



# FOGÃO DE OURO OU FOGÃO DOS DEUSES: um estudo sobre as potencialidades do *Tanden* para o desenvolvimento do corpo cênico

CLEYTON ALVES

Ator, diretor, preparador de elenco, artista/pesquisador e praticante de artes marciais. Possui Mestrado em Artes Cênicas pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e é Licenciado em Teatro pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Atualmente, é professor voluntário no Curso de Licenciatura em Teatro da UFAL, com foco na área de Corpo. Em sua pesquisa, integra o caminho em busca da potência energética e da organicidade, unindo o treinamento do atuante com as artes marciais, tanto para o teatro quanto para produções audiovisuais.

## RESUMO

O centro energético localizado particularmente no baixo ventre é uma fonte de energia vital que conecta emoções e ações físicas. Ao direcionar essa energia, atores e atrizes poderiam encontrar equilíbrio, precisão e potencializar a sua presença cênica? Nas artes marciais, o *Seika Tanden* ou simplesmente *Tanden* (núcleo de energia do corpo localizado aproximadamente três ou quatro dedos abaixo do umbigo) é comumente treinado e estimulado, como no Karatê, por exemplo, para desferir golpes precisos, potentes e promover a consciência corporal. Considera-se que, em processos de investigação psicofísicos, utilizando fundamentos e princípios dos exercícios corporais advindos do teatro associados a técnicas do Karatê é possível descobrir como ativar o *Tanden* e utilizá-lo de forma consciente no momento da cena. O artigo convida o leitor a uma reflexão sobre a utilização dessa energia vital em benefício do desenvolvimento do corpo cênico. Poderia o *Tanden* contribuir para os processos de treinamento, bem como com processos criativos de atores da cena? As reflexões levantadas aqui objetivam colaborar com o campo de estudo acerca da "pré-expressividade", ressaltando as potencialidades de princípios e técnicas das artes marciais para o desenvolvimento da arte do ator, que já foram investigadas por diversos artistas, grupos e mestres do teatro, e destacando o uso desse conhecimento, fundamentos e princípios, em preparações de elenco realizadas em sala de ensaio no Instituto de Preparação para Cena, em Paripueira, litoral norte de Alagoas. Nas preparações, assim como em treinamento pessoal para a atuação cênica, busca-se ativar o *Tanden*,

percorrendo um processo de investigação e treinamento psicofísico que utiliza princípios e fundamentos do Karatê Shotokan para auxiliar na organicidade, prontidão, presença e potência energética do corpo. O *Tanden*, particularmente nesse contexto, é acessado por meio da combinação de exercícios que fazem parte do treinamento do ator e de práticas da arte marcial japonesa.

## PALAVRAS-CHAVE:

Treinamento do Ator. Artes Cênicas. Organicidade. Pré-Expressividade. *Tanden*.

**GOLDEN STOVE OR STOVE OF THE GODS: A STUDY ON THE POTENTIAL OF TANDEN FOR THE DEVELOPMENT OF THE SCENIC BODY**

**ABSTRACT**

*The energetic center located particularly in the lower abdomen is a source of vital energy that connects emotions and physical actions. By directing this energy, actors and actresses could find balance, precision, and enhance their stage presence? In martial arts, the Seika Tanden or simply Tanden (a core of strength located approximately three or four fingers below the navel) is commonly trained and stimulated, as in Karate, for example, to deliver precise, powerful strikes and promote body awareness. It is considered that, in psychophysical investigation processes, using principles and fundamentals of bodily exercises from theater associated with Karate techniques, it is possible to discover how to activate the Tanden and use it consciously in the moment of the scene. The article invites the reader to reflect on the use of this vital energy for the development of the theatrical body. Could the Tanden contribute to training processes, as well as to the creative processes of stage performers? The reflections raised here aim to contribute to the study field of "pre-expressivity", highlighting the potential of martial arts principles and techniques for the development of the art of acting, which have already been investigated by various artists, groups, and theater masters, emphasizing the use of this knowledge, fundamentals, and principles, in cast preparations conducted in the rehearsal room, at the Institute of Scene Preparation, in Paripueira, north coast of Alagoas. In these preparations, as well as in*

*personal training for stage performance, the aim is to activate the Tanden, following a process of psychophysical investigation and training that uses principles and fundamentals of Karate Shotokan to assist in the organicity, readiness, presence, and energetic power of the body. The Tanden, particularly in this context, is accessed through a combination of exercises that are part of actor training and practices of Japanese martial arts.*

**KEYWORDS:**

**Actor Training. Performing arts. Organicity. Pre-Expressivity. Tanden.**



# ARTES MARCIAIS E POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES PARA O CORPO CÊNICO

Atualmente, em diversas práticas relacionadas ao treinamento do ator, encontramos a presença das artes marciais. O Kung Fu, o Aikido, o Judô e até mesmo o Kyudo (tiro com arco), bem como a Capoeira (de matriz africana) já foram utilizados como disparadores em vários processos artísticos. É possível tomar como exemplo algumas pesquisas, inclusive investigações brasileiras, no campo das artes cênicas, que trazem as artes marciais como aliadas nos processos de desenvolvimento da arte do ator.

Na pesquisa de Sanântana Paiva<sup>1</sup>, o Gong Fu é apresentado como recurso para a criação de cenas e para a desconstrução de formas corporais pré-estabelecidas em nosso cotidiano. Silvia do Socorro<sup>2</sup>, em sua dissertação, aborda o Kata pessoal, em um treinamento com uma perspectiva advinda da antropologia teatral, contendo ainda uma análise da filosofia marcial com base no Judô.

Entre os exemplos, não poderíamos deixar de mencionar as contribuições do pesquisador Cesário Augusto Pimentel<sup>3</sup>, com seu treinamento psicofísico oriundo da arte marcial indiana Kalaripayattu, e de práticas orientadas pelo diretor e *performer* Phillip Zarrilli<sup>4</sup>. Ademais, não podemos esquecer da professora e pesquisadora Débora Zamarioli<sup>5</sup>, que destaca a ética marcial e a corporeidade do Kung Fu e do Tai Chi Chuan para o trabalho do ator. Em lançamento recente, no livro *Uma atriz em cultivo das artes marciais*, Zamarioli nos diz: “[...] esses trabalhos compartilham o referencial da arte marcial como um caminho técnico-criativo ‘pré-expressivo’, que amplia o leque de possibilidades sensório-motoras para a criação de ações/partituras e de qualidade-presença cênica” (Zamarioli, 2021, p. 37).

---

**1** É mestra em Artes pela Universidade de Brasília (2011), possui graduação em Artes Cênicas pela Universidade de Brasília (2007). É atriz, artista marcial, pesquisadora e professora. Disponível em: <https://www.escavador.com/sobre/3654103>.

---

**2** É atriz e professora. Estuda há onze anos sobre o treinamento psicofísico com artes marciais para atores de teatro e possui mais de 30 anos de experiência na arte marcial japonesa, judô, no qual tem o grau de faixa preta, além de ser mestra em Artes pela UFPA (2012). Disponível em: <https://www.escavador.com/sobre/7912113/silvia-do-socorro-luz-pinheiro>.

---

**3** Professor Dr., atualmente, é professor efetivo, nível associado 4, da Escola de Teatro e Dança-ETDUFPA e do Programa de Pós-graduação em Artes-PPGArtes e do Instituto de Ciências da Arte da Universidade Federal do Pará-ICA/UFPA, onde leciona e dá continuidade a sua pesquisa sobre o treinamento do ator baseado nas artes marciais asiáticas, junto ao grupo GITA. Disponível em: <https://www.escavador.com/sobre/6419749/cesario-augusto-pimentel-de-alencar>.



Podemos observar que as práticas marciais estão presentes nos mais diversos meios de treinamento do corpo cênico, seja como recurso de criação de cenas, de construção de partituras corporais – a partir de suas movimentações e formas, seja como vetor para a ativação do corpo/mente. Sem dúvida, as artes marciais podem contribuir com o campo da pré-expressividade no desenvolvimento da arte do ator.

“Quando praticadas com o objetivo de ‘agência’, ‘vigor’, ‘pré-expressividade’ e ‘presença’, as Artes Marciais equacionam uma simples aritmética: rotina + disciplina = controle psicofísico” (Alencar, 2006, *apud* Zamarioli, 2021, p. 37). Além das palavras de Zamarioli, com base em experiência pessoal, considera-se no presente estudo que atores e atrizes poderão alcançar a potência energética corporal desejada ao vivenciar treinamentos que tenham fundamentos e princípios práticos das artes marciais em seu percurso.

---

## A ARTE MARCIAL ORIENTAL E O TREINAMENTO DO ATOR

---

Ao observar a relação de alguns processos teatrais com a arte marcial, podemos destacar o trabalho que Jerzy Grotowski (1933-1999) realizou com os atores que o acompanharam no seu Teatro Laboratório em diversas fases da sua pesquisa. Neles, encontram-se, dentre outras referências, princípios das artes marciais japonesas, sendo um deles o ato de limpar o local de treinamento.

Pode parecer algo comum, se apenas observarmos o ato de limpar como um simples hábito de higiene realizado em nossas casas, porém o ato ou, como é chamado nas artes marciais e na

---

**4** Diretor artístico e fundador do The Llanarth Group. Autor reconhecido internacionalmente como diretor e intérprete por desenvolver um sistema de treinamento psicofísico para atuantes alicerçado em artes marciais e meditativas asiáticas. Disponível em: [www.arqueologita.com.br](http://www.arqueologita.com.br)

---

**5** Atriz, bailarina, educadora do movimento e artista marcial. Professora do curso de graduação de Artes Cênicas da UFSC nas áreas de atuação e corpo. Doutora em Teatro pela Universidade do Estado de Santa Catarina. Mestre em Artes Cênicas pela ECA/USP e bacharel em Artes Cênicas pela UNICAMP. Autora do livro *Uma atriz em cultivo pelas artes marciais*. Informações disponíveis em: <https://www.escavador.com/sobre/7708014/debora-zamarioli>



cultura japonesa, o *Soji*<sup>6</sup>, agrega algo que vai além de manter o espaço limpo e organizado. O *Soji* nos permite limpar a nós mesmos, deixando-nos aptos para o processo que se iniciará. Nas palavras do ator japonês Yoshi Oida: “Enquanto fazemos esse exercício, devemos pensar apenas em esfregar o pano [...] é algo muito bom para treinar a concentração que o ator necessita” (Oida, 2007, p. 22).

No trabalho de Grotowski, também podemos encontrar outras práticas semelhantes aos fundamentos e princípios marciais, além do *Soji*, como o silêncio durante o treinamento, a busca por uma mente limpa, a atenção consigo mesmo e com o espaço, entre outros, que podem ser encontrados no livro *Jerzy Grotowski*, de James Slowiak e Jairo Cuesta (2013), no capítulo 4 – Exercícios Práticos (p. 181).

No Brasil, o Lume Teatro<sup>7</sup>, núcleo de pesquisas sobre teatro que desenvolve suas atividades na UNICAMP, em Campinas, estado de São Paulo, Sudeste brasileiro, referência no que diz respeito aos processos de treinamento do corpo cênico, podemos observar em suas práticas ações que nitidamente remetem às artes marciais orientais. Uma delas é o exercício que compõe a postura por eles chamada de *Samurai*.



#### IMAGEM 1

Carlos Simioni demonstrando o exercício com a postura do Samurai.  
Fonte: Trecho da demonstração técnica “Prisão para a Liberdade”. IX Simpósio Internacional Reflexões Cênicas Contemporâneas – Unicamp 2020.  
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1l4Y-zt9rVs&t=3260s>

<sup>6</sup> Palavra japonesa que significa “o ato de limpar”; no Japão existe uma tradição nas escolas de ensino regular e nos templos e dojos de artes marciais, que é a limpeza do local ao final das aulas; é chamada de “soji no jikan”, algo como a hora da limpeza. Disponível em: <http://www.inteligenciamarcial.com.br/soji-a-pratica-de-limpar-o-doj>.

<sup>7</sup> Núcleo de pesquisa da Universidade Estadual de Campinas, Brasil. É formado por sete atores-criadores com repertório diversificado de teatro físico. Disponível em: <http://www.lumeteatro.com.br/>.



Na práxis, o praticante assume uma posição semelhante a uma das bases do Karatê. No exercício, a postura é utilizada para que o corpo possa adquirir tônus e enraizamento dos pés. Além disso, na sequência de movimentos mostrados, Carlos Simioni, em sua demonstração técnica chamada “Prisão para a liberdade”<sup>8</sup>, revela que é utilizado um bastão imaginário para a realização do treinamento.

Durante a demonstração de Simioni, pode-se observar a similaridade dos movimentos com os do *Kata*<sup>9</sup> *Jitte*<sup>10</sup> do estilo *Shotokan* de Karatê. Diversos exercícios citados por Simioni podem ser encontrados no livro *A arte do ator: da técnica à representação*, de Luís Otávio Burnier (2009).



#### IMAGEM 2

Trecho do Kata Jitte.  
Fonte: Masatoshi,  
2012, p. 22

Associo às experiências mencionadas aos meus treinos diários em território alagoano ao longo dos anos em que pratico Jiu-Jitsu (arte suave) e Karatê (mãos vazias), no qual atualmente obtenho a graduação de Sensei e instrutor na respectiva sequência. Com base nesse processo com as artes marciais e no trabalho que desenvolvo com as artes cênicas, percebo a importância da utilização de fundamentos e princípios das artes marciais presentes no meu treinamento como ator. Esses fundamentos e princípios são aplicados tanto em atuações em trabalhos para teatro e cinema, quanto em preparações de elenco realizadas em minha sala de ensaio, junto ao Instituto de Preparação para Cena<sup>11</sup>, localizado na cidade de Paripueira, litoral norte de Alagoas, Nordeste brasileiro. Além disso, tenho aplicado em alguns estados brasileiros o curso *O uso do Tanden no Corpo Cênico*.

<sup>8</sup> Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1l4Y=-z9trVs&t=3260s>.

<sup>9</sup> Disponível em: <https://youtu.be/u4Hw9nipExg>.

<sup>10</sup> A palavra kata significa “forma” ou “exercícios formais” “são combinações lógicas de técnicas de bloqueio, soco, golpe e chute em sequência premeditada” (Nakayama, 2012, p. 13).

<sup>11</sup> Espaço dedicado ao treinamento do corpo cênico. Onde correm aulas de teatro, dança e circo, além das imersões e processos de preparação para o audiovisual. Disponível em: <https://www.instagram.com/cenaipc/> e [https://www.behance.net/cenaipc?tracking\\_source=search\\_projects%7Ccenaipc](https://www.behance.net/cenaipc?tracking_source=search_projects%7Ccenaipc).



**IMAGEM 3**

Preparação para o filme "Brasa", de  
Silvie Leal. Fonte: Acervo pessoal.  
Instituto de Preparação para Cena.  
Paripueira (AL), março de 2022



**IMAGEM 4**

Preparação para o filme "Dois Cabras", de Alex Walker. Fonte: Acervo pessoal. Instituto de Preparação para Cena. Paripueira (AL), setembro de 2021



#### IMAGEM 5

Aplicação do curso *O uso do Tanden no Corpo Cênico*.

Fonte: Acervo pessoal.

Laboratório de Pesquisa em Arte, Instituto de Artes, Universidade Federal de Uberlândia. Minas Gerais, setembro de 2022

#### IMAGEM 6

Aplicação do curso *O uso do Tanden no Corpo Cênico*.

Fonte: Acervo pessoal.

CRDança, Belo Horizonte (MG), março de 2023





**IMAGEM 7**

Aplicação do curso *O uso do Tanden no Corpo Cênico*. Fonte: Acervo pessoal. Teatro Deodoro, Maceió (AL), maio de 2023



Nas preparações de elenco, assim como em meu treinamento pessoal como ator, busca-se ativar o *Tanden* percorrendo um processo de investigação e de treinamento psicofísico que utiliza princípios e fundamentos do Karatê Shotokan para auxiliar na organicidade, prontidão, presença e potência energética do corpo. O *Tanden*, nessa perspectiva, é acessado por meio da combinação de exercícios que fazem parte do treinamento do ator e de práticas da arte marcial japonesa.

---

## TANDEN: O USO E AS ATIVAÇÕES PSICOFÍSICAS

---

Nas artes orientais, sejam marciais ou cênicas, o *Seika Tanden*, ou simplesmente *Tanden* (centro de energia do corpo), localizado aproximadamente três ou quatro dedos abaixo do umbigo, é comumente utilizado e treinado em suas práticas. Segundo o Sensei de Karatê Yokota Kousaku em seu artigo *What is Tanden?* (2020), esse local do corpo pode ser chamado de “o fogão de ouro ou o fogão dos Deuses”, onde a energia do corpo se concentra e queima constantemente para nos manter vivos e vibrantes.

Essa vibração pode se tornar relevante na busca pelo desenvolvimento do corpo cênico, em prol da organicidade em cena, dentre tantos outros benefícios. Pode-se encontrar na obra de Yoshi Oida (2007), *O ator invisível*, a importância do uso do *Tanden* ressaltada. Nesse sentido e em conformidade com as palavras de Lorna Marshall<sup>12</sup>, “é impossível praticar qualquer tipo de disciplina física ou espiritual (como artes marciais, meditação, teatro) sem considerar essa região” (Marshall, 2007, *apud* Oida, 2007, p. 32).

O *Tanden* contribui pela busca do estado/campo pré-expressivo do ator. De acordo com as afirmações de Eugênio Barba (2012), sabemos que esse estado é “o nível que se ocupa de como tornar cenicamente viva a energia do ator, ou seja, de fazer com que ele se torne uma presença que atrai imediatamente a atenção do espectador” (p. 228). Dito isso, afirmo que a energia que é gerada a partir do núcleo proporciona ao ator essa presença. Podemos observar

---

<sup>12</sup> Pesquisadora honorária na Academia Real de Arte Dramática. Colaboradora de longa data de Yoshi Oida.



esse estado de presença nos karatecas. Eles, mesmo antes de iniciar um combate ou uma sequência de movimentos, carregam uma energia que parece queimar incessantemente, como a observada por Yokota.

Inicialmente pouco explorada fora das artes marciais, a energia do *Tanden*, ao ser trazida para o contexto das artes cênicas, fortalece-se gradualmente à medida que o treinamento progride, oferecendo ao ator benefícios que vão além do campo pré-expressivo. O ator, em primeiro lugar, estabelece uma conexão consigo mesmo por meio do entendimento e ativação do *Tanden*, para então estender essa conexão. Essa comunicação com o eu interior promove a organicidade. Os exercícios do treinamento estimulam reações instintivas, reduzindo o intervalo entre a ação e a reação, eliminando a necessidade de planejamento prévio da expressão cênica.

De acordo com Grotowski, a organicidade é caracterizada por reações espontâneas e impulsos que surgem internamente, sem serem previamente preparados. Podemos encontrar algumas declarações a respeito da organicidade no seu livro *Em busca de um Teatro Pobre (2023)*. O treinamento coloca o ator no momento presente, no aqui e agora, contribuindo para o acesso à organicidade. Lidia Olinto (2017), atriz e *performer*, define a organicidade como “aquilo que acontece em cena que não foi planejado, previsto, premeditado, pré-elaborado, aquilo que seria fruto de uma reação ao momento presente que a cena ocorre” (p. 20). Portanto, se o processo de treinamento e a ativação do *Tanden* promovem um estado de alerta, aguçam o instinto, intensificam a presença energética e aumentam a consciência corporal e o autoconhecimento, é seguro afirmar que manter o *Tanden* ativado durante a performance contribuirá para o campo pré-expressivo e permitirá ao ator acessar sua organicidade. É importante ressaltar que quanto mais consistente for o treinamento de ativação, