

A investigação dos movimentos do bumba meu boi e da capoeira angola para estabelecer um sistema de treinamento de atores

The investigation about the “Bumba Meu Boi” and “Capoeira Angola” movements to establish a training of actors

Roberto Carlos Moretto

Mestre e Graduado em Teatro pela Universidade de São Paulo. Diretor da Cia O Grito da Cooperativa Paulista de Teatro. Doutorando em Artes Cênicas pela Escola de Comunicação em Artes da Universidade de São Paulo.

Resumo: O presente artigo diz respeito a uma pesquisa teórico-prática cujo objetivo foi o de desenvolver um sistema de treinamento de atores de matiz brasileira para a busca por um corpo “em arte”. Queríamos estabelecer/definir um treinamento-atuação que pudesse propiciar ao ator um constante aprimoramento de suas habilidades de criação. Um treinamento que olhasse para o corpo cultural brasileiro e buscasse seus fundamentos, para que, dessa forma, se comunicasse mais profundamente com o nosso público. A pesquisa recebeu verba do edital PROAC Pesquisa em Artes Cênicas da Secretaria de Cultura do Governo do Estado de São Paulo e aconteceu entre os anos de 2012 e 2013.

Keywords: Actor. Training. “Bumba Meu Boi”. “Capoeira Angola”. Performing Arts.

Abstract: This article is about a theoretical-practical research whose objective was to develop a actors training to find a body “in art”. We wanted to establish / define a acting-training that could provide to the actor a constant improvement of his creative abilities. A training that looked at the brazilian cultural body, so that, in this way, it could communicated more deeply with national audience.

Palavras-chave: Ator. Treinamento. “Bumba Meu Boi”. “Capoeira Angola”. Artes Cênicas.

Primeiros passos

A vontade de pesquisar e de ter acesso a um treinamento de atores criado a partir de manifestações culturais brasileiras me acompanhava desde a época da graduação em Artes Cênicas pela Universidade de São Paulo entre os anos de 1997 e 2001. Em meu processo de formação, pude conhecer e experimentar muitos tipos de treinamentos voltados para a criação cênica, porém não encontrava nenhum deles baseados em elementos de nossa cultura. Quando tinha contato com alguma manifestação cultural brasileira, ela aparecia em forma de dança, folclore, festa popular. Muitas vezes, essas danças e ritmos eram usados como aquecimento, ou como objeto de criação de cenas, mas nunca como forma de treinamento sistematizado.

Quando terminei a graduação, trabalhando em uma ONG, tive contato com uma aldeia indígena na Cidade de Bertioga no litoral de São Paulo e com um núcleo Quilombola no interior do mesmo estado. Essa experiência me fez buscar subsídios para desenvolver uma pesquisa sobre o corpo cultural brasileiro. Tentei definir essa investigação no Mestrado, mas não encontrei orientação. Entretanto, sem abrir totalmente mão desse meu interesse, fui pesquisar o papel do encenador, observando um grupo carioca, a Cia dos Atores.

Foi com o diretor da Cia, Enrique Diaz, que conheci a bolsa de residência artística da FUNARTE e acabei por estudar os sistemas de treinamento de atores Suzuki e Viewpoints com a Siti Company¹. Minha ida a Nova York colocou-me em contato com um treinamento de raízes culturais japonesas, o método Suzuki, e me fez perceber a construção de um processo de sistematização que se aproximava da pesquisa que eu gostaria de desenvolver com o corpo cultural brasileiro. Participei dos treinamentos durante os seis meses em que fiquei nos Estados Unidos e procurei pesquisar e entender os seus princípios e as suas sistematizações. No meu retorno ao Brasil, busquei junto ao meu grupo, a Cia O Grito, aproximar-me de duas manifestações representativas de nossa cultura: O Bumba Meu Boi e a Capoeira Angola, para assim colocar em prática a construção de um sistema de atuação. Para nos ajudar a praticar nosso experimento de treino, convidamos o mestre/treinador do Boi, Tião Carvalho, dos Grupos Cupuaçu de São Paulo e Madre Deus do Maranhão e Pedro Peu, capoeirista, dançarino, compositor e percussionista popular, que nos orientou com a Capoeira Angola. Escolhemos Boi e Capoeira por serem

¹ A *Siti Company* é conhecida por combinar os exercícios de Viewpoints de sua diretora, a americana Anne Bogart, com o método Suzuki de treinamento de atores, de Tadashi Suzuki. Ambas as técnicas são alternativas às teorias de construção dos jogos de representação de Stanislavski, dominantes nos Estados Unidos da América, e buscam uma renovação da cena teatral americana.

movimentos da cultura popular de resistência e por conterem, em seus movimentos e sonoridades, resquícios de nossa formação social e religiosa. A capoeira, em sua origem, é descrita como uma guerrilha dos negros escravos contra o poder que os submetia à escravidão,² e o Bumba meu Boi, que mistura cultura indígena, negra e branca, chegou a ser proibido por representar ameaça à ordem estabelecida: “[...] depois que Dr. Getulio deixou o Estado Novo em 1937. Aí muitos bois, boi da ilha não podiam descer, porque era proibido pelo governo, pelo chefe de polícia. Nesse tempo o boi era considerado boi de pé-rapado, boi de marginal, de desordeiro [...]” (PERES, 2008: p.41).

Nosso objetivo foi o de encontrar, nessas manifestações, subsídios pátrios aos artistas da cena e, assim, estabelecer uma atuação que preservasse, em seu germe, a potência de forças que se opuseram aos movimentos de um sistema que cerceava a liberdade de expressão e que, por ter em sua origem estética movimentos retirados de nossa cultura de raiz, estariam mais próximos do público: “De fato, para um ator de nada serve trabalhar o corpo, se ele não se constituir em um meio pelo qual pode entrar em contato consigo mesmo e com o espectador.” (BURNIER, 2009, p. 24)

Em nossa pesquisa, usamos como referência o livro do pesquisador Luis Otavio Burnier, *A Arte de Ator*, por sua referência ao *corpo em vida* do ator como representativo dos caminhos para o trabalho em arte e pela busca de um “equivalente”: “[...] dar a ideia da coisa, por uma outra coisa” (DECROUX apud BURNIER, 2009, p. 21).

O *corpo em vida do ator*, expressão retirada de Eugenio Barba e ponto de partida da Antropologia Teatral, serviu para apontar que, no ator em cena, coexiste a subjetividade da vida com as decodificações estéticas dos gestos e das sonoridades expressadas pelo corpo. Essa subjetividade, aliada ao treinamento técnico, proporciona o estado de atuação, o extra cotidiano, o artifício que se mescla ao natural e torna o corpo obra de arte. E, para que o corpo arte exista em cena, ele necessita da representação, de um *equivalente*. *Equivalente*, segundo Decroux (BARBA, 2009: p.56) significa que, em cena, o ator não deve apenas traduzir um estado da natureza, mas representar, fazer uma leitura desse estado a partir de outros princípios, de outros repertórios. No estado de atuação, o artifício é a técnica que busca construir, nas ações físicas, aquilo que o corpo do ator necessita representar e essa busca deve ampliar os significados daquilo que se representa.

