um jogo. O praticante de gong fu não treina com a intenção de brigar. Ele aprende gong fu justamente para não precisar usar. Este é um dos princípios mais fundamentais que a filosofia oriental vem nos trazer. Parece paradoxal, mas ilustra de maneira clara o princípio de complementaridade presente no pensamento oriental, que sugere a necessidade de não apenas reconhecer a dualidade, mas transcendê-la. Esse caráter lúdico faz com que esta prática, ao meu ver, seja saudável para o corpo e a mente, vistos como um sistema integrado.

Em formas de mãos vazias como, por exemplo, Pan Po e Sap Bart Sau, embora o adversário não esteja presente, o seu papel é levado em consideração por aquele que está executando a forma. Isso acontece porque os movimentos, dentro do estilo, sempre estão vinculados a um objetivo marcial, uma “aplicação” prática. É claramente perceptível, no corpo, a diferença entre um aluno iniciante, que nem sempre consegue estar consciente deste objetivo, pois ainda está muito preocupado em assimilar os aspectos formais do movimento, e um aluno mais experiente, cujo corpo parece estar sempre “consciente” dos objetivos das ações que realiza. Visualizar o adversário é muito relevante, é um aspecto do treinamento na arte marcial que trabalha com a imaginação e até mesmo com a criatividade do indivíduo.

É comum observarmos, especialmente nas formas de mãos vazias, momentos de pausa no movimento. Essas pausas sempre representam um momento em que o outro está fazendo alguma coisa, mesmo que ele não esteja presente. A pausa é um elemento rítmico e também um fator que influencia a dinâmica do movimento, mas devemos igualmente chamar a atenção para a mesma quando pousamos nosso olhar sobre a questão dos relacionamentos, pois ela de certa forma sinaliza a ocorrência dos mesmos.

## *Relacionamento com objetos*

Nas formas de armas – bastão, lança, sabre simples e duplo, espada reta, san tien gwan<sup>11</sup> – o executante se relaciona com a arma, assim como um bailarino, em cena, pode vir a se relacionar com um objeto cênico (cadeiras, vasos, panos e outros inúmeros exemplos de elementos que já foram utilizados por coreógrafos, na história da dança).

A arma, quando corretamente empunhada, acaba sendo como um prolongamento do corpo do executante. Dependendo do tipo de arma, as ações físicas podem variar. Em termos gerais, o sabre produz movimentos de corte, enquanto a lança perfura<sup>12</sup> e o bastão é usado para bater. Quando se trata de uma “forma”, ou seja, o executante está sozinho, vale aquela regra de fazer de conta que se está lutando contra um adversário invisível.

Na forma Ung Hao Tan Tou<sup>13</sup>, que é uma forma de sabre, não basta apenas a trajetória desenhada no espaço pelo sabre estar correta. É necessário que a intenção de cortar esteja evidente na expressão do movimento, e isso requer um treinamento intenso, tanto para desenvolver força nos punhos, como habilidade para manejar a arma.

Existem formas de luta combinadas com armas como, por exemplo, san tien gwan contra bastão, lança contra facão, bastão contra bastão, entre outras. Estas formas são avançadas, e demora bastante para o aluno estar preparado para aprendê-las, pois é preciso que o mesmo esteja plenamente consciente da responsabilidade que tem sobre a integridade física do outro, além de muita coordenação motora para não ocorrer nenhum acidente.

---

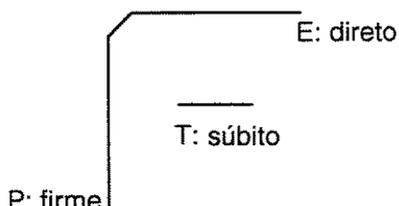
<sup>11</sup> San tien gwan significa “bastão de três seções”. Assemelha-se a um bastão, porém é dividido em três partes, que são articuladas.

<sup>12</sup> A lança, por ser uma arma longa (semelhante ao bastão), e com a ponta de metal, pode desempenhar outras funções, além de perfurar. Com ela pode-se cortar ou mesmo bater, por exemplo, quando o executante usa seu cabo flexível para aparar golpes desferidos com o sabre.

<sup>13</sup> Como já foi explicado, Ung Hao Tan Tou é uma forma conhecida como “Sabre 5 Elementos”. Trata-se da forma de sabre que se encontra registrada no vídeo.

## B. Dinâmicas

Segundo Laban<sup>14</sup>, a ação básica decorrente de uma atitude de luta é firme, direta e com tempo súbito. No gráfico de esforços, fica da seguinte maneira:



Essas três qualidades foram de fato observadas, de um modo geral, mas conforme se vai aprofundando a pesquisa e atentando para os detalhes, essa classificação passa a parecer um tanto arbitrária e inapropriada. Quando se analisa atentamente um estilo como o louva-a-deus, começa-se a notar, por exemplo, movimentos leves que precedem movimentos súbitos, o que gera uma dinâmica para surpreender o adversário; ou então movimentos flexíveis que precedem movimentos diretos – mas acontecem tão rápido, que parece que os movimentos são as duas coisas ao mesmo tempo.

Para perceber isso, é necessário decompor a movimentação em unidades menores do que aquelas que são consideradas as células dos movimentos. Para ensinar as formas, o Sifu já faz naturalmente uma espécie de decomposição, ensinando movimento por movimento, mas se olharmos sob uma perspectiva coreológica, atentando isoladamente para cada um dos fatores qualitativos do movimento, perceberemos características aparentemente antagônicas, o que faz com que um mesmo movimento possa ser classificado, olhando do ponto de vista do **Espaço**, por exemplo, como direto e flexível.

Um soco frontal, que é um dos fundamentos básicos de luta, elucida este paradoxo: enquanto o objetivo final da ação de socar é evidentemente direto, pois

---

<sup>14</sup> *Op. cit.* p. 118.

a intenção é acertar o golpe em um alvo à frente, a trajetória interna do movimento obedece a uma espiral que se inicia na escápula, e desenvolve-se pelo braço, antebraço e, finalmente, o punho. Muitos alunos iniciantes socam “reto”, percebendo apenas o componente *direto*, e não o componente *flexível* do fator Espaço, sendo que é a combinação de ambos que vai resultar em um golpe realmente eficaz.

A circularidade é muito importante no louva-a-deus. Na verdade, apesar de o objetivo espacial de toda ação no louva-a-deus ser a diretividade, o estilo é muito flexível, diferenciando-se, nesse aspecto, de muitas outras escolas de arte marcial, sobretudo do sul da China, onde predominam movimentos de aspecto rígido. Essa justaposição de flexibilidade e diretividade está relacionada, a meu ver, ao equilíbrio entre as características externas e internas presentes no estilo.

Quanto à **Fluência**, cabe dizer que os movimentos são, em geral, explosivos, o que me levou a crer, em um primeiro momento, que a fluência poderia ser classificada como livre. Ao consultar Laban, pareceu-me que a ação básica *talhar* qualifica perfeitamente diversos movimentos que caracterizam o louva-a-deus, como Tong Long Bo Seem e Sap Sei Lo nº 6. Ambos baseiam-se no princípio de *chicotear* que, segundo Laban, seria uma ação derivada da ação básica de *talhar*<sup>15</sup>. O praticante de louva-a-deus tem justamente esse espírito, associado à imagem de que suas mãos devem ter a velocidade de um relâmpago. Segundo Laban:

Os movimentos que se originam do tronco, do centro do corpo, e depois fluem gradualmente em direção às extremidades dos braços e pernas são em geral mais livremente fluentes do que aqueles nos quais o centro do corpo permanece imóvel quando os membros começam a se movimentar. Algumas ações elementares têm uma tendência natural para a “fluência livre”; por exemplo, *talhar*, na qual a fluência do movimento é liberada, repentina e energicamente.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> *Op. cit.*, p. 115.

<sup>16</sup> *Op. cit.*, p. 47.

No louva-a-deus, a utilização deste mecanismo de iniciar o movimento no tronco, para depois fluir para as extremidades é evidente, e exatamente tal como descrito por Laban: fluindo repentina e energicamente. Sendo assim, embora o exemplo de fluência livre que vem de imediato em minha memória seja uma fluência livre associada com peso leve e tempo sustentado, o que resulta na fluidez das sílfides dos ballets românticos, é possível acontecer de a fluência livre vir combinada com peso firme e tempo súbito, o que resulta nessa característica explosiva do louva-a-deus.

Laban explica que a fluência do movimento é francamente influenciada pela ordem em que são acionadas as diferentes partes do corpo; seu controle, portanto, está intimamente relacionado ao controle dos movimentos destas partes. O autor esclarece:

É relativamente fácil observar um movimento fluindo livremente numa direção exterior, a partir do centro do corpo em direção às articulações. A fluência do movimento é controlada quando o sentido dele toma um rumo para dentro, que se inicia nas terminações das extremidades, progredindo em direção ao centro do corpo. Existe, porém, todo um labirinto de combinações que não pode ser demonstrado em poucas palavras, tornando-se, portanto, necessário efetuarmos um exame sistemático dos principais tipos de ações corporais.<sup>17</sup>

No caso do louva-a-deus, existe um único exemplo de exercício onde se trabalha com a fluência evidentemente controlada: o *lo han gong*, espécie de qi gong específico deste estilo. O *lo han gong* compõe-se de 18 exercícios que coordenam movimento e respiração, e que devem ser realizados com o maior controle de fluência possível, em tempo sustentado (a idéia é que o praticante procure fazer cada vez mais lento).

Certamente, algum controle de fluência sempre é necessário, mesmo no caso das sílfides. Os fatores do movimento não são absolutos, nem mesmo na concepção de Laban. Sendo assim, no louva-a-deus, pode-se dizer que o executante controla sua fluência ao final do processo do movimento, embora no

---

<sup>17</sup> *Op. cit.*, p. 48.

início e durante o movimento ele a libere. Recorri a Laban para tentar compreender se existe, em sua teoria, um pressuposto que dê margem para que se entenda porque um movimento teria duas qualidades antagônicas. Na visão chinesa, isso naturalmente se explica pela interpolaridade entre o yin e o yang, que pressupõe que, no auge de um movimento, começa a nascer o movimento seguinte, em estado potencial. Para Laban, o controle da fluência está intimamente ligado, no caso do ser humano, à capacidade de realizar escolhas:

O uso do movimento para um propósito definido, seja como instrumento para um trabalho externo, seja para refletir determinadas atitudes e estados de espírito, deriva de um poder que até os dias de hoje não foi explicado em sua natureza. Por outro lado, não se pode dizer que este seja um poder desconhecido, já que somos capazes de observá-lo em vários níveis, onde quer que haja vida. O que podemos ver claramente é o seguinte: esse poder nos habilita a escolher entre uma atitude hostil, contida, constricta, de resistência, por um lado, e outra de complacência, de aceitação, tolerância e benevolência em relação aos “fatores de movimento” de Peso, Espaço e Tempo, aos quais os objetos inanimados estão submetidos, de vez que são acidentes naturais. Essa liberdade de escolha não é sempre consciente ou voluntariamente exercitada, sendo muitas vezes aplicada de maneira automática, sem o concurso de uma vontade consciente. Podemos, porém, observar conscientemente a função de selecionar movimentos apropriados às situações; isto quer dizer que temos condições de nos conscientizarmos de nossas opções, podendo investigar porque fizemos uma tal escolha.<sup>18</sup>

A interpretação idealista monista da física quântica, em que se baseiam as obras recentes do físico Goswami<sup>19</sup>, permite que se entenda que as possibilidades de um evento acontecer existem independentemente de sua ocorrência. Quando uma escolha é feita, isso não significa que as possibilidades não escolhidas nunca tenham existido – elas continuaram sendo apenas possibilidades. Isso torna a realidade menos absoluta, pois nos torna conscientes de que, embora a maioria das coisas aconteça dentro da esfera de maior probabilidade, é possível que uma

---

<sup>18</sup> *Op. cit.*, p. 51.

<sup>19</sup> Goswami, Amit. *O Universo Autoconsciente*. Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos, 1998.

possibilidade menos provável aconteça, pois ela existe, em estado potencial. São aqueles eventos que surpreendem a todos – acidentes com veículos, aviões, por exemplo – pois não estavam sendo aguardados, por não serem muito prováveis. Não tenho a pretensão de adentrar este campo conceitual, que é deveras complexo, mas cito-o apenas como um exemplo de filosofia que abre uma brecha para fenômenos como a criatividade e o livre-arbítrio, eventos estes que possibilitam que a realidade seja recriada a cada instante dependendo, em última instância, do fator *escolha*. Está claro que Laban, ao mencionar a questão da escolha, não considera a sutileza filosófica de que a mesma pode conter em si as possibilidades não-escolhidas, em estado potencial. No entanto, acreditei existirem relações entre tal embasamento filosófico e a complementaridade observada entre qualidades de movimento aparentemente antagônicas.

Nos exercícios em dupla, por exemplo, o praticante deixa o movimento fluir quando desfere um golpe contra o adversário. Ele invade a guarda do adversário ou, adotando a terminologia coreológica, invade a sua kinesfera. Neste caso, o movimento será freado principalmente pelo colega. Mas, por outro lado, existe também um empenho por parte do executante para regular a sua “força”, para o caso de o colega não conseguir se defender. Ele procura ampliar sua consciência durante a execução do exercício para reagir, diante de uma situação imprevista. É difícil explicar em palavras porque, ao mesmo tempo em que a fluência está livre, existe um estado de prontidão para controlá-la imediatamente, em caso de necessidade. Essa é uma habilidade que o praticante adquire após anos de treinamento.

Já no caso de o executante estar sozinho, realizando formas, ele precisa usar sua própria musculatura antagônica para frear completamente o golpe:

O movimento de uma pedra que cai é interrompido quando esta atinge o solo ou outro ponto de apoio. São constantes tanto a aceleração de sua velocidade de queda como seu trajeto no espaço e ambas podem ser medidas exatamente. O movimento de um braço caindo, porém, pode ser detido a qualquer instante pelo mecanismo de controle da máquina corporal. A parada é efetivada por meios exclusivamente mecânicos, a saber, pela utilização de um músculo antagonista que mantenha o braço suspenso no ar. A

causa dessa parada, entretanto, é menos fácil de explicar. O braço que caía pode ter sido imobilizado porque a pessoa que o movimenta percebeu um objeto perigoso no caminho descrito pelo seu braço e o instinto, ou a reflexão, ordenou que se evitasse um ferimento e, por conseguinte, ocorreu o bloqueio do movimento. O indivíduo já tem acumuladas algumas experiências de situações e objetos que eventualmente provocam dor ou dano e que, portanto, ele busca evitar. Fica difícil atribuir a lembrança de tais experiências e a imediata reação a elas a um mecanismo puramente físico ou mesmo psicológico. Têm-se proposto teorias mecanicistas para explicar tais peculiaridades do comportamento dos seres vivos, mas elas não têm se mostrado convincentes. De qualquer modo, é certo que uma pedra rolará direto até o fogo, mas, um ser humano que se mover na mesma direção tentará evitá-lo com o concurso de um controle mais ou menos consciente de suas ações corporais.<sup>20</sup>

Nos treinos de lutas combinadas, o medo do prejuízo físico pode fazer o praticante refrear seus movimentos, assim como a preocupação em não machucar o colega. No entanto, é preciso passar por um estágio do movimento em que o mesmo possa fluir livremente. O controle da fluência deve acontecer somente ao final do processo do movimento.

No que se refere ao **Tempo**, um fator notável é a presença de explosões e pausas, de uma maneira intercalada. Logo no início das formas, nota-se uma postura-pausa, com os cotovelos flexionados, e os punhos apoiados lateralmente no corpo, à altura das costelas. Para partir da posição inicial, com os braços totalmente relaxados, para esta posição, que pode ser chamada de “posição de sentido”, os braços se movimentam no plano sagital, ou “roda”<sup>21</sup>. Essa postura é a preparação para a luta, e vai aparecer em todas as formas, sendo um pouco diferente nas formas de armas, em virtude da introdução do objeto. Mas, mesmo com armas, embora o movimento não seja exatamente este, existe um movimento equivalente, que também consiste em um “movimento de preparação”, e também

---

<sup>20</sup> *Op. cit.*, p. 50.

<sup>21</sup> Marques, *op. cit.* Em anatomia, usa-se dividir o corpo segundo três planos distintos: vertical, que divide o corpo em frente e trás, horizontal, que divide o corpo em cima e baixo, e sagital, que divide o corpo em dois lados. Laban atribui imagens de objetos para denominar estes mesmos três planos: plano da porta, plano da mesa e plano da roda, respectivamente.

é uma postura-pausa, o que acaba gerando sempre essa mesma dinâmica, no início de todas as formas.

Durante a luta, notamos a presença de várias pausas, às vezes menores, às vezes maiores. A duração das pausas e dos movimentos é muito diversificada, e por isso podemos dizer que o estilo louva-a-deus caracteriza-se por ser ritmicamente muito dinâmico. Falando-se de um modo geral, sobre todas as formas, notam-se explosões, onde várias células de movimento são realizadas de uma vez e, de repente, vem uma pausa; depois uma nova explosão que pode durar mais, ou menos, do que a anterior, depois uma pausa breve, seguida de mais alguns movimentos e, finalmente, uma pausa longa, e assim por diante. O ritmo é um pouco imprevisível. Ele é gerado pela necessidade que emerge do universo das aplicações.

Alguns movimentos funcionam apenas quando combinados em seqüência. Por exemplo, em uma das aplicações da forma Charp Choi, existe uma seqüência de movimentos que, se não foram realizados de uma maneira contínua, como se fossem um só movimento, a aplicação não funciona, porque o adversário vai conseguir se defender no primeiro movimento. O segredo está em surpreender o adversário, agindo rápido e com muita precisão. Às vezes, o primeiro movimento tem por função iludir o adversário, fazendo-o acreditar que vai ser atacado em uma determinada parte do corpo, ou de uma determinada maneira, quando na verdade o atacante tem em vista outro objetivo, que a princípio não revela. É mais ou menos como um “drible no futebol”. Este aspecto evidencia o caráter lúdico da arte marcial, e que pode levar a resultados inesperados. A imprevisibilidade é parte essencial no aspecto rítmico da luta.

É necessária uma certa velocidade para se aplicar os golpes de maneira eficiente. Não significa fazer tudo rápido, mas trata-se de uma velocidade que reside nas transições entre os movimentos, de tal forma que o executante não permita que seu adversário perceba o movimento seguinte. Sendo assim, os movimentos não podem ser feitos em uma seqüência cronológica linear: primeiro um, depois outro. Um exemplo que elucida a necessidade de se estabelecer uma continuidade das ações é o movimento pang choi, que é um tipo de soco, onde o

executante sai da posição “em guarda” e faz um fung sau – apoiando a mão inteira, fechada, no braço do adversário, para abaixar a guarda dele. Uma vez estando livre e desimpedido, o indivíduo que está atacando executa o pang choi com a outra mão. Esses dois movimentos, o fung sau e o pang choi, não podem ser feitos um depois do outro; devem ser feitos quase simultaneamente. Isto porque, em uma situação de luta, como as coisas acontecem rápido, se você realiza primeiro um movimento e depois o outro, o adversário tem tempo para se esquivar e se livrar do golpe, antes que ele chegue. Por isso, alguns movimentos devem ser feitos quase ao mesmo tempo, sem pausa entre eles, embora, em termos didáticos, o instrutor ensine primeiro um, depois o outro. Por outro lado, se o adversário consegue reagir mesmo assim, o atacante deverá ter agilidade para mudar a sua estratégia de ataque.

Quanto ao fator **Peso**, as formas são realizadas energeticamente, de um modo geral. Mas existem movimentos suaves que são fundamentais para a geração da dinâmica da luta e das formas. Um exemplo disto encontra-se na forma Dor Gong onde, entre os movimentos chow choi (soco gancho na altura do queixo) e dai pek choi, (soco martelo desferido na altura da coxa), ambos realizados de uma maneira bem rígida, existe uma transição onde as duas mãos voltam à frente do peito do executante com circularidade e leveza, ralentando um pouco o ritmo da forma.

No louva-a-deus, existe uma espécie de teorização sobre princípios rígidos e flexíveis dos movimentos. Consistem ao todo em 12 princípios flexíveis e 8 princípios rígidos, que apontam estratégias a serem utilizadas na luta. O autor Leung Ting<sup>22</sup> explica que o termo YAO (flexibilidade) significa uma força que é elástica e, uma vez obstruída, pode alterar sua trajetória, podendo ser aplicada com objetivos ofensivos ou defensivos. Em uma tradução não publicada do chinês para o inglês de um dos livros do Grão Mestre Wong Hon Fan, encontrei alguns exemplos de princípios flexíveis:

---

<sup>22</sup> Ting, Leung. *Master Lee Kam Wing's Seven-Star Praying Mantis Kung Fu*. Trad. (para o inglês) Richard Lee. 1. ed. Hong Kong: International Wing Tsun Leung Ting Martial-Art Association, International Headquarters, 1980. Wing, Lee Kam. p. 161.

1. Se o executante inicia uma luta e percebe que seu oponente vem mais forte e rígido que ele, deve então se retrair e usar movimentos lentos para atacá-lo. Desta maneira, ele irá sobrepujar o espírito de luta de seu oponente – graças à perda de energia e dos métodos de luta que o oponente utilizou, de início. Depois que o oponente ralenta – aí o executante pode acelerar seu próprio ataque e usar suas formas de mãos para atacá-lo.
2. Quando o oponente acaba de iniciar seu ataque, o executante já deve ter atacado. Se o oponente não inicia o ataque, então o oponente também não deve iniciar, pois isso daria vantagem para o oponente.
3. Se o oponente está tentando bloquear um ataque, então o executante deverá mudar sua direção para acompanhar a mão do adversário – neste caso, o bloqueio dele perderá sua função.<sup>23</sup>

Outros princípios flexíveis são mais difíceis de serem compreendidos por quem não tem vivência nos treinos de luta, pois mencionam nomes de técnicas, as quais precisa-se visualizar para se chegar a uma compreensão efetiva do princípio. Com poucos anos de treinamento neste estilo, não tive condições de chegar a esta etapa. Quanto aos princípios rígidos, Leung Ting esclarece que:

Nas teorias do estilo Louva-a-deus Sete Estrelas, o termo KANG (rigidez) significa aplicação de uma força poderosa e direta, essencialmente com intuito de ataque. O objetivo de aplicar tal força é derrotar imediatamente o oponente em uma única ação.<sup>24</sup>

A rigidez a que se referem não é no sentido de dureza, de não-maleabilidade, mas de imprimir Peso ao movimento. Além disto, algumas seqüências de movimentos têm verdadeira eficácia quando o executante, à medida que aplica os golpes, avança para cima do oponente com o peso do próprio corpo, invadindo sua kinesfera e deixando-o sem espaço para atuação.

Os movimentos realizados com leveza estão associados, geralmente, ao princípio de não perder o contato com o adversário, que requer uma certa

---

<sup>23</sup> Trecho traduzido do livro “Segredos do Estilo Louva-a-deus”, de autoria do Grão Mestre Wong Hon Fan (publicação apenas em chinês), traduzido por Eric Ishii e concedido ao Sifu Samuel Mendonça.

<sup>24</sup> Ting, Leung. *Op. cit.* p. 152.

flexibilidade para acompanhar seus movimentos, conforme elucidada o exemplo citado.

### C. Partes do Corpo

Embora Laban tenha se empenhado na realização de um trabalho de caráter analítico e, em virtude disto, sua visão do corpo parece ser segmentada e mecanicista, ele tinha uma visão do corpo como uma entidade viva, pulsante. Toda sua concepção acerca do *esforço* revela que ele leva em grande consideração a importância do aspecto psíquico na origem do movimento. O autor afirma:

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 mínima transferência de peso, cada simples gesto de qualquer parte do corpo revela um aspecto de nossa vida interior.<sup>25</sup>

Quando analisei a estrutura corporal, neste trabalho, pensando-a em suas diferentes partes, não me pautei em uma proposta reducionista, como se o movimento de uma parte do corpo pudesse ser analisado isoladamente. Acredito que tampouco Laban o faria. No entanto, mesmo que um movimento, como o Tong Long Bo Seem, presente no final das formas Pan Po e Sap Bart Sau, tenha sua origem na pelve, e sua eficácia seja diretamente relacionada ao uso do centro do corpo, as conseqüências nas extremidades podem ser notadas e, muitas vezes, a peculiaridade de uma linguagem corporal reside justamente nas extremidades, como no exemplo citado. No caso do louva-a-deus, o que o espectador vê, e que chama a sua atenção, é aquele movimento específico – estranho, muito veloz e curiosamente interessante – que só um praticante de louva-a-deus realiza. O uso da pelve é como um alicerce sobre o qual se edifica o movimento, mas o movimento engloba todo o corpo, e verifica-se em suas partes.

---

<sup>25</sup> Op. cit., p. 48.

Sendo assim, segue uma breve descrição dos elementos que pude observar, que concernem ao eixo tronco-cabeça, aos membros superiores e inferiores, às mãos e ao olhar.

### *Eixo tronco-cabeça.*

O tronco é claramente utilizado como fonte onde se originam os movimentos dos braços e das pernas. Um soco realizado sem a projeção do ombro não tem a menor eficácia. Igualmente, a ação de chutar deve originar-se na bacia. A origem de todos os movimentos deve ser a partir da coluna vertebral. A cabeça aparece como um prolongamento do tronco, não tendo muita independência de movimentos. O olhar deve estar sempre direcionado para o adversário e, conseqüentemente, a cabeça move-se no espaço de uma maneira sempre direta, objetiva.

Após a última viagem do Sifu para Nova York, em julho de 2002, algumas formas foram corrigidas, entre elas a forma Ung Hao Tan Tou (forma de sabre). Logo no início da forma, houve uma modificação em um movimento, onde, ao invés de se girar sobre o calcanhar para ficar com o corpo de frente para o fundo da sala, o executante faz um corte com o sabre por baixo e depois por cima, fazendo o desenho de um “s” deitado, ao mesmo tempo em que gira sobre seu próprio eixo, terminado na posição do cavalo, de frente para o fundo. Depois desta correção, a cabeça passou a “fazer parte” do movimento. Neste modo de realizá-lo, o foco do olhar sai naturalmente expressivo, sem que o executante tenha a intenção de expressar – este é, ao meu ver, o maior sinal de que um movimento está inteiro, integrado.

Esta observação levou-me a refletir sobre a possibilidade de a expressão do movimento ser mérito do próprio movimento, e não da intencionalidade do intérprete. Conforme aponta o pensamento oriental, é possível que a não-intenção esteja repleta de uma intenção muito mais genuína, e que é naturalmente expressa, sem artificialidade, sem imposição de códigos gestuais.

Uma abordagem cinesiológica para o estudo e o ensino das artes corporais é muito relevante, conforme abordarei no item *reflexões sobre técnica e criatividade em dança*. As partes do corpo estão integradas, ao contrário da maneira como estamos acostumados a pensar. Houve um episódio, em um determinado treino, em que o Sifu repetiu para os alunos uma correção sobre a qual ele está sempre falando, que é a necessidade de projetar o ombro quando se realiza um soco. Havia meses que ele dizia isso, e eu tentava, com meu corpo adestrado de bailarina, projetar o ombro, procurando direcionar esta projeção a partir da escápula. Em um determinado dia, o soco saiu da maneira esperada, mas não foi apenas em função de minha exaustiva preocupação com a tarefa de projetar a escápula. O que aconteceu foi que eu, sem querer, relaxei a musculatura do pescoço e, ao invés de socar com a cabeça rígida, deixei a cabeça fluir na direção do movimento.

Estamos habituados a ter uma visão mecanicista sobre o próprio corpo. De início, concebemos que um soco é realizado apenas com o braço. Depois que observamos melhor, percebemos que a escápula e a coluna vertebral estão conectadas com o braço. Ao aprofundarmos um pouco mais o estudo, percebemos que a cabeça está ligada à coluna vertebral e que um soco, finalmente, só pode ser realizado com eficiência e beleza, quando agimos com um corpo inteiro, integrado.

Seguindo o mesmo raciocínio, percebemos que um chute, para ser bem executado, precisa contar com a participação da bacia, da coluna vertebral e do corpo todo, em última instância. E o gong fu nos mostra isso claramente. Todos os movimentos no gong fu têm sua origem na coluna vertebral e partem para as extremidades, isto é, vão do centro para a periferia.

Nas técnicas do estilo louva-a-deus, o executante deve sempre procurar iniciar as ações físicas a partir de centro do corpo. No caso dos movimentos dos braços, a escápula deve começar a fazer parte do movimento; no caso do trabalho de pernas, o executante deve procurar utilizar o quadril. O aluno iniciante começa a perceber que “a perna começa no quadril” – evidentemente, trata-se de uma imagem que expressa, sobretudo, a percepção que começa a nascer neste

indivíduo, a partir da experiência prática, de que perna e quadril estão conectados, fazem parte de um todo. Por isso, é possível pensar-se que a prática do gong fu traz benefícios à saúde física e psíquica do praticante, à medida que amplia a consciência que ele tem de si mesmo, ajudando-o a se perceber como um sistema integrado corpo-mente, fugindo à cisão cartesiana que separa as duas coisas em dois domínios distintos. Trata-se de uma visão holística, congruente com o que aparentemente se vem buscando nestas últimas décadas em diversas áreas do conhecimento.

No caso da dança, acredito que os anos de treinamento em ballet clássico adestram o corpo do bailarino, de tal maneira que o tronco e a cabeça permanecem sempre muito rígidos, como se ele usasse constantemente uma armadura. E essa armadura adquirida é difícil de desfazer. Mesmo que este bailarino diversifique o seu treinamento, procurando prestar-se a uma experiência mais eclética, que inclua técnicas de dança moderna, relaxamento, consciência corporal, antiginástica e diferentes esportes, inclusive artes marciais, a rigidez imposta ao seu corpo durante a sua formação na dança clássica, que geralmente coincide com uma fase em que a sua estrutura corporal e psíquica encontram-se em formação, permanece como um traço característico de seu repertório pessoal de movimentos e de sua própria personalidade.

### *Membros*

A utilização dos membros superiores e inferiores é evidente, em resposta às necessidades cinéticas de deslocamento e de aplicação dos golpes. No entanto, como já foi explicado, os movimentos dos membros originam-se no centro do corpo; desta forma, toda a movimentação verificada nos membros superiores e inferiores é influenciada pelo trabalho da pelve e da coluna vertebral.

## *Membros inferiores*

No estilo louva-a-deus, o trabalho de pernas é totalmente codificado. Existe uma técnica especial, chamada Bart Dai Ma Po, ou Oito Grandes Bases, onde se enfatiza o treino das seguintes bases:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. Ma Sic: passo cavalo                       | 5. Yap Wan Sic: passo baixo           |
| 2. Tam Sam Sic: passo arco e flecha           | 6. Chat Sing Sic: passo sete estrelas |
| 3. Nau Sic: passo cruzado                     | 7. Kua Fu Sic: passo gato             |
| 4. Tan Taa Sic: passo arco e flecha invertido | 8. Tai Toi Sic: passo garça           |

Além destas, existe uma outra base especial, chamada chung sic, ou passo macaco, que é a postura de pernas mais utilizada em lutas e nos exercícios em duplas, por ser uma postura confortável (com os joelhos semi-flexionados, uma perna deslocada para a frente e a outra para trás do eixo do corpo, com as pontas dos pés apontando para a mesma diagonal) e que proporciona uma boa velocidade para os deslocamentos no espaço.

O emprego de nomes de animais nas nomenclaturas do estilo é bastante comum, e geralmente a imagem do animal escolhido simboliza de maneira satisfatória a forma ou a qualidade do movimento em questão. Existem outros exemplos de nomes de movimentos que fazem uso de imagens de animais, como: macaco branco rouba pêssigo, macaco branco sai da toca, tigre negro rouba coração, entre outros. É importante notar a importância do emprego de imagens na apreensão dos movimentos da linguagem corporal na cultura chinesa. A cultura chinesa é bastante empírica, e é muito comum, entre os chineses, a prática de observar o comportamento dos animais na natureza. A própria criação do estilo louva-a-deus, como já foi afirmado, é baseada nos anos de observação que Wong Long dedicou ao comportamento deste inseto.

Geralmente, a técnica Oito Grandes Bases é treinada visando o fortalecimento das pernas. O executante deve estar apto a permanecer em cada uma destas bases, bem como transitar de uma base para outra com agilidade, o que vai auxiliá-lo mais para a frente, quando estiver em situação de luta ou em formas combinadas, pois terá que ser capaz de esquivar-se e atacar velozmente.

Na realização das formas, no que diz respeito a uma boa utilização das bases, é importante manter o nível de altura da cabeça, quando se realiza a transição de uma base para a outra. As variações no plano da porta ou vertical<sup>26</sup> devem ser minimizadas ao máximo. A primeira e principal razão é para manter o equilíbrio. As oscilações de altura podem levar à perda de foco e diretividade. Segundo o Sifu Samuel Mendonça, existe uma outra razão, de cunho estético, uma vez que a forma fica mais bonita quando o executante mantém a altura da cabeça.

### *Oito Grandes Bases.*

1. A base “cavalo” simula a postura de montar a cavalo. É uma postura muito difícil de executar com perfeição, pois os ângulos dos tornozelos, joelhos e articulação do quadril, com as coxas mantidas na direção paralela ao solo, devem ser precisamente calculados. Não pode haver nenhuma incorreção – primeiramente, para não danificar as articulações e, em segundo lugar, porque isso constitui um grande desafio para o praticante. Permanecer na postura do cavalo durante alguns minutos, variando a quantidade de minutos em função do nível de graduação em que se encontra, costuma ser tido como um teste de resistência para o praticante de gong fu.

2. A base “arco e flecha” é muito utilizada nas formas do estilo, constituindo um modo de avançar com ênfase maior para o objetivo de atingir uma distância mais longa, do que para o deslocamento em alta velocidade. Em situações de luta, o estilo louva-a-deus tende a fazer maior uso do chung sic, ou passo do macaco, que permite um deslocamento de pernas mais ágil. A base arco e flecha aparece, por exemplo, nos movimentos Dang Sahn Tchahp Jeung e Saang Bo Bo Choi (movimentos nº 4 e 5 na seqüência da forma Pan Po, Tabela II). Nesta forma, especificamente, pisa-se forte para fazer o som do ‘passo esmagador’.

---

<sup>26</sup> Ver nota 21 deste capítulo (p. 88).

3. A base “cruzada” é feita flexionando-se a perna da frente, mantendo toda a sola do pé em contato com o chão, enquanto a perna de trás também fica flexionada, mas apenas a região do metatarso fica apoiada. A articulação coxofemoral da perna de trás sofre uma rotação, de tal maneira que este pé fica direcionado para o lado, na linha do calcanhar da perna da frente. O joelho da perna de trás fica encaixado ao lado do joelho da perna da frente. Esta base aparece, por exemplo, no movimento Nim Dzau, da forma Pan Po (movimento nº 22, Tabela II).

4. A base “arco e flecha invertida” explora a lateralidade, podendo ser usada com diferentes objetivos, entre eles, interceptar o adversário. Esta base aparece na forma Pan Po, nos movimentos 39 a 41, por exemplo (Tabela II). Algumas vezes, essa base é usada na função de quebramento, quando a perna alongada vem de cima e, teoricamente, vai tocar a perna do adversário antes de tocar o chão (um exemplo disto encontra-se na forma Charp Choi).

5. A base “passo baixo”, como o próprio nome indica, facilita a utilização de técnicas que levam o adversário ao chão. Esta base permite ao indivíduo que está aplicando a técnica acompanhar o fluxo do movimento, em direção ao chão, possibilitando-lhe que mantenha o adversário imobilizado. Nas formas de luta combinada, a pessoa que está sendo atacada conhece a defesa, de tal modo que não se chega ao ponto acima descrito, de ir para o chão – ao contrário, o adversário se esquiva e aplica um novo golpe, e a seqüência continua. Esta base aparece nos movimentos nº 7 e 8 da forma Pan Po (Tabela II).

6. A base “sete estrelas” serve para interceptar, ou então, para calçar o pé do adversário: o executante entra com seu pé por baixo e apóia por trás do pé do adversário, desestabilizando sua base. Esta base aparece várias vezes, por exemplo, na forma Sap Bart Sau. Na forma, observa-se que o pé da frente fica bem flexionado, utilizando o calcanhar como apoio. É importante, na base sete estrelas, que o tronco fique ligeiramente inclinado para a frente, e não

completamente ereto, pois esta projeção é necessária para que o golpe alcance o adversário.

7. A base “gato” é eficiente especialmente porque transfere praticamente todo o peso do corpo para a perna de base, deixando a outra perna apenas com a ponta do pé encostada no chão, o que a deixa livre para realizar um chute rapidamente, em caso de necessidade. Esta base apreze no movimento Tong Long Bo Seem, na forma Pan Po (movimento nº 3, Tabela II).

8. A base “garça”<sup>27</sup>, além de ser eficiente como defesa de chutes, permite uma grande aproximação corporal com o adversário, o que pode significar vantagem na luta, pois, à medida que o executante avança e invade a kinesfera do adversário, a reação natural e instintiva deste é recuar e abaixar a guarda. Desta postura (garça) também fica fácil desenvolver um chute frontal, pois a perna já está elevada, bastando estendê-la (movimento nº 6, Tabela II).

Às vezes acontece de existirem movimentos que, na execução da forma, são realizados na base arco e flecha, porém, na aplicação, são realizados na base do macaco, por ser mais rápido avançar e recuar com as pernas desta maneira.

Os nomes das bases, especialmente as que levam nomes de animais, não são escolhidos por acaso. Eles traduzem qualidades cinéticas específicas destes animais, que são justamente as qualidades necessárias naquele momento da luta. Exemplo: a leveza de uma garça, a agilidade de um macaco, a sinuosidade de um gato. Embora eu concorde, a princípio, com a caracterização geral delineada por Laban para uma atitude de luta (firme, súbita, direta<sup>28</sup> e, conforme acrescentei, com fluência livre e explosiva), por outro lado, não posso atribuir rótulos e fechar o olhar para a riqueza de detalhes do estilo, que comporta tanto movimentos fortes como os de um tigre, quanto movimentos leves como os de um pássaro.

---

<sup>27</sup> Na verdade, o nome em chinês cantonês para esta base, Tai Toi Sic, traduz-se literalmente por Movimento de Levantar a Perna. Em inglês, a tradução para Crane Stance justifica-se pelo fato de que é comum observar-se esta ave apoiada sobre uma única perna. Esta ave, em português, chama-se grou. É uma ave pouco conhecida aqui no Brasil, e que se parece com uma garça.

<sup>28</sup> *Op. cit.*, p. 118.

No que diz respeito aos chutes, o estilo louva-a-deus, devido ao fato de sua principal característica ser a velocidade, não costuma utilizar chutes altos. Os chutes que aparecem com mais frequência neste estilo são aplicados na região da canela (jahp toi) até, no máximo, a altura do abdômen.

No exercício de batimento de pernas, outra mudança notável decorrente do tempo de treino é que o aluno começa a aprender a deixar a perna ceder à ação da gravidade, o que também amplia a potência do movimento. Após o batimento da perna, a mesma também reflui, reage ao impacto com a perna do outro, sempre priorizando essa característica ao mesmo tempo forte e flexível, evitando qualquer rigidez.

### *Membros superiores*

Os braços são a parte do corpo mais evidente no estilo louva-a-deus. Existem artes marciais que fazem pouco uso dos braços. Um exemplo encontra-se aqui mesmo, em nosso país: a capoeira. Na capoeira observa-se ampla utilização das pernas e do tronco, mas não são tão evidentes os movimentos dos braços. Os mesmos são usados para dar contra-peso e equilíbrio, mas não se usam socos, por exemplo. Talvez a razão seja o fato de que, em seu histórico, acredita-se que a capoeira tenha surgido com os escravos, que praticavam técnicas marciais, porém precisavam disfarçar para que o senhorio não percebesse que se tratava de técnicas de luta.

Os negros bantos, vindos principalmente de Angola, não aceitaram pacificamente o cativeiro. Em seus rituais religiosos praticavam danças num ritmo frenético, ao som de instrumentos de percussão. Tais danças eram coreografadas com gestos, saltos e ginga de extraordinária flexibilidade e agilidade. Mais tarde, para escaparem de seus feitores, os escravos aliaram sua destreza de movimentos a golpes de lutas africanas e desenvolveram uma técnica de defesa e ataque surpreendentemente inovadora.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Associação Cultural de Capoeira Maculelê. <http://www.maculele.com.br/historia.htm>. Data de acesso: 04 de outubro de 2002.

Especula-se que a introdução da música, e a fusão entre o caráter marcial e o aspecto de dança, na capoeira, deva-se a esta tentativa de encobrir aquilo que eles realmente estavam fazendo: treinando para lutar contra os feitores. Possivelmente, esta seja também a razão de os capoeiristas não utilizarem os braços de uma maneira tão evidente.

Já no gong fu, especificamente no louva-a-deus, os braços são enfaticamente utilizados. São eles que, efetivamente, realizam a maior parte das ações físicas relatadas nesta dissertação: socar, pegar, defender, manter contato com o adversário, limpar<sup>30</sup>, entre outras. Existem exercícios para fortalecimento dos braços, como o batimento de braços, que deve ser feito de uma maneira firme, porém flexível, como tudo no estilo.

Um movimento muito característico, que aparece no fechamento de muitas formas, chamado Tong Long Bo Seem, conta com a participação dos braços para a constituição de sua estética peculiar. Neste movimento, os dois braços ficam com os cotovelos semi-flexionados: no braço de cima, forma-se um ângulo obtuso entre o braço e o antebraço; no braço de baixo, forma-se um ângulo agudo. As articulações dos pulsos ficam totalmente flexionadas, formando o diw sau, que é o movimento mais característico do estilo<sup>31</sup>.

### *Mãos*

O Diw Sau é um modo de utilizar as mãos que caracteriza exclusivamente o estilo louva-a-deus. No diw sau, a ação de pegar (geralmente, o braço do adversário) é executada com os dedos médio, anular e mínimo, pressionando contra a palma da mão. Quando se realizam as formas de mãos, a mão que faz o diw sau toma um determinado formato, que faz com que ela fique parecida com a garra de um louva-a-deus. Quando ensina este movimento, logo na primeira aula, o Sifu nos pede para experimentarmos a diferença entre pegar o braço do outro

---

<sup>30</sup> É uma espécie de defesa onde o executante desliza seu braço sobre o do outro, geralmente em uma perspectiva espiral, para esquivar-se quando o outro segura o seu próprio braço. Pode ser feito de diferentes maneiras. O movimento dor gong, já mencionado, também é um exemplo da ação de "limpar".

<sup>31</sup> Ver foto, p. 35.

desta maneira, e pegar com a mão toda, incluindo o indicador e o polegar. Somos levados a perceber empiricamente esta diferença, que é fácil de se notar.

Vimos no histórico do estilo que o insight criativo de seu fundador, Wong Long, veio quando ele estava em um bosque e sua atenção voltou-se para a luta entre um louva-a-deus e uma cigarra. Ele levou o inseto consigo e começou a observá-lo. Não sei se a pesquisa dele, há 370 anos atrás, é comparável com a pesquisa que hoje realizaria um cinesiologista, ou à pesquisa que hoje realizaria um coreógrafo. Não sei se primeiro ele pensou na eficácia cinesiológica de se agarrar sem a utilização do indicador e do polegar, ou se primeiro ele tentou imitar esteticamente a forma das garras de um louva-a-deus com suas próprias mãos. É possível que ele não tenha racionalizado, não tenha pensado discretamente, em uma coisa ou outra e, mesmo assim, ele acabou chegando nas duas possibilidades. O fato é que o diw sau mostra-se uma bela forma realizada pelas mãos, quando se aprecia a execução de uma forma de mãos vazias, e também uma maneira muito eficaz de realizar-se a ação física de pegar.

### *Olhar*

Conforme o aluno vai se aprofundando na aprendizagem do estilo louva-a-deus, os princípios técnicos para os quais ele direciona sua atenção vão se ampliando. Se, no início do processo, a aprendizagem dá-se primordialmente através da observação das formas e desenhos dos movimentos no espaço, o que faz com que ele preste muita atenção ao tronco, braços e pernas, aos poucos, ele vai sendo orientado a prestar mais atenção às aplicações marciais dos movimentos que executa – e essa mudança do foco de atenção do praticante tem conseqüências diretas, por exemplo, na utilização do olhar, que está relacionada à constituição de uma persona para a luta.

Através do olhar, é possível perceber claramente em que estágio o aluno se encontra, independente do nível ao qual ele pertence. Às vezes, um professor pode promover um aluno um pouco antes de ele estar pronto, porque a promoção vai ajudá-lo a fazer essa passagem. Em outros casos, acontece de o aluno já

querer pôr em prática o aspecto das aplicações, pois confunde o espírito marcial com “disposição para brigar”. Nesses casos, cabe ao professor orientar o aluno, permitindo um tempo para ele amadurecer um pouco mais, e compreender que o objetivo principal das artes marciais inclui o estar preparado para uma luta, quando a mesma é inevitável, mas não se restringe a esse único objetivo. Existe todo um aspecto de auto-conhecimento, onde o praticante aprende que a maior parte das lutas que irá vivenciar ao longo de sua existência, serão contra determinados aspectos dele mesmo. Para atingir tal compreensão, o conhecimento de princípios básicos da filosofia oriental pode ser muito relevante.

Quando o aluno se encontra no primeiro estágio da aprendizagem, de imitação dos movimentos realizados pelo professor, seu olhar encontra-se interiorizado, prevalecendo o foco interno. É comum observar, no olhar de alguns alunos, um certo ar de preocupação com a execução correta dos movimentos. Esse aluno ainda está pensando em termos de certo e errado, e isso deve ser respeitado embora, futuramente, o esperado é que ele transcenda esta condição. Esse aluno freqüentemente busca, com seu olhar, a aceitação do professor.

Posteriormente, quando o aluno começa a ser direcionado para os exercícios de luta, o trabalho do olhar deflagra toda uma série de dificuldades. É muito difícil olhar para os olhos do oponente. Quando se consegue fazer isso, a dificuldade passa a ser sustentar esse olhar. Alguns alunos passam por uma fase evasiva, onde olham nos olhos do oponente, mas logo desviam o olhar. As relações de liderança ficam extremamente claras nesse tipo de exercício. O indivíduo sabe se está diante de um adversário mais ou menos experiente do que ele, independente do tempo de treino. O acúmulo de experiência não é mensurável, proporcional à quantidade de tempo que a pessoa treina. Há pessoas que vivenciam de fato as experiências, com aprofundamento e dedicação. Outras pessoas podem passar vinte, trinta anos de suas vidas estudando uma determinada disciplina, sem se apropriar daquele conhecimento.

Acredito que a força e a objetividade do olhar estão diretamente relacionadas com a construção de uma persona de luta – como um personagem – que tenha características de guerreiro. É claro que o praticante de arte marcial não

precisa construir personagens, não é necessariamente um ator, mas ele precisa fazer o que eu considero mais difícil no trabalho do ator, que é a construção do olhar. Ele deve utilizar foco médio, foco nos olhos do seu oponente. E, curiosamente, quando ele passa a conseguir fazer isso nos exercícios de luta, a qualidade técnica-e-expressiva de suas formas vai dar um salto qualitativo. Ele passa a executar as mesmas formas que aprendeu inicialmente – Pan Po, Sap Bart Sau, Dor Gong, e outras – com um refinamento técnico e performático de altíssimo nível, pois seu olhar passa a transmitir para o espectador a impressão de que ele realmente está segurando um braço, conduzindo o oponente na altura dos rins com a sua mão (yiu dzam), esquivando-se de um ataque etc.

### *Pontos proibidos e pontos permitidos*

Nas técnicas do estilo louva-a-deus, consideram-se oito pontos onde se pode atacar o adversário, com o objetivo de derrotá-lo, porém, sem danos letais; e oito pontos onde não se pode desferir o golpe, durante os treinamentos, pois isso poderá causar prejuízos sérios ao oponente, podendo ser fatais, em alguns casos.

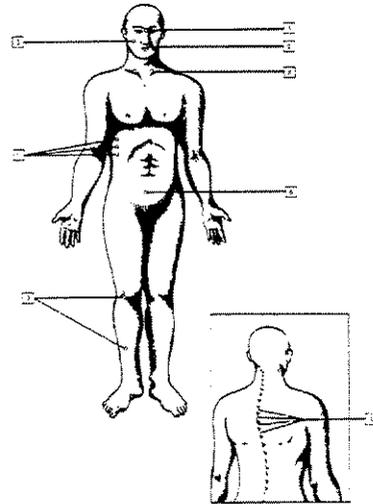
Os pontos proibidos só podem ser usados em casos de defesa da própria vida. Conforme explicado no item *Aspectos filosóficos* (p. 42), o Sifu orienta seus alunos no sentido de não utilizarem as técnicas aprendidas levemente. Existe toda uma noção de ética que é transmitida pelo Sifu a seus alunos, seja durante os treinos, seja em outros momentos. Na página seguinte, disponibilizo figuras extraídas do livro do autor Leung Ting<sup>32</sup>, onde estes pontos estão indicados.

---

<sup>32</sup> Ting, Leung. *Op. cit.* pp. 177 e 179.

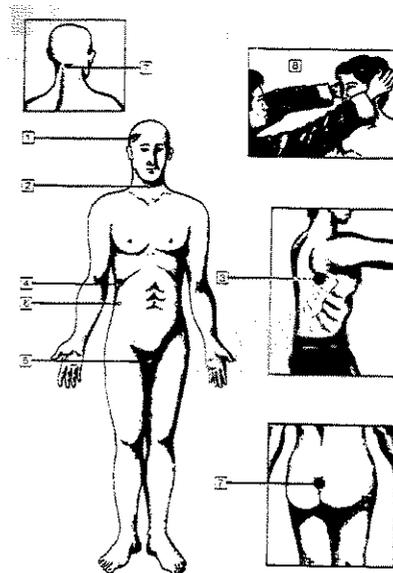
Os oito pontos permitidos são:

1. entre os olhos
2. entre o lábio superior e o nariz
3. maçã do rosto
4. articulações da coluna vertebral (na região torácica)
5. costelas
6. púbis
7. patela e tíbia
8. clavículas



Os oito pontos proibidos são:

1. têmporas
2. garganta
3. centro das costas e do peito
4. laterais do diafragma
5. genitais
6. rins
7. sacro
8. os dois ouvidos simultaneamente



## D. Ações

Discorrerei sobre algumas das ações identificadas nos movimentos analisados, como socar, chutar, interceptar, defender e manter o contato com o adversário.

- Socar: O soco é a forma mais fundamental de ataque, presente em muitas artes marciais. Existem diferentes tipos de soco, e isso varia de escola para escola. No estilo louva-a-deus, praticam-se os seguintes socos:

1. Soco frontal (tong Choi): o alvo pode ser cabeça, peito ou abdômen.
2. Soco gancho (chow Choi): o alvo pode ser queixo, ou abdômen.
3. Soco dorso (pang Choi): feito com o dorso da mão, tem como alvo a cabeça e geralmente vem de cima para baixo, aproveitando a ação da gravidade.
4. Soco cruzado (huen Choi): o alvo geralmente são as têmporas.
5. Soco martelo (pek Choi): o alvo geralmente é a lateral do pescoço.

- Chutar: Devido ao fato de a principal característica do estilo ser a velocidade, não são utilizados chutes altos, embora os mesmos sejam treinados com o objetivo de aprimorar a destreza física, de um modo geral, o que vai conseqüentemente propiciar uma melhor performance nas técnicas mais utilizadas. Os chutes que aparecem nas formas do estilo geralmente têm como alvo a canela ou o abdômen do adversário, podendo ser realizados com o pé flexionado (chute sola do pé, enfatizando-se às vezes o calcanhar, às vezes a região do metatarso), ou com o pé estendido (chute peito do pé). Os chutes específicos do estilo louva-a-deus são:

1. Jahp Toi: chute baixo direto
2. Ceun Fei Toi: chute voador duplo
3. Bai Mun Toi: chute fecha portas

O jahp toi é usado como bloqueio, servindo para interceptar o adversário. Pode ser usado também em ataques, especialmente quando combinado com movimentos dos braços, fazendo o adversário acreditar que vai ser atacado embaixo quando, na verdade, o objetivo é atingir a cabeça ou o tórax, ou vice-versa.

O chute voador duplo aparece em formas intermediárias e avançadas como, por exemplo, nas formas Ba Yuen Tao Tou e Dai Ka Sic.

O bai mun toi, ou chute fecha portas, recebe este nome em função de se parecer com o movimento de fechar uma porta com o pé, utilizando a região do metatarso. Neste movimento, nota-se uma projeção do quadril em direção ao pé, e o alvo deste tipo de chute geralmente é a região pubiana.

Os chutes altos são: frontal, abertura de dentro para fora, abertura de fora para dentro, lateral (peito ou face do pé), chicote, giratório – todos estes podem ter como alvo a altura do abdômen, peito ou cabeça mas, conforme já foi dito, quase não aparecem nas técnicas do estilo Louva-a-deus. Às vezes aparecem chutes altos em algumas formas como, por exemplo, o chute furacão, presente na forma de sabre Ung Hao Tan Tou e chutes frontais altos, que aparecem na forma Sei Lo Pan Dar<sup>33</sup>.

- Pegar: A ação relacionada ao diw sau é “pegar” o braço do adversário, porém, pegar utilizando os dedos mínimo, anular e médio, pressionando-os contra a palma da mão. O indicador e o polegar não participam desta ação. Uma descrição mais detalhada sobre o diw sau consta no item *Partes do Corpo*. No fung sau, a ação também é “pegar” o braço do adversário, porém, nesta modalidade, utiliza-se a mão toda, com os dedos unidos, apoiando-a sobre o braço do oponente.

- Interceptar: um dos movimentos utilizados para interceptar o soco do adversário é o gwa sau. Neste caso, o braço assume a conformação de um arco. Trata-se de uma defesa realizada com o braço disposto em forma de arco, sendo

---

<sup>33</sup> Essas duas formas constam no vídeo em anexo.

elevado à altura da cabeça, para desviar socos frontais desferidos pelo oponente, que tenham tido como objetivo atingir a cabeça do executante.

- Manter contato: “sticking hands” é o princípio de manter o contato com o adversário, o qual consiste em uma das principais habilidades do praticante deste estilo. Se o executante perde o contato com o adversário, os golpes “passam”, e ele não consegue defender. Da mesma forma, o contra-ataque depende intrinsecamente desta habilidade, de manter as “mãos coladas” com o oponente, fundamento este que favorece a velocidade no encadeamento das ações.

## E. Espaço

A utilização do espaço é bastante simples. As trajetórias no espaço são, em sua maioria, retilíneas. Formas como: Pan Po, Sap Bart Sau, Dor Gong, Charp Choi, Ba Yuen Cho Dong, Ba Yuen Tao Tou, Dai Ka Sic, entre outras, são todas realizadas em uma única direção, mudando apenas o sentido. O primeiro caminho (= 1ª seqüência de movimentos) vai em um sentido; o segundo caminho volta no outro sentido, e assim por diante. Existem, porém, algumas exceções. Dois exemplos de formas de mãos vazias que têm trajetórias diferentes no espaço são as formas Sei Lo Pan Dar (Atacando em 4 Direções) e Tong Long Cho Dong (Louva-a-deus Sai da Toca). Dois exemplos de formas de armas que também fogem à regra de se deslocar em uma única direção são as formas Mui Fa Cheung (Lança Flor de Ameixa) e Lok Hap Gwan (Bastão Seis Harmonias).<sup>34</sup>

A teoria de Laban estratifica a dimensão vertical do espaço em três diferentes níveis: alto, médio e baixo. No que diz respeito aos níveis, no louva-a-deus predomina o uso do nível alto. Existem bases que devem ser feitas com profundidade, como a base yap wan sic (passo baixo), onde o joelho quase toca e chão. Mas, geralmente considera-se nível médio quando os joelhos estão sendo usados como apoio, com ou sem o auxílio das mãos, e esse tipo de postura não existe no estilo. Nas formas Mui Fa Cheung e Ung Long Gwan, existem

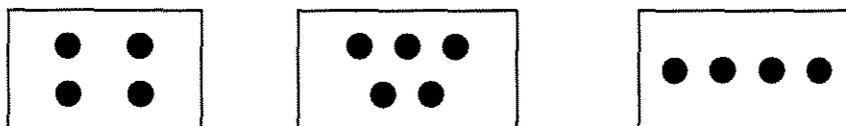
---

<sup>34</sup> Traduções aproximadas.

movimentos onde as armas (lança e bastão, respectivamente) tocam o chão; para isso, o performer deve executar uma base (nos dois casos, tan taa sic) de uma maneira mais baixa do que normalmente se usa. Talvez estes possam ser considerados movimentos no nível médio, mas sempre constituem apenas uma postura transitória entre dois movimentos que serão no nível alto.

O nível baixo às vezes aparece, como no caso da forma Ung Hao Tan Tou, onde se realiza um rolamento. No entanto, assim como nos exemplos anteriores, o rolamento é um movimento de transição entre posturas; nunca se permanece durante muito tempo no chão.

Quanto à disposição dos praticantes no espaço, quando se tem um grupo de praticantes, não existem regras do estilo que especifiquem onde cada membro deve se posicionar. No entanto, os praticantes geralmente acabam se posicionando em formações coreográficas simples como as seguintes:



A única regra existe, que não diz respeito exatamente ao desenho formado pelo grupo, mas à questão da hierarquia, é que os alunos mais antigos devem ficar à esquerda, e os mais novos vão se posicionando à direita, em ordem decrescente de antigüidade.

## II. Entorno visual

No campo de pesquisa escolhido, o ambiente onde se realizam os treinos é uma sala de aproximadamente 120 metros quadrados. O chão é piso frio, mas possui tatames, adequados para a realização de treinos específicos como alongamentos, exercícios acrobáticos como rolamentos, estrelas, paradas de mão com dois e três apoios, exercícios abdominais, flexões de braço e assim por diante.

A sala possui espelhos, que têm função semelhante aos espelhos das salas de dança, embora no ambiente marcial a ferramenta “espelho” seja menos utilizada do que no ambiente da dança. Os alunos desta escola de arte marcial quase não consultam o espelho, sendo às vezes necessário que o professor incentive a utilização do mesmo para correções. A sala tem banheiros masculino e feminino, e bebedouro. Em um dos cantos da sala, ficam guardadas as armas que são utilizadas nos treinos: bastões, lanças, sabres, punhais, espada reta, san tien gwan, gwan tou, além de equipamentos para luta como capacetes, protetor de tórax, coquilhas, caneleiras, luvas. Em uma das paredes, está pintado o poema chinês anteriormente citado<sup>35</sup>. O poema, assim como as diversas fotografias do Dr. Brendan Lai que se encontram emolduradas e penduradas na parede, têm por finalidade inspirar o aluno a se imbuir de espírito marcial, de disciplina e força interior para realizar os treinamentos, procurando dar sempre o melhor de si. Com o mesmo objetivo, situa-se na sala também uma imagem do guerreiro Kuan Kun.

Kuan Kun foi um importante personagem no “Romance dos Três Reinos”, obra mais ou menos equivalente, na China, à “Odisséia” de Homero, no Ocidente. Apesar de mitológica, folclórica, essa obra é também considerada histórica, visto que os orientais não diferenciam tanto essas duas coisas. Kuan Kun foi um dos principais guerreiros a lutar ao lado de Liu Pei, o suposto herói herdeiro e defensor do trono (dinastia) Han. É conhecido por ser um guerreiro imbatível, ter uma admirável força, velocidade, senso de honra inquestionável e extrema fidelidade ao que é “certo”, ou seja, encarna todas as virtudes de um guerreiro.

Às vezes, alguns treinos são realizados ao ar livre, como aconteceu na época em que o Dr. Brendan Lai esteve no Brasil (abril a setembro de 2001), em que os treinos aconteciam, nos finais de semana, na Lagoa do Taquaral. Em São Francisco, o Dr. Brendan Lai costumava ensinar em parques. Ele teve escola durante um determinado período de sua vida, porém, acabou fechando e passou a ensinar apenas em parques. Até hoje, existem alunos dele que continuam treinando neste tipo de ambiente, nos Estados Unidos.

---

<sup>35</sup> Ver p. 36.

### III. Elementos aurais

O ritmo é sinalizado por sons e silêncio. Na dança, podemos dizer que elementos aurais como o som, a palavra falada, a música e o silêncio são constituintes de sua linguagem, porque eles são escolhidos intencionalmente para desempenhar um papel na significação da obra. Eles são *significantes*.

Na prática do estilo louva-a-deus não existem elementos aurais escolhidos com um propósito específico. Em outros estilos, às vezes, existem vocalizações. Mas, no louva-a-deus, existem apenas sons acidentais, como o som dos pés percutindo de encontro ao chão, ou o som de diferentes partes do corpo que colidem entre si, principalmente os braços, que batem um no outro, produzindo som. Esses sons, embora acidentais, acabam sinalizando o ritmo da forma e, conseqüentemente, sua dinâmica.

Se fecharmos os olhos, ou se apagarmos a luz, ouviremos estes sons e teremos idéia do que está acontecendo. Se não tivermos a menor informação sobre o que está acontecendo na sala, vamos imaginar uma ou duas pessoas fazendo algo provavelmente muito próximo do que vai estar acontecendo na realidade, porque são sons conhecidos. Esses sons nos dão uma noção do tempo, de como o tempo é modelado, esculpido. Eles ilustram as alterações no tempo do movimento – rápido, lento, súbito, sustentado – que geram um ritmo.

O estilo louva-a-deus tem uma complexidade rítmica muito característica, que outros estilos nem sempre apresentam. Acredito que isto se deva ao fato de o estilo ter sido criado e desenvolvido por artistas marciais muito experientes, que já tinham uma evidente sofisticação técnica e muita agilidade. Acrescentam-se a isso as características cinéticas do inseto que inspirou a sua criação. O inseto louva-a-deus é ágil e preciso. Seu corpo pequeno e articulado atribui uma qualidade de faísca aos seus movimentos. Essa foi a principal característica do inseto que motivou Wong Long para a criação do novo estilo.

Quando tomei contato pela primeira vez com este estilo de gong fu, chamou-me muito a atenção a “estranheza” rítmica que, ao meu ver, é conseqüência direta da complexidade dos passos dentro desta arte marcial, o que

a tornou um campo de estudo interessante para o meu olhar de pesquisadora e bailarina.

No ambiente de treino, é comum a utilização de músicas chinesas, que atuam como fundo musical, desvinculado da execução dos movimentos. A função da música, neste caso, é proporcionar um clima, facilitando a concentração nos treinos. É um recurso usado para lembrar os alunos de que eles devem deixar seus problemas lá fora e estar receptivos para o que se dispuseram a aprender.

#### IV. Executante

Como a técnica corporal que estou analisando não se trata de uma dança, foi necessário encontrar um termo que substituísse o termo “dançarino”, que consta na classificação original estabelecida por Preston-Dunlop. Pareceu-me pertinente adotar o termo “executante” para nomear o sujeito que realiza tanto as formas coreografadas quanto as lutas aplicadas dentro do estilo.

O gong fu não é como um espetáculo de dança, que tem por objetivo a apresentação para um público. Ele pode ser apresentado em público, mas essas apresentações não são tão formalizadas quanto as apresentações de dança, que geralmente envolvem todo um cuidado com a elaboração de cenário, figurinos, com o conjunto dos dançarinos dispostos no espaço, onde o número de dançarinos, por exemplo, tem um significado implícito.

Em um ballet de repertório clássico como o Lago dos Cisnes, por exemplo, o corpo de baile tem uma função específica, de dar suporte ao destaque dos solistas. A quantidade de bailarinos presentes neste coro é relevante, pois é isso que vai valorizar e destacar, em termos de importância, o papel da primeira bailarina e dos principais solistas. Existe uma hierarquia claramente definida.

Quando se tem uma apresentação de gong fu, o objetivo desta apresentação nem sempre tem em vistas a constituição de uma linguagem cênica definida<sup>36</sup>; não pretende ser um espetáculo artístico, nesse sentido. As

---

<sup>36</sup> Em função da maneira como se deu o desenvolvimento do gong fu no Brasil, conforme foi explicado, algumas escolas acabam tendo por hábito “criar” formas que são verdadeiras coreografias, algumas vezes, vazias de fundamento marcial. Os inúmeros filmes onde aparece

apresentações são feitas para um público constituído por amigos, familiares e colegas do círculo marcial, sejam estes do mesmo estilo, ou de outros estilos. Sendo assim, todos os alunos são convidados a participar das apresentações, e ficam encarregados de apresentar as formas referentes ao nível em que se encontram no sistema de graduação. O que é esperado deste executante é que ele realize as técnicas com um nível performático equivalente ao nível em que se encontra.

A mesma forma, portanto, pode ser apresentada tanto por um aluno avançado, quanto por um aluno que tenha acabado de aprendê-la. E o interessante é que, nos dois casos, é possível ver beleza – em primeiro lugar, porque o aluno iniciante é orientado a realizá-la com a velocidade para a qual está preparado; nunca se espera que ele realize mais do que ele tem condições de realizar, em termos performáticos. A beleza, portanto, está na coerência entre o que está na mente do executante, ou seja, seus objetivos para aquela performance, e aquilo que na prática está realizando com seu corpo. Em segundo lugar, somos levados a deduzir que a beleza é inerente à técnica. Ela não depende exclusivamente da habilidade do executante em cativar o espectador e convencê-lo de que aquilo que está realizando é belo.

É claro que um executante habilidoso pode fazer uma determinada forma de maneira radiante, que leva o espectador àquele estado de admiração e êxtase. Mas isso não significa que a performance do executante de nível iniciante seja ruim ou entediante, como muitas vezes acontece quando assistimos a um espetáculo de dança cuja qualidade artística e/ou técnica deixa a desejar.

No ambiente marcial, de um modo geral, é mais comum a presença de praticantes do sexo masculino, mas também se observa a presença de um número considerável de mulheres nos treinos. Não existe distinção, no estilo,

---

gong fu – desde os filmes de Bruce Lee na década de 60–70, até filmes muito atuais como Matrix, O Tigre e o Dragão, O Confronto – fazem amplo uso de belíssimas lutas coreografadas, baseadas nas técnicas de wu shu moderno. Embora os diretores destes filmes tenham clareza de que estão usando o gong fu performático como elemento de linguagem cinematográfica, muitas vezes acabam inspirando praticantes de gong fu (no Brasil e em outros países) que já não têm um comprometimento com nenhuma escola de gong fu tradicional, a criarem também as suas próprias coreografias – que muitas vezes podem impressionar pela habilidade acrobática, mas não deveriam ser tomadas como referência para o praticante preocupado com o desenvolvimento de sua habilidade marcial.

entre técnicas destinadas a um gênero específico. Todas as formas e lutas são treinadas por indivíduos de ambos os sexos.

### 3.3 Análise da forma Pan Po

#### 1. Partes do corpo mais envolvidas:

- Pelve • Uso da pelve como força motriz de todos os movimentos.
- Braços e Mãos • Ênfase para braços e mãos: diversos tipos de socos, diw sau e fung sau (duas maneiras diferentes de pegar o braço do adversário), uso da faca de mão, gwa sau (tipo de defesa com o braço em arco, acima e à frente da cabeça), entre outros.
- Pernas • Uso das pernas totalmente codificados, aparecendo praticamente todas as bases do estilo: kua fu sic (gato), tam sam sic (arco e flecha), tai toi sic (garça), yap wan sic (passo baixo), ma sic (cavalo), nau sic (base cruzada), tan taa sic (arco e flecha invertido), chat sing sic (sete estrelas).  
Chutes: o chute bai mun toi aparece no movimento nº 29. No movimento nº 9, cujo nome simbólico é Bai Hou Chui Bo<sup>1</sup>, aparece um chute que cruza por trás do corpo, presente apenas nesta forma.

---

<sup>1</sup> Alguns movimentos têm nomes simbólicos como, por exemplo, o primeiro movimento da forma Pan Po: Hoi Dai Chui Dzahm, que pode ser traduzido aproximadamente por “apanhar agulha no fundo do mar”, mas os movimentos realizados são um tong choi (soco frontal) em kua fu sic (base do gato), desviando para a diagonal em um ângulo de 45°. Nas gerações mais antigas de louva-a-deus, os nomes simbólicos predominavam. O grão mestre Wong Hon Fan (7ª geração), na tentativa de sistematizar e divulgar o estilo, substituiu muitos destes nomes por nomes literais de movimentos (tipo de golpe e base em que é realizado). Hoje em dia, encontram-se os dois tipos de nomenclaturas, misturados.

Wong Hon Fan publicou na China vários livros, que são considerados umas das fontes mais bem conceituadas acerca do estilo. Infelizmente, a publicação existe apenas em chinês, motivo pelo qual foi impossível consultar os originais. Mesmo assim, onde constam “fontes do acervo pessoal do Sifu”, muitas tratam-se justamente de trechos de traduções destes livros do Wong Hon Fan, concedidas especialmente por Eric Ishii ao Sifu Samuel.

## 2. Descrição das ações corporais:

Descreverei a seguir as ações realizadas (socos, defesas, diw sau etc), associadas a seus nomes em chinês romanizado. Nas páginas seguintes, aparecem fotografias<sup>38</sup> que elucidam cada um dos movimentos da forma, na ordem em que constam na tabela. Muitos movimentos, especialmente os quebramentos e o princípio de manter contato com o adversário, são impossíveis de serem descritos em palavras. Trata-se, portanto, apenas de um registro escrito e, portanto, parcial, da análise realizada.

01		Posição de sentido.
02	Hoi Dai Chui Dzahm	Dar um soco frontal com o braço direito, na base kua fu sic (gato), desviando em diagonal para trás, em um ângulo de 45°.
03	Tong Long Bo Seem	Fazer a postura “louva-a-deus pega a cigarra” – os dois braços fazem um círculo e finaliza-se com diw sau nas duas mãos, na base gato.
04	Dang Sahn Tchahp Jeung	Entrar com a borda externa da mão (faca de mão) no ombro do oponente, avançando com a base em arco e flecha.
05	Saang Bo Bo Choi	Dar um soco frontal, avançando na base arco e flecha.
06	Fung Sau Tong Choi	Pegar o braço do oponente com a mão direita, puxando-o para trás; socar à frente com o braço esquerdo, na base tai toi sic (garça).
07	Deep Dzau	Este movimento é um quebramento; o que se observa na forma é um golpe feito com o cotovelo direito, aparado pela mão esquerda, na base yap wan sic (passo baixo).
08	Pang Choi	Socar com o dorso da mão direita, mantendo a mesma base.
09	Bai Hou Chui Bo	Chutar cruzando a perna direita por trás da esquerda, ao mesmo tempo em que se defende o ataque do oponente com a mão direita espalmada, e atacar com a mão esquerda no rosto do adversário (com a mão também espalmada). A parte da mão direita que toca o adversário é a palma, enquanto, na mão esquerda, o contato acontece no dorso da mão.

<sup>38</sup> Essas imagens foram extraídas de uma entrevista concedida por Mr. Tony Chuy à revista Ancient Sets of Kung Fu, vol 1, nº 5. Ele próprio aparece executando os movimentos da forma.

10	Suen Sau Yin Yaang	Pegar o braço do oponente com as duas mãos, puxando-o, finalizando na base cavalo.
11	Diw Sau Pek Choi	Pegar o braço do oponente com a mão esquerda em diw sau, e fazer um soco martelo com a mão direita.
12	Choi Sahm Sau	Decomposto, este movimento consiste em diw sau, fung sau com a outra mão, e soco frontal com a mão que fez o diw sau.
13	Fahn Tseh	Puxar com a mão direita o braço do oponente, para cima e para trás, enquanto a mão esquerda faz um soco gancho, vindo de baixo.
14	Dang Sahn Tchahp Jeung	Entrar com faca de mão (borda externa da mão) no ombro do oponente, avançando com a base em arco e flecha.
15	Saang Bo Bo Choy	Dar um soco frontal, avançando na base arco e flecha.
16	Bah Wong Tsang Yak	Pegar o braço do oponente com as duas mãos, puxando-o; finaliza-se na base cavalo.
17	Yiu Dzahm	Atacar com a mão direita no rim do oponente, usando a perna esquerda (com uso da pelve) para desequilibrá-lo, na base arco e flecha.
18	Pang Choi	Socar com o dorso da mão esquerda, na base cavalo.
19	Tai Toi Au Sau	Usar a mão esquerda em diw sau, com o braço alongado para baixo, para bloquear um chute do oponente, com a parte anterior do antebraço (descendo), na base tai toi sic (base garça).
20	Fahn Tai Diw	Mesmo movimento que o anterior, mas usando a parte posterior do antebraço (subindo), mantendo a mesma base.
21	Diw Sau Pek Choi	Pegar o braço do oponente com a mão esquerda em diw sau, e fazer um soco martelo com a mão direita, na base cavalo.
22	Nim Dzau	Entrar com o cotovelo flexionado, realizando um quebramento no braço do oponente, na base cruzada (nau sic).
23	Gwai Dzau	Entrar com o mesmo cotovelo em um ponto logo abaixo da axila direita do oponente, na base arco e flecha.
24	Tchahp Jeung	Entrar com a faca de mão no ombro esquerdo do oponente, mantendo a base arco e flecha.
25	Bo Choi	Dar um soco frontal com a mão esquerda, na base cavalo.

26	Tsou Toi	Aplicar uma rasteira com a perna esquerda, movendo-se no sentido oposto ao do braço esquerdo (alongado e em diw sau, no plano horizontal), desequilibrando o adversário.
27	Tsou Toi	Repetir o movimento anterior, com a perna e o braço direitos.
28	Seung Diw Sau	Segurar o braço do adversário com um duplo diw sau, na base kua fu sic (gato).
29	Liu Yuen Choi Yang	Fazer um diw sau com a mão esquerda e atacar nos olhos do oponente com a mão direita (dois dedos), ao mesmo tempo em que se realiza o chute bai mun toi, com a perna direita.
30	Gik Jeung	Juntar a borda externa da mão direita contra a palma da mão esquerda, ao lado do pescoço (no ling, a mão do oponente fica entre as duas mãos), enquanto a perna direita é flexionada, indo automaticamente para a base tai toi sic.
31	Fahn Diw Sau	Fazer um diw sau com a mão esquerda, puxando o braço do oponente para si, enquanto a mão direita entra em diw sau invertido, aplicando um golpe na altura das costelas, na base arco e flecha.
32	Huen Choi	Dar um soco cruzado com a mão direita, com os pés unidos.
33	Dzeet Choi	Subir a perna direita em tai toi sic (garça) para defender um chute, ao mesmo tempo em que a mão fechada movimentada-se para baixo, a fim de desviar a perna do oponente.
34	Tiu Choi	Permanecer na mesma base e defender outro chute, com a mão fechada, mas agora com o braço movimentando-se para cima.
35	Tsai Jeung	Pegar o braço do adversário com a mão esquerda, puxando-o para si, enquanto a mão direita ataca na altura das costelas, com a borda externa, ou faca de mão, na base arco e flecha.
36	Cho Choi	Fazer uma torção ou quebramento do braço do oponente, mantendo a mesma base.
37	Cho Choi	Repetir a mesma torção, para o outro lado.
38	Ding Tsee Choi	Defender um ataque que vem por cima, fazendo-se um arco com o braço direito (gua sau). Logo em seguida fazer a mesma defesa com o braço esquerdo, e fazer um soco gancho com a mão direita, na altura do abdômen, mantendo a base arco e flecha, mas trocando a perna que fica na frente (termina com a perna esquerda à frente).

39	Sarng Bo Seen Foong	Defender com a mão em garra, na altura do pescoço, com o corpo virado de lado, na base tanta sic (arco e flecha invertido).
40	Jaang San Seen Foong	Repetir a mesma defesa para o outro lado.
41	Sarng Bo Yau Seen Foong	Repetir a mesma defesa para o outro lado, e invertendo o sentido do deslocamento.
42	Yiu Dzahm	Atacar com a mão direita no rim do oponente, usando a perna esquerda para calçá-lo (com uso da pelve), na base sete estrelas, enquanto a mão esquerda puxa o braço do oponente, visando desequilibrá-lo.
43	Huen Choi	Dar um soco cruzado com a mão esquerda, na base arco e flecha.
44	Pang Choi	Socar com o dorso da mão esquerda, mantendo a base.
45	Diw Sau	Fazer um diw sau com a mão esquerda, na base sete estrelas.
46	Bo Choi	Dar um soco frontal com a mão direita, avançando na base sete estrelas, com a outra perna.
47	Tong Long Bo Seem	Finalizar com a postura "louva-a-deus pega a cigarra" (ver nº 03).

Tabela II

### 3. Utilização do Espaço:

Na forma Pan Po, o deslocamento no espaço é muito simples, ocorrendo apenas em linha reta, indo e voltando na mesma direção. Cada deslocamento entre uma extremidade e outra é chamado de "caminho"; sendo assim, a forma Pan Po apresenta quatro caminhos.

### 4. Qualidades dos movimentos:

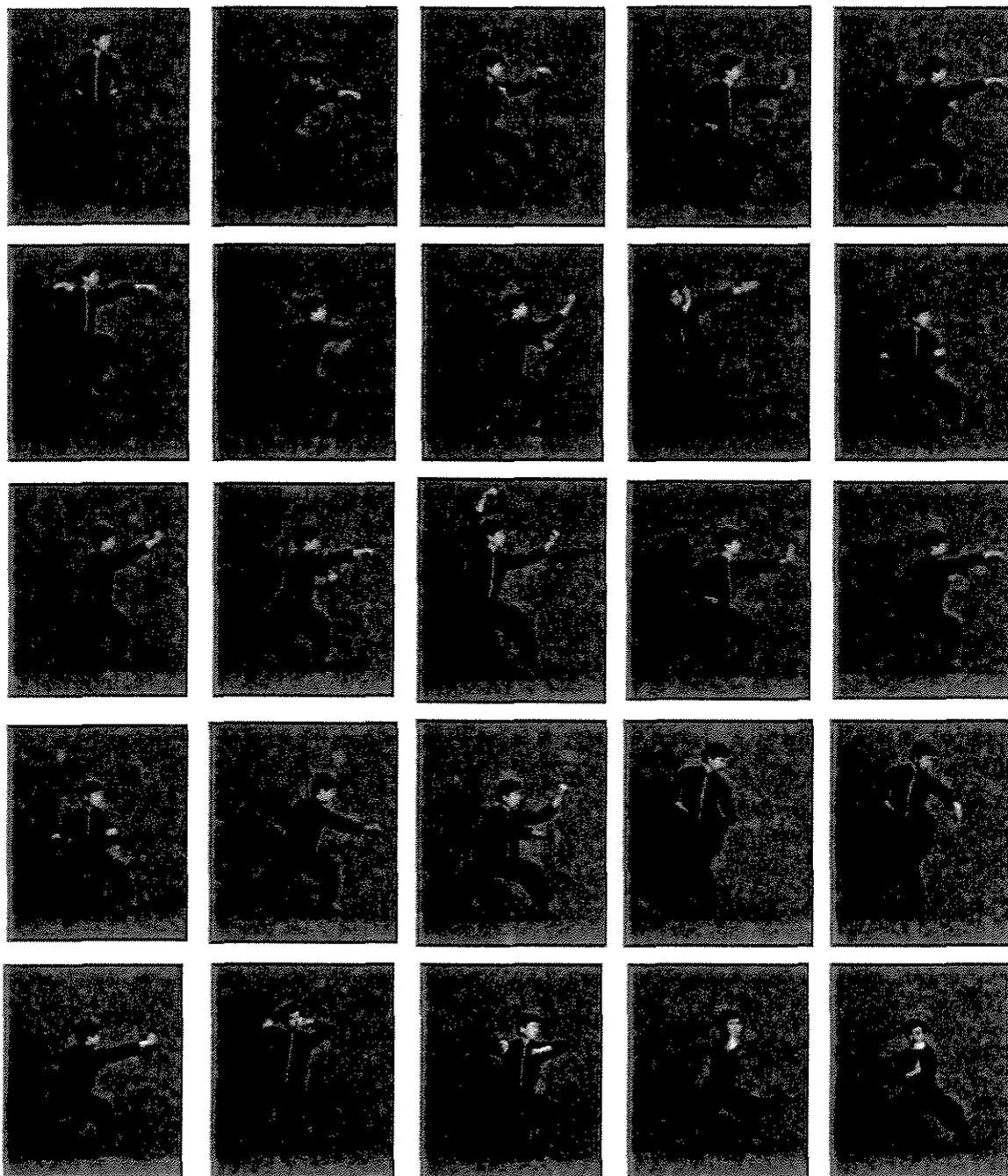
As qualidades dos movimentos da forma Pan Po são as mesmas enunciadas na caracterização do estilo como um todo: movimentos firmes, súbitos, explosivos e diretos, conforme quadro de esforços na p. 68. Falando especificamente sobre o Peso, na forma Pan Po, ele é ainda mais acentuado, especialmente no que se refere à bacia e aos membros inferiores, em virtude de

seus 'passos esmagadores'. É essencial que o executante pise bem firme nestes movimentos (n<sup>os</sup> 4 e 14), fazendo barulho com os pés. Segundo explicação do Dr. Brendan Lai, o movimento que caracteriza o Pan Po está relacionado com a idéia de avalanche, algo que desmorona e atropela o que está na frente.

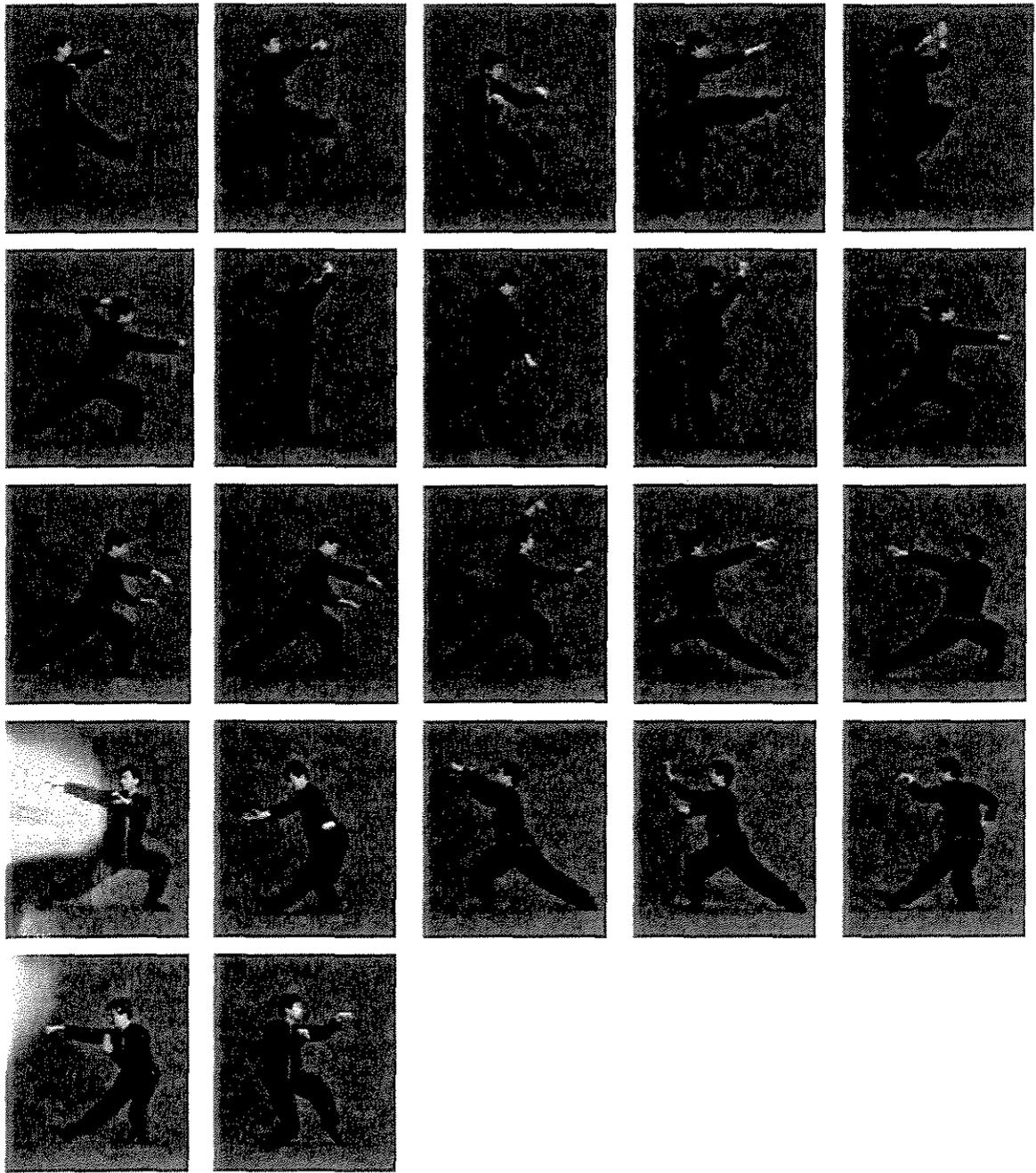
#### 5. Relacionamentos:

A forma Pan Po, conforme explicitado, apresenta duas versões: a forma individual e o Ling. No primeiro caso, não há relacionamento, exceto pelo fato de o executante ser instruído a realizar os movimentos como se houvesse um adversário imaginário. Na versão em dupla, existe um oponente real, com o qual ele se relaciona procurando jamais perder o contato corporal, para garantir a eficácia de seus ataques e defesas. Em nenhuma das versões da forma Pan Po utilizam-se armas, portanto, não há relacionamento com objetos. O relacionamento do executante com o espaço é prescrito em detalhes: se o executante não desvia seu corpo, no segundo movimento (Hoi Dai Chui Dzahm), em um ângulo exato de 45°, ele tanto corre o risco de ser atingido pelo adversário, como corre o risco de não conseguir que seu ataque (o soco na altura das costelas) alcance o alvo pretendido. Outro objetivo pretendido, em termos de relacionamento com o espaço, é que a forma finalize exatamente no mesmo local onde teve início, com uma margem de erro de apenas meio metro. Esta regra, inclusive, costuma ser adotada em campeonatos organizados pela Confederação Brasileira de Gong Fu, por exemplo.

## Seqüência dos Movimentos da forma Pan Po<sup>39</sup>



<sup>39</sup> Imagens extraídas do site Praying Mantis Martial Arts Institute. [www.northernmantis.com](http://www.northernmantis.com). Data do acesso: 15/10/2003. Executante: Mestre Tony Chuy.



### 3.4 Análise da forma Sap Bart Sau

#### 1. Partes do corpo mais envolvidas:

- Braços e mãos
- Uso do diw sau, diferentes socos (pek choi, pan choi, tong choi...), com a peculiaridade de realizar todos os movimentos do primeiro caminho com os lados direito e esquerdo. Nesta forma aparece o tiu bo choi, que é uma defesa onde, baseado especialmente no princípio mãos coladas, o executante “limpa”, como se estivesse varrendo, a mão de seu oponente, que o está agarrando.
- Pernas
- Predominância das bases sete estrelas e arco e flecha.
- Pelve
- Como em todo o estilo, é a parte do corpo onde se originam todos os movimentos.

#### 2. Descrição das ações corporais:

01		Posição de sentido
02	Diw Sau	Pegar o braço do oponente com a mão esquerda em diw sau, na base sete estrelas.
03	Pek Choi	Dar um soco martelo com a mão direita, na base sete estrelas.
04	Fung Sau Tong Choi	Pegar o braço do oponente com a mão direita, puxando-o para si, e fazer um soco frontal com a mão esquerda, na base tai toi sic (garça).
05	Deep Dzau	Este movimento é o mesmo quebramento descrito no item 7 da forma Pan Po.
06	Pang Choi	Socar com o dorso da mão direita, mantendo a mesma base.
07	Choi Sahm Sau	Fazer um diw sau com a mão direita, depois um fung sau com a mão esquerda, e um soco frontal com a direita.
08	Tiu Bo Choi	Fazer um movimento de “limpar”, tirando a mão do adversário com a mão esquerda passando por fora do braço direito, enquanto este volta para a cintura; a perna esquerda dá um sobrepasso e a direita avança em sete estrelas, fazendo um soco frontal com a direita.

09	Dai Heen Choi	Defender com o braço direito descendo para bloquear um chute, usando a parte posterior do braço, enquanto a base recua para tan ta sic (arco e flecha invertido). O corpo fica de lado, em relação ao sentido do deslocamento. Na forma individual, usa-se a mão esquerda para aparar o braço direito.
10	Pang Choi	Socar com o dorso da mão direita, na base arco e flecha.
11	Diw Sau <sup>40</sup>	Pegar o braço do oponente com a mão direita em diw sau, na base sete estrelas.
12	Pek Choi	Dar um soco martelo com a mão esquerda, na base sete estrelas.
13	Fung Sau Tong Choi	Pegar o braço do oponente com a mão esquerda, puxando para si, e fazer um soco frontal com a mão direita, na base tai toi sic.
14	Deep Dzau	Fazer o mesmo quebramento explicado no item 7 da forma Pan Po, mas agora para o outro lado.
15	Pang Choi	Socar com o dorso da mão esquerda, mantendo a mesma base.
16	Choi Sahn Sau	Fazer um diw sau com a mão esquerda, depois um fung sau com a mão direita, e um soco frontal com a mão esquerda.
17	Tiu Bo Choi	Repetir o movimento de "limpar" explicado no item 8, mas agora para o outro lado.
18	Dai Heen Choi	Defender conforme explicado no item 9, mas agora para o outro lado.
19	Pang Choi	Socar com o dorso da mão esquerda, na base arco e flecha.
20	Diw Sau	Pegar o braço do oponente com a mão esquerda, em diw sau, na base sete estrelas.
21	Bo Choi	Dar um soco frontal com a mão direita, na base sete estrelas.
22	Yau Seem Bo	Passar a mão esquerda por baixo do braço direito, tirando a mão do adversário, que está segurando o braço do executante. As pernas recuam em um ângulo de 45° para trás, finalizando na base sete estrelas. O corpo mantém-se de frente para onde estava se deslocando (1° caminho).
23	Jahm Seem Bo	Repetir o movimento anterior para o outro lado.

<sup>40</sup> Obs: Os números 11 a 19 são os mesmos movimentos dos números 2 a 10, feitos para o outro lado.

24 e 25	Seung Tong Choi	Dar um soco frontal com as duas mãos, com o corpo inclinado para a frente, na base cavalo. A lateral direita do corpo fica voltada para cima.
26 e 27	Fung Sau Tong Choi	Pegar o braço do oponente com a mão direita, virando o corpo de frente para o lado oposto (início do 2º caminho).
28	Deep Dzau	Fazer o mesmo quebramento explicado no item 7 da forma Pan Po.
29 e 30	Diw Sau Pek Choi	Pegar com a mão esquerda em diw sau e, em seguida, executar um soco martelo com a mão direita, na base arco e flecha, voltando de frente para o 1º caminho.
31	Choi Sahm Sau	Fazer um diw sau com a mão direita, depois um fung sau com a mão esquerda, e um soco frontal com a mão direita.
32	Fahn Tseh	Puxar o braço do oponente com a mão direita, para cima e para trás, enquanto a mão esquerda faz um soco gancho, vindo de baixo.
33	Diw Sau	Pegar o braço do oponente com a mão esquerda, na base sete estrelas.
34	Bo Choi	Dar um soco frontal com a mão direita, avançando na base sete estrelas com a outra perna.
35	Tsin Si Jahp Toi	Tseen See é um movimento do <i>chin-na</i> onde, tendo o oponente pego o braço direito do executante, o mesmo coloca sua mão esquerda sobre a mão do oponente e gira a parte anterior do braço direito para cima, torcendo o braço do adversário. Ao mesmo tempo, faz um chute jart toi (dzahp tui) com a perna esquerda.
36 e 37	Gwa Tong Pek Dzahp	Defender com o braço direito em arco, acima da cabeça; fazendo, ao mesmo tempo, um soco frontal com a mão esquerda, na altura do peito. Pek Dzahp (= pek choi) é um soco martelo feito com a mão direita (no pescoço do oponente). Finaliza-se este movimento na base sete estrelas, com a perna direita à frente.
38	Tsou Toi	Aplicar uma rasteira com a perna direita, movendo-a no sentido oposto ao do braço direito (que está alongado e com a mão fazendo um diw sau invertido), desequilibrando o adversário.

39	Seung Fung Sau Tchahp Jeung	Pegar com as duas mãos o braço do oponente, em fung sau, pisando firme com o pé direito, e entrar com a borda externa da mão direita (faca de mão) no ombro do oponente, avançando na base arco e flecha, com a perna esquerda à frente.
40	Yiu Dzahm	Atacar com a mão direita no rim do oponente, usando a perna esquerda para calçá-lo (com uso da pelve), na base sete estrelas, enquanto a mão esquerda puxa o braço do oponente, para desequilibrá-lo.
41	Huen Choi	Dar um soco cruzado com a mão esquerda, na base arco e flecha.
42	Pang Choi	Socar com o dorso da mão esquerda, mantendo a mesma base.
43	Diw Sau	Pegar o braço do oponente com a mão esquerda, na base sete estrelas.
44	Bo Choi	Dar um soco frontal com a mão direita, avançando na base sete estrelas, com a outra perna.
45	Tong Long Bo Seem	Finalizar com a postura “louva-a-deus pega a cigarra” (ver descrição no item 3 da forma Pan Po).

Tabela IV

### 3. Utilização do Espaço:

A forma Sap Bart Dzau utiliza apenas uma direção (assim como Pan Po), onde o executante vai e volta, alternando o sentido. Também é esperado que o executante termine a forma no lugar exato onde iniciou.

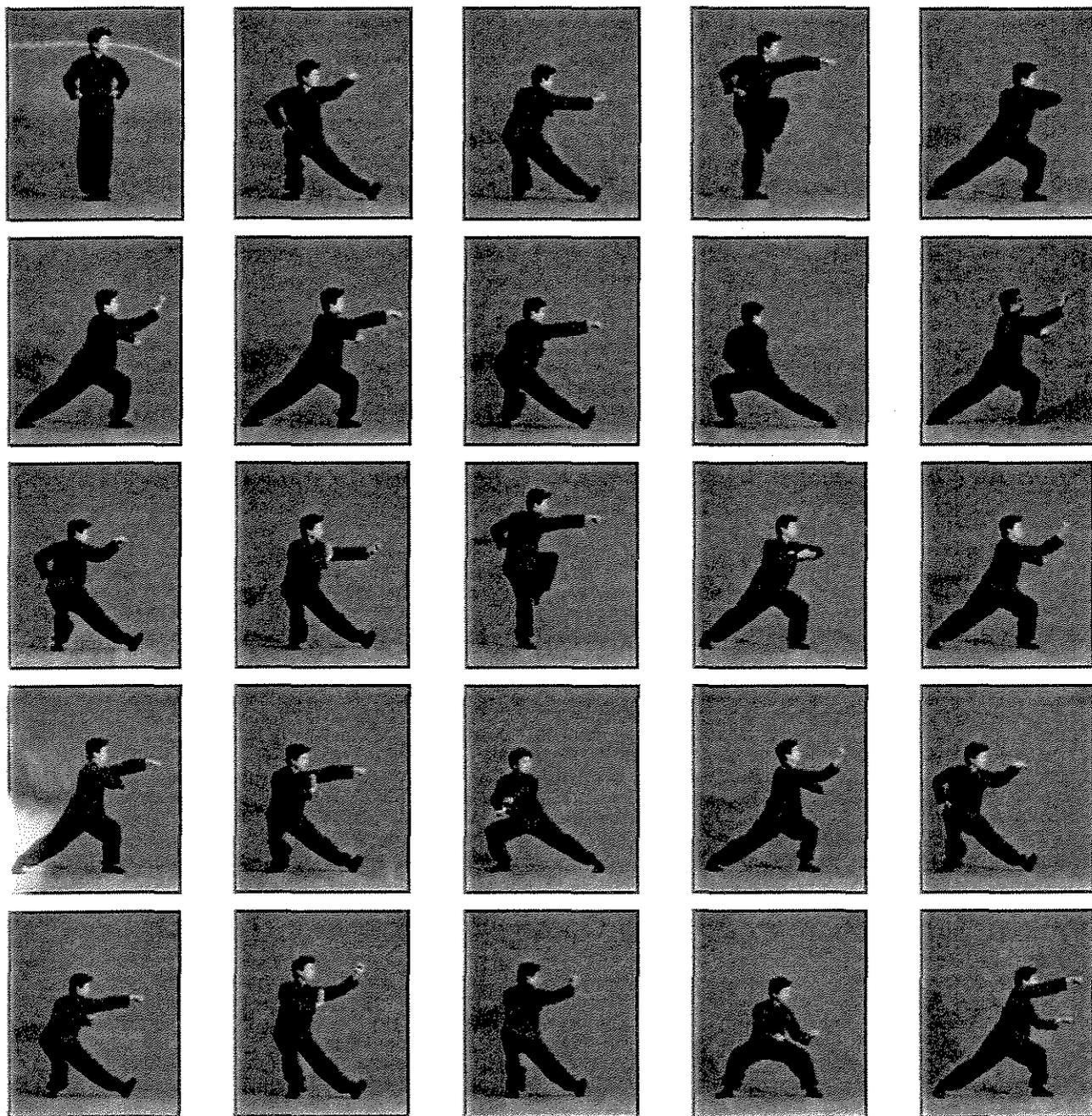
### 4. Qualidades dos movimentos:

A forma Sap Bart Sau é considerada uma forma de característica mais flexível, sendo um pouco mais suave do que outras como Pan Po e Charp Choi. Pessoas leves e ágeis costumam adaptar-se bem à execução desta forma, que fica especialmente bela quando executada com certa velocidade, traduzindo bem a idéia de mãos de relâmpago do louva-a-deus.

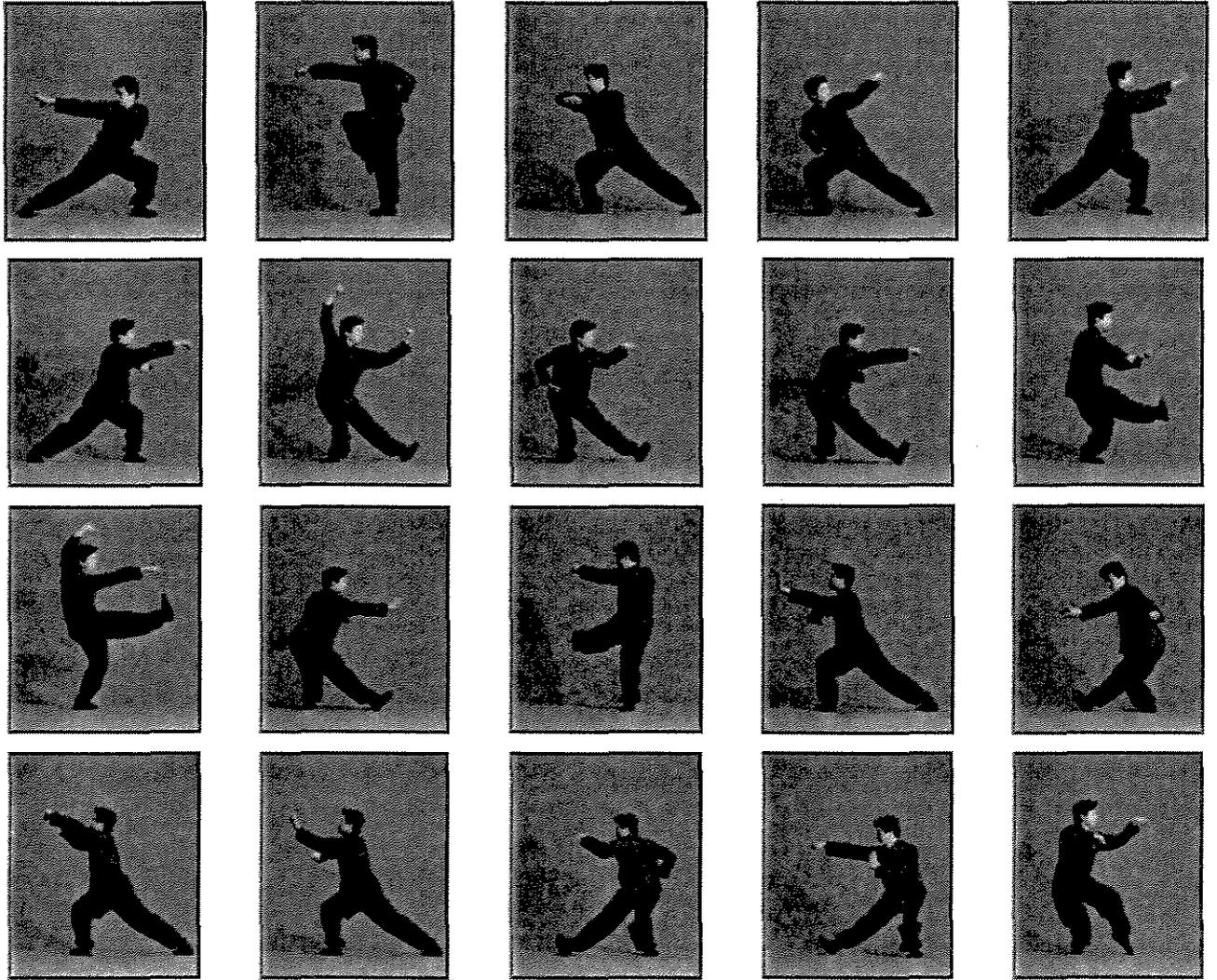
## 5. Relacionamentos:

A forma Sap Bart Sau, assim como as demais, também tem sua versão em dupla, ou Ling, podendo, portanto, oferecer ao executante a possibilidade de relacionamento com um adversário real. Assim como no caso da Forma Pan Po, esta forma não faz uso de nenhuma arma.

## Seqüência dos movimentos da forma Sap Bart Sau<sup>41</sup>



<sup>41</sup> Imagens extraídas do site Praying Mantis Martial Arts Institute, [www.northernmantis.com](http://www.northernmantis.com). Data do acesso: 15/10/2003. Executante: Mestre Tony Chuy.



# ESTABELECENDO ALGUMAS PONTES ENTRE O GONG FU E A DANÇA



Aula de preparação corporal utilizada para os laboratórios

## **CAPÍTULO 4**

### **ESTABELECENDO ALGUMAS PONTES ENTRE O GONG FU E A DANÇA**

Neste capítulo, abordo os motivos que me levaram a escolher o gong fu como complementação curricular à minha formação como bailarina, apontando algumas das contribuições que as artes corporais do oriente podem trazer para a dança, incluindo o princípio de originar os movimentos a partir da pelve (tant'ien), conforme fui levada a perceber durante o desenvolvimento da presente pesquisa. Apresento também algumas reflexões sobre técnica e criatividade, descrevendo a preparação corporal adotada para os laboratórios de improvisação, e algumas reflexões sobre improvisação.

#### **4.1 Motivo da escolha do gong fu como complementação curricular**

Talvez seja relevante discorrer um pouco sobre os motivos que me levaram a procurar o treino de gong fu como complemento à minha formação de bailarina. Durante os quinze anos de formação em ballet clássico (o que talvez tenha sido o eixo principal de minha formação em dança, antes do ingresso na Universidade), acreditava no pressuposto – corrente no ambiente das academias de dança – de que, para se formar um bailarino, o único método realmente eficiente seria a técnica clássica. Depois de quatro anos de graduação em Dança na Unicamp, esse tabu caiu por terra, mas restou ainda o problema de adotar um novo método de preparação corporal efetiva para o exercício da dança.

A solução seria substituir a técnica clássica por uma técnica de dança moderna? Criar um método pessoal de preparação corporal? Apostar na variedade de técnicas, partindo do princípio de que técnicas específicas trabalham elementos específicos, e que todas acabam se complementando? Continuar com a técnica clássica? (Afinal, o fato de não considerá-la mais a única possibilidade viável, não significava que não a considerasse ainda uma técnica válida).

Em meio a tudo isto, fui tomando contato com técnicas corporais orientais, como o Lian Gong e o Taiji Quan, que sempre me chamaram a atenção por serem práticas corporais com este caráter de integração entre corpo e mente, princípio que vem perfeitamente ao encontro de minhas crenças pessoais.

Em uma determinada aula de Lian Gong, em 1998, a professora Maria Lúcia Lee convidou um aluno da disciplina Artes Corporais do Oriente, do curso de Dança da Unicamp, para fazer uma breve demonstração de uma forma de gong fu, que ele praticava fora da Universidade. Naquela época, eu não conhecia gong fu o suficiente para identificar à qual estilo pertencia aquela forma que ele apresentou. Eu fiquei completamente encantada com o que vi, tanto com a beleza das formas dos movimentos, quanto com a qualidade expressiva do performer. Foi nesse momento que eu percebi o que poderia ser, realmente, a integração entre corpo e mente, sobre a qual eu ouvia tantas pessoas, com linhas de trabalho em dança tão diferentes, falarem.

Assim que terminei a graduação, sentindo-me carente de aulas que mantivessem e aprimorassem minhas condições técnicas, e de certo modo um pouco descontente com as aulas convencionais de dança, logo pensei no gong fu como uma solução que atenderia tanto à minha necessidade de bailarina de exercitar o corpo, quanto à minha necessidade de pesquisadora de aprender coisas novas, maneiras novas de me movimentar, visando ampliar meu repertório de movimentos corporais.

Demorou para que eu encontrasse essa escola de louva-a-deus, que atendeu perfeitamente a todas as necessidades que haviam despontado. Existem estilos de gong fu que são muito mecânicos, ou voltados apenas para o aspecto agressivo da luta, mas eu estava procurando um estilo que valorizasse o caráter artístico do gong fu. A escola que encontrei atendeu a esta necessidade, levando-me a perceber que o estilo louva-a-deus tem algo de parecido com a dança, no sentido de “dizer o indizível”, de ter um subtexto por trás de tudo aquilo que se vê – ao mesmo tempo em que é essencialmente voltado para as aplicações marciais, sendo reconhecido no círculo das artes marciais como um estilo muito eficiente em situações de luta.

O louva-a-deus despertou meu imaginário de bailarina, desde a primeira vez que tomei contato com este estilo. Mas, vale dizer que, embora eu estivesse, nessa época, ingressando no mestrado, ainda não cogitava escolher o gong fu como tema para a minha dissertação. Eu estava treinando para tomar contato com uma técnica corporal diferente das técnicas de dança com as quais estava acostumada.

No entanto, comecei a observar que estava naturalmente estabelecendo relações entre o que vivenciava nos treinos, e todo o arsenal teórico e conceitual sobre dança e artes corporais que a graduação tinha despertado em minha mente, embora de uma maneira ainda um pouco desorganizada. Foi isso que me fez optar, finalmente, pelo gong fu como tema para a pesquisa em coreologia que estava pretendendo desenvolver.

Todos os movimentos e posturas do estilo têm uma função, um objetivo marcial; não foram colocados ali apenas com a finalidade de serem bonitos. No entanto, o modo como são realizados com concentração, com o foco de atenção do executante no objetivo invisível das ações, torna-os bonitos.

Esta reflexão me remete a uma experiência que tive em um grupo de improvisação em dança vinculado ao estúdio XXI, dirigido pela profa. Dra. Marília de Andrade. Ela nos disse que, quando nós estávamos totalmente compenetrados em nossas improvisações, concentrados em executar uma tarefa dada, como por exemplo: preencher os espaços vazios formados pelos movimentos improvisados de um colega; ou responder ao estímulo de um toque; ou procurar fazer o espelho da movimentação do colega, a movimentação saía bonita e repleta de significados, tinha uma riqueza de sentidos. Por outro lado, quando nos desconcentrávamos, a movimentação tendia a ser mecânica e desprovida de sentido.

Compreendi nesta ocasião, e também ao contemplar a performance de qualquer uma das formas do estilo louva-a-deus, que a concentração dá sentido ao movimento e conseqüentemente lhe confere beleza. Um importante aspecto da relação entre o gong fu e a dança tornou-se claro, para mim.

## 4.2 Artes corporais do oriente: contribuições para a dança

Contrariando a orientação racionalista da cultura ocidental, que por séculos seguidos negou ou reprimiu o conhecimento do corpo humano, o século XX assistiu ao florescimento de um enorme interesse pelas técnicas de consciência e preparação corporais. A partir de teorias psicológicas (como as de Reich ou Perls) e sociológicas (como as de Foucault), que denunciaram os males da repressão corporal em nossa sociedade, pesquisadores de diferentes áreas passaram a estudar a dinâmica do corpo, desenvolvendo inúmeras novas técnicas de trabalho corporal. Atualmente, existem catalogadas nos EUA cerca de 130 técnicas diferentes com objetivo de relaxamento, correção de postura, libertação de movimentos ou preparo físico.

Muitas destas técnicas foram desenvolvidas a partir do conhecimento das artes corporais do oriente, que incluem desde o ioga e meditação dinâmica até as artes marciais como o tai chi chuan ou o kung fu. São técnicas que divergem fundamentalmente da ginástica ocidental por considerarem a unidade mente-corpo como fundamental. Uma arte marcial é, antes de tudo, um método de auto-conhecimento, meditação e comunhão com as forças naturais”.<sup>1</sup>

As relações entre as artes corporais do oriente e a dança remontam à origem da dança moderna norte-americana e européia, no início do século XX. Além disso, as pontes entre as culturas orientais e ocidentais podem ser observadas nas diversas áreas do conhecimento, não se limitando à dança. A nova física, por exemplo, rompeu inúmeras barreiras de cunho filosófico graças à observação dos paralelos entre oriente e ocidente. Esta observação evidencia-se, citando apenas um exemplo, na obra de Capra: *O Tao da Física* (1975), cujas idéias foram desenvolvidas e aprimoradas por outros autores desta mesma área.

O paralelismo entre as culturas oriental e ocidental reflete-se até mesmo nos filões comerciais das terapias alternativas, que se encontram totalmente difundidas nos dias de hoje. Infelizmente, a observação das relações entre as duas culturas tem trazido não apenas grandes benefícios para ambas, mas também muitos equívocos. Hoje em dia, evoca-se o nome “holismo” para

---

<sup>1</sup> Andrade, Marília de. Projeto de Criação do Departamento de Artes Corporais – Of. Nº 062/85 – IA, à Reitoria da Unicamp. Fls. 7.

identificar uma verdadeira colcha de retalhos de terapias oriundas do oriente, perdendo-se o sentido do original grego “*holos*” de inteireza – não uma inteireza forjada, recortando-se e colando-se elementos, mas uma inteireza primordial, pré-existente, de onde se derivam as diferentes nuances ou “partes”.

Mesmo estando ciente dos perigos que despontam quando se adentra nos territórios da discussão oriente *versus* ocidente, pois muitas confusões têm sido alimentadas pelo apelo comercial que se encontra voltado sobre este assunto, procurei ressaltar um possível benefício que as artes corporais do oriente podem trazer para a dança ocidental.

A falta de conhecimento específico na área de danças orientais, como a dança clássica chinesa, me impediu de abordar essa questão com o requinte que ela merece. No entanto, mesmo com meu foco voltado especificamente para as artes marciais, foi possível estabelecer pontes entre a performance de um bailarino e de um artista marcial, pois ambos começam a mover-se a partir de um centro localizado na região do baixo-ventre, que coincide com o centro de gravidade do corpo humano e, portanto, possui grande relevância quando se pretende realizar o estudo do movimento. Os chineses chamam esse centro de Tant' ien.

### **4.3 A Dança e sua origem no Tant'ien**

Assim como, no gong fu, chega um momento em que o executante não precisa mais racionalizar sobre os ataques e defesas que irá realizar, na dança, o trabalho de improvisação deve resultar de um profundo estudo das possibilidades corporais, não apenas limitadas a uma determinada técnica, mas a uma experiência eclética em artes corporais e uma ampliação da percepção dos próprios movimentos nas ações cotidianas.

A contribuição das artes corporais orientais para a dança reside, a meu ver, em um aspecto que diferentes praticantes de taijiquan mencionam, que se refere à momentaneidade presente nas artes do corpo em geral. A noção de *aqui e agora* evocada por muitos mestres de taijiquan é de difícil aquisição; mais difícil ainda é

retomá-la sempre que se inicia um processo de trabalho, mas é ela que vai garantir a presença da totalidade do ser do bailarino, e não apenas seu ego. A formação do bailarino no ocidente tem sido sempre orientada para a exaltação de sua auto-imagem corporal, e pouca ênfase se dá a outras instâncias de percepção sensorial muito necessárias como, por exemplo, a percepção táctil e a percepção cinestésica.

O bailarino, para estar inteiro em um processo de improvisação, precisa ampliar a percepção de tudo o que acontece à sua volta, bem como a percepção de si mesmo<sup>2</sup>. Precisa aprimorar a habilidade de realizar a leitura e decodificação dos sinais emitidos pelo corpo, e ele treina isso observando-se em sua própria vida cotidiana, e observando também as outras pessoas. Aos poucos, vai aprendendo a decodificar sinais nos corpos das pessoas que observa, por exemplo, em campo de pesquisa, que denotam intenções favoráveis ou mesmo contrárias a seus discursos verbais<sup>3</sup>. Tudo isso consiste em exercício para ampliar sua percepção, o que vai auxiliá-lo, quando for realizar seu trabalho de criação na dança, na construção de personagens que não sejam estereotipadas – simplesmente porque são extraídas da realidade viva e atualizada deste bailarino observador.

Isto revela que esta pesquisa não se limitou à observação racional de seqüências de movimentos do gong fu, matematicamente reorganizadas numa construção coreográfica final, mas procurou abordar como se dá, no bailarino, a apreensão de uma linguagem corporal que ele observa em campo, e a maneira como ele “metaboliza” esse material em seu processo criativo.

O princípio wu-wei – que costuma ser traduzido como “não-ação” mas, conforme elucida Huang<sup>4</sup>, expressar-se-ia melhor na idéia de “agir sem constringir” ou mover-se de acordo com o fluxo natural – é uma ferramenta

---

<sup>2</sup> Este princípio é abordado de maneira mais aprofundada por Andrade (1997), em seu *Memorial*, onde a autora apresenta suas reflexões acerca da auto-consciência necessária ao bailarino, incluindo o aspecto da percepção.

<sup>3</sup> WEIL, Pierre & TOMPAKOW, Roland. *O corpo fala*. RJ: Editora Vozes, 2001. 52. ed. Os autores desenvolvem muito bem este assunto no percurso de todo o livro, elucidando as divergências que podem existir entre o discurso verbal (organizado pela mente) e o discurso corporal que, muitas vezes, emite mensagens vindas diretamente do inconsciente.

<sup>4</sup> Huang, Ai Chung-liang. *Expansão e Recolhimento: a Essência do Tai Chi*. SP: Summus, 1979.

fundamental para se atingir o objetivo de “esvaziar a xícara” do bailarino para ele poder se abrir, tanto para a apreensão da linguagem corporal<sup>5</sup> dos sujeitos em seu campo de pesquisa, quanto para o movimento que está para surgir de si mesmo, no ato da dança. Mesmo que ele passe a repetir os mesmos movimentos como, por exemplo, quando se trata de uma coreografia pré-estabelecida, os sentidos que ele atribui a cada movimento podem ser constantemente re-elaborados, e isso deve acontecer, porque o bailarino é um ser vivo e em constante mutação, como todas as coisas.

Uma maneira que vem sendo estudada para se estabelecer este estado de concentração, é fazer o bailarino voltar sua atenção para a energia proveniente do centro da pelve. Tant’ien é a maneira como os chineses chamam o centro de energia vital, localizado no centro da pelve, o qual coincide com o centro de gravidade do corpo humano. Segundo Huang: “O abdome inferior, logo abaixo do ventre, é denominado tant’ien, e é considerado a fonte de energia ch’i bem como o centro a partir do qual o nosso movimento se origina”.<sup>6</sup>

Muitas técnicas de dança moderna e contemporânea adotam o princípio de iniciar os movimentos a partir da pelve, embora não utilizem a denominação chinesa. O importante é que as técnicas de dança, assim como as artes marciais, concordam no que diz respeito à importância de utilizar o centro do corpo para realizar movimentos nas extremidades – no caso da dança, porque isso refina a estética do movimento, e no caso das artes marciais, porque isso atribui força e potência aos golpes.

Diversas linhas de trabalho em dança, hoje em dia, são baseadas em uma visão do corpo contemporânea, que já superou o conceito clássico de determinar os movimentos corporais segundo padrões cartesianos (frente–lado–trás). Na visão contemporânea, o corpo é uma entidade viva, pulsante, e se expande em todas as direções, como o próprio universo. O corpo não é mais visto dentro de um cubo, mas dentro de uma esfera, conforme prenunciou Laban.

---

<sup>5</sup> Não apenas a maneira como os corpos se movimentam, mas também, e sobretudo, a maneira como se situam no espaço, mesmo quando ‘parados’.

<sup>6</sup> *Op. cit.*, p. 40.

#### 4.4 Reflexões sobre técnica e criatividade em dança

Encontrei uma possibilidade de entendimento para o vocábulo Arte, considerando suas raízes etimológicas, que me deu subsídios para definir a maneira como entendo a questão da técnica no trabalho do bailarino:

Etimologicamente falando, a palavra “arte” parece ser derivada do Latim. Ars, em Latim arcaico, significa “habilidade” ou “perícia”. Até o século XVII, a palavra Ars (cujo plural é Artes) era usada como maestria em carpintaria, cerâmica e habilidades relacionadas à forja de metais. Mais tarde, no século XVIII, essa palavra “Ars” no Latim era usada para descrever maestria em habilidades literárias, como gramática, a arte da expressão etc. Por volta do século XIX, surgiram os filósofos da Arte. Desde então, o termo “estética” emergiu e a palavra arte tem sido usada para descrever algo que nos proporciona uma experiência estética”.<sup>7</sup>

Como se pode observar, originalmente, a palavra arte está mais ligada à idéia de habilidade, ou técnica. A noção de arte relacionada à experiência estética é recente, passando a ser utilizada praticamente nos últimos dois séculos.

As experiências corporais que o indivíduo adquire se acumulam, até certo ponto. Assim como a psique tem uma espécie de “filtro”, que estabelece, sem o seu controle racional, quais são as memórias que “interessa” guardar no consciente e quais são as memórias que ficam inconscientes, até que o indivíduo esteja preparado para trazê-las à tona – possibilidade que pode inclusive nunca a vir se manifestar – isso também acontece com relação aos movimentos. Alguns movimentos ficam registrados na memória corporal e sempre aparecem nas improvisações daquele bailarino, ainda que determinadas “nuances” de suas qualidades ocorram alteradas (pequenas modificações no Peso, Tempo, Espaço, Fluência). Outros movimentos são “deletados”, assim como arquivos de computador.

É possível que esse processo se deva às relações que o bailarino estabelece com o próprio movimento. Um movimento pode recorrer na

---

<sup>7</sup> Art in Architecture. <http://www.artinarch.com/artinarch.html>. Data do acesso: 10 de julho de 2003.

improvisação de um bailarino quando está ligado a uma emoção, ou quando ele vivenciou, de fato, o conflito que gerou aquele movimento. Mesmo que se trate de um movimento “ensinado”, imposto de fora para dentro, essa movimentação pode vir atrelada a alguma emoção.

Muitos bailarinos superestimam, no entanto, o papel da emoção na dança, e acabam dando vazão a “expressões” estereotipadas de sentimentos, ficando muito presos à necessidade que impõem a si mesmos de “expressar” algo, o que acaba atribuindo uma conotação de falsidade ao movimento. A proposta da quietude criativa<sup>8</sup>, adotada para este trabalho, sendo similar a muitas práticas corporais chinesas, prestou grande auxílio no tocante à busca de uma movimentação espontânea e genuína, pois aborda o princípio da não-ação enunciado pelos chineses. O princípio da não-ação não significa “não fazer nada”, mas tornar-se mais receptivo aos impulsos internos. E o que é a dança, senão o ato de captar com o corpo o vai e vem das possibilidades do ser humano em interação com o espaço e o tempo, em um dado instante?

Os movimentos advindos de experiências corporais que – não importa a razão – sedimentaram-se no repertório motor do indivíduo, e que, portanto, acabam sendo reincidentes nas suas improvisações, ao longo dos anos, devem ser constantemente re-elaborados por este bailarino, para que possam ser sempre re-aproveitados, porém com uma “roupagem nova” – esta sim, recém-criada. O que muda é o contexto; o que o criador faz é buscar novos significados. A criatividade, muitas vezes, pode ser constatada em criadores que se utilizam dos mais simples elementos – no caso da dança, os mais simples movimentos, como o fechar de uma mão. É a re-elaboração que vai tornar esse “fechar de mão” *significativo*.

Sendo assim, a preparação técnica para a dança pode ser muito mais simples do que nossa tradicional formação ortodoxa em dança nos fez acreditar. A idéia é assustadora, pois estamos condicionados a acreditar que apenas depois de muitas horas de exercícios exaustivos estaremos aptos para o exercício da dança. Mas, de repente, nos deparamos com criadores excepcionais que nos

---

<sup>8</sup> Para maiores detalhes sobre a quietude criativa, ver p.153.

surpreendem ao colocar em cena um simples gesto, como abaixar a cabeça em introspecção, sem interpretações impostadas, sem forjar o sentido de uma depressão exagerada, e esse simples abaixar de cabeça nos emociona.

O principal aspecto a ser desenvolvido no bailarino é, sem dúvida, o da criatividade, que deve fazer parte de sua vida cotidiana. O bailarino deve ser criativo nos mais ínfimos gestos, deve se auto-observar em movimento, não apenas no momento “mágico” da criação, mas também, e principalmente, quando realiza suas ações cotidianas. A criatividade deve fazer parte da vida do indivíduo, e não, ser um evento à parte, que só acontece em momentos especiais. Ser criativo não implica apenas em quebrar regras – implica, na maioria das vezes, em compreendê-las e assimilá-las, quando necessário. É difícil transcender essa dicotomia. Ser criativo significa dominar as regras – as regras de composição, as regras ensinadas nas aulas de técnica etc – para poder avaliar seu valor e utilizá-las ou desprezá-las, conforme sua intuição.

A técnica não se restringe, portanto, a realizar movimentos de difícil execução em termos de força e equilíbrio, embora inclua também este aspecto. Todo bailarino deveria procurar se desenvolver tecnicamente nessas duas instâncias, do aprimoramento físico e da criatividade, que também se exercita – oferecendo campo de atuação para esta criatividade se expressar. Buscando aprimoramento nessas duas esferas, e procurando interconectá-las, o bailarino cresce como pessoa e como artista.

#### **4.5 Preparação corporal para os laboratórios de improvisação**

A preparação específica para os laboratórios desta pesquisa consistiu, principalmente, em uma aula preparada pela orientadora, que se iniciava com um trabalho de alongamento no chão e depois se desenvolvia para movimentos em pé, no centro. Esta aula baseava-se em diferentes técnicas corporais, tais como as de Anna Halprin, Klauss Vianna, Eric Hawkins, Dominique Weibel. O denominador comum entre estas técnicas, que a Profa. Dra. Marília de Andrade procura incorporar em seu trabalho e que também conflui com os

questionamentos levantados na presente pesquisa, é a crença em um sistema corporal, a ser realizado com disciplina e persistência, necessariamente baseado em um estudo aprofundado de princípios cinesiológicos orientados para que todos os movimentos se originem a partir da região da pelve.

Estas técnicas se baseiam em pesquisas na área de neurofisiologia, que demonstram que o simples fato de imaginar um movimento já leva o cérebro a realizar o recrutamento de fibras musculares, provocando movimentos ínfimos, imperceptíveis. Este conceito está perfeitamente relacionado à visão que os chineses construíram de maneira empírica, de que corpo e mente estão interligados. Esta pesquisa baseou-se nessa mesma visão integrada entre mente e corpo, onde a ponte entre a imagem que estimula o bailarino e o movimento que ele realiza torna-se uma via através da qual ele transita com plena liberdade.

Acredito na necessidade de um trabalho corporal feito com disciplina e persistência, porém, sem a supressão dos conteúdos emocionais do intérprete, que não é visto aqui como um simples objeto ou canal de expressão, livre de responsabilidade sobre aquilo que expressa. Trata-se de um intérprete co-autor, que acrescenta suas experiências ao trabalho do coreógrafo, ainda que os papéis de coreógrafo e intérprete sejam claramente definidos.

Naturalmente, nenhuma busca de um sistema técnico que prepare o bailarino para a entrada nesse estado de percepção aguçada deve ter a pretensão de se chegar a uma técnica de dança que unifique em si mesma todas as necessidades de aprimoramento físico para o bailarino. Parece-me mais razoável a crença em que diferentes técnicas trabalham baseadas em diferentes princípios físicos; logo, desenvolvem no bailarino diferentes habilidades.

É possível, no entanto, recorrer-se a uma rotina de preparação corporal que deixe o bailarino predisposto a acessar habilidades adquiridas em diferentes técnicas vivenciadas. Existem técnicas de dança onde a fluidez é requisitada em todos os seus exercícios, enquanto outras aulas solicitam um trabalho muscular mais rígido. Essas características muitas vezes variam em função das afinidades estilísticas próprias de seus idealizadores.

Às vezes, ouve-se dizer que um bailarino formado em uma determinada técnica executa perfeitamente trabalhos nesta linha, porém não obtém o mesmo sucesso em outros tipos de trabalhos coreográficos. A meu ver, isso não é sequer necessário, pois a preparação corporal pode ser vista em função do trabalho criativo que ela pretende amparar. A técnica estabelece as margens entre as quais o bailarino irá caminhar rumo à sua criação.

Por esta razão, a aula preparada pela orientadora com base nas técnicas corporais mencionadas foi escolhida como método de preparação corporal para os laboratórios desta pesquisa, uma vez que atendia aos requisitos necessários: concentrar a atenção na região do baixo-ventre, buscando aliviar as tensões e promover o relaxamento do corpo, para deixar fluir os materiais oriundos da vivência em campo de pesquisa e demais técnicas de dança.

A autora Irene Dowd aborda claramente a idéia de que diferentes exercícios desenvolvem diferentes habilidades, ao explicar sobre os diferentes tipos de contração que podem ser realizadas pelos músculos:

Há três tipos de contração muscular. Um músculo pode contrair e encurtar para causar o movimento em uma articulação. Isso acontece com os músculos que cruzam à frente da articulação do quadril, conforme você flexiona sua perna e a levanta à sua frente. Um músculo pode contrair e, nem encurtar, nem alongar, como quando você sustenta sua perna no ar por um instante. Um músculo também pode contrair e alongar, que é o que acontece com os músculos que cruzam à frente da articulação do quadril quando você desce gradativamente sua perna de volta para o chão. Se estes músculos não estivessem contraindo, sua perna não desceria. Praticar um tipo de contração habilita você a fazer contrações daquele tipo, mas não ajuda você com os outros dois tipos. Portanto, o exercício que você faz é muito específico. Em outras palavras, o que você pratica é o que você pode fazer. Não existe um exercício genérico que prepare você para todas as coisas.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> DOWD, Irene. *Taking Root to Fly: Seven Articles on Functional Anatomy*. New York: Contact Collaborations, 1981.

Na obra citada, a autora disponibiliza, de maneira bem acessível, noções de anatomia e cinesiologia, que permitem uma reflexão bem conceituada a respeito da preparação técnica do bailarino. Ela propõe uma maneira diferente de entendermos o corpo e o movimento. Para esta autora, o corpo humano deve ser visto como algo instável, por estar sujeito à ação da gravidade, e por isto ela afirma que o corpo está em constante movimento, para encontrar um ponto de equilíbrio. A autora sugere que pensemos nos movimentos como transferências de peso, e que pensemos nestas transferências de peso sempre passando pelo centro das articulações.

Visualizar imagens como, por exemplo, o centro da articulação do cotovelo, enquanto realiza o movimento, leva o bailarino a uma ampliação da consciência de seu corpo, o que afeta a qualidade do movimento observado a partir de qualquer um dos fatores. O movimento fica mais limpo, dando aquela impressão de que nenhum milímetro sequer de sua trajetória escapa à consciência do intérprete.

Não foi minha intenção aprofundar no estudo da fisiologia do movimento humano neste trabalho, mas apenas ressaltar a relevância de estudos desta natureza que nos orientem a uma concepção coerente da técnica enquanto parte do trabalho em dança. Ciente de que diferentes exercícios desenvolvem diferentes habilidades musculares, um pesquisador não precisa demandar tempo e energia na busca de um sistema de preparação corporal que unifique em si mesmo todas as necessidades do bailarino, visto que essas necessidades emergem da experiência prática cotidiana do ato criativo, que inspira "desejos" de formalizar imagens com o corpo. Esses desejos irão impelir o bailarino à busca de aprimoramento técnico. O que me parece equivocado é quando o desejo passa a nascer em função de um código corporal pré-estabelecido e idealizado, pois isso tolhe a criatividade do bailarino no que diz respeito à busca de novas imagens corporais.

#### 4.6 Reflexões sobre improvisação

Vejo a improvisação como uma técnica para o bailarino já treinado, já amadurecido, que terá condições e, também, a necessidade de realizar sínteses de suas experiências, através da linguagem da dança. A meu ver, um certo nível de condicionamento faz parte da aquisição de um repertório de movimentos que o bailarino irá, mais tarde, saber articular. Isso caracteriza a improvisação como um trabalho muito refinado, diferenciando-a completamente da idéia de “improviso”, no sentido de “inventar qualquer movimento para colocar no lugar de algo que não saiu por incapacidade técnica”.

Na improvisação, o bailarino sabe o que vai realizar; é um processo necessariamente consciente, embora baseado em intuição e criatividade. Exige do bailarino um domínio muito refinado do corpo, não no sentido de realizar movimentos virtuosos e que desafiem sua integridade física, mas no sentido de saber exatamente com que movimentos e habilidades técnicas, adquiridas ao longo de um extenso treinamento, ele pode contar. A destreza do corpo deve ser constantemente aprimorada, e o processo de conscientização – não apenas dos movimentos que é capaz de fazer, mas de maneiras adequadas para a utilização de recursos como o uso do tempo e do espaço, no ato da improvisação – deve ser flexível, para incorporar as novas habilidades conquistadas no âmbito técnico.

Isso equivale a dizer que o bailarino deve estar sempre se reciclando, sempre atento ao aqui e agora de seu fazer artístico, para não incorrer no erro de se viciar em determinados movimentos que vão, aos poucos, sedimentando uma estética limitada. Evidentemente, um repertório pessoal de temas e de movimentos vai se formando e tomando corpo no bailarino, ao longo de sua formação, mas ele deve cuidar para não se prender a estereótipos.

Conforme anteriormente afirmado, o método coreológico é eficiente na prática do processo criativo, à medida que é utilizado pelo bailarino no ato de dançar, por lhe permitir focalizar sua atenção em determinados aspectos (espaço, partes do corpo, ações, dinâmicas, relacionamentos) no decorrer de uma improvisação. No entanto, creio que o processo de improvisação constrói-se a

partir de insights criativos, onde nem sempre a movimentação é criada através de etapas algorítmicas, racionalizadas. É bastante difícil explicar o ato criativo partindo-se dos paradigmas da ciência clássica, onde se imagina que tudo esteja pré-determinado na natureza, e que não existam brechas para a emancipação das possibilidades menos prováveis.

A ciência moderna, baseada nas investigações do comportamento quântico, que se iniciaram por volta de 1920, trouxe à tona a questão dos paradoxos quânticos, que vieram mostrar que as antigas concepções clássicas não serviam para explicar todos os fenômenos. No mundo das sub-partículas, vigoram princípios que muitas vezes fundamentam apenas as exceções do nosso macro-mundo cotidiano, como os princípios da incerteza e da probabilidade.

A partir das investigações da física quântica, vem se criando uma nova concepção acerca da ciência e uma nova visão de mundo, que comporta e sustenta os paradoxos descobertos pela pesquisa em física. Essa ruptura paradigmática envolve a assimilação de novos valores, alguns deles relacionados à filosofia oriental, e permitiu a pensadores da referida área o desenvolvimento de uma visão teórica bem fundamentada a respeito do fenômeno da criatividade. Segundo esta visão, o processo criativo compõe-se de etapas clássicas e quânticas, ou seja, algumas etapas ocorrem de maneira algorítmica (por sucessão de estágios de raciocínio lógico), e outras etapas incluem “saltos”, onde o indivíduo passa de um ponto ao outro no ato de criação, sem saber explicar por onde passou seu raciocínio nos estágios intermediários.

O autor Graham Wallas (1954), por exemplo, descreve quatro fases ou estágios no pensamento criativo: preparação, incubação, iluminação e verificação. Sua sistematização das etapas do processo criativo tem sido uma referência para os pesquisadores da criatividade. Já o autor Goswami enumera três etapas, e nos chama a atenção para o fato de que essas etapas não constituem tarefas a serem realizadas na ordem em que são descritas:

Reconhece-se de modo geral que há pelo menos três estágios distintos no processo criativo. O primeiro é o estágio de preparação, de coleta de informações. O segundo é o grande estágio do processo

criativo – a germinação e comunicação da idéia criativa. O terceiro e final estágio é o da manifestação, no qual forma é dada à idéia criativa. Duvido, no entanto, que a criatividade seja conseqüência de progredir de forma ordenada através desses estágios diferentes.<sup>10</sup>

Essa conceituação a respeito da criatividade abre uma brecha para entendermos porque, em um laboratório de improvisação, um bailarino, de repente, cria um novo movimento que já sai belo e expressivo. Muitas vezes, dois bailarinos chegam à criação de seqüências inteiras, praticamente prontas para irem para a cena, sem terem combinado racionalmente o que iriam fazer.

Somos levados a questionar para que serve o método coreológico e todo o processo de composição coreográfica, nesses casos. A meu ver, o método coreológico serve primordialmente para análise, mesmo que seja durante o próprio ato da dança, vindo fomentar a auto-consciência do bailarino e oferecer ferramentas para que ele acentue as qualidades que percebe em seu próprio movimento.

Por exemplo, em uma improvisação o bailarino, de repente, cria um movimento. Explicar o processo pelo qual se deu essa criação, em termos racionais, consiste em uma tarefa desnecessária. Foi um salto criativo: em um primeiro momento, não havia nada, e em um segundo momento, o movimento estava lá. Todo movimento, no entanto, vem imbuído de determinadas características, as quais Laban decodificou (como sendo os Fatores do Movimento) e nomeou: Peso, Espaço, Tempo e Fluência. As diversas gradações dessas qualidades são passíveis de serem definidas e analisadas, embora não sejam cientificamente quantificáveis. Assim, se, por exemplo, registrarmos em vídeo o movimento criado em uma improvisação, poderemos analisá-lo afirmando que ele tem um determinado peso, uma determinada fluência, é realizado com um certo ritmo, e descreve uma trajetória no espaço.

A partir desta análise, o bailarino poderá trabalhar sua composição coreográfica. Ou seja: conhecer o método coreológico pode ajudar o bailarino a lapidar sua movimentação, acentuando determinadas qualidades, minimizando ou corrigindo outras, enfim, pode ajudar o bailarino a fazer com que o movimento

---

<sup>10</sup> *Op. cit.*, p. 264.

obedeça à sua intencionalidade. Nesse estágio, mesclam-se as modalidades clássica e quântica do processo criativo: o bailarino, ao mesmo tempo em que é levado pelo impulso criativo, tem consciência e controle daquilo que seu corpo realiza. Ele conduz o impulso criativo, ao invés de ser apenas um brinquedo de impulsos do inconsciente.

Vale ressaltar que mover o corpo, sendo guiado apenas por impulsos inconscientes, não caracteriza o fazer artístico, podendo ser considerado mera catarse. Pode ter finalidades terapêuticas, mas não é esse o ofício do bailarino. O bailarino lida com formas e estrutura, e o que faz com que ele não seja um mero construtor mecânico de formas corporais é a habilidade de tomar contato com impulsos do inconsciente, mas necessariamente atrelado ao objetivo de lapidá-los e atribuir-lhes significado, dentro de uma estética.

Quando o bailarino acaba de criar seu movimento, ele pode instantaneamente observar que o movimento que ele criou saiu pesado, e que isso é interessante. Ele poderá trabalhar para intensificar esse peso. Se sentir que ficou excessivamente pesado, ele voltará atrás, procurando, de fato, *dosar* a quantidade de intenção de Peso que ele pretende atribuir àquele movimento.

Em um outro exemplo, o movimento pode surgir com uma fluência interessante, e a intenção do bailarino pode ser que essa fluência seja o “ponto forte”, o aspecto que ele queira enfatizar naquele movimento. No entanto, o desenho no espaço pode estar indefinido, mal organizado. Ele se lembra do fator Espaço e procura, no decorrer daquela mesma improvisação, encontrar uma trajetória para o movimento que o torne coeso, sem perder a característica principal, que é a ênfase para o tipo de fluência já encontrada.

Esta seria a contribuição valiosa que o conhecimento da coreologia pode oferecer para o bailarino no exercício de sua profissão. Ao contrário do que se imagina, a coreologia não deve ser empregada de uma maneira mecanicista, mas como uma ferramenta para a reflexão sobre o material que emerge das fontes do inconsciente.

A interpretação que se pode dar para um gesto cênico está, a meu ver, no âmbito das coisas impossíveis de se traduzir em palavras e que, como diria

Isadora Duncan (sobre imitar as danças dos gregos), “... é tão impossível quanto desnecessário”.<sup>11</sup> Quando estudamos Arte, não precisamos escrever sobre o processo de apreensão da obra artística, que se trata de uma experiência íntima e única. Mas podemos refletir sobre o processo que nos levou à criação, e devemos, a meu ver, esforçar-nos para descrevê-lo da maneira mais esclarecedora possível.

A momentaneidade é uma característica marcante da dança, pois muitas coisas acontecem no intervalo de tempo em que ela acontece e depois, é como se não existissem mais. Cada vez que o bailarino dança, é como se estivesse dançando algo novo, porque a própria interpretação é um ato criativo. A idéia de mutação, reconhecidamente presente nas filosofias orientais, aparece também em diversos pensadores da história da filosofia no Ocidente, entre eles Heráclito, que afirmou que não se pode entrar em um mesmo rio duas vezes. O mesmo ocorre com a dança: as escolhas que o bailarino faz, seus movimentos e suas pausas – refletem suas condições em um instante único.

Toda dança é feita de movimentos e pausas onde o bailarino deve necessariamente estar em si, e ciente daquilo que ele está fazendo. Existe nesta arte um conhecimento objetivo, que é instrumento de trabalho do bailarino. Escolher os movimentos e a maneira de realizá-los é o seu ofício.

A dança traz em si um mundo de potencialidades, um universo de emoções que conectam bailarino e público, que passam por uma via indireta, invisível e inescrutável. A experiência de quem aprecia uma dança é particular e única, embora o bailarino fale para públicos diversos. Por esta razão, não é necessário que o bailarino se preocupe em estar sempre dançando algo “novo”, pois isso naturalmente acontece.

É importante que o bailarino seja capaz de trabalhar racionalmente a partir do material que surge nas improvisações. Mas nenhuma experiência unilateral, seja a tendência para a racionalidade, ou a tendência para seguir apenas impulsos criativos intuitivos, é benéfica. O processo criativo deve necessariamente compor-se dos dois tipos de experiência. O ego tem, nesse aspecto, um papel muito

---

<sup>11</sup> Cheney, Sheldon (ed.). *Isadora Duncan: the Art of the Dance*. New York: Theatre Art Books, 1977. 3. ed. p. 62.

importante, no que concerne às etapas clássicas do processo criativo, ou à formalização da obra artística. Não adianta o indivíduo tomar contato com conteúdos do inconsciente, se não tiver um “recipiente” onde colocar esses conteúdos. O ego desempenha esse papel de recipiente, fundamental para a elaboração da obra artística.

Como se afirma na psicologia jungueana, o eu consciente é importante por ser como uma espécie de vaso onde se depositam os conteúdos que emergem do inconsciente. Sem este recipiente, entrar em contato com conteúdos inconscientes não levaria a nada, pois não seria possível desenvolver-se uma reflexão a partir destes conteúdos e, portanto, também não seria possível a elaboração de nenhuma idéia ou obra artística. Idéia semelhante aparece no texto da autora STEINMAN<sup>12</sup>: para esta autora, o artista tem acesso à linguagem do seu inconsciente à medida que aprende a “ver” as imagens que aparecem no teatro de sua mente. Essas imagens podem aparecer momentos antes de dormir, nos sonhos, quando acabamos de acordar, quando sonhamos acordados, em nossas memórias... Todos esses são momentos de grande receptividade. A autora diz que o intérprete precisa ser um “vessel” – um recipiente vazio, pronto para receber um novo sentido.

Esta idéia enunciada pela autora assemelha-se à concepção jungueana de que o ego é o recipiente onde depositamos os conteúdos que emergem do inconsciente. A autora afirma, finalmente, que as tarefas do processo criativo residem em “ver” as imagens interiores através de visualização e trazer essa “visão” para o palco, para que outras pessoas também possam ver as mesmas imagens. O trabalho do artista, para ela, é conectar-se com essas imagens interiores e encontrar uma linguagem adequada para expressá-las, de modo que toda a civilização, no estágio em que se encontra, possa apreendê-las.

Nem sempre uma obra de arte é compreensível em nível de consciência, porque a obra (ou performance) fala conosco através da linguagem do inconsciente. Embora a autora afirme isso a respeito do trabalho de um artista

---

<sup>12</sup> STEINMAN, Louise. *The Knowing Body: Elements os Contemporary Performance & Dance*. Boston: Shambhala Publications, 1986.

específico, eu acredito que tal comentário possa se estender a toda e qualquer forma de manifestação artística.

A autora recorda que toda a nossa cultura baseia-se predominantemente na palavra. Graças à nossa habilidade para escrever, nós evoluímos tremendamente em nossa capacidade de estocar informações. Porém, em nosso “eu interior”, nós provavelmente perdemos um pouco da nossa habilidade de perceber as coisas com plena harmonia de todos os nossos sentidos, como nossos ancestrais provavelmente faziam.

Esta ampliação da percepção é uma habilidade requerida para o desenvolvimento de um processo de improvisação em dança, especialmente quando pautado no princípio da quietude criativa pois, sem este mecanismo, o bailarino fica estagnado sempre aos mesmos códigos de acesso, o que o leva a trabalhar sempre sobre os mesmos motivos.

#### **4.7 Relações entre o inconsciente e a improvisação em dança**

No processo criativo em dança, lidamos o tempo todo com materiais oriundos do inconsciente. Esses conteúdos podem se manifestar de diversas maneiras – imagens, sons, cheiros, sensações tácteis, memórias de eventos... Diferentes bailarinos entram em contato com estes materiais de diferentes maneiras. Alguns bailarinos entram em contato com estímulos imagéticos difusos, abstratos – por exemplo, associam uma cor (vermelho) com uma sensação (calor), e esse estímulo vai levá-lo a uma gama de matrizes de movimentos a ele relacionados<sup>13</sup>.

Vale dizer que isso passa pelo crivo da interpretação deste intérprete, que pode responder a este estímulo tanto com movimentos corporais mais expansivos, quanto com movimentos corporais mais contidos. Não dá para prever, determinar que tipo de movimento combina com que tipo de cor, sensação etc, porque isso vai depender sempre da experiência de vida que aquele indivíduo teve com aquele

---

<sup>13</sup> RODRIGUEZ COSTAS, Ana Maria. *Op. cit.* A autora realizou uma pesquisa aprofundada sobre a utilização de diferentes cores como estímulo para a criação de movimentos.

determinado estímulo, ao longo de sua existência. Outros bailarinos, no que se refere a estímulos imagéticos, entram em contato com imagens mais concretas, às vezes paisagens completas, que eles conseguem perceber nos mínimos detalhes.

Para abordar esta complexa questão do papel da mente inconsciente no processo de improvisação – que, de fato, transcende o objetivo deste trabalho – refiro-me à psicologia jungueana, escolhida em virtude da atenção que Jung (1875-1961) dedicou ao estudo das relações entre o inconsciente e a arte. O inconsciente definido por Jung, segundo a autora Nise da Silveira<sup>14</sup>, compreende o *inconsciente pessoal*, que consiste nas camadas mais superficiais do inconsciente (onde se encontram, por exemplo, traços de acontecimentos ocorridos durante o curso da vida e perdidos pela memória consciente, recordações difíceis de serem lembradas pelo nosso consciente, e também as nossas características que nos desagradam e que ocultamos de nós mesmos) e o *inconsciente coletivo*, que corresponde às camadas mais profundas do inconsciente, aos fundamentos estruturais da psique, que são comuns a todos os homens.

A definição do *inconsciente coletivo* foi um passo dado por Jung além dos conhecimentos sobre a psicologia vigentes em sua época, que eram baseados na teoria de Freud (1856-1939), de quem foi discípulo. Segundo a autora, o inconsciente coletivo é a expressão psíquica da identidade da estrutura cerebral, independente de todas as diferenças raciais, o que explica a analogia entre vários temas míticos e símbolos de diferentes povos. A autora explica ainda que, enquanto o inconsciente pessoal é composto de experiências individuais (coincidindo com o *inconsciente* definido por Freud), os conteúdos que constituem o inconsciente coletivo são impessoais e comuns a todos os homens.

Por esta razão, a psicologia jungueana não reduz a obra artística a um conjunto de sintomas, e não a considera apenas como expressão das neuroses pessoais do artista. A pessoa do artista pode ser vista na obra de arte, até mesmo porque, sem a participação do ego, o artista não conseguiria construir nada. Mas a obra de arte transcende a esfera pessoal e alcança uma dimensão coletiva – motivo pelo qual atinge tantas pessoas.

---

<sup>14</sup> Silveira, Nise da. *Jung: Vida e Obra*. SP: Editora Paz e Terra, 2001. 18. ed.

Atrelado ao conceito de inconsciente coletivo vem, segundo SILVEIRA, a definição que Jung atribuiu ao *símbolo*. A autora explica que em todo símbolo está presente a imagem arquetípica como fator essencial – mas, para construí-lo, a esta imagem deverão juntar-se outros elementos. O símbolo funciona como uma chave entre o consciente e o inconsciente: ao mesmo tempo em que é acessível à razão, também fala direto ao inconsciente. Em suas palavras: “Na concepção jungueana, o símbolo é uma linguagem universal infinitamente rica, capaz de exprimir por meio de imagens muitas coisas que transcendem das problemáticas específicas dos indivíduos”.<sup>15</sup>

Por último, a definição atribuída por Jung aos *arquétipos* auxilia no sentido de expressar as relações entre o inconsciente e a dança. Segundo a autora, Jung define os *arquétipos* como matrizes arcaicas onde configurações análogas ou semelhantes tomam forma. O inconsciente coletivo constitui-se basicamente de arquétipos. Certos anseios, como nascimento, morte e sexualidade, são inerentes à natureza humana e, portanto, vivenciados por homens e mulheres de todas as culturas, podendo ser expressos tanto na experiência pessoal como em termos mitológicos. Os arquétipos funcionam como um nódulo de concentração de energia psíquica, não tendo conteúdos próprios. Eles servem para canalizar os materiais oriundos do inconsciente, que são expressos através de *imagens arquetípicas*. Os arquétipos dão origem às fantasias e aos mitos, e também estão no cerne do processo criativo nas artes, onde aparecem à medida que a energia psíquica que concentram, em estado potencial, atualiza-se e toma forma, dando origem às imagens arquetípicas. O que podemos identificar em uma obra artística são essas imagens, que podem aparecer simbolizadas na forma de animais, pessoas, imagens abstratas... Esses estímulos são utilizados na elaboração de movimentos e na construção de personagens, que aos poucos vão consolidando uma composição coreográfica.

No presente trabalho, trabalhei com improvisação e coreografia. Como intérprete, além de prestar muita atenção a todos os estímulos imagéticos que apareceram nas improvisações, procurei estar sempre aberta aos sinais emitidos

---

<sup>15</sup> Ibidem, p. 81.

pela música, pelos objetos cênicos, e pelo contexto geral, tentando estar coerente com a proposta coreológica.

Todos os componentes da dança, estabelecidos pela coreologia, são considerados importantes e norteiam decisões, mesmo no momento da cena, o que significa dizer que o texto coreográfico foi visto neste trabalho apenas como um dos componentes da dança, e não como sinônimo de “dança”. O texto coreográfico está, de certo modo, submetido ao ato cênico, podendo ser modificado para satisfazer necessidades circunstanciais de algum dos outros componentes da dança. Estes componentes são vistos como elementos constituintes da linguagem da dança, e não apenas como acessórios que emolduram seqüências de movimentos. E é através destas necessidades circunstanciais que, a meu ver, a dimensão do inconsciente revela-se na prática da dança.

As interferências que o bailarino pode exercer sobre as qualidades de seus movimentos são interferências sutis, que ele faz de um modo descontraído, sempre aberto a receber novos impulsos do inconsciente, que podem modificar sua opinião sobre aquilo que está realizando, levando-o a percorrer novos caminhos. Enfim, a atitude do bailarino perante a Dança é muito flexível, característica esta perfeitamente condizente com os princípios taoístas que geralmente estão presentes na concepção filosófica do *taijiquan* e de outras artes marciais chinesas. A atitude do bailarino, no momento da criação, não precisa ser determinista. Aliás, não deve ser determinista, pois é muito tênue o limite entre a racionalidade e a justaposição de momentos de organização racional sobre momentos de inspiração pura.

Penso que as qualidades latentes no movimento recém criado devem ser percebidas e respeitadas pelo bailarino como algo sagrado, como um presente concedido pela abundante e fértil fonte do inconsciente. Se um movimento surge em tempo lento e sustentado, essa qualidade deve ser levada em consideração como sendo a sua própria natureza, algo que o caracteriza e o diferencia de outros movimentos que poderão surgir.

Determinadas características, quando bem combinadas pelo inconsciente do bailarino, podem fazer com que um movimento seja único, ímpar. Isso acontece, por exemplo, quando vamos a um espetáculo de dança e nunca mais nos esquecemos da maneira como um determinado bailarino executou um movimento, por mais singelo que este movimento nos pareça, quando paramos para pensar sobre ele.

A análise do movimento deve servir como norteadora para a consciência que o bailarino tem de si mesmo no ato da dança, podendo colaborar na intencionalidade e na expressão do movimento. Pode permitir que o bailarino crie para si mesmo um subtexto sobre aquela dança, uma espécie de roteiro interno, que permitirá que ele sempre retorne à memória do sentido que nasceu junto com aquele movimento, intuitivamente.

O método coreológico permitiu um olhar sobre a experiência depois de realizada e foi, portanto, um ponto de partida para a realização de análises que ajudaram a direcionar a criação. Ressalto que, neste trabalho, a coreologia serviu como ferramenta tanto na etapa de observação e análise das formas do estilo louva-a-deus, como no direcionamento das improvisações e do processo de composição coreográfica.

#### **4.8 Improvisação: ferramenta metodológica para a criação coreográfica**

Os laboratórios de improvisação foram realizados a partir do princípio da Quietude Criativa, utilizado por Andrade:

O processo que desenvolvo com intérpretes, através do trabalho corporal consciente, associado à evocação mental de imagens e sensações, visa tornar permeáveis as barreiras que separam mente e corpo. Através deste processo tenta-se estabelecer uma relação sincrônica entre os movimentos da dança e imagens do subconsciente do dançarino – que podem se referir a qualquer tipo de percepção, idéia, sensação cinestésica, estado subjetivo, presente ou evocado. Na execução da dança, os dois processos precisam ocorrer simultaneamente: trata-se de um processo de “imaginar movimentando o corpo”, um verdadeiro “pensar fazendo”. Assim, não deve existir nenhum espaço de tempo entre a formação

mental de uma imagem e sua expressão através do gesto, quando o dançarino está em ação. Para tanto, ele deve ser capaz de permanecer em um estado mental específico, denominado por meu orientando Guilherme Schulze como Quietude Criativa, um estado de extrema concentração interior, do qual participam, simultaneamente, aspectos conscientes e inconscientes, harmonicamente interligados.<sup>16</sup>

A idéia de trabalhar com técnicas de improvisação veio com o intuito de facilitar a inter-relação entre criatividade e formalização. O processo de composição coreográfica, tal como o entendo, é uma combinação entre estrutura (marcas formais que caracterizam o trabalho) e liberdade criativa para o intérprete no decorrer do ato cênico. Isso é intrínseco à linguagem da dança e permite que o espetáculo tenha aquele “algo” mágico, que faz com que público e artista identifiquem-se no momento da cena.

A improvisação estruturada é aquela em que se permite estabelecer esses “marcos”, sem tolher a liberdade criativa do intérprete, que se encontra preparado para explorar o seu impulso criativo, durante o próprio ato cênico, sem fugir à coerência estética da obra como um todo.

Na presente pesquisa, os exercícios do gong fu, bem como alguns exercícios de taijiquan, colaboraram para a concepção do resultado coreográfico final. As práticas orientais propiciam a compreensão de que é necessário ao intérprete trazer o foco de sua atenção para a ação realizada, para a intenção dos movimentos – e não apenas para sua forma externa.

Durante a prática destes movimentos, no aquecimento para alguns laboratórios de improvisação, segui o processo de modificar as formas inicialmente propostas, porém mantendo os objetivos de aparar e desviar, provenientes do taijiquan, em toda a movimentação decorrente. Em um primeiro momento, praticava movimentos de louva-a-deus, ou de taiji; em um segundo momento, improvisava uma dança permeada de conteúdos simbólicos que, na

---

<sup>16</sup> ANDRADE, Marília. *Reflexões acerca da pesquisa artística em Dança*. Anais do II Congresso da ABRACE – Salvador, Bahia. Outubro de 2001. No prelo. p. 5.

verdade, nada mais eram do que o resultado da interação entre as ações complementares de aparar e desviar.

Os princípios aos quais dei atenção, principalmente, durante os laboratórios, foram a contração e expansão a partir do baixo ventre (*tant'ien*), a continuidade do movimento, a ligação com o solo e a atenção à respiração no ato de conduzir as intenções dos movimentos. Estes objetivos foram as diretrizes iniciais para que eu conseguisse reforçar a concentração, elemento essencial deste trabalho.

A maneira como entendo a questão da criatividade e da técnica em dança implica realmente em um campo de possibilidades de movimentos, gestos, intenções. No momento da dança, o bailarino que está utilizando técnicas de improvisação está circulando através destas possibilidades e escolhendo-as uma a uma, de acordo com o que se apresenta como melhor caminho para aquela dança, para aquele momento.

Improvisação não é movimento aleatório: o campo de possibilidades ao qual me refiro é definido, embora flexível; e está intrinsecamente ligado com as habilidades técnicas que o bailarino adquire ao longo de sua trajetória em dança. Na verdade, as possibilidades de movimentos estão disponíveis, e tais habilidades lhe permitem acessar uma determinada gama destas possibilidades. Segundo este ponto de vista, este pode ser considerado o domínio técnico de um bailarino: uma gama de movimentos, gestos e intenções que ele escolhe realizar em um dado momento, organizando-os no tempo e no espaço.

Sendo assim, no resultado final deste projeto artístico considero possível reconhecer fragmentos de uma profusão de linguagens corporais, oriundas de experiências especialmente em dança clássica, dança contemporânea e no *louva-a-deus*, mas também em dança moderna, algumas danças brasileiras e em exercícios de *taijiquan*, uma vez que este é o repertório que adquiri ao longo de meu treinamento profissional como bailarina.

Todavia, é importante esclarecer que a proposta deste trabalho não foi coreografar através de recortes e colagens de “passos” de técnicas aprendidas. Meu foco de atenção esteve voltado para a tentativa de buscar, na medida do

possível, um esvaziamento interior, segundos antes de iniciar as improvisações que deram origem à coreografia. Então, o corpo começava a se movimentar e, ao realizar os movimentos, a consciência de que um determinado movimento derivou-se desta ou daquela experiência corporal foi se ampliando, como se essa consciência viesse atrás do próprio ato de dançar. O que guia o bailarino não é o seu desejo de realizar um movimento que lhe vem à cabeça, mas o próprio impulso para o movimento. Acredito que o processo criativo implique mais ou menos no exercício de desagrupar e reagrupar elementos de linguagens, e a articulação destes elementos pode ser feita pelo bailarino durante o próprio ato da dança.

Em minha formação de dança anterior ao curso de graduação, a única técnica com a qual tomei contato e estudei profundamente foi a técnica clássica, que não abre espaço para o conceito de improvisação. A criação, dentro do paradigma da dança clássica, consiste em estabelecer arranjos de movimentos conhecidos e pré-estabelecidos pelo próprio código. A gestualidade da dança clássica começou a ser codificada por volta do século XVII e, a partir de então, a atenção dos profissionais da área voltou-se para o aperfeiçoamento técnico, relegando-se a questão da expressividade, bem como a criatividade, a uma espécie de vocação inata, presente apenas em alguns bailarinos, e que não era passível de ser desenvolvida através de treinamento. Na dança clássica, o coreógrafo compõe recortando e colando passos, por exemplo: glissade – jeté – pas de bourrée – assamblé.

No curso de graduação em Dança na Unicamp, participei de aulas de improvisação e comecei a tomar contato com o conceito de pesquisa de movimentos, abrindo-me para a observação de movimentos que transcendiam ao repertório limitado de uma única técnica. Deste modo, passei a explorar movimentos oriundos de outras práticas corporais, além da dança clássica, assim como movimentos extraídos da vida cotidiana, tomando-os como matéria-prima para a elaboração do gesto cênico. E, principalmente, em todos os processos dos quais participei, fui orientada a improvisar movimentos que partiam de minha própria imaginação, ou a partir de movimentos observados em realidades

cotidianas, porém, desde que houvesse antes uma profunda interiorização dos mesmos.

No entanto, na época da graduação, não houve de minha parte o amadurecimento necessário para entender o trabalho de improvisação de uma maneira sistemática, de modo a poder utilizá-lo em ocasiões futuras como um recurso técnico para a preparação de processos de composições coreográficas. Portanto, ao iniciar esta dissertação, senti grande dificuldade em conduzir sozinha um processo criativo, pois eu não tinha clareza de como realizar um laboratório de improvisação de maneira proveitosa, não me sentindo capaz de avaliar o material e participar ativamente da seleção dos temas a serem desenvolvidos. Eu não conseguia ter um olhar crítico sobre a minha própria prática, não tinha critérios para discriminar meu próprio trabalho de improvisação e conseguir seguir adiante. Não tinha discernimento para saber reter os movimentos interessantes, nem para descartar os movimentos que não tinham potencial para serem desenvolvidos. Considerando que, em um laboratório de improvisação, a maior porcentagem do material que surge é descartável, e poucos são os verdadeiros insights, esse problema torna inviável um processo de trabalho contínuo e de construção.

Aos poucos, sob orientação da professora Dra. Marília de Andrade, mesmo antes de ingressar no curso de mestrado, comecei a desenvolver coreografias baseadas em processos de improvisação, bem como a participar de grupos de estudo em improvisação. Embora o curso de graduação tenha me dado subsídios teóricos para afirmar que existem técnicas para desenvolver improvisações seguindo caminhos de exploração de movimentos, de objetos cênicos, de temas musicais, figurinos etc, as experiências das improvisações realizadas no espaço do estúdio XXI, às vezes sozinha, outras vezes junto com outros bailarinos, trouxe uma noção muito mais clara deste conceito, na prática.

Nos trabalhos em grupo, quando improvisávamos sem a presença da orientadora, muitas vezes caíamos na armadilha de colocar uma música e ficar dançando sem parar, em uma espécie de catarse, onde os movimentos não começavam e não terminavam, de tal forma que, ao findar uma sessão, olhávamos uns para os outros e não conseguíamos recuperar o trabalho, muito

menos seguir adiante. As orientações da professora Dra. Marília de Andrade norteavam nosso trabalho, à medida que ela nos propunha tarefas a cumprir, sistematizadas e bem definidas, que consistiam em exercícios de improvisação, os quais foram muito efetivos para que nosso trabalho avançasse de forma segura.

Certa ocasião, ao improvisar sozinha para um solo, criei um determinado movimento que imaginava que ficaria perfeito em uma das frases iniciais da música. A orientadora gostou, mas pediu para que removesse da frase musical onde eu o havia encaixado e colocasse no tema principal da música. Fiquei preocupada pois, na minha expectativa, ainda viriam muitos outros laboratórios, e conseqüentemente, ainda surgiria muito material, e na hora do tema principal da música eu queria fazer algo mais grandioso. A orientadora observou que aquele movimento já era suficiente para eu fazer a coreografia inteira, se eu aprendesse a desmembrá-lo, a criar variações de dinâmica, de fluência, de utilização do espaço etc. Foi a primeira vez que, em um trabalho coreográfico, tive a oportunidade de atuar racionalmente, sem o medo de estar sendo mecanicista, pois eu estava trabalhando um material que havia surgido de maneira intuitiva.

Neste momento, eu ainda tinha estigmatizada em minha mente a idéia de que a dança tem que ser algo místico, sobrenatural, a recepção de algo “divino”. Mas o bailarino não deve, de maneira alguma, estar preocupado com esse objetivo. Concentrar-se nos desafios técnicos da dança – não apenas os desafios físicos almejados no paradigma da técnica clássica, mas desafios no sentido de realizar a dança objetivamente, ciente do que se está fazendo – ajuda o bailarino a situar-se no tempo e no espaço, e é a partir desse estado de concentração que o resto acontece.

O bailarino não deve preocupar-se com aquilo que está expressando, pois essa preocupação o leva a idealizar demais sua própria atividade profissional. Existe uma declaração Zen que vem sempre à minha mente quando percebo que estou procurando um sentido ‘místico’ no ato da dança:

Antes que eu penetrasse no Zen, as montanhas e os rios nada mais eram senão montanhas e rios. Quando aderi ao Zen, as montanhas não eram mais montanhas, nem os rios eram rios. Mas, quando compreendi o Zen, as montanhas eram só montanhas e os rios, apenas rios.<sup>17</sup>

Desde o início deste trabalho, a minha noção de improvisação e a minha própria visão sobre a dança enquanto profissão modificou-se completamente. Eu comecei a me apropriar do meu processo particular de preparação corporal para a dança e de como conduzir as improvisações e o desenvolvimento de um processo criativo. Parei de querer proceder de maneiras idealizadas. Tomei conhecimento de características que são muito presentes no meu modo de pensar a dança, e que durante anos fui de certo modo incentivada a negar, por estar ligada a tendências estilísticas.

Nos processos criativos dos quais participei no estúdio XXI, fui percebendo cada vez mais essa questão da sistematização das improvisações, e o quanto a mesma podia ser benéfica não apenas para o desenvolvimento do processo criativo desta pesquisa de mestrado, mas também, e principalmente, em ocasiões futuras. Finalmente, tive a compreensão de que uma nova visão do conceito de improvisação estava se revelando para mim.

---

<sup>17</sup> Herrigel, E. *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen*. SP: Pensamento, 1975.



## DESCRIÇÃO DO PROCESSO CRIATIVO



Improvisação com o personagem Louva-a-deus

## ESPÍRITO, POSTURA, CORPO E MENTE

Deve uma águia ser o espírito em Postura,  
Atentamente aos saltos leves de um coelho;  
Como um felino, sequioso, que procura  
Furtivo rato, incauto e gélido por vê-lo.

As sinuosas formas ágeis da cintura  
Tenham nas muitas curvas de um dragão espelho,  
Também não falte aos braços firmes a estrutura  
Do tigre, a imensa fera de listrado pêlo...

Da ligeireza as pernas façam passos seus  
Que, assim, às do macaco a semelhança enseja  
E há de, por tudo, o coração, qual de raposa

Astuta, plena de poder, maliciosa,  
Cuidar o arguto olhar alheio que não veja  
O incrível cintilar das mãos de um Louva-a-deus.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Releitura do poema *Espírito, Postura, Corpo e Mente*, escrita por Marcos Braga Jr, aluno da escola pesquisada.

## CAPÍTULO 5

### DESCRIÇÃO DO PROCESSO CRIATIVO

Neste último capítulo, descrevo como se deu, na prática, a criação das matrizes de movimento, a criação dos personagens, a escolha de uma dramaturgia para a coreografia, o processo de criação e produção dos figurinos, e a escolha das músicas. Por fim, faço uma descrição do vídeo que acompanha esta dissertação.

#### 5.1 Criação das matrizes de movimento

Em uma conversa com a orientadora sobre como conduziríamos a parte prática da pesquisa, ela havia recomendado que eu pesquisasse um pouco sobre caligrafia chinesa, por ter observado em mim uma certa facilidade para lidar com formas. A orientação foi para que eu procurasse buscar relações com a caligrafia não apenas à luz do aspecto formal, mas também através de sua técnica, que constitui uma arte refinada e segue o mesmo princípio do taijiquan, do gong fu, da arquearia – gerar a energia no *Tant'tien*, centro localizado na região do baixo-ventre, e a partir daí, dar origem ao movimento do corpo.

Em casa, consultei material bibliográfico<sup>2</sup> sobre caligrafia chinesa, que me inspirou a utilizar uma música e dançá-la. Dancei várias vezes, procurando apenas seguir o impulso da música, sem a preocupação de reter qualquer material. Depois de algumas repetições, comecei a trabalhar de maneira consciente e sistemática.

Selecionei então quatro células de movimentos, de uma maneira totalmente intuitiva. Não houve a preocupação, neste primeiro momento, em criar movimentos que estivessem relacionados com as formas de gong fu analisadas, embora o *diw sau*<sup>3</sup> tenha aparecido desde o início das improvisações.

---

<sup>2</sup> Huang, Ai Chung-liang. *Op. cit.*

<sup>3</sup> Movimento característico das mãos do estilo louva-a-deus.

Ao delimitar quatro células de movimentos, aí sim eu voltei a buscar, em minha intuição, uma maneira de lapidá-las de modo que fossem ganhando nuances próprias – uma delas eu procurei fazer de maneira mais súbita; em outra, eu dei bastante ênfase para a sinuosidade do desenho no espaço; a terceira veio vinculada à imagem de um movimento do lian gong, mas eu procurei fazê-la bem ampla e com a fluência contida, modificando também o trabalho das pernas; e a quarta, veio apenas atrelada à imagem de uma concha de sorvete, por causa do formato das mãos, e do fato de elas se moverem em espiral, como se estivessem cavando, mas sem uma trajetória no espaço muito definida.

É interessante notar que até mesmo os fatores que se encontram indefinidos (ex: trajetória no espaço) podem ser focalizados pelo intérprete, que se torna consciente de que esses são aspectos que não estão resolvidos, e precisarão ser revistos oportunamente. As etapas do processo criativo não precisam ser lineares, cronológicas. É possível o bailarino criar todo o rascunho da obra, e só depois ir definindo as qualidades com as quais realizará cada um dos movimentos (introspecção, expansão, recolhimento, confronto com outro bailarino, cumplicidade etc).

Nos laboratórios seguintes, foi a partir dessas quatro células de movimentos que iniciei o trabalho, ciente de que as mesmas poderiam se modificar a ponto de deixar de ser o que foram originalmente – o que, de fato, aconteceu. O processo de elaboração iniciou-se com um simples exercício, proposto pela orientadora: consistia em caminhar pelo espaço e, quando tivesse vontade, realizar uma das células, escolhida conscientemente, tendo liberdade para variar os Fatores. Eu também tinha a liberdade de mesclar células, fazer duas células em seguida e depois voltar a caminhar, ou ainda decompor células. A única restrição era no sentido de que não podia “colar” todas as coisas: começar a dançar e não parar mais. A orientação era que, se não tivesse nada significativo para fazer, era preferível apenas andar.

Sem pré-estabelecer as variações de fatores do movimento que eu faria, porém ciente das conceituações coreológicas, por tê-las estudado ao longo da pesquisa, fui explorando variações destas células de movimento, sendo guiada

novamente pela intuição. Como elucida Goswami<sup>4</sup>, o processo criativo constitui-se da sobreposição de etapas quânticas e clássicas, ou poderíamos dizer, etapas de impulso criativo intercaladas com etapas de organização do material e estruturação da obra.

O importante, durante todo o processo, é a consciência de que qualquer elemento da linguagem da dança, seja ele um objeto cênico, a concepção de um figurino, uma música e, principalmente, um movimento, só pode ser descartado quando existir algo melhor para ser colocado em seu lugar. Caso contrário, o intérprete deve continuar seguindo o caminho que inicialmente se propôs, e saber dar valor para o material que já tem em mãos, certo de que, de um momento para o outro, um insight poderá surgir, e esse insight vai surgir tão somente porque ele permitiu que as coisas levassem o tempo necessário para se acomodarem, sem abandonar o trabalho.

Em uma etapa posterior, a orientadora pediu que eu executasse algumas das formas de gong fu estudadas, com a música, desvinculando-me da cadência rítmica própria da forma. Isso gerou automaticamente mudanças de intenção e de ritmo. O resultado foi evidentemente estranho, mas estava ciente de se tratava de uma etapa do trabalho, e que poderia revelar uma trilha para dar continuidade para meu estudo. Essa experiência alterou automaticamente o fator Tempo, que ficou lento e sustentado, em oposição à característica explosiva do estilo (súbito e rápido). Alterou também o fator Fluência, que se tornou livre – no estilo, a fluência é liberada sempre em explosões, que envolvem uma tensão antecedente. Evidentemente, perderam-se todos os sentidos de aplicações marciais. Os movimentos deixaram de ser ataques e defesas, mas sem ganhar ainda um novo sentido simbólico.

Ao realizar esta etapa recordei-me de um episódio vivido pelo Dr. Brendan Lai em um curso de dança moderna quando, a pedido da professora, ele fez a forma Pan Po, como se estivesse dançando. Ele explicou que a professora não percebeu que ele estava fazendo uma forma de gong fu. Ele chamou isso de “dança do pan po”, em tom de brincadeira. Desde que nos contou essa história,

---

<sup>4</sup> *Op. cit.*, p. 264.

fiquei preocupada com a proposta deste trabalho que, definitivamente, não residiu em fazer uma “dança do pan po”.

A sociedade em geral está muito acostumada a pensar em dança como algo desprezioso. O caráter de simbolização através do corpo, inerente à dança, perdeu-se, devido à difusão da idéia de que existe, de um lado, a dança clássica<sup>5</sup> com seus códigos estereotipados; e, do outro lado, a dança que todos dançam – cujo sentido é muito mais próximo ao da catarse, da idéia de aliviar o stress do dia-a-dia, ao invés de ser realizada como uma linguagem que seja fruto de reflexão e da simbolização de conteúdos. Por isso, quando o Dr. Brendan Lai disse “dança do pan po”, ele certamente se baseou em uma noção de dança diferente da visão sobre dança em que se baseia este trabalho.

De qualquer forma, esta etapa específica foi realmente uma espécie de “dança do pan po”, justamente porque realizei os movimentos do gong fu sem o sentido de aplicação marcial, e sem tampouco ter atribuído novos sentidos. A maior parte dos movimentos não rendeu material para ser trabalhado. As formas que eu submeti a essa experiência foram: Pan Po, Sap Bart Sau, Dor Gong, Charp Choi e Ba Yuen Cho Dong.

Aos poucos, fui percebendo que alguns movimentos do gong fu, variados, abriam-se para perspectivas de exploração cênica interessantes. Por exemplo:

1. Pang Choi na base Yap Wan Sic: a base Yap Wan Sic é uma base cruzada e baixa que, na forma Pan Po, é feita flexionando-se o joelho até uma determinada altura. Intuitivamente, abstraí do condicionamento que a forma de gong fu impõe, de descer até uma determinada altura<sup>6</sup>, e resolvi descer até o chão. Achei interessante o resultado, e minha impressão conferiu com a da orientadora. Como resolvi guardar esse material, aí sim fez sentido utilizar a coreologia para refletir sobre o que, intuitivamente, eu havia feito. Em termos coreológicos, poder-se-ia dizer que eu desloquei no plano vertical além dos limites

---

<sup>5</sup> Que, geralmente, não cede espaço para novas simbolizações através de movimentos que não façam parte do código.

<sup>6</sup> No gong fu, como já foi explicado, os ângulos formados pelas partes do corpo, em cada movimento, são precisamente definidos.

estabelecidos pela técnica de gong fu. Para isso, a disposição das pernas modificou-se um pouco, para que eu chegasse a tocar um joelho no chão, passando a utilizá-lo como apoio. Na forma de gong fu, o braço está realizando um soco chamado Pang Choi, cuja característica cinética principal é “vir de cima para baixo”. Ele é um golpe realizado com o dorso da mão e do antebraço, que vem de cima para baixo, usando a ação da gravidade em seu favor. Abandonei a idéia de que aquilo é um soco e que existe o objetivo de golpear um adversário, e me apeguei à característica cinética de que o movimento “desce com ênfase” e aproveitei-a, acrescentando ao gesto um sentido de “buscar uma relação com o chão”.

2. Fung Sau Tong Choi na base Tai Toi Sic: Na forma Pan Po, o movimento Fung Sau Tong Choi é feito no plano horizontal, pois o alvo do soco frontal (tong choi) é a cabeça do oponente. Realizei este movimento mantendo a base Tai Toi Sic (uma perna levantada), porém substituindo a ação Socar pela ação Puxar – ou seja, mudei a direção (para vertical) e o sentido da movimentação dos braços. Este movimento ganhou a conotação de “puxar alguma coisa de dentro da terra”.

3. O movimento Suen Sau Yin Yaang, da forma Pan Po, originalmente se realiza puxando o braço do oponente com as duas mãos, na base cavalo. Quando o movimento é feito com eficácia marcial, o oponente se desequilibra. Caso contrário, o oponente terá se defendido, e a continuação da luta (do ponto de vista do executante) é realizar um diw sau, seguido de pek choi, o que inverte o sentido da luta (inicia-se o segundo caminho). Na improvisação, ao fazer o movimento de puxar com as duas mãos, ao invés de permanecer na base cavalo, ou continuar a seqüência da forma, eu comecei a girar pelo espaço, mantendo a postura dos braços e das mãos. O resultado gerou a imagem, visualizada pela orientadora, de que eu estava “girando pelo espaço levando uma espada”.

4. Experimentei mesclar essas células que estavam surgindo, e que já não eram mais gong fu, e elas foram ganhando novos sentidos. A variação nº 1, por exemplo, que tinha um caráter introspectivo, ficava ainda mais significativa quando precedida pela variação nº 3, que era um movimento de expansão. Organizandossas em seqüência, eu estava trabalhando com contraste – não com relação a um fator específico de movimento, mas com relação aos sentidos que estavam começando a emergir.

## **5.2 Surgimento de imagens**

A orientadora alertou-me para o fato de que, com apenas uma das matrizes que já haviam surgido, era possível destrinchar e desenvolver uma dança inteira. Ela observou que eu precisava, cada vez mais, procurar e encontrar as imagens necessárias para a constituição de um “inventário imagético” sobre o qual estaríamos trabalhando na definição do escopo temático do trabalho, que poderia ou não ser a respeito de artes marciais. Essas imagens poderiam ser de animais, auditivas, visuais, olfativas, cinestésicas, de elementos da natureza, míticas, de pessoas, de fatos etc.

Esta decisão foi tomada com o intuito de permitir um tempo para recheiar de significados as matrizes de movimento já existentes, procurando encontrar seus conteúdos. Isso é diferente de embotar conteúdos em um movimento pré-codificado, pois essas matrizes foram criadas como parte de minha atuação como intérprete, já inserida no contexto da pesquisa. Acredito que o surgimento de imagens pode, conforme se estabelece relações entre estas e os movimentos, auxiliar na investigação de conteúdos expressivos.

A orientadora salientou ainda que essas imagens não precisariam ter nexos, nem lógica. Elas poderiam aparecer de uma maneira fragmentada, como em um sonho. Poderiam vir imagens díspares, e até mesmo, contraditórias. Isto porque estávamos lidando com o inconsciente, que é mesmo fragmentado.

Selecionei algumas das imagens que vieram à minha mente no decorrer dos laboratórios: a imagem de um ancião chinês, a imagem de uma mulher

chinesa e a imagem de um pássaro. Essas três figuras foram caracterizando-se cada vez mais, nos laboratórios, em virtude das qualidades dos movimentos com as quais cada uma delas realizava aquelas matrizes que haviam sido inicialmente definidas. Comecei a anotar em meu diário de bordo a minha interpretação pessoal acerca dessas características.

No processo de trabalho adotado, os estímulos que emergem do imaginário do intérprete são valorizados, ao invés de se determinar arbitrariamente um tema para a coreografia. As imagens podem aparecer durante as improvisações, ou em outros momentos, justamente quando o intérprete não está concentrado em seu trabalho. Aos poucos, ele vai percebendo que os elementos estão interligados – imagens, movimentos e elaboração conceitual – à luz de um tema centralizador.

Abri espaço para a ascensão de elementos, desde diferentes objetos cênicos até personagens, sabendo que nem todos seriam selecionados para o resultado final. Não podia desprezar nenhum elemento antes de conhecê-lo a fundo. Sendo assim, os personagens que permaneceram na coreografia final não foram escolhidos aleatoriamente, mas porque o sentido de estarem ali passou a ser predominante com relação aos outros.

Em um determinado laboratório, coloquei o CD *Dança das Cabeças*, de Egberto Gismonti, e sentei-me no espaço da sala com papel branco, lápis de cor e giz de cera. Já havia tido algumas experiências com técnicas expressivas da análise jungueana, como a *Imaginação Ativa* e o *Desenho Livre*<sup>7</sup>, na disciplina *Análise do Movimento Expressivo e Simbólico*, oferecida pelo Programa de Pós Graduação em Artes (1º semestre de 2002), ministrada pela Profa. Dra. Elizabeth Zimmermann. Segundo Zimmermann:

A *Imaginação Ativa*, uma técnica terapêutica não-verbal criada por Jung, é uma experiência meditativa que visa a emergência espontânea de imagens interiores impregnadas de emoções importantes na história do indivíduo em busca de sua inteireza. O *Desenho Livre* possibilita a expressão de conteúdos psíquicos inconscientes, como já foi observado em diversos testes projetivos. A

---

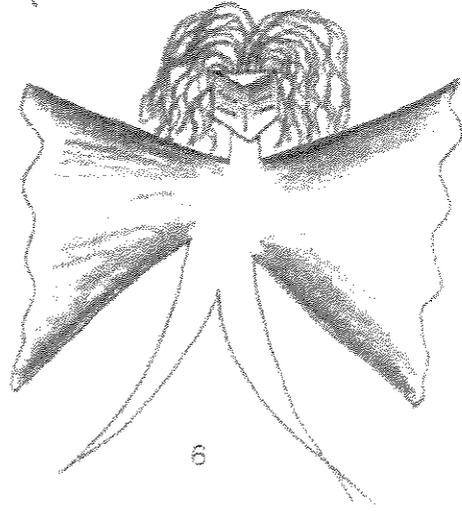
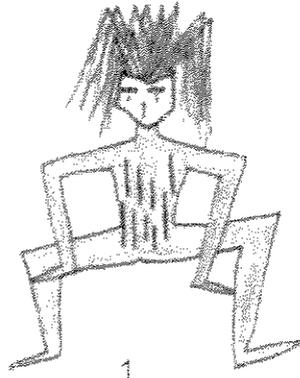
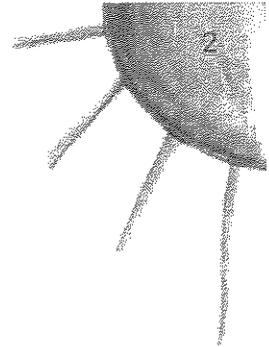
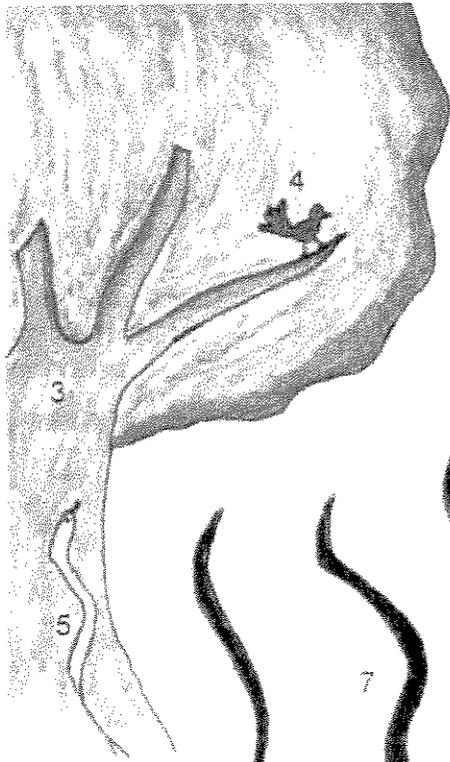
<sup>7</sup> Além destas, existem outras técnicas expressivas não-verbais como a *Dança Criativa e Meditativa* e o *Jogo na Areia* – todas elas utilizadas por psicólogos da linha jungueana em processos terapêuticos.

única instrução dada aos analisandos é que desenhem aquilo que esteja presente no momento, sendo o objetivo dar uma realidade concreta a, pelo menos, parte do acontecimento imaginário. A objetivação dos conteúdos interiores através do desenho é vista como uma forma de estimular o diálogo do Eu consciente com as imagens interiores consteladas no momento.<sup>8</sup>

A experiência de desenhar livremente ao som da música de Gismonti resultou em um desenho que, embora tenha ficado precário, em virtude de minha falta de habilidade para desenhar, resolvi inserir nesta dissertação (p. 171), por ter consistido em uma etapa valiosa do processo. Considero a descrição de todas as etapas como um procedimento sistemático e elucidativo de minhas incursões no processo criativo, ao longo de toda a pesquisa.

---

<sup>8</sup> Apostila de curso.



A primeira figura que desenhei foi a figura humana que está mais próxima ao sol (1). Depois desenhei o sol (2), a árvore (3), o pássaro na copa da árvore (4) e a cobra no tronco (5). Na seqüência, desenhei a outra figura humana (6), que é semelhante à primeira, mas um pouco maior e mais colorida, radiante, expansiva, luminosa. A seguir, foi a vez das minhocas pretas (7), que, na minha imaginação, tinham a ver com a cobra na árvore, com notas musicais, e com ideogramas chineses – embora no desenho elas só pareçam minhocas pretas, mesmo. Na verdade, senti uma grande necessidade de fazer traços pretos, bem nítidos e fortes, naquela altura do papel (região central do eixo vertical). Depois disso, senti que o desenho estava finalizado.

De todas essas imagens, a que me proporcionou a sensação de que se tratava de uma imagem de fato importante foi justamente a primeira coisa que desenhei: a primeira figura humana (1). Eu tinha o preconceito de que a catarse sempre vinha antes do material que realmente se trata de algo genuíno, mas, neste caso, a sensação que tive foi de ter ido direto ao ponto, e depois sim, eu comecei a divagar com o lápis na mão.

Voltei o meu olhar para esta figura e concluí que, para mim, ela estava imbuída de elementos que sempre se repetem em meu imaginário. Para mim, tratava-se de um guerreiro, possivelmente um indígena, utilizando máscaras com palhas que saíam da cabeça e caíam em direção ao chão. Ao mesmo tempo, essas palhas eram folhagens verdes, como folhas de cana, e tinham uma certa angulosidade, como as patas de um louva-a-deus. Percebi que essa figura era meio-homem, meio-bicho. Ele se camuflava entre as folhagens e espreitava, com um foco atento, esperto. Parecia possuir uma profunda ligação com a terra. Ao mesmo tempo, em sua versão ornamentada (2), ele se parecia com um enorme pássaro furta-cor, que voava livremente pelo espaço – foi como interpretei, algumas semanas depois que o desenho ficou pronto.

Após ter feito este desenho, como a figura 1 realmente ficou muito forte em meu imaginário, comecei a utilizá-la como estímulo imagético para os laboratórios seguintes. Esta figura serviu como ponto de apoio para eu integrar aspectos do personagem guerreiro com a imagem do próprio inseto.

A figura 2, que eu associei à imagem de um pássaro, veio como uma espécie de confirmação de uma impressão que tive algumas semanas antes de fazer o desenho – de que o pássaro seria, dentre todos os personagens que eu estava trabalhando no estágio anterior (ancião, pássaro e mulher), uma espécie de carro-chefe, a partir do qual eu estaria integrando os demais elementos.

Um pouco antes de fazer este desenho, eu me encontrava em um momento em que, o passo seguinte, seria construir definitivamente um personagem. Tal empreendimento tinha se tornado uma necessidade. Na verdade, meses antes, eu já tinha visto em minha mente a imagem da figura 1. Eu tinha quase construído o personagem, mas o desenvolvimento de um processo criativo nunca se dá de uma maneira linear. Isso pode significar que, às vezes, damos passos para trás. Sendo assim, embora tenha visto a imagem, ignorei-a e continuei concentrada na tarefa de explorar os personagens que já existiam (ancião, pássaro, mulher). Acredito que por isto a experiência do desenho livre, quando aconteceu, foi tão forte: porque ela me mostrou, depois de meses, que era aquele mesmo o caminho, por mais que eu o tivesse ignorado. O desenho foi uma espécie de confirmação, veio imbuído de uma certeza.

O material que tinha surgido antes do desenho apresentava variadas possibilidades de desenvolvimento, mas ainda estavam muito soltos; eu sentia que precisavam ser amarrados em uma concepção coreográfica única e coerente. De todas as figuras que já tinham aparecido, eu sentia que o pássaro era a que me deixava mais à vontade, principalmente porque havia, para mim, uma ponte segura entre ele e a história (mito) da criação do estilo. E, além do ambiente desta cena ser um bosque, que é facilmente associável à imagem de um pássaro, havia versões da criação do estilo onde o combate do louva-a-deus era mesmo com um pássaro.

### 5.3 Seleção dos personagens

Surgiram ao todo quatro possíveis personagens, a partir das imagens levantadas: um ancião, um pássaro, uma mulher e um guerreiro<sup>9</sup>. Essa diversidade me pareceu um pouco preocupante, deixando-me com a sensação de que eu nunca iria conseguir encontrar umnexo para a elaboração de um texto coreográfico coerente. Mas, fui me acalmando, conforme fui tomando consciência de que alguns destes sujeitos poderiam se fundir ou, em outras palavras, algumas ações poderiam ser elaboradas a ponto de se tornarem realizáveis por apenas um ou dois desses sujeitos.

Entre os quatro personagens, o pássaro e o louva-a-deus foram escolhidos para a construção coreográfica final, em virtude da decisão de apoiá-la em alguma espécie de dramaturgia. O conflito definido para trabalhar na temática da coreografia, não por decisão arbitrária, mas porque as imagens que mais avivavam minha imaginação estavam relacionadas ao mesmo, foi a cena observada por Wong Long: o combate entre o louva-a-deus e o pequeno pássaro<sup>10</sup>. A partir da definição desta história como um possível roteiro para a dança, selecionei os personagens pássaro e louva-a-deus, e consegui delinear o texto coreográfico.

#### I. Pássaro

A imagem do pássaro quase sempre aparece em minhas improvisações. Não sei se trata-se de uma herança de minha formação na dança clássica, que tanto pleiteia alçar vôo e vencer a ação da gravidade, frequentemente lançando

---

<sup>9</sup> Quando este personagem surgiu, eu o denominei guerreiro; porém, conforme o processo criativo foi se desenvolvendo, fui me conscientizando de que este personagem tinha características do inseto louva-a-deus – tanto no que se refere à imagem que eu fazia dele, em minha mente, quanto à angulosidade de seus movimentos. Aos poucos, fui deixando de chamá-lo de guerreiro e passei a chamá-lo de louva-a-deus. Vale dizer, portanto, que as duas denominações referem-se ao mesmo personagem.

<sup>10</sup> Recordando que, na maioria das versões, o combate observado por Wong Long foi entre um louva-a-deus e uma cigarra, embora existam versões que mencionam o combate entre o louva-a-deus e um pequeno pássaro.

mão de várias espécies de aves nos roteiros dos diversos ballets que compõem a sua história.

Acredito que, para mim, a imagem do pássaro aparece porque é, sem dúvida, a imagem que mais permite ampliar a noção da envergadura de meus braços. Quando penso no pássaro, meus braços passam a nascer a partir das escápulas que, tantas vezes, nas aulas de dança, chamamos de “asas”. Os braços iniciam-se nas escápulas e espiralam em direção às pontas dos dedos, alongando-se especialmente nos cotovelos. Com a imagem do pássaro, os braços ficavam enormes, e a cruz formada pelo corpo, com todos os seus vetores em oposição, expandindo do centro para as extremidades, ficava mais definida.

O cenário onde se ambienta a lendária luta entre o louva-a-deus e a cigarra, presente em quase todas as versões da história o estilo, é um bosque – paisagem imaginária em que se ambientaram também muitos laboratórios da presente pesquisa. A relação entre pássaro e bosque é evidente, e também vale elucidar que, em algumas versões da história do estilo, o adversário do louva-a-deus em seu combate é realmente um pássaro, ao invés de uma cigarra.

Os movimentos que surgiram na exploração da figura do pássaro, devido à ênfase no trabalho de tronco, lembravam-me muito as experiências que tive em diferentes aulas de dança contemporânea. Essas aulas, inclusive a aula que utilizei como preparação corporal para os laboratórios desta pesquisa, têm a peculiaridade de ampliar notavelmente a envergadura dos braços, além de deixar um espaço mais amplo entre as cinturas escapular e pélvica. O bailarino fica mais alongado, parecendo que até sua estatura aumentou alguns milímetros, porque este tipo de trabalho técnico visa, de fato, aumentar os espaços intervertebrais. As aulas de dança contemporânea, de um modo geral, conduzem a este tipo de alongamento, e este princípio físico parece estar ligado com a origem da imagem do pássaro em meu corpo.



Personagem: Pássaro

### *Um visitante inesperado*

Em um determinado laboratório, enquanto explorava movimentações com os objetos, notei a presença de um visitante na sala de ensaio. Foi quando joguei o manto que estava usando (no personagem ancião) no chão e vi saltar de baixo do manto – para não ser coberto – um louva-a-deus. Parei o laboratório para observá-lo. Era um louva-a-deus de aproximadamente 5cm, de cor castanho-acinzentada. Observei suas garras, e não pude revidar minha própria curiosidade em provocá-lo para observar suas reações. Não consegui fazer com que ele fizesse o movimento de agarrar (diw sau). Claro que suas patas têm aquele formato característico, mas diz a história que Wong Long fez suas conclusões sobre a técnica ao observar a maneira como o louva-a-deus avançava para agarrar, quando cutucado.

De qualquer forma, acabei interagindo um pouco com ele. Ao aproximar dele uma caneta, que era o que eu tinha em mãos, ele balançava o corpo todo, como fazem alguns praticantes de louva-a-deus no último movimento que aparece em muitas formas: Tong Long Bo Seem, ou “Louva-a-deus pega a cigarra”. Também consegui fazê-lo olhar para diferentes direções de onde eu “atacava”. É incrível como o foco é direto e o movimento, segmentado. E o estilo elucida bem esta diretividade em seus movimentos. Um bom executante olha direto e firme para a direção para a qual caminha com seus golpes, utilizando o que, em dança, às vezes chamamos de foco médio. Fiquei impressionada com as similaridades cinéticas entre o estilo e os movimentos do inseto. Depois de tê-lo observado, no estúdio, as técnicas do estilo louva-a-deus me pareceram muito limpas, muito depuradas.

Depois de um tempo, deixei-o ali em um canto e voltei ao trabalho. Ele permaneceu o tempo todo lá, voltado de frente para o espaço que eu estava usando, como se estivesse de fato assistindo ao ensaio...

## II. Louva-a-deus

Como já foi explicado, este personagem surgiu em um momento especial, pois sua imagem apareceu claramente em minha mente, o que me levou a fazer o desenho da página 171. Este personagem utiliza a máscara como uma verdadeira ornamentação para a guerra, à semelhança de alguns ritos indígenas onde o jovem se mascara para se imbuir de uma entidade guerreira. A máscara tem duas faces; uma é toda verde, e a outra, eu desenhei inspirando-me em imagens da Ópera de Pequim, que pude consultar em um site chinês.<sup>11</sup> Na face verde, priorizo o aspecto do inseto, realizando movimentações rasteiras e relacionando-me ora com um mastro de bambu, ora com o pássaro, representado pela saia. Na outra face, enfatizo o aspecto guerreiro deste personagem, explorando mais literalmente movimentações de gong fu.

Quanto à movimentação, existe uma angulosidade sempre presente, especialmente nos joelhos e cotovelos, com uma certa exploração da lateralidade do corpo. O corpo procura formar ângulos pontiagudos, acompanhando o desenho da máscara e os traços do figurino. Estas características foram uma tentativa de expressar através de movimentos os sentimentos que tive ao contemplar o desenho, que havia feito de maneira rápida e concisa. De fato, foi este desenho que me levou à seleção definitiva dos personagens.

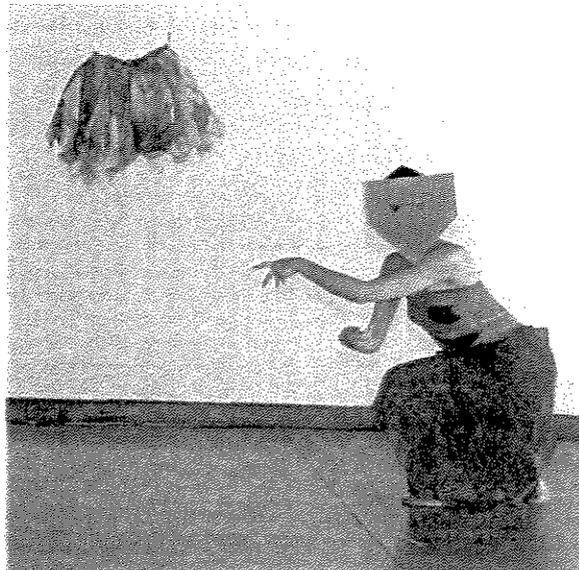
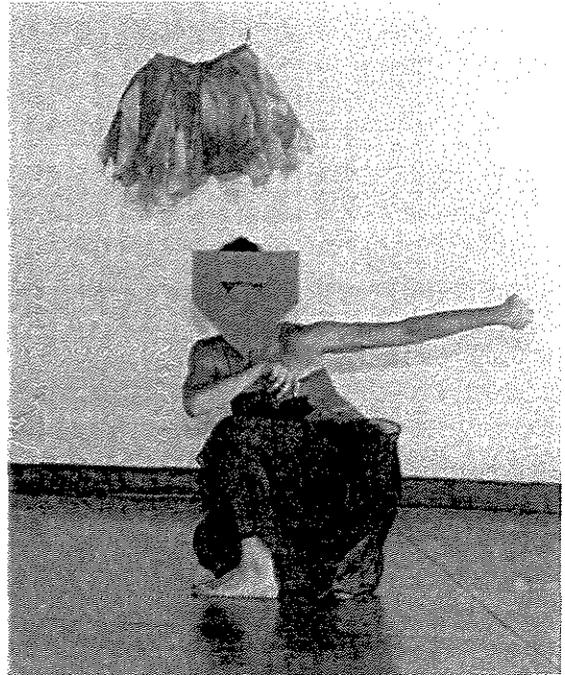
A exploração de movimentos que representassem aquilo que eu queria que o referido desenho expressasse levou-me a perceber que toda essa angulosidade, toda essa diretividade no foco do olhar (ampliada pelo uso da máscara), toda essa característica súbita e precisa – nada mais eram do que as características observadas desde o início, justamente na movimentação dos praticantes de louva-a-deus. Percebi que se tratava da angulosidade do próprio inseto e, aos poucos, fui parando de chamar este personagem de “guerreiro”, e comecei a chamá-lo de “louva-a-deus”.

---

<sup>11</sup>京剧脸谱. [http://www.iingjuok.com/lp/new\\_page\\_1.htm](http://www.iingjuok.com/lp/new_page_1.htm). Data do acesso: 20 de setembro de 2003.



Personagem: Louva-a-deus



Personagem: Louva-a-deus

Os dois personagens, Pássaro e Louva-a-deus, realizam movimentos extraídos do estilo louva-a-deus. Às vezes, esses movimentos aparecem um pouco alterados, outras vezes, aparecem exatamente como nas formas do estilo. Seguem-se alguns exemplos:



Movimento da forma Sap Bart Sau



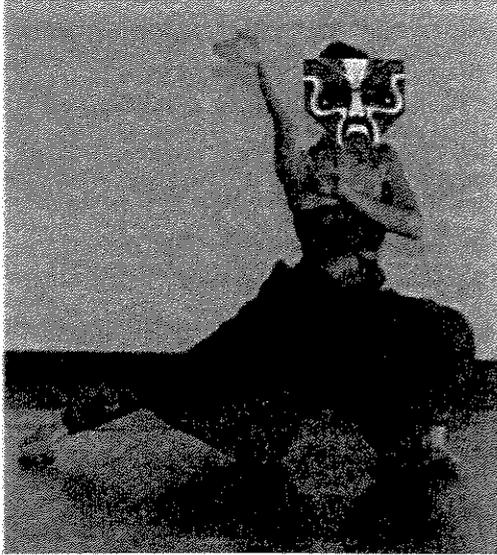
Movimento da forma Ba Yuen Cho Dong



Movimento da forma Pan Po



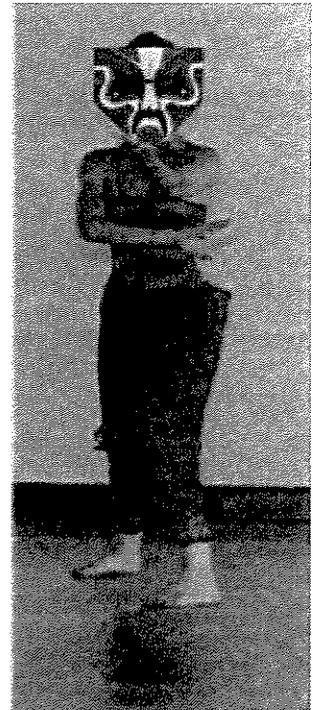
Movimento Tong Long Bo Seem  
(modificado)



Movimento nº 3



Movimento nº 2



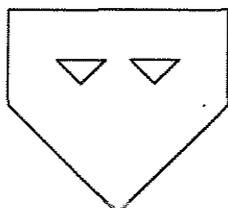
Transição entre os  
movimentos nº 1 e nº 2

Movimentos da forma Ba Yuen Cho Dong

## 5.4 Criação do figurino

A utilização dos figurinos como elementos cenográficos foi cogitada como uma possibilidade para resolver o problema de representar o conflito entre dois personagens, tratando-se de uma única intérprete.

O figurino do louva-a-deus foi inspirado na figura que havia desenhado (ver p. 171). Comecei confeccionando a máscara, sem dúvida o principal elemento na construção desta figura. Para confeccionar a máscara, utilizei como material provisório um papelão. Recortei o formato da cabeça da figura que havia desenhado, e utilizei um pedaço de meia para fixá-la na cabeça. O protótipo da máscara tinha o formato de um pentágono de ponta-cabeça, e olhos triangulares, com as bases dos triângulos voltadas para cima:



Durante o desenvolvimento do processo, decidi fazê-la com dupla face: uma que fosse totalmente verde, simbolizando o inseto; e outra que simbolizasse o aspecto guerreiro do louva-a-deus. Para esta outra face, conforme explicitado na p. 178, inspirei-me em máscaras observadas em um site chinês.

Como o elemento máscara surgiu inerentemente ao processo criativo, realizei uma pesquisa de máscaras chinesas, procurando verificar a existência de paralelos no que se refere à questão da funcionalidade do objeto. Constatei que as máscaras chinesas são máscaras expressivas, onde se pretende deixar clara a caracterização do personagem. Geralmente, pinta-se nas máscaras as características do personagem: se é um general, uma mulher, um intelectual... Como informação adicional, constatei que existe também uma codificação das mãos para indicar o personagem. Por exemplo, uma mão espalmada e elevada, em cena, pode significar que se trata de um personagem forte, como um general.

Se a mão é posicionada com a palma da mão voltada para baixo, e com uma certa concavidade, este personagem pode ser menos enérgico, como um intelectual, por exemplo.<sup>12</sup>

A máscara que criei para este trabalho assemelha-se, quanto à função, à máscara neutra que aparece no teatro ocidental, que não tem função expressiva, mas justamente a função de neutralizar o rosto para que a expressão no corpo se evidencie. No entanto, ao avaliar o resultado coreográfico da pesquisa, observei que o uso da máscara acentuou a questão da diretividade do foco do olhar, tornando precisos os movimentos rotatórios da cabeça. Esta consequência foi benéfica, posto que condizente com um aspecto amplamente observado na movimentação de praticantes do estilo louva-a-deus.



Máscara utilizada pelo personagem louva-a-deus

---

<sup>12</sup> Explicação fornecida pela Profa. Maria Lúcia Lee, em aula da disciplina Artes Corporais do Oriente, oferecida pelo curso de graduação em dança da Unicamp, no 1º semestre de 2003. Estive vinculada a esta disciplina como estagiária, neste semestre, através do Programa Estágio Docente.

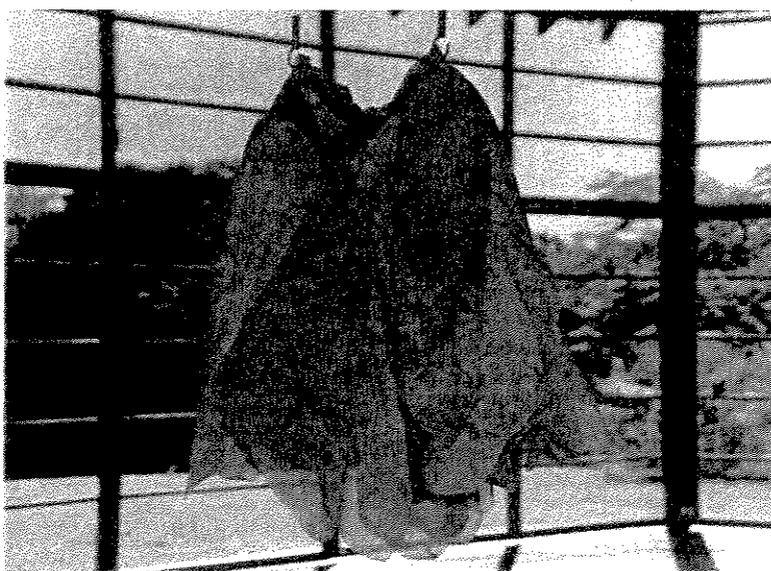
Posteriormente, consultei a artista Dra. Eveline Borges, que fez o desenho da calça deste personagem, que se constitui de uma meia-calça pintada, e uma calça verde com duas alças transpassadas, formando três camadas transparentes de tecidos sobrepostos.



Calça utilizada pelo personagem louva-a-deus

Consultei novamente a artista Dra. Eveline Borges, e decidimos que seria interessante que a mesma meia-calça utilizada pelo louva-a-deus fosse utilizada pelo pássaro, com o intuito de estabelecer um elo entre os personagens. Sendo assim, a meia-calça foi feita misturando as cores dos dois figurinos.

Para o personagem pássaro, eu não havia ainda visualizado um figurino específico. A Dra. Eveline Borges fez também o desenho desta roupa, sugerindo que a mesma fosse mais estruturada e volumosa. A saia foi feita com um tipo de tecido e em um modelo que a deixaram bem armada. No corpo e nas pernas, as mesmas meias-calças utilizadas no personagem louva-a-deus foram conservadas, com o intuito de manter a coesão entre os personagens.



Saia utilizada pelo personagem Pássaro

## 5.5 Construção do texto coreográfico

A coreografia, intitulada *O pássaro e o guerreiro*, estruturou-se a partir da história de criação do estilo<sup>13</sup>, onde se descreve a luta entre um louva-a-deus e um animal de porte maior que o dele, observada por Wong Long. Conforme explicitado, embora o animal que mais apareça nas versões do histórico do estilo seja uma cigarra, optei pela imagem corrente em outras versões, onde o animal derrotado pelo louva-a-deus é um pequeno pássaro.

Antes de descrever o texto coreográfico, elucido que a coreografia, neste trabalho, constitui-se de marcos no espaço e na música para entrada e saída de personagens, mas não se trata de uma coreografia totalmente definida, como geralmente se faz, em dança. Entre um marco e outro, tenho liberdade, como intérprete, para selecionar os movimentos que realizarei, embora um conjunto de movimentos seja estabelecido para cada personagem.

Inicia-se um trecho do CD *Dança das Cabeças*, de Egberto Gismonti, e o louva-a-deus explora movimentos em relação ao mastro de bambu. Em sua movimentação, aparecem movimentos extraídos literalmente do estilo louva-a-deus, especialmente o mais característico deles, o *diw sau*. O personagem utiliza o *diw sau* para escalar o mastro de bambu, e estabelece contato com o mesmo também com os pés. Subitamente, ele volta o olhar para a direção do pássaro e deixa de se relacionar com o mastro de bambu, passando a interagir com o outro animal. Ao término deste trecho da música de Gismonti, ele retira a máscara e amarra-a no bambu.

Na transição, que ocorre no silêncio, desvisto o figurino deste personagem e vou para a posição onde se encontra a saia do pássaro. Visto a saia do pássaro, e início sua movimentação, com um abrir das asas, ao som da música *Japanese Drums*, do artista Kitaro. O pássaro movimenta-se em atitude de afronta ao louva-a-deus (representado pela máscara, que está no bambu). Em sua trajetória no espaço, predominam deslocamentos em círculo, em torno do bambu, e também corridas que o levam a avançar em direção ao louva-a-deus, deslocando-se sobre

---

<sup>13</sup> Ver pp. 48 a 52.

diferentes raios deste círculo. Na movimentação das pernas, o pássaro utiliza predominantemente a base tai toi sic (passo garça). Nos braços, realiza movimentos extraídos do estilo louva-a-deus, como bahk ngau lurng tsee, cuja tradução aproximada seria “ganso branco estende a asa” (extraído da forma Charp Choi), e outras movimentações similares a esta, também extraídas do estilo – especialmente as que aparecem nas lutas combinadas, no lado de quem faz o ataque<sup>14</sup>.

Na movimentação do pássaro, aparecem as variações de movimentos do gong fu descritas nas pp. 166 a 168, especialmente as de número 3 e 4, onde o pássaro gira pelo espaço com as mãos posicionadas como no movimento suen sau yin yaang, da forma Pan Po (expandindo), e finaliza este giro na variação do movimento pang choi em yap wan sic (recolhendo). Observo que foram poucos os movimentos que de fato alterei, em termos de sentido, com relação aos movimentos originais, presentes no gong fu. Mas, conforme sempre me chamou a atenção a orientadora, é possível derivar uma dança inteira a partir de um único movimento, desde que driblemos a ansiedade com relação ao que está para ser feito.

Na seqüência, retiro a saia do pássaro e visto novamente o figurino do louva-a-deus, desta vez, com a versão guerreira da máscara voltada para a frente. Inicia-se outro trecho da música de Gismonti, e é a vez de o louva-a-deus afrontar o pássaro. Neste trecho, aparecem movimentações mais específicas de gong fu, embora embalado pelo pulso da música, o que altera um pouco a cadência natural das formas. Não utilizo formas de gong fu inteiras, mas pequenos trechos – às vezes, decompondo-os a ponto de utilizar apenas uma célula (chow choi, huen choi etc). Neste momento da coreografia, aparece a variação n<sup>o</sup> 2, descrita na p. 167, onde, ao invés de socar na vertical, inverte o sentido da ação e a direção no espaço, como se estivesse puxando alguma coisa de dentro da terra (na vertical), realizando isso na base tai toi sic. Faço esse movimento com a saia do pássaro

---

<sup>14</sup> Teoricamente, as formas de louva-a-deus são defesas cuidadosamente elaboradas. Sendo assim, nas lutas combinadas, o outro executante é quem começa atacando – e é muito comum aparecerem ataques com os braços estendidos, alternadamente. Acredita-se na possibilidade de o lado do ataque da forma Ling Pan Po, por exemplo, ter sido executado, na luta original, pelo abade Feng, que era especialista em um estilo baseado em movimentação de pássaro.

nas mãos, em um momento da coreografia onde o louva-a-deus já dominou o pássaro. Por fim, o louva-a-deus retoma a qualidade de movimentação do início da coreografia e, aos poucos, vai saindo de cena, com a mesma atitude e qualidade de movimentos que tinha no início, quando estava apenas passeando pelo bosque.

## **5.6 Direção coreográfica**

O desenvolvimento do processo criativo desta pesquisa fez com que meu olhar se voltasse para as diferenciações dos papéis envolvidos em um processo de composição coreográfica, desde a concepção da idéia até a sua formalização final.

Por motivo de escassez de recursos, são poucas as companhias estáveis no país, que têm condições de manter em seu corpo estável: bailarinos, coreógrafos, diretores, assistentes de coreografia e de direção, professores de técnica, figurinistas, técnicos de luz e som etc. Os bailarinos, cada vez mais, envolvem-se em produções artesanais de solos, duos, ou pequenos grupos; procurando simplificar esse problema da produção cênica e, para que isso aconteça, acumulando o maior número possível de funções. O bailarino acaba, cada vez mais, se responsabilizando não apenas pelo processo criativo, mas por questões operacionais. Ele tem a idéia, cria a coreografia, o figurino, interpreta, e ainda cuida da produção.

Um dos papéis que, quando não preenchido, prejudica muito a realização de um trabalho coreográfico, é o papel do diretor. São raríssimos os bailarinos que conseguem, ao mesmo tempo, interpretar e dirigir o próprio trabalho. A acumulação destas funções é possível, mas geralmente requer a inserção de recursos tecnológicos, como o uso de filmadora para o registro das etapas intermediárias do processo, para que o coreógrafo-intérprete possa ter uma visão “de fora”. Por mais talento que tenhamos para visualizar os resultados do trabalho enquanto estamos atuando em uma improvisação, e por mais que procuremos

desenvolver essa auto-consciência, temos que ter a sensatez necessária para saber que sempre poderemos nos enganar.

O diretor desempenha uma função primordial: ele é o primeiro crítico do trabalho. Ele irá olhar para os potenciais das improvisações do intérprete e dedicar um esforço para selecioná-las e aprimorá-las. O diretor precisa ser flexível, ao mesmo tempo em que sua função exige que ele seja muito diretivo. Cabe ao diretor a tomada de decisões cruciais para o andamento do trabalho, que o próprio intérprete raramente tem condições de tomar ou, mesmo que consiga, são muitos os riscos de cometer equívocos – porque o intérprete geralmente está apaixonado, envolvido pela obra. Todo intérprete que mergulha de cabeça em uma criação passa por este momento de total envolvimento. Demora um tempo para ele se distanciar da obra – e a intervenção do diretor, nesse sentido, é fundamental.

No processo criativo desta pesquisa, embora a concepção da idéia coreográfica tenha tido origem nos ideais e na pesquisa que venho realizando como intérprete, senti a necessidade da presença de um diretor e solicitei à profa. Dra. Marília de Andrade que assumisse o trabalho de direção coreográfica, complementando seu papel de orientadora. Considero que este trabalho de direção coreográfica, exercido pela orientadora, não constituiu uma interferência em meu trabalho criativo, mas uma contribuição – como já disse – do “olhar de fora”, muito necessário para o intérprete.

A participação da Profa. Dra. Marília de Andrade como diretora artística foi de grande relevância, especialmente mediante a dificuldade que tive, muitas vezes, em abstrair das formas de gong fu, tal como as aprendi, para realizá-las variando os fatores dos movimentos. O sentido de aplicação marcial dos movimentos esteve sempre tão presente, para mim, ao executar formas de gong fu, que eu sentia dificuldades, por exemplo, quando a orientadora me solicitava determinados movimentos em tempo lento. Teria sido muito difícil vencer esta etapa, se eu não estivesse sob a orientação de um diretor. Eu até já tinha feito esse tipo de alterações de movimentos, no início do processo, enquanto exercício de articulação da coreologia; mas para escolher os resultados destes exercícios e compor a coreografia final, necessitei de uma orientação mais precisa. Eu tinha

dificuldade em ver beleza nas coisas que estava fazendo, já que elas estavam perdendo o caráter marcial – que é onde para mim reside, justamente, a beleza deste campo que escolhi. Mas, como já disse, foi uma orientação e não uma interferência no processo criativo.

## 5.7 Descrição do vídeo

O vídeo que segue anexo a esta dissertação foi elaborado com dois objetivos: o primeiro, de disponibilizar imagens de praticantes de gong fu realizando formas do estilo louva-a-deus, tanto para verificação dos dados descritos na análise das formas (especificamente no caso das formas Pan Po e Sap Bart Sau), quanto para apreciação de outras formas, sobre as quais não falei especificamente, porém considero interessantes e dignas de observação. O segundo objetivo foi o de disponibilizar um registro da coreografia em que resultou a presente pesquisa.

Sendo assim, o vídeo inicia-se com o próprio Dr. Brendan Lai executando a forma Pan Po<sup>15</sup>. Na seqüência, aparecem as formas: Sap Bart Sau, executada pelo Sifu Samuel Mendonça; Sei Lo Pan Dar, executada por Jânio Lira; Ung Hao Tan Tou, executada por Edson Delaseri; e Ling Sap Bart Sau, executada por Jânio Lira e Edson Delaseri. O local destas filmagens foi o Instituto de Gong Fu Brendan Lai, localizado no centro da cidade de Campinas.

Na segunda parte do vídeo, encontra-se a coreografia *O pássaro e o guerreiro*, que foi criada a partir da síntese de todos os elementos analisados e expostos ao longo desta dissertação. A filmagem foi realizada nas dependências do Estúdio XXI, em Joaquim Egídio (Campinas/SP). A duração aproximada do vídeo é de 20 minutos.

---

<sup>15</sup> Imagem extraída do vídeo *Living Legends of Kung Fu*. Produzido nos Estados Unidos pelo Grão Mestre Pui Chan e Mestre Brendan Lai. Volume 1.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização de um estudo coreológico da linguagem corporal presente no estilo de gong fu louva-a-deus foi possível, e revelou-se uma tarefa complexa. A coreologia serviu como norteadora para que eu pudesse focalizar meu olhar em itens específicos inerentes à gestualidade, tais como o uso das mãos no diw sau, o uso das pernas nas referidas bases codificadas, o uso do foco direto do olhar etc. A descrição dos resultados observados, que resultou nesta dissertação, foi se estendendo de tal modo que, em um determinado momento, percebi que não conseguiria analisar isoladamente muitas formas, o que, de certo modo, frustrou um pouco minhas expectativas iniciais. Eu pretendia ter atingido uma especificação maior sobre algumas formas de armas, por exemplo, mas fui percebendo que o trabalho idealizado seria extenso demais para que seus resultados coubessem em uma dissertação.

Além de ter conhecido um pouco mais de perto esta linhagem específica do estilo louva-a-deus, tive a oportunidade de tomar contato com uma infinidade de outros estilos, através de vídeos e fotos disponíveis na internet; informações escritas, disponibilizadas em fóruns de discussão sobre gong fu, e mesmo pessoalmente. Todos os estilos sobre os quais tomei conhecimento têm representantes sérios, no Brasil e em outros países, e revelaram-se interessantes, inclusive quanto ao aspecto da beleza e qualidade de suas performances.

O campo de pesquisa escolhido permitiu-me explorar alguns elementos da cultura chinesa, os quais descrevi ao longo da dissertação. Especialmente, as leituras que realizei a respeito da caligrafia chinesa, enfatizando o aspecto de sua técnica, onde o movimento para a escrita origina-se no centro da pelve, mostrou-me que o caminho que venho buscando na prática da dança – apontado pelos diversos professores com os quais estudei, especialmente após o ingresso no curso de graduação em dança na unicamp – tem um fundamento sólido e sedimentado, posto que se baseia em um princípio que é milenar.

A hipótese de que o gong fu é uma arte corporal passível de ser analisada pela coreologia verificou-se. A coreologia mostrou que gong fu e dança

apresentam semelhanças e diferenças. Um exemplo de semelhança diz respeito ao emprego do *esforço* para o movimento, e à sua decomposição em fatores analisáveis (Tempo, Espaço, Peso, Fluência). Uma diferença notável reside no fato de que as formas de gong fu, quando oriundas de linhagens mais tradicionais, priorizam o aspecto da aplicação marcial, sendo praticamente impossível encontrar algum movimento que tenha sido colocado naquela seqüência apenas por suas qualidades estéticas – coisa que, muitas vezes, verifica-se no ato criativo da dança. Em particular, considere os movimentos do gong fu bonitos justamente em função de não terem sido criados com esta preocupação. Mas percebi diferenças entre as duas práticas, gong fu e dança, no que diz respeito ao motivo pelo qual, em cada uma delas, o praticante se sente impelido ao ato criativo.

Na dança, a criação é, muitas vezes, o objetivo do bailarino; ele se desenvolve tecnicamente para chegar a um momento de sua carreira em que irá criar; pode-se dizer que toda sua formação está voltada para prepará-lo para isso. No gong fu, quando se trata de uma escola tradicional, criar movimentos ou formas inteiras é uma tarefa reservada a poucos; apenas aqueles que, após anos e anos de treino, tornam-se mestres, e grão mestres, têm autoridade para criar algo – por conhecerem demais aquilo que muito treinaram. De certa forma, existe um movimento contrário ao da dança – o que, confesso, gerou em mim muitos conflitos ao longo de toda a pesquisa, pois tinha me proposto a chegar a uma criação coreográfica baseada em movimentos de gong fu, usando-os como matéria-prima. Muitas vezes, senti-me maculando o gong fu; outras vezes, senti-me sub-aproveitando a liberdade que a dança me conferia para a criação.

No entanto, sobrepujando as dificuldades, creio ter conseguido chegar a um resultado coreográfico que contemplou o objetivo de se realizar uma leitura poética a partir dos movimentos e dos “entornos” observados nesta arte marcial. No que se refere aos entornos, refiro-me especialmente à história de criação do estilo, que suscitou as imagens em que se apoiou a dramaturgia desta coreografia; e ao poema, que fez com que eu sentisse liberdade para me concentrar nas imagens dos próprios animais, as quais se somaram aos estímulos cinesiológicos oriundos de minha vivência na prática dos movimentos do estilo.

A pesquisa desenvolvida possibilitou que eu relacionasse algumas de minhas reflexões sobre dança, as quais venho elaborando desde a época em que me encontrava na graduação, com conceituações presentes na prática cotidiana de um estilo de arte marcial chinesa – os quais são, em sua maioria, novidades para mim. A partir das relações estabelecidas, pude confirmar algumas opiniões sobre a própria dança que, embora já existissem em minha mente, em estado potencial, encontravam-se menos explícitas antes do que hoje.

Entre elas, a noção de que a dança é permeável, permitindo que, por ela, transitem símbolos não necessariamente ligados entre si. A dança aceita todo tipo de polaridades. O princípio do yin-yang, base do pensamento oriental, encontra na dança um espaço acolhedor para o seu jogo de oposições e complementaridade. Ela justamente retrata a constante intertransformação entre quaisquer duas polaridades: masculino e feminino, profano e sagrado... Isso acontece porque a dança é movimento – não apenas movimento corporal, mas “movimento” significando as constantes mutações de que o mundo é constituído, como enunciam os chineses. A dança não é a coreografia que você estabelece, mas tudo que acontece quando você executa aquela coreografia, e o motivo pelo qual você a executa. É como um retrato da própria vida, que não se pode pegar...

Finalmente, o desenvolvimento desta pesquisa levou-me a uma reflexão a respeito do ideário vigente nas principais linhas de pesquisa em dança contemporânea, no Brasil, que diversas vezes apontam para a busca, na cultura popular brasileira, de um ponto de partida para o desenvolvimento de processos de criação coreográfica. Este ideal vem necessariamente atrelado à questão do trabalho técnico, que já não pode ser visto apenas como uma ferramenta de manutenção de repertórios de movimento cristalizados, mas ele próprio um campo para o exercício da criatividade, uma vez que o intérprete contemporâneo lida com esta faculdade de recriar os movimentos.

É impossível abordar-se uma pesquisa sobre artes corporais sem adentrar nesta questão da técnica, considerada pelo senso comum como uma bagagem, um repertório de movimentos vivenciados. As influências advindas da formação erudita em dança não devem ser desprezadas, a meu ver, embora representem,

muitas vezes, um risco para o coreógrafo, que pode se acomodar à gestualidade conhecida, em detrimento da realização de uma pesquisa efetiva. A dificuldade que se apresenta ao coreógrafo que se propõe o desafio de mesclar sua bagagem técnica à investigação de temas emergentes da realidade cultural brasileira tem sido, no meu ponto de vista, não permitir que a primeira limite o caráter investigativo da segunda, que deve necessariamente passar por uma re-elaboração dos movimentos.

A meu ver, a pesquisa em dança passa, necessariamente, por uma experimentação, por parte do pesquisador, dos movimentos que ele elegeu como foco de sua observação. É preciso que ele vivencie em seu corpo novos movimentos, diferentes daqueles com os quais está acostumado, para que possa de fato extrair a corporalidade presente no campo onde se propôs desenvolver sua pesquisa. Ele precisa efetivamente realizar o exercício da observação de movimentos naturais ou cotidianos e, a partir de uma reflexão vivenciada no corpo, chegar a uma elaboração artística, simbólica, a partir daquele movimento. Isso irá levar a uma dança brasileira, creio eu, porque, quando o indivíduo se sujeita a um processo desta natureza, suas vivências pessoais acabam necessariamente permeando sua elaboração simbólica. E, porque ele está inevitavelmente imerso na cultura de seu país, os elementos desta cultura irão aparecer.

Devemos ter sempre em mente que a cultura é viva, ela está em movimento. Então, não adianta criar um estereótipo de brasilidade e correr atrás de uma visão idealizada. Por exemplo, se a presente pesquisa trata de elementos da cultura chinesa, isso ocorre tão somente porque está acontecendo um movimento maior, de recepção pelo Brasil de elementos desta cultura, em diferentes áreas do conhecimento. O povo brasileiro é reconhecidamente receptivo, e não apenas à cultura dos povos dos quais depende economicamente. Hoje em dia, mediante o fenômeno da globalização, o Brasil vem importando hábitos das mais diferentes culturas, não apenas a cultura americana. Não faz sentido ignorar os efeitos da globalização em prol de se buscar uma identidade brasileira pura.

Se o Brasil é, considerando sua História, um país formado por uma pluralidade de culturas, não podemos fechar os olhos para uma temática, só porque ela é chinesa. Fazendo isto, estamos negando nossa própria identidade brasileira, que historicamente se mostrou sempre aberta a sincretismos não apenas religiosos, mas também culturais. Segundo Ianni (1987):

(...) dentre as características da formação histórica da sociedade brasileira, destaca-se a composição étnica e racial bastante diferenciada. O brasileiro pode ser branco, negro, mulato, índio, cafuzo, caboclo, de origem alemã, italiana, espanhola, portuguesa, síria, libanesa, turca, polonesa, ucraniana, russa, japonesa e outras. Nota-se que essa heterogeneidade implica disparidades ou diferenças culturais e lingüísticas. Nem todos falam os mesmos idiomas, adoram os mesmo deuses ou identificam-se da mesma forma, com os valores e símbolos do país.<sup>1</sup>

A questão da formação étnica é apenas um dos fatores que caracterizam a identidade do brasileiro como plural, na visão de diversos autores. Conforme afirma Bosi (1994), os critérios para a repartição do país em culturas diversas podem e devem mudar, passando de raça para classe social, por exemplo (cultura do rico, cultura do pobre, cultura burguesa, cultura operária); ou então se pode falar em uma cultura erudita (centralizada no sistema educacional, particularmente nas universidades) em contraposição a uma cultura popular; ou ainda uma cultura de massas ou indústria cultural (ligada aos sistemas de produção e mercado de bens de consumo); mas “(...) de qualquer modo, o reconhecimento do plural é essencial”.<sup>2</sup>

Sendo assim, acredito que o único meio de não correr o risco de se fechar em uma idéia rotulada de brasilidade, no caso da dança, é nos restringirmos ao processo de observação das realidades culturais brasileiras e à elaboração dos elementos observados, sem preocupações estilísticas, sem o compromisso de ser brasileiro. Na minha opinião, é a melhor maneira de sermos brasileiros.

---

<sup>1</sup> IANNI, Octavio. *Raças e classes sociais no Brasil*. SP: Brasiliense, 1987. p. 263.

<sup>2</sup> BOSI, Alfredo. *Dialética da Colonização*. SP: Companhia das Letras, 1994. Grifo meu.

Nesse sentido, acredito que o resultado prático desta pesquisa pode ser chamado de dança brasileira, porque minhas experiências pessoais incluem o contato com a realidade cultural em que estou imersa. O contato com os fatos históricos que marcaram a constituição do povo brasileiro, desde os primórdios da colonização do território (a partir de onde se tem registro escrito da história do país) é incentivado desde a educação fundamental. Na escola, ouvimos histórias de negros escravizados e de índios guerreiros que resistiram à escravidão. Como isso há de não aparecer em minha dança? Certamente essas imagens acabaram aparecendo, relacionadas com elementos similares que foram observados na cultura chinesa.

Todo ser humano vivencia experiências semelhantes: de amor, ódio, ciúme, inveja, paixão, luto, perdas materiais. As culturas podem ter roupagens diferentes, mas os dramas vividos pelo ser humano são sempre universais. Wong Long, criador do estilo louva-a-deus, foi um guerreiro, que teve um insight criativo em uma floresta, ao observar o combate entre um louva-a-deus e uma cigarra, segundo as versões mais difundidas da história da criação do estilo. Isso poderia ter acontecido com um índio, no Brasil? Certamente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Marília. *Reflexões acerca da pesquisa artística em Dança*. Anais do II Congresso da ABRACE. Salvador, BA. Outubro 2001. No prelo.  
\_\_\_\_\_. *Memorial*. Instituto de Artes. Unicamp. 1997.

BAIOCCHI, Maura. *Butoh, Dança Veredas D'Alma*. São Paulo: Palas Athena, 1995.

BLOM, Lynn Anne Blom & CHAPLIN, L. Tarin. *The moment of movement: dance improvisation*. London: Dance Books, 1988.

BOSI, Alfredo. *Dialética da Colonização*. SP: Companhia das Letras, 1994.

BROOK, Peter. *O teatro e seu espaço*. Petrópolis: Ed. Vozes, 1970.

CAPRA, Fritjof. *O Ponto de Mutação*. São Paulo: Editora Cultrix, 1986.  
\_\_\_\_\_. *O Tao da Física*. São Paulo: Cultrix, 1998.

CHAN, Master P. *Kung-Fu First Fist Form*. Orlando: Wah Lum Kung Fu Temple, 1982. 1 ed.

CHENEY, Sheldon (ed.). *Isadora Duncan: The Art of the Dance*. New York: Theatre Art Books, 1977. 3. ed.

CHUY, Tony. *The sudden and rapid attack method of Praying Mantis*. Ancient Sets of Kung Fu, Canada, s/d. Vol. 1, nº 5. pp. 17-24.

DESPEUX, Catherine. *Tai Chi Chuan: arte marcial, técnica de longa vida*. Trad. Octávio Mendes Cajado. São Paulo: Círculo do Livro, 1981.

DOWD, Irene. *Taking Root to Fly: seven articles on functional anatomy*. New York: Contact Collaborations, 1981.

DUNCAN, Isadora. *Minha Vida*. Rio de Janeiro: José Olympio, 1989.

FAN, Wong Hon. *História do Estilo Louva-a-deus: a Invenção e o Desenvolvimento do Louva-a-deus do Norte – Escola de Boxe Chinês*. Tradução e complemento para o inglês: Mestre Tony Chuy. Jornal da Associação dos Estudantes de Artes Marciais Tony Chuy. Nova Iorque. 2 ed. 2001.

GAWAIN, Shakti. *Visualização criativa*. São Paulo: Editora Pensamento, 1995.

GLEISER, Marcelo. *A Dança do Universo: Dos Mitos de Criação ao Big Bang*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000. 2. ed.

- GOSWAMI, Amit. *O Universo Autoconsciente*. Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos, 1998.
- GREINER, Christine. *Butô, pensamento em evolução*. São Paulo: Escrituras, 1998.
- GROF, Stanislav. *Além do Cérebro*. São Paulo: McGraw Hill, 1987.
- HALPRIN, Anna. *Movement Ritual*. San Francisco Dancers' Workshop, 1979.
- HEMSI, Albert Roger. *Taiji quan e Educação: trajetórias de alunos-professores da Escola Pai Lin*. São Paulo, 2000. Tese (Doutorado). Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo.
- HERRIGEL, Eugen. *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*. São Paulo: Pensamento, 1975.
- HUANG, Ai-Chung Liang. *Expansão e recolhimento: a essência do tai chi*. São Paulo: Summus, 1979.
- HUMPHREY, Doris. *The art of making dances*. New York: Rinehart, 1959.
- IANNI, Octavio. *Raças e classes sociais no Brasil*. SP: Brasiliense, 1987.
- KAI, Yuen Man. *Northern Mantis: Black Tiger Intersectional Boxing*. Hong Kong: Yih Mei Book Co. Ltd., 1991. 2. ed.
- KUHN, Thomas. *A estrutura das revoluções científicas*. São Paulo: Editora Perspectiva, 1975.
- LABAN, Rudolf. *Domínio do Movimento*. Org. Lisa Ullmann. Trad. Anna Maria Barros de Vecchi e Maria Sílvia Mourão Netto. 3. ed. São Paulo: Summus, 1978.  
\_\_\_\_\_. *Modern Educational Dance*. London: Mac Donald & Evans Ltda., 1975.
- LAGACHE, Sylvie. *Respirando a Vida*. São Paulo: Edicon, 1994.
- LAI, Brendan. *Entrevista Inédita com o grão mestre Brendan Lai no Brasil*. Trad. Augusto Andraus. Top Fight, São Paulo, n. 17, pp. 48-49, agosto 2001. Entrevista.
- LAO TZU. *Tao Te Ching: o livro do sentido e da vida*. Tradução de Margit Martincic. São Paulo: Pensamento, 1993.
- LEE, Maria Lúcia. *Lian Gong em 18 Terapias: forjando um corpo saudável*. São Paulo: Pensamento, 1997.
- LIMA, Luzia Mara Silva. *O Tao da Educação: a filosofia oriental na escola ocidental*. Editora Ágora, 2000.

LOMAKINE, Luciana. *(Re) descobrindo a dança em tempos pós-modernos*. Campinas, 1999. 204 p. Dissertação (Mestrado). Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas.

MARQUES, Isabel de Azevedo. *Dança*. In: *Educação Artística – Visão de Área 2/7*. Doc. 5. São Paulo, Prefeitura Municipal de São Paulo, Secretaria Municipal de Educação, 1992.

\_\_\_\_\_. *A dança no contexto: uma proposta para a educação contemporânea*. São Paulo, 1996. 212 p. Tese (Doutorado). Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo.

MARTINELLI, Suselaine Serejo. *No ensino, quem dança? : Uma análise artística sobre a criatividade no ensino da dança no DF*. Brasília, 2000. 223 p. Dissertação (Mestrado). Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília.

MING, Zhuang Yuan. *Lian Gong Shi Ba Fa (Lian Gong em 18 Terapias)*. São Paulo: pensamento, 2002. 2. ed.

MING, Tse Wing. *Taichi Mantis Peng Pu Boxing*. Hong Kong: Yih Mei Book Co., Ltd, 1991. 1 ed.

NAVARRO, Grácia. *O corpo cênico e o transe: um estudo para a preparação corporal do artista cênico*. Campinas, 2000. 99 p. Dissertação (Mestrado). Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas.

OSSONA, Paulina. *A educação pela dança*. São Paulo: Summus, 1988.

PARULSKI Jr., George R. *Os Segredos do Kung Fu*. Tradução de Rosane Maria Pinho. Rio de Janeiro: Record, 1996.

PORTINARI, Maribel. *História da Dança*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

PRESTON-DUNLOP, Valerie. *Dance is a language, isn't it?*. Londres, Laban Centre for Movement and Dance, 1982.

ROBATTO, Lia. *Dança em processo: a linguagem do indizível*. Salvador: Centro Editorial e Didático da UFBA, 1994.

RODRIGUES, Graziela. *Bailarino-Pesquisador-Intérprete: Processo de Formação*. Rio de Janeiro: Funarte, 1997.

RODRIGUEZ COSTAS, Ana Maria. *Corpo veste cor: um processo de criação coreográfica*. Campinas, SP. 1997. 208 p. Dissertação (Mestrado). Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas.

SANTOS, Inaicyr Falcão dos. *Da tradição africana brasileira a uma proposta pluricultural de dança-educação*. São Paulo, 1996. 203 p. Tese (Doutorado). Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo.

\_\_\_\_\_. *Corpo e Ancestralidade: uma proposta pluricultural de dança-arte-educação*. Salvador: EDUFBA, 2002.

SCHULZE, Guilherme Barbosa. *Da quietude criativa à ação: a busca pela unidade entre criação e expressão em dança*. Campinas, SP. 1997. 130 p. Dissertação (Mestrado). Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas.

SEARLE, John. *O mistério da consciência*. São Paulo: Editora Paz e Terra, 1998.

SILVA, Soraia M. *Profetas em movimento: um processo de criação em dança a partir da releitura das dinâmicas de movimento que se desprendem dos gestos e posturas do estatuário dos profetas em Congonhas do Campo*. Campinas, 1994. 257 p. Dissertação (Mestrado). Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas.

SMITH-AUTARD, Jacqueline M. *Dance Composition: a practical guide for teachers*. London: A&C Black, 1992.

SOARES, Marília Vieira. *Técnica Energética: fundamentos corporais de expressão e movimento criativo*. Campinas, 2000. 182 p. Tese (Doutorado). Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas.

STEBBINS, Genevieve. *Delsarte System of Expression*. Dance Horizon/Princeton Book Co., 1976.

STEINMAN, Louise. *The Knowing Body: Elements of Contemporary Performance & Dance*. Boston: Shambhala Publications, 1986.

SUN TZU. *A arte da guerra*. Trad. Sueli Barros Cassal. Porto Alegre: L&PM, 2002.

TALBOT, Michael. *Universo Holográfico*. Editora Best Seller.

TING, Leung. *Master Lee Kam Wing's Seven-Star Praying Mantis Kung Fu*. Trad. (para o inglês) Richard Lee. 1. ed. Hong Kong: International Wing Tsun Leung Ting Martial-Art Association, International Headquarters, 1980.

VÁRIOS. *Tributo ao grão mestre Brendan Lai – 3º Aniversário, 2002*. Campinas. Coord. Samuel Mendonça. Edição Comemorativa, n. 1, Ano I.

WING, Lee Kam. *The Secret of Seven-Star Mantis Style*. Trad. (para o inglês) Lee Kam Hoi. 1. ed. Hong Kong: Lee Kam Wing Martial Art Sports Association, 1985.

YANG JWING-MING. *The Root of Chinese Chi Kung*. YMAA Publication Center, 1989.

YOUNG, Vance. *Sifu*. Praying Mantis Martial Arts Institute. 15th Anniversary. Commemorative Issue. New York, NY, 1997.

## Sites

Instituto de Gong Fu Brendan Lai. [www.brendanlai.com](http://www.brendanlai.com)  
Responsável: Samuel Mendonça. Período de acesso: 2002/2003.

Praying Mantis Martial Arts Institute. [www.northernmantis.com](http://www.northernmantis.com)  
Responsável: Tony Chuy. Período de acesso: 2002/2003.

Authentic Kung Fu. [www.authentickungfu.com](http://www.authentickungfu.com). Responsável: Steve Cotrell.  
Período de acesso: março a dezembro de 2002.

Fórum de Discussão Kung Fu Magazine.  
<http://forum.kungfumagazine.com/forum/index.php>.  
Período de acesso: março a dezembro de 2002.

Mantis Boxing. [www.mantisboxing.com](http://www.mantisboxing.com). Responsável: Brendan Tunks.  
Período de acesso: março a dezembro de 2002.

The Mantis Cave. [www.geocities.com/mantiscave](http://www.geocities.com/mantiscave). Responsável: Fernando Blanco.  
Período de acesso: março a dezembro de 2002.

Qi Xing Tang Lang Quan – Tao Lu (Mantide Religiosa Sette Stelle).  
<http://www.wushukungfu.it/tang.htm>  
Data do acesso: 20/10/2003.

京剧脸谱. [http://www.jingjuok.com/lp/new\\_page\\_1.htm](http://www.jingjuok.com/lp/new_page_1.htm)  
Data do acesso: 20 de setembro de 2003.

Confederação Brasileira de Kung Fu/Wushu. [www.cbkw.org.br](http://www.cbkw.org.br)  
Data do acesso: 23 de outubro de 2003

Photo: Praying Mantis vs Hummingbird.  
[http://public.fotki.com/PattiGA/praying\\_mantis\\_vs/1dscn5776.html](http://public.fotki.com/PattiGA/praying_mantis_vs/1dscn5776.html)  
Data do acesso: 01/10/2003.

Capoeira Brasil. <http://www.capoeiradobrasil.com.br/maculele.htm>  
Data do acesso: 07/10/2002.

Capoeira Nação. <http://capoeiranacaors.hpg.ig.com.br/capoeira.htm>  
Data do acesso: 10/10/2002.

Associação Cultural de Capoeira e Maculelê.  
<http://www.maculele.com.br/historia.htm>. Data do acesso: 10/10/2002.