



## **O CAMINHO SUAVE**

Silvia Luz<sup>1</sup>

Às Senhoras e Senhores,

Esse ato de epistolar convida-os a percorrer, por meio dessas linhas, o meu andarilhar nesse “caminho suave” que é o Judô e que trilho por quase trinta anos. Desde o primeiro contato com a literatura sobre treinamento com artes marciais para o ator, compreendi o quanto esse universo me pertence, foi por meio da palavra *Kata*, formas pré-organizadas de ataque e defesa no Judô (PINHEIRO,2012), que desvelei um universo caótico que é o treinamento psicofísico. O *tatame* e a sala de treinamento são um espaço onde o caos se instala para ressurgir no corpo de uma forma contínua, como um dever. Enquanto artista marcial preciso estar pronta sempre, independente do que vem depois, mesmo não sabendo o que virá, até chegar o momento da luta/cena, a partir daí saberei o que fazer, o instante de agir nesse caminhar o caminho.

No “caminho suave” corpo/mente busca reencontrar-se, reequilibrar-se, tornar-se novamente um organismo integrado em suas respectivas funções e estruturas, um organismo no qual voz, emoções, sentidos, consciência, movimentos e ações se encontrem prontificados à expressão em cena.

Nesse meu andarilhar suave uso como bússola os quatro princípios do Judô para me guiar como artista marcial e como ser humano: 1 - O *Seiryoku Zenyu*, o melhor uso da energia; 2 - *Jita kioei*, bem-estar e benefícios mútuos; 3 - *Ju*, princípio da suavidade; 4 – *Koshi*, energia (KANO, 2008). As pegadas que deixei delicadamente marcadas ao longo desse percurso servem agora para estimular que outras companheiras de trabalho caminhem ao meu lado até que possam encontrar sua própria trilha.

Sim, não caminho mais sozinha, pois tive a sorte de encontrar a Bruxa Brida e a Estrela Sol que agora iluminam os nossos passos. Confesso que embora o caminho seja suave, inquietações, delírios e dúvidas me assaltam de modo tão severo que sou levada a extravasar meu desassossego por meio de epístolas, tal como essa que agora vos remeto. Houve até um momento que, acometida de extrema angústia, fui levada a escrever a mim mesma no afã desejo de encontrar algum segredo que me auxiliasse a entender a relação entre mestre e discípulo.

Envolta em descrença, própria das almas realistas, escolhi um envelope rosa e uma folha de papel vermelha, rabisquei minhas dúvidas, dobrei a folha e acomodei-a delicadamente dentro do envelope. Então, na certeza de se tratar de procedimento

---

<sup>1</sup> Doutoranda em Artes pelo PPGARTES. Email: [aivlispinheiro@hotmail.com](mailto:aivlispinheiro@hotmail.com)



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE  
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP  
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM  
PARÁ  
AMAZÔNIA**

infantil e fabularesco, guardei o envelope entre meus livros preferidos, sem a coragem necessária para levá-lo até os Correios. No dia seguinte fui surpreendida com a repentina mudança de cor, tanto do envelope quanto da folha de papel: o rosa se transformara em verde e o vermelho em branco que agora recebia os seguintes dizeres:

*Senhorita Luz,*

*Sinto não poder revelar o que de fato sei sobre a relação entre Mestre e Discípulo. O que sei dizer é que ela não é a mesma que eu acreditei ser. Acreditava na soberania total do mestre, onde o comparava com uma árvore que crescia verticalmente rumo ao horizonte, inatingível, sempre forte, sabedor de todas as coisas, com raízes imóveis. Eu queria ser uma Mestra da arte que pratico, o Judô, exatamente como os grandes mestres, e nisso acreditei por muitos anos. Mas, então veio um vento forte e me sacudiu a ponto de me fazer perceber que a relação entre Mestre e Discípulo que eu acredito, não é mais àquela de anos atrás, agora é outra. Descobrir que para ser Mestra, terei que ser discípula sempre. Pois eu acredito nas coisas que não podem morrer nunca. E para isso*

*A semente nova tem fé.  
Ela se enraíza mais fundo  
nos lugares  
que estão  
mais vazios. (ESTÉS, 1996, p.5)*

*São esses lugares vazios que estão sendo habitados agora, pois eu nem sabia que existiam, mas estavam ali. Esse habitar me faz matutar sobre a relação do mestre com o discípulo. Onde cada semente nova tem um desafio de realizar o que os nossos antepassados não desencavaram. Mas antes de qualquer coisa é necessário aprender a adubar, a regar e deixar que a luz do sol ilumine o caminho dessas novas sementes para que nesse novo ciclo ela tenha consciência que crescerá rumo ao horizonte, mas que a necessidade de beber água a fará criar cavoucos subterrâneos e nesse cavoucar descobrirá que a árvore pode vergar e que esse ato é o recomeço de tudo. Descobri com esse andarilhar de artista marcial, que não medito embaixo da árvore, eu sou a árvore e ela enverga e me revela a “Sabedoria das plantas: inclusive quando elas são de raízes, há sempre um fora onde elas fazem rizoma com algo — com o vento, com um animal, com o homem”. (Deleuze&Guattari, 1995-1997, p. 20)*

*Cordialmente,  
Sílvia Luz*

Ao encerrar a leitura dessa misteriosa epístola que brotou quase que milagrosamente entre meus livros, e ainda acometida de surpresa e alegria pus-me a escrever outra carta, endereçada agora a Bruxa Brida, pois imediatamente suspeitei tratar-se de uma de suas feitiçarias. Para garantir o sucesso nessa nova correspondência escolhi as mesmas cores de envelope e folha de papel e redigi as seguintes palavras:

*Senhorita Brida,*

*Diga-me como encantar uma Bruxa? Passo a passo de um encantamento:*



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE  
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP  
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM  
PARÁ  
AMAZÔNIA**

*Pegue uma frase e ponha seu desejo e disseque-o, tente escrevinhar da forma mais simples possível, para que seu feitiço não fique muito grande. Um exemplo da frase:*

*FICAREI ATÉ O FIM DA PESQUISA DA...*

*Agora retire as letras repetidas e vai ficar assim:*

*FICARETOMDPSQU*

*Em seguida organize as palavras da forma que tu te identificares.*

*FICAR ETOMDPS QU*

*Depois disso fique repetindo com todo afeto (meditando ou não), se quiser acenda uma vela e um incenso, essa repetição fará tu alcançares o processo de exaustão mântica. Esse processo acontece pelo fato de repetir tanto que a língua começa a travar... Mãos à obra!!!*

*Senhorita Brida ouça-me um pouquinho. Aproveitando que és uma bruxa eu tenho uma missão pra gente. Descobri que estamos num Rito de passagem e que esse caminhar é cíclico. A cada cavouco uma infinidade de mistérios. Acalma-te!!!!*

*A Senhorita sabe que sou faixa preta de judô, certo? Pois é, mas agora eu quero voltar a estar faixa Branca e construir um ciclo de equilíbrio entre o Estar faixa preta e Ser uma eterna faixa branca. Sei que é deveras difícil entender, ou não?*

*Busco em tua sabedoria de encantamentos, mistérios e feitiços uma companhia para esse caminhar e cumprir o rito. Sabes que não tens como recuar, pois já fazes parte da roda do tempo que guia o Rito. És o elemento ÁGUA do nosso grupo de teatro Quintessência. Estamos no início do treinamento, da pesquisa em si, acredito que esse seja o momento para REcomeçar o Rito. O recuar agora seria devastador para meu Ser e para nosso Ritual.*

*Em 2010 quando iniciamos a construção do Kata Pessoal, nós descobrimos que ele é como se fosse um feixe de Luz, onde cada ação emana uma determinada luz, que pode ser, dependendo de sua vibração, de cores diferentes. Tranquilo até aí?*

*Quando revisei nossos Cadernos de Delírios (CD) eu descobri isso e fiz logo uma ligação com o nosso espaço sagrado, que é o Dojô – local de iluminação. Esse espaço é como um monastério, sagrado, um lugar para se trabalhar a unificação do corpo e mente, assim como a sala de trabalho para o atuante de teatro.*

*Pensei nisso tudo, somado ao matutar da disciplina - o Movimento Criador do Ato Teórico - ministrado por Senhora Xavier e Senhora Lima, no ano passado, surgiu então a Metáfora da Luz – o fio condutor do Ritual. Pausa...que tal acendermos um incenso? Senhorita não fique aflita, ajude-me. Como vamos desenvolver essa Metáfora da Luz? Dê-me pelo menos uma linha de luz.*

*AHHHH, calma, calma. Olha o que encontrei no teu CD (Caderno de Delírios) em 30/08/2010. ÉGUAAAAAAAA NÃO!!!*



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE  
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP  
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM  
PARÁ  
AMAZÔNIA**

*Hoje se iniciou uma nova fase em minha vida.  
Meu primeiro encontro no Quintessência com o judô.  
Foi de muita expectativa, me senti como uma árvore renovando suas  
folhas. Meu corpo reconhecia tudo aquilo, porém, eu sentia que  
precisava reaprender aquilo que eu já sabia (isso é um pouco  
louco!!!).  
Me senti muito feliz.  
(Anotação e desenho de Brida Carvalho, Caderno de delírio de 2010-  
Quintessência)*

*Caramba!!!!*

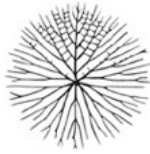
*Quando.....reencontrei isso (pausa...silêncio)..... não quis  
acreditar. Sei que já te falei da minha imagem força da pesquisa. Certo?  
Então, realmente pirei, pois trago como imagem força a árvore-devir. Como dizes sempre,  
não existe coincidências. Fato.*

*Cavouca bem tuas ideias e me fala algo sobre tudo que está nessa carta. Ah, eiii, escuta só.  
Podes me dizer como queres ser retratada nas cartas. Ex: Senhorita Brida, Senhorita.....?*

*Com muito afeto  
Senhorita Luz*

Assim que encerrei esses escritos acomodei delicadamente a folha de papel vermelha no envelope rosa e, novamente, o fiz se perder por entre meus livros preferidos. Nesse momento, uma rajada de vento sacudiu bruscamente a cortina desviando meu olhar na direção da janela que, com a cortina esvoaçando, permitia adentrar a luz solar. Senti um frio na barriga e imediatamente intui que esse era o sinal de que eu também deveria me comunicar com a Estrela Sol. Assim o fiz pegando outro envelope rosa e outra folha de papel vermelha dirigindo a ela essas palavras:

*Senhorita Sol,*



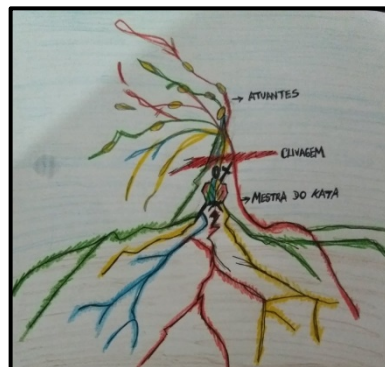
**FIGURA 2. DESENHO RETIRADO DO CADERNO DE DELÍRIOS DA PESQUISADORA.**

*Espia lá no cantinho direito do desenho.*

*Espiou?*

*Nosso trabalho é essa arvorezinha com raízes profundas. Ela acompanha-me já faz alguns anos e nesse mundivagar da vida, eu percebi que esta é rizomática. Ela anda de acordo com cada foco de luz, por mais minúsculo que ele seja. A árvore em si, nesse desenho, não é a grandiosidade, mas sim, o percurso que ela fez, fez e fará.*

*Senhorita Sol “gratidão” por ter aceitado o convite de integrar o grupo Quintessência para essa longa jornada, que é o treinamento Kata Pessoal – objeto de estudo de meu doutoramento. Toda vez que espio essa imagem surge um matutar na minha cachola. Por que esse caminhar busca a Luz, que Luz é essa? Mesmo quando a raiz cavouca para o subterrâneo ela anda através de uma minúscula fenda de Luz. A árvore se desenvolve sem se romper, cada pedacinho, gera outro pedacinho, sem fissuras. O que a alimenta? A seguir numa imagem ampliada da dita árvore. Que atualmente, chamo-a de Árvore-Devir.*



**FIGURA 3. DESENHO RETIRADO DO CADERNO DE DELÍRIOS DA PESQUISADORA.**

*Mana delira comigo?!!!*

*Fala algo sobre essa imagem.*

*Senhorita Sol nesse andarilhar de um ano na pesquisa de doutorado e alguns anos no treinamento psicofísico, tudo isso me fez pensar que estou dentro de uma roda. Ela gira e gira muito, com tempos e ritmos diferentes.*

*Bom!!! Como já te falei, nós construiremos um espetáculo nesse íterim da pesquisa. Tinha muitas dúvidas quanto a direção e encenação desse espetáculo...pensando cá com os meus botões e com a Senhora Wlad Lima, ela me instigou a assumir tudo, pois ninguém sabe mais do kata pessoal do que eu...aí deu meda!!!E ainda disse mais, “És a Mestra do Kata Pessoal e as meninas do teu grupo vão te consagrar ou não como mestra. No dia da*



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE  
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP  
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM  
PARÁ  
AMAZÔNIA**

*tua defesa tu ganhas o título de doutora e elas te dão o título de Mestre do Kata Pessoal, ou nem uma coisa nem outra...”*

*Ela disse minha querida não é só isso. Tens que fazer teu Ritual de Passagem e o grupo Quintessência fará isso contigo. Égua..fudeu-se..ops...*

*Então, a roda que gira é esse Rito de Passagem. Hoje entendo que sou um ser mundivagante, pois nessas andanças pelo mundo de tanto cavoucar, descobrir que preciso fazer o caminho de volta. Tentarei explicar.*

*Quero te dizer, que hoje sou faixa preta, E? Então, agora quero retornar a faixa branca e construir um ciclo de equilíbrio entre o Estar faixa preta e Ser uma eterna faixa branca. Entendes? O início e o fim ou não....sei lá.*

*Senhorita Sol preciso de tua sensibilidade para entender o giro da Roda e o vergar da minha árvore, pois ela cresce mais para baixo do que para cima. Tou lesinha. Mana me ajuda!!!*

*Com admiração  
Senhorita Luz.*

Assim que terminei essas palavras guardei a folha vermelha no envelope rosa, suspirei e, por mais uma vez, o fiz se perder por entre meus livros preferidos. Tendo afastado a descrença de meu coração, estou certa de que amanhã as cores se transformarão convertendo minhas inquietações e dúvidas em novas pegadas que se multiplicaram por três e seguiram o rumo do caminho suave.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DELEUZE, Gilles e GUATTARI, Félix. 1995-1997. **Mil Platôs. Capitalismo e Esquizofrenia**. Rio de Janeiro: Editora 34. 715 pp.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. O jardineiro tinha fé: uma fábula sobre o que não pode morrer nunca. 1996. p. 5.

KANO, Jigoro. **Energia mental e física** / Escritos do Fundador do Judô/ Jigoro Kano; com uma introdução de Yukimitsu Kano; compilado por Naoki Murata; traduzido para o inglês por Nancy H.Ross; com tradução para o português por Wagner Bull. São Paulo: Pensamento, 2008.

PINHEIRO, Sílvia S.L. **Kata Pessoal**: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô. 2012. 176 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – PPGARTES-ICA, Universidade Federal do Pará, 2012.