Na pesquisa, que aqui apresentamos, buscamos construir um repertório de significados a partir de movimentos culturais brasileiros; uma decodificação estética

² Sobre esse assunto, verificar a dissertação de mestrado de Andre Luis de Oliveira: *Os significados dos Gestos no Jogo da Capoeira*. (ver Referências).

do *corpo em vida* do capoeirista e do brincante do Boi, uma sistematização de seus gestos e movimentos para o atuante na cena teatral.

O corpo em vida está presente no capoeirista que dialoga com a roda e o seu parceiro de jogo, bem como nos brincantes do Boi, que, diante do público e em relação às regras acordadas, proporcionam uma momentânea suspensão do cotidiano. E por serem dois movimentos genuinamente brasileiros, seus gestos e sua musicalidade denotam raízes profundas com o ser em vida de raiz brasileira e, por esse motivo, foram escolhidos como modelo de gestos que subsidiassem a elaboração de um treinamento de atores: “a técnica do ator não deve apenas ser físico-mecânica, como a de um halterofilista, mas humana, em vida, ou seja, algo que lhe permita estabelecer um elo comunicativo entre o humano em sua pessoa e o que seu corpo é e faz e, ao articular esse processo, projetá-lo comunicando-o para seus espectadores. (BURNIER, 2009, p. 25).

O percurso

Penso que, para melhor dialogar e construir uma arte brasileira, precisamos trabalhar o corpo do *performer* na história e nos costumes do cotidiano. Precisamos percebê-lo como depositário do presente e do passado histórico para que projete um caminho de futuro. E foi esse um dos caminhos trilhados em nossa pesquisa.

Começamos estudando as origens do Bumba Meu Boi e da Capoeira Angola. Pudemos entender como as religiões africanas e indígenas foram proibidas e perseguidas durante muito tempo no Brasil. E uma das maneiras de elas continuarem se expressando foi se mesclarem aos jogos e danças populares. No Bumba Meu Boi, índios, brancos e negros forjaram um sincretismo cultural muito particular, hibridizando rituais indígenas, africanos e católicos. Esse sincretismo, atualmente, guarda, em seu interior, a pureza do sagrado menos como uma devoção institucional e mais como uma devoção e respeito pelo divino.

De acordo com Soraia Saura (2008, p. 81), “no estado do Maranhão a brincadeira de Bumba Meu Boi acontece de forma amplificada, com o envolvimento da maioria de sua população. Possui conteúdo religioso e profundo envolvimento emocional e afetivo de seus participantes.”

Durante nossa pesquisa, tivemos a oportunidade de fazer um intercâmbio na Grécia, financiado pelo MINC com dois grupos gregos de teatro, que também trabalhavam com manifestações culturais gregas na construção da cena e levamos para a Grécia o Boi e a Capoeira. Nos treinamentos na Grécia, o corpo em vida brasileiro destacava-se e a força dos movimentos, dos gestos e do jogo de atuação que

se seguia ao experimentar o Boi e a Capoeira, foram começando a tomar forma em improvisos em cena. A leitura corporal que os atores gregos faziam, referente àquilo que lhes era apresentado, e a maneira que os gestos, os movimentos e a sonoridade apareciam nas cenas improvisadas, mostraram que estávamos no caminho certo. Havia nitidamente uma artificialidade, uma grande energia na cena, que apontava que esses movimentos despertavam um estado de atuação. Não se tratava apenas de uma nova técnica de gestualidade, mas de uma movimentação e uma sonoridade carregadas de simbolismos e que, por si só, despertavam em nós, brasileiros, uma comunicação sensível.

Durante nosso intercâmbio, associamos a presença do sagrado, que esteve na origem do teatro grego, como impulsionador da festa do Boi:

...num raro momento de raciocínio e completa lucidez, fiz ardorosa promessa a São João: implorei ao grande taumaturgo pela recuperação de minha saúde mental prometendo-lhe, sob palavra de honra doar um boi ao Canuto, dono do Bumba Boi de Vila Passos. Em pouco tempo, Procópio ficou são, o que causou admiração, até aos psiquiatras. (REIS, 1980, p. 36)

Estudamos o sagrado no teatro grego e a sua função ritual ligada à vida da cidade. Visitamos as ruínas nas proximidades do teatro de Epidaurus e nos foi explicado que aquele sítio arqueológico era frequentado por pessoas doentes que por lá ficavam para se tratar e um desses tratamentos consistia em ir ao teatro. Pudemos, então, perceber que, para chegarmos em um corpo extracotidiano, um corpo em arte, a religiosidade que está impregnada nos gestos e movimentos do Boi, já de partida, daria subsídios para um corpo ritual em arte, de raiz brasileira.

Também percebemos que a capoeira evocava, por meio dos instrumentos e dos gestos, uma ligação ritualística com as religiões africanas. Unidos dessas informações e experiências, começamos a desenvolver nosso treinamento-atuação e criamos alguns eixos que foram nomeados como: “Guarnecer”, “Mandinga” e “Licença”. Esses nomes, que explicaremos mais adiante, foram retirados do Boi e da Capoeira e inspiraram a nossa criação.

As escolhas

Escolhemos o Bumba Meu Boi e a Capoeira para dar início ao processo de sistematização do treinamento, devido à complexidade desses dois movimentos. Tanto no jogo do Boi quanto no da Capoeira, os participantes expressam, com o corpo, tradições, histórias, religiosidade, luta de resistência e cultura. A “dança” da

Capoeira, sua ladainha, a benção, os movimentos de ataque e defesa carregam a busca de um povo pela liberdade - de seu corpo em primeiro lugar; de espaço; de reconhecimento e de religiosidade. O Boi e o seu batismo, a fazenda, o coronelismo, as figuras fantásticas, o pajé, a mata, os índios e os Santos, apresentam o sincretismo que, para manter-se conectado ao sagrado, não tinha pudor em criar condições para se adequar à instituição religiosa vigente.

O Boi se expressa de diversas formas, com distintos sotaques³, que explicitam a religiosidade, a relação espacial e o sincretismo que continua transformando e reanimando seu jogo, reavivando o corpo daqueles que nele se expressam e que continuam refletindo e questionando as relações de poder da sociedade.

Nessas manifestações, Boi e Capoeira, evidencia-se um corpo que dança/luta, reza/brinca e que foi criado a partir do homem da terra, brasileiro. Existe um estado de atuação presente nesses dois jogos: Capoeira - que só existe na atuação, no jogo de dois diante de uma roda e Boi, que encena um auto:

No Teatro do Boi, como preferi denominar as formas de encenação constantes desse fenômeno espetacular, suas teatralizações imanentes apontam para feições estéticas múltiplas, que levam a indicar dois momentos de representação coexistindo durante o ciclo anual da brincadeira. Um repleto de ancestralidade em seus rituais e forma dramática de executá-los. Outro, atual, mas de uma complexidade que envolve semelhanças com o Teatro Rústico, os Autos Pastorais, as Comédias (e seus gêneros) e a Revista Musical. (BORRALHO, 2012, p. 40).

Em nossas aproximações com o Boi e a Capoeira, obviamente fizemos uma pesquisa histórica para entendermos suas origens. Não era objetivo da pesquisa, descrever as histórias e origens do Boi e da Capoeira, mas, em nossa bibliografia, apontamos outras pesquisas que acessamos e que descrevem com bastante propriedade as manifestações que foram objeto de nossos estudos. Elas podem ser utilizadas como referências para as pessoas que tiverem interesse em conhecer melhor a história do Boi e da Capoeira.

O objetivo dos treinamentos que criamos foi o de desenvolver com os atores um corpo de criação extracotidiano. Nós, durante a pesquisa, buscamos um corpo artístico, que se diferenciava do corpo do dia a dia: um corpo em arte que refletisse a cultura brasileira em seus gestos, movimentos e sonoridades.

³ O sotaque é a maneira de determinar a brincadeira do Boi em determinada região. Aponta para alterações de ritmos, entonações, instrumentos, personagens e tipos de danças.

Qual é nosso corpo?

Como país colonizado, o Brasil sempre esteve aberto as diversas influências recebidas por todos que aqui chegaram, vindo de diversas partes do mundo. Se por um lado isso nos tornou abertos ao novo, por outro lado nos deixou, em muitos aspectos, superficiais. Durante minha formação como artista da cena, eu conheci e treinei as técnicas de diversos pesquisadores teatrais como Stanislavski, Brecht, Grotowski, Viola Spolin, Eugênio Barba, Philippe Gaulier, dentre outros. Com menos frequência, vivenciava alguma manifestação cultural popular brasileira, que me tocava sensivelmente, porém, em muitos aspectos, era uma cultura ainda desconhecida e pouco estudada nas escolas onde me formei.

Dentre os estudos em teatro aos quais eu tive acesso, percebia que o mergulho nas técnicas e treinamentos que recebíamos de outros países alimentavam formas/cópias do teatro exemplar. Muitas dessas experiências foram transformadas em práticas artísticas junto de meu grupo, a Cia O Grito da Cooperativa Paulista de Teatro, e as muitas influências que recebia e dividia em sala de ensaio não conduziam nossos processos a experiências corporais satisfatórias. Eu percebia que a gestualidade no corpo dos atores era confusa e superficial. Havia teatros de pesquisa que tinham uma longa história na busca de um entendimento amplo da estética teatral, mas, ao serem transpostos para o corpo do ator brasileiro, proporcionavam uma estética superficial ou estrangeira. E em algumas pesquisas, das quais participei e que buscavam significados em nossa cultura, o tratamento era, no geral, o da transposição literal de gestos e movimentos para a cena. O próprio Burnier, na *Arte de Ator*, explica-nos que sua busca inicial foi encontrar um estado de atuação brasileiro que superasse essa transposição, mas que precisou, antes, decodificar e entender como esse estado se manifestava e reorientou a sua busca inicial.⁴

Ao mesmo tempo, fui entendendo que a força de nossa cultura estava justamente numa “deglutição”, numa transformação da experiência que vem de culturas exteriores em cultura nacional. O Furró é um exemplo interessante de festa que foi promovida pelos ingleses aos funcionários brasileiros durante a construção da malha ferroviária no Nordeste do Brasil (festa para todos, “for all”, em inglês) e que se transformou em nosso Furró. Na literatura, temos *Macunaíma*, de Mário de Andrade, que critica a falta de brasilidade. Uma curiosidade que gostaria de deixar aqui registrada é a presença do Bumba Meu Boi nessa obra e, para quem tiver interesse em se aprofundar nisso, existe uma tese de doutorado bastante peculiar que dissecou a presença do Boi nessa emblemática obra da literatura nacional (PÁDUA,

⁴ No livro *A Arte de Ator*, Burnier fala dessas questões (Apresentação, página 13).

2010).

Com relação à deglutição, característica de nossa cultura, temos, também, o Manifesto Antropofágico, de Oswald de Andrade, associando essa característica nacional aos índios canibais de algumas tribos que povoavam o território brasileiro. Esses exemplos me apontavam um caminho.

Comecei, então, a estudar procedimentos de treinamento para atores e consegui compreender que, para superar a mera transposição da cultura brasileira para a cena, deveria desenvolver um processo de exercícios que colocasse, no corpo dos atores, movimentos, gestos e sonoridades retirados de nossa cultura. Encontrei algumas experiências interessantes, mas a que mais se aproximou de meu repertório foi a pesquisa do diretor japonês Tadashi Suzuki. Tadashi Suzuki, diretor teatral, foi o fundador do SCOT (Suzuki Company of Toga) no Japão e co-fundador da SITI Company em Saratoga Springs, Nova York, junto à diretora americana Anne Bogart; criador do Método Suzuki de Treinamento do Ator no qual desenvolve a sensibilidade física interna com vigor e concentração, a partir de atividades que incluem uma série de exercícios centralizadores em torno do uso dos pés em relação a um único centro.

Suzuki percebeu que o Japão, ao ser derrotado na Segunda Guerra Mundial, ficou submetido à cultura americana, que impôs à sociedade e também ao teatro japonês estilos, técnicas, textos e decodificações corporais ocidentais. E, segundo as observações de Suzuki, isso proporcionava aos artistas japoneses um corpo falso, estranho, caricatural e uma cena sem vida própria, sem alma. Ele, então, mergulhou nas manifestações tradicionais da cultura japonesa e desenvolveu, junto de seu grupo, as disciplinas de atuação, cujo objetivo foi encontrar um corpo cultural japonês para a cena. Tomei contato com o sistema de trabalho de Suzuki durante residência artística de seis meses nos Estados Unidos onde pude treinar junto com o grupo SITI Company e me aprofundar no trabalho desenvolvido pelo diretor japonês.

Depois dessas experiências, pensei em desenvolver uma série de exercícios que contivessem neles um estado de atuação com raiz brasileira, cujo objetivo seria o aprimoramento dos atores, independente da obra espetacular.

Para alcançar este estado de atuação, eu, junto de meu grupo, nos debruçamos em pesquisas sobre pré-expressividade, em especial nos trabalhos de Luis Otavio Burnier e Eugênio Barba e também no processo de sistematização de Suzuki. Também começamos um treinamento com o Bumba Meu Boi e a Capoeira.

Estados de atuação

Nos livros *A Arte de Ator*, de Burnier, e *A Canoa de Papel*, de Barba, percebemos que a busca pelo estado de atuação, do corpo em vida, que os autores procuram, aparece na sistematização de elementos comuns que estão na base do ato de interpretar. Independente da *performance* do atuator e da cultura onde foi desenvolvida, o que esses pesquisadores observaram foram eixos comuns ao trabalho do corpo em cena e que Barba nomeou como estados pré-expressivos. Segundo as observações desses autores, duas diferenças fundamentais entre o corpo do dia a dia e o corpo do atuante em cena eram a energia despendida e o equilíbrio a partir da coluna vertebral. O corpo cotidiano teria como objetivo economizar o máximo de energia que pudesse, ao contrário do corpo em cena, que, quanto mais energia despendesse, mais foco de atuação conseguiria colocar em cena. E ainda observaram os estudiosos que uma das maneiras de atingir o máximo de energia em cena estava vinculada ao equilíbrio desse corpo a partir da coluna vertebral e das bases de sustentação dos pés e pernas.

Nas pesquisas de Suzuki, encontramos um suporte em exercícios que propunham dissecar, nos movimentos culturais japoneses, o equilíbrio e a energia para o corpo do ator em cena, e ele fez isso mergulhando nas tradições e na cultura do Japão. A partir desse ponto de energia, desenvolveu uma série de exercícios, que foram chamados de disciplinas de atuação e que buscavam implementar um sistema de treinamento que refletisse e se comunicasse esteticamente com o seu povo. Nossa ideia, neste trabalho, foi em encontrar, nas manifestações brasileiras, esses pontos de energia e equilíbrio e, ao desenvolvermos exercícios de atuação, compensar a falta de uma técnica e de um corpo cultural brasileiro: “A primeira constatação a que cheguei foi a de que o fato de nossos atores não serem munidos de técnicas objetivas, estruturadas e codificadas, impossibilitava uma busca objetiva de elaboração técnica a partir de elementos encontrados em nossa cultura.” (BURNIER, 2009, p. 13)

Organização

Segundo a pesquisadora Graziela Rodrigues, em *Realidade gestual na poesia do cotidiano* (2005: p.43), ao abordar a linguagem corporal nas danças dos terreiros no Brasil:

A partir de uma intensa relação com a terra o corpo se organiza para a dança. A capacidade de penetração dos pés em relação ao solo, num profundo contato, permite que toda a estrutura física se edifique a partir de sua base. A imagem que

temos do alinhamento é de que a estrutura possui raízes.

A autora dividiu o corpo em duas partes, a superior e a inferior, tendo como referência os mastros votivos das festas de santo e aferiu movimentos para cada uma delas. Segundo a pesquisadora, a relação corporal das dançarinas dos terreiros tem uma divisão corporal forte entre a terra e o céu, seguindo a arquitetura desses mastros. No caso do Boi e da Capoeira, o que percebemos, também, é uma relação religiosa dividida entre a terra e o céu, que aparece em vários momentos, seja no início da capoeira, quando o jogador abaixa, coloca a mão no chão e se benze, ou na reverência que se faz no batismo do Boi aos Santos Católicos e ao Céu. Resolvemos, então, adotar a divisão corporal em duas articulações - a inferior e a superior - na elaboração de nosso sistema de treinamento para atores. A divisão acontece para dar um grau maior de consciência corporal aos atores e, também, para criar uma relação entre movimentos culturais, seus simbolismos e corpo.

A linha divisória imaginária do corpo está entre a pelve e a coluna vertebral na articulação sacro ilíaca. A cintura pélvica, uma série de ossos na região da cintura, é o foco divisório entre parte superior e parte inferior do corpo.

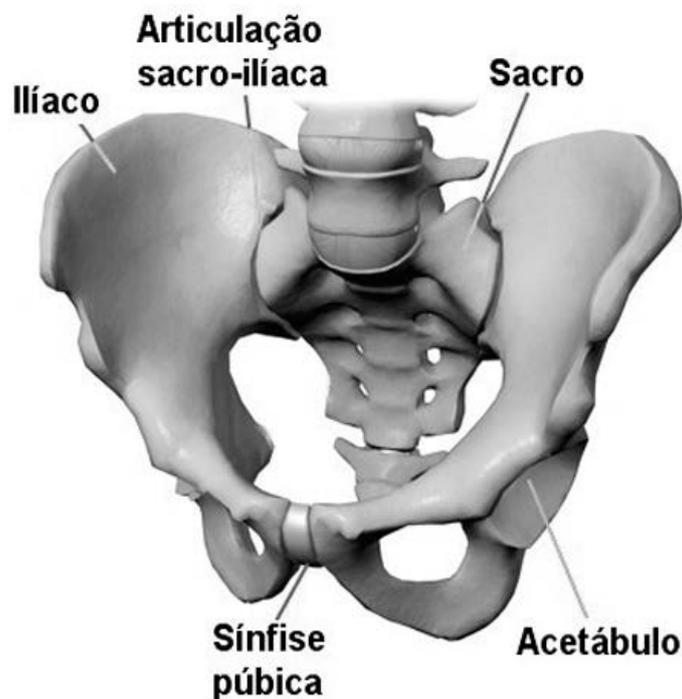


Figura 1

Fonte: <https://blogpilates.com.br/pelve-mulheres/>

Observamos que, nas danças do Bumba Meu Boi e nos movimentos da

capoeira, o foco de energia corporal está situado na pelve. É a partir dessa região do corpo que a maioria dos movimentos são desencadeados, ela tem uma função centralizadora nos movimentos e danças. Foi observando isso no corpo dos atores que escolhemos a pelve como o foco central de energia para os treinamentos que desenvolvemos. Ele definirá o foco de comunicação do atuante com o espaço, com a audiência e com os demais atuantes na cena. Essa divisão corporal em duas partes também está presente nas disciplinas de atuação de Tadashi Suzuki, com outra inspiração cultural.

Corpo de baixo, corpo de cima

Observando a articulação inferior, percebemos que, nas danças do Boi e em muitos dos movimentos da Capoeira, o tornozelo ou articulação tábio-társica é muito utilizada em movimentos de flexão, rotação e extensão.

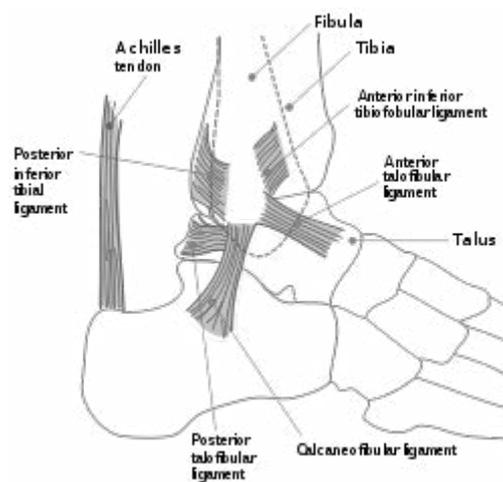


Figura 2

Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Tornozelo>

No Boi e na Capoeira, o apoio dos pés e, em consequência, o movimento dos tornozelos é que dão os sentidos, os caminhos percorridos e afetam o equilíbrio corporal, são a base de sustentação do corpo. A posição dos pés, segundo nossa observação, deve estar alinhada e bem firme com toda a planta fixada no chão. A posição base é com os pés paralelos e com distância de um pé entre as pernas. Joelhos levemente flexionados são mais um suporte dessa sustentação e observamos, em nossas pesquisas, que estão presentes nos variados movimentos de ambas as formas.

Outras articulações muito exigidas para sustentação da base, no Boi e na Capoeira, são as articulações coxo-femorais.

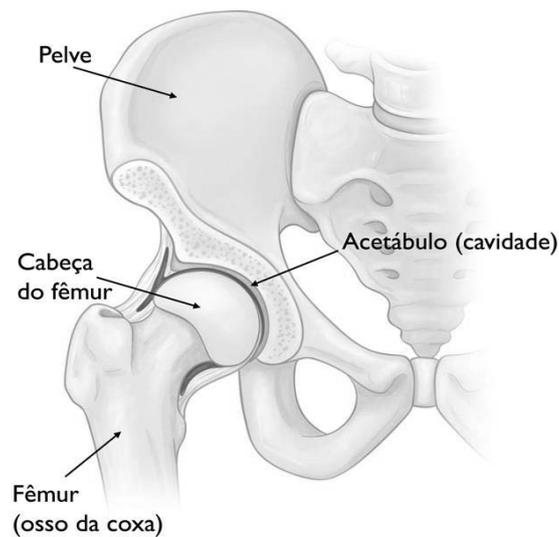


Figura 3

Fonte: <https://orthoinfo.aaos.org/pt/treatment/artroplastia-total-de-quadril-total-hip-replacement/>

Essas articulações são formadas pela cabeça do fêmur, que roda dentro do acetábulo formado pelos ossos da bacia, ela é a base para o nosso caminhar. Constituem o centro de uma série de movimentos que utilizamos em nosso treinamento, por isso é necessária a consciência das possibilidades dessas articulações. Os quadris permitem uma série de movimentos, como os de rotação, flexão, extensão, adução, abdução e circundução.



Figura 4

Fonte: <http://abad2013fortaleza.com.br/coccidinia-quando-o-coccix-dor-nao-passa/>

Em nosso processo de treinamento, o coccix está sempre apontado para a terra e serve como uma terceira força de sustentação, ajudando a manter o equilíbrio da base inferior em oposição à perpendicularidade da parte superior da coluna.

Na parte superior do corpo, verificamos uma leve perpendicularidade da

coluna vertebral. Essa perpendicularidade, associada à flexão dos joelhos e base dos pés, proporciona ao Boi e à Capoeira a capacidade de reação, fuga rápida, se consideramos que ambos os movimentos foram, durante muito tempo, lutas de resistência. Estar com o corpo constantemente preparado para a reação é muito forte na Capoeira. E, para nossos exercícios de atuação, esse estado de equilíbrio proporciona uma ativação de energia corporal. Ainda com relação à parte superior do corpo, temos a cabeça sempre voltada para o alto, o que dá uma leve quebra à perpendicularidade da coluna, de novo lidando com o equilíbrio e ativando energia que deve ser direcionada aos olhos atentos e circulares no horizonte. A forte base da parte inferior do corpo oferece enorme liberdade aos braços, que, novamente, estão livres para a defesa e para o ataque, considerando-se que estavam nas origens dos movimentos e que, para o estado de atuação, traz a possibilidade do improvisado, do estado de criação.

Tanto no Boi, quanto na Capoeira também é nos braços e mãos que mais sentimos as reverências religiosas que foram mescladas a essas duas manifestações culturais. Por isso, as palmas das mãos estão sempre voltadas para frente em direção ao companheiro de jogo.

A articulação sacroilíaca que une a pelve à coluna apresenta movimentação limitada e desempenha papel importante na transmissão de forças entre a parte superior e a inferior do nosso corpo.



Figura 5

Fonte: <http://www.institutosport.com.br/a-inflamacao-da-articulacao-sacroiliaca/>

Há muitas forças torcionais aplicadas à pelve quando os membros inferiores se movem durante uma caminhada ou uma corrida.

A cintura pélvica é um conjunto de ossos que fica entre a coluna vertebral e os membros inferiores, transferindo o peso do tronco para as pernas e vice-versa, ou seja, quando estamos em pé parados ou sentados, todo o peso do nosso tronco,

braços e cabeça mais a gravidade é depositado em cima da cintura pélvica, que transmite essas forças para os membros inferiores. E, quando estamos com alguma atividade de impacto – como correr, descer escadas ou rampas, pular –, há uma transferência de carga dos membros para a coluna. Quem faz grande parte dessa transferência é a articulação sacroilíaca, que atua, também, como uma atenuadora dessas forças.

O centro de energia corporal em ambas as manifestações está contido na pelve e as articulações da bacia direcionam esse foco de energia durante os movimentos. É importante ter essa consciência para que o atuante possa direcionar a partir desse centro de energia os movimentos conscientemente ao atuante, ao público e também para que possa proceder à ampliação de seu corpo no espaço.

Proposta de treinamento: os três eixos

Levando em consideração as informações descritas, desenvolvemos a proposta de treinamento que registramos neste artigo. Começamos dividindo o treinamento em três eixos de apoio aos exercícios para os atores. O primeiro eixo refere-se a uma exploração individual de cada artista com seu corpo e serve para uma consciência concentrada de cada base de apoio, de sustentação e equilíbrio e de direcionamento de energia corporal dos movimentos do treinamento. Esse primeiro eixo nomeamos de “Guarnecer”.

Guarnecer, no dicionário, significa prover do necessário, munir, abastecer, “é sinônimo de reunir e concentrar.” (SAURA,2008, p. 68). Está presente, no ritual do Bumba Meu Boi, ao acender a fogueira, ao preparar os instrumentos, ao encontrar os parceiros de jogo: “o momento do Guarnecer, bem marcado, bem posicionado, é o precursor de todos os outros momentos da brincadeira. Nele, ao redor do fogo, os homens, reles mortais, convertem-se em Brincantes e de humanos em personagens.” (SAURA,2008, p. 70). Neste eixo desenvolvemos um treinamento juntando movimentos das duas manifestações, ele está dividido em “Exercícios Essenciais” e em “Exercícios de Deslocamento”; Os essenciais são exercícios de consciência corporal e equilíbrio e os deslocamentos exercícios de caminhadas pelo espaço. Os Essenciais são uma série de posições/exercícios que buscam o conhecimento/consciência corporal, propondo uma limpeza de gestos, o equilíbrio e o desequilíbrio a partir do eixo central da coluna e da divisão do corpo em duas partes: a superior e a inferior. Em sua sistematização, levamos em conta a tradição africana e indígena, cujos movimentos estão impregnados de um forte conteúdo cultural e religioso: “toda cultura do negro feito escravo no Brasil e, depois, perseguido preconceituosamente,

ocultou-se em suas tradições religiosas e folclóricas.”(OLIVEIRA, 1993, p. 102) No caso do Boi e da Capoeira, os gestos carregam o exercício de resistência e de oposição ao controle do Estado, que buscava impor a ordem e que enxergava, em qualquer movimento comunitário, uma ameaça ao seu poder. Boi e Capoeira, revestidos de cultura e religião, buscavam camuflar, em suas brincadeiras, a tradição e a cultura negra e indígena, que os posicionavam para lutar pela liberdade, independência e relações sociais mais igualitárias. Nossa intenção é a de potencializar esses gestos como representativos de um original sincretismo cultural brasileiro. É importante que os atores entendam que, por detrás de cada gesto, existe uma história que liga religião e postura social. Por isso, na medida do possível, fomos buscar a leitura do que cada gesto carregava em suas origens e os atores puderam estudar e conhecer cada gesto.

O segundo eixo, chamamos de Mandinga. O nome “mandinga” foi extraído da Capoeira, vem da tribo africana dos Mandingás (Na cultura africana, matéria e espírito estão indissolivelmente ligados e aos habitantes dessa tribo eram atribuídos poderes mágicos). Mandingueiro, na concepção dos antigos capoeiristas, é o indivíduo que procura enganar o adversário, assim como atrair força espiritual. (OLIVEIRA, 1993, p. 104) Segundo o pesquisador Luiz Lima (1990), a mandinga é uma forma típica da cultura negra onde o jogador busca proteção mística e também aproveita sua movimentação para distrair o adversário no jogo. E por conter em seu gesto o germe de um estado de atuação, foi escolhido como nome deste eixo que lida com o jogo entre atores. Nesse eixo propomos um jogo entre os artistas, sob o princípio da exploração do movimento relacionado ao outro, ou seja, como articular o conhecimento corporal individual no jogo de atuação. No treinamento são desenvolvidos exercícios entre os jogadores. Neste momento, o atuante deve expandir a energia do seu corpo em relação à energia de seu companheiro de cena. Nesse momento do treino, o ator expande seus gestos e sua energia e busca a desestruturação de seu ponto de equilíbrio em relação. Tudo o que foi experimentado pelo ator em seu corpo, agora será colocado em relação ao corpo do companheiro de cena.

E no terceiro eixo, que chamamos de Licença, buscamos proporcionar o encontro coletivo, a concentração e a criação relacionada ao espaço. A Licença no ritual do Bumba Meu boi é o momento onde os brincantes marcam o espaço onde o jogo acontecerá. Nesse momento, o Boi pede licença para o dono do terreiro para que a brincadeira possa acontecer. A Licença, no treinamento de atores aqui desenvolvido, tem a função de propor concentração, relação com o jogador e o espaço. É neste momento que o improviso proporciona a liberdade para os

jogadores desenvolverem e experimentarem o estado de atuação em cena através de um exercício dança. Hora de criar a partir daquilo que foi praticado. A música escolhida, dentre as várias experimentadas durante o tempo da pesquisa, foi aquela que mais energia catalisava nas diversas rodas de Boi que fizemos durante a pesquisa, inclusive nas rodas de Boi experimentadas na Grécia, tanto em Atenas, quanto em Tessalônica. Foi com esta música que, mesmo os estrangeiros que desconheciam a letra, mais se empolgavam e dançavam na roda.

A movimentação escolhida para esse momento pressupõe a observação e os estudos feitos em sala de ensaio com os atores. Posição base com pés paralelos, sustentação do peso do corpo com os pés fixados ao chão, cóccix apontando para o chão. Joelhos levemente flexionados, coluna em perpendicular, cabeça voltada para cima e olhos voltados para o horizonte. Centro de energia na pelve. Posicionamento em roda, as mãos abertas com os dedos grudados, sendo apenas o dedão afastado e aberto (posição de pare), mãos em forma de concha. O posicionamento das mãos traz em si um significado espiritual e religioso, em alguns momentos no jogo da capoeira era utilizado para neutralizar o poder místico do outro; “O capoeirista crê que tais gestos afastarão as más intenções do seu companheiro.”(OLIVEIRA, 1993: p.103); em outros momentos, para buscar energia da terra. Na execução do eixo Licença, durante as estrofes da música, o ator deve separar a parte de baixo da parte de cima do corpo, evitar movimentos na parte superior e se concentrar na movimentação da parte superior. Bater os pés no chão, pisar e saltar com pé direito e com pé esquerdo alternadamente, na contrapisada, bater o calcanhar no chão. Deve se concentrar em seu corpo e manter foco do olhar fechado. A batida dos pés no chão é uma tradição ritualística das nações indígenas no Brasil, está presente em festas de índios no Maranhão, como os Guajajara. Evoca, em alguns casos, a formação do Universo, o som que sai da origem, da terra. Também assume muitas outras conotações em diversas etnias espalhadas pelo Brasil. Nos momentos do refrão deve-se juntar as duas partes do corpo em movimentos que busquem a relação com os demais jogadores. Alternam-se os estados de atuação entre o ator e seu corpo e ator e corpo dos demais jogadores. Ao final da música os atores buscam a posição de Negativa, tirada da capoeira e nesse momento o objetivo é controlar respiração e energia e se preparar para improviso coletivo livre, com atenção a movimentação corporal, aos outros atuantes e ao público, deixando o corpo conduzir o processo de criação livre. Na cultura africana, o sagrado situa-se principalmente na terra, no baixo, ao contrário da cultura branca, que percebe o sagrado vindo do céu.⁵ Está na

⁵ Sobre esse assunto, verificar Leticia V.S. Reis: Negros e Brancos no Jogo da Capoeira: a reinvenção da tradição.

raiz cultural brasileira e evoca, na festa do Boi, a energia e o sagrado da terra a se espalhar pelo espaço do jogo.

Nos três eixos, a audiência deve estar sempre presente, por isso é interessante que os treinamentos aconteçam sempre com a divisão do grupo de atores em dois, enquanto uns se exercitam os outros assistem e vice-versa.

Apesar de apresentados aqui de forma segmentada em três etapas: o artista e seu corpo; o artista e seu corpo em jogo com os demais artistas e o artista, o jogo e o espaço, vale ressaltar que essa tríade é atuante permanentemente. Apenas como forma de dar atenção e poder sistematizar os diferentes matizes da atuação é que separamos o treinamento em três momentos. Por isso, há a necessidade de que os treinamentos sejam coletivos, nunca individuais.

Os princípios de desenvolvimento deste trabalho estão baseados nas Disciplinas de Atuação de Tadashi Suzuki, nas pesquisas de Luis Otávio Burnier presentes no livro *A Arte de Ator* e em Eugenio Barba, no livro *A Canoa de Papel*.

Posicionamento base do corpo

Todos os exercícios que desenvolvemos, pedem em seu início um posicionamento corporal dos atores. Esse posicionamento base foi desenvolvido levando-se em consideração a observação corporal dos brincantes do Boi e da Capoeira. Ele é requisitado no início de cada um dos treinamentos e sempre verificado durante a execução dos mesmos. Traz em si uma postura inicial de um corpo extracotidiano, e indica aos atores os pontos de sustentação do corpo, bem como a divisão corporal em duas partes: a superior e a inferior.

Pés paralelos, joelhos flexionados, coccix apontado ao centro, formando um tripé base de sustentação para a parte inferior do corpo. Coluna levemente em perpendicular, braços ao lado do corpo, mão em forma de concha, cabeça para cima e olhar no horizonte. Pelve como foco da energia corporal, que aponta o lugar do corpo no espaço, bem como o diálogo energético com o companheiro de cena e com o público.

Voz, texto e treinamentos

Perpassam todos os exercícios o uso da voz e do texto teatral. A busca é pela associação entre movimento e voz. Antes de buscar a projeção, deve-se estimular as variações sonoras que nascem a partir das diferentes posturas corporais. Voz que nasce do gesto, orgânica. Num segundo momento deve-se trabalhar a projeção da

voz mantendo as nuances descobertas a partir da movimentação corporal. Para o treinamento livre, sem associação com a montagem do espetáculo, treino para aprimorar as habilidades do ator, escolhemos textos nacionais. Recomenda-se o uso de textos nacionais justamente pela adequação cultural da escrita, da fala, a gestualidade e sonoridades brasileiras. Porém, é estimulado o uso de texto teatral ao qual o grupo está mais próximo em seu processo de criação. É bom ressaltar que, apesar do uso dos textos nos treinamentos, não se deve transpor as experiências dos treinamentos para a cena. Os exercícios com voz são apenas instrumentais de interpretação, para aprimorar o corpo e a voz do ator. Não são em hipótese nenhuma exercícios de composição de cenas.

Uma primeira intervenção vocal que utilizamos nesse treinamento é a interjeição *Iê*, empregada no ritual da Capoeira momentos antes de alguma comunicação fundamental do mestre em forma de canto. Ela marca a passagem de um movimento ao outro no eixo *Guarnecer*.

Também o canto coral, que está presente nas toadas do *Boi* e nas músicas de capoeira, são utilizados antes de introduzirmos as falas do texto escolhido. Jogar com a musicalidade dos movimentos proporciona que o texto se aproprie de simbolismos, faz com que ele navegue na subjetividade e desconstrói o seu sentido racional. O objetivo é proporcionar à fala dos atuantes uma “cor” artificial, uma voz-arte.

Também estamos pesquisando cantos e falas improvisadas durante os exercícios de *Mandinga*, as quais devem responder às necessidades que aparecem no jogo com o outro atuante. Neste caso, a experimentação, o exercício é na relação da voz com o outro, voz em jogo que nasce do movimento corporal e oscila de acordo com a movimentação.

Os textos devem ser utilizados depois que os participantes já estiverem familiarizados com os exercícios.

O primeiro espaço de uso de texto está no eixo *Guarnecer*, nos exercícios essenciais, devem ser experimentados em coro, coletivamente entre todos os participantes, entre um movimento e o seguinte.

Deve-se associar o movimento dos exercícios essenciais à inspiração e à expiração nas falas dos textos. A ordem seria: primeiro movimento com transferência de peso para perna direita, faz o movimento com inspiração de ar, segura o ar; a seguir, segundo movimento de transferência de peso e a expiração do ar com a fala do texto segue assim, após cada movimento, inspiração e depois outro movimento e mais um trecho do texto. Deve-se, antes, definir no texto onde estão os intervalos para respiração e, depois de definidos esses intervalos, colocar os textos após cada

movimento dos essenciais.

Nos jogos da Mandinga, o texto deverá ser experimentado em jogo; nesse caso, o interessante é estabelecer um diálogo entre dois ou mais jogadores. Enquanto eles jogam, vão ao mesmo tempo articulando as falas entre eles. Também se pode experimentar falas improvisadas a partir de um tema.

Já no eixo Licença, recomenda-se que de início o texto não seja trabalhado; nesse eixo, o jogo de criação improvisacional livre está associado de início apenas aos movimentos corporais. Comunicação sem palavras.

Considerações finais

A pesquisa que desenvolvemos e que aqui expusemos abriu-nos uma infinidade de possibilidades aos caminhos da atuação, fez-nos perceber a repetição enfadonha no corpo dos atores que nossos espetáculos apontavam e ajudou a descobrir que nosso incômodo estava relacionado ao superficialismo e ao imediatismo de processos de criação que possuíam inúmeros treinamentos à disposição. Por mais interessantes que pudessem ser em um primeiro momento, esses treinamentos careciam de respaldo cultural nos atores. Seguíamos uma ideia de transposição literal desses treinamentos para a cena. E o que acontecia era que, ou a transposição não acontecia, ou ela se mostrava superficial e rasa. Esses incômodos que já sentíamos antes de começarmos esta pesquisa foram nos levando a estudar e a buscar formas que pudessem suprir nossa curiosidade, mas a prática desenvolvida neste último ano fez com que chegássemos a elaborar este treinamento e a entender a dinâmica de sua realização.

Também foi interessante dissociar o treinamento do ator do espetáculo. Antes pensávamos na preparação corporal dos atores, de acordo com a estética que desejávamos ter no espetáculo; agora pensamos no processo de treinamento como potencializador do corpo extracotidiano, independente da estética da cena.

Também foi possível perceber, ao nos aproximarmos do Bumba Meu Boi e da Capoeira, a riqueza de gestos, histórias, intenções, músicas e movimentos da cultura brasileira e que pudemos transformar em exercícios de atuação. E o quanto esses exercícios ficaram carregados de simbolismos que aproximaram o ator do corpo-arte.

Durante esta pesquisa, alguns atores passaram pelas experiências com os treinamentos com Boi e Capoeira. Durante esse percurso, fui observando a falta de uma base sólida de aquecimento e preparo corporal. Muitos corpos “cotidianos”, eram apoiados apenas na movimentação do dia a dia, no texto realista. O uso da

voz não modulava nenhuma possibilidade e, quando isso era apontado, aparecia um uso caricatural, dissociado do corpo e da movimentação em cena. A mesma coisa em relação ao corpo, muita caricatura construída de fora para dentro. Em alguns momentos, quando foi sugerido, em sala de ensaio, que os atores se apropriassem da movimentação experimentada (Boi e Capoeira), ela aparecia com uma leitura superficial, muitas vezes literal, como uma ritualização aos moldes do senso comum: uma música “batucada”, umas danças frenéticas, em roda, os gestos literalmente copiados. Enfim, como já foi dito, observou-se a leitura superficial e a falta de repertório corporal para reelaborar a criação, o que só me fez ler e estudar a sistematização e perceber a disponibilidade e o aprofundamento que o treinamento deve exigir.

Durante esta pesquisa fizemos um intercâmbio na Grécia, com dois grupos de teatro, e levamos o Bumba Meu Boi e a Capoeira para intercambiar com os artistas gregos. Nessa viagem pude observar no corpo dos atores estrangeiros a movimentação brasileira, porque um dos objetivos do intercâmbio era o de construir em sala de ensaio um experimento estético entre gregos e brasileiros. Existia uma forte carga de comunicação sensível nos movimentos dos atores gregos naquilo que eles absorviam da movimentação dos brasileiros, o que foi me deixando com mais certeza de nosso acerto na escolha em desenvolver este treinamento. Foi uma espécie de observação distanciada, de uma leitura isenta de conotações sociais, a riqueza estética aparecia como matéria bruta no corpo do outro, do estranho, do estrangeiro.

Os desafios, agora, são: superar um sistema de produção e realização da obra de arte, abrindo espaço para experimentar e aprofundar os treinos com os atores; tentar superar o imediatismo, que pede resultados espetaculares e um ator acumulativo de variadas técnicas; encontrar atores que entendam que o domínio e aprofundamento de uma técnica de atuação é que dará subsídios para um corpo em arte preparado para qualquer possibilidade de criação; tentar mudar um paradigma de consumismo, de virtuosismo e de competição para uma consciência criativa que mergulhe em nossas singularidades culturais; buscar um ator que seja espelho para o homem brasileiro e não um mero reproduzidor de modelos que nos são impostos, um ator que possa fazer o homem repensar o seu cotidiano - mesmo porque gostaria muito que a pesquisa que desenvolvi pudesse prosseguir conhecendo outras manifestações culturais brasileiras. Mas infelizmente não foi o que aconteceu. De qualquer maneira achei importante registrar e divulgar o que aconteceu em sala de ensaio e também as reflexões que pude ter com esta experiência. E quem sabe sonhar com atores que queiram bancar essa empreitada.

Referências

- ARTAUD, Antonim. *O Teatro e seu Duplo*. São Paulo: Max Limonad, 1984.
- BARBA, Eugenio. *A Canoa de Papel: Tratado de Antropologia Teatral*, Brasília: Dulcina Editora, 2009.
- BONFIM, Camila Carrascoza. *Roda de Capoeira: Música e Tradição Oral na Cidade de São Paulo*. Tese (Doutorado). UNESP, São Paulo, 2003.
- BORRALHO, Tácito Freire. *O Teatro do Boi do Maranhão – brincadeira, ritual, enredos, gestos e movimentos*. 2012. Tese (Doutorado). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2012.
- BROOK, Peter. *O Teatro e seu Espaço*. Rio de Janeiro: Vozes, 1970.
- BURNIER, Luis Otavio. *A Arte de Ator: da técnica a representação*. Campinas, SP: Editora Unicamp, 2009.
- CASCUDO, Luiz da Câmara. *Dicionário do Folclore Brasileiro*. São Paulo: Global, 2002.
- _____. *História dos Nossos Gestos: uma pesquisa na mímica do Brasil*. São Paulo: Global, 2003.
- CASTRO, Silvio Rogerio Rocha de. *Evento Cultural: O Bumba Meu Boi de São Luiz do Maranhão*. 1999. Dissertação (Mestrado). Departamento de Turismo, Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo, São Paulo. 1999.
- LIMA, Luiz A.N. *A Capoeira Um Discurso em Extinção*. Pesquisa financiada pela Fapesp. São Paulo, 1990. (não publicada)
- _____. *Capoeira Angola: lição de vida na civilização brasileira*. 1991. Dissertação (Mestrado). PUC/SP, São Paulo. 1991.
- OLIVEIRA, André Luis de. *Os Significados dos Gestos no Jogo da Capoeira*. 1993. Dissertação (Mestrado). Educação, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. 1993.
- PÁDUA, Vilani Maria. *Mário de Andrade e a Estética do Bumba Meu Boi*. 2010. Tese (Doutorado). Departamento de Teoria Literária e Literatura Comparada, Faculdade de Literatura, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2010.

PERES, Eraldo. *O encantador/ Seu Teodoro do Boi: pesquisa e fotografias*. Brasília: Editora Senac, 2008.

QUEIROZ, Maria Isaura Pereira de. O Bumba Meu Boi, Manifestação do Teatro Popular no Brasil. *Revista do Instituto de Estudos Brasileiros*. São Paulo, USP, 2;p.87-97, 1967.

REIS, José Ribamar Souza dos. *Bumba Meu Boi: o maior espetáculo popular do Maranhão*. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, Editora Massangana, 1980.

REIS, Leticia V.S. Negros e Brancos no Jogo da Capoeira: a reinvenção da tradição. 1993.Dissertação (Mestrado). Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1993.

RODRIGUES, Graziela. *Bailarino pesquisador intérprete, processo de formação*. Rio de Janeiro: FUNARTE, 2005.

SAURA, Soraia Chung. Planeta de Boieiros: Culturas populares e educação de sensibilidade no imaginário do Bumba-Meu-Boi. Tese (Doutorado), Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo: São Paulo, 2008.

SUZUKI, Tadashi. *The Way of Acting: The Theatre Writings of Tadashi Suzuki*. Published by Theatre Communications Group, INc. New York. First Print june 1985, Ninth Print February, 2010.

SANTOS, Juliana Reis Monteiro dos. Quando Técnica Transborda em Poesia: Tadashi Suzuki e Suas disciplinas de Atuação. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós Graduação da escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo, 2009.

Webgrafia

http://www.funai.gov.br/indios/fr_conteudo.htm

<http://alpesmedical.no.comunidades.net/index.php?pagina=1055100470>

http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaudefisioterapia/biomecanica/coxo_femural.htm

Artigo recebido em 30/05/2019, aprovado em 15/09/2019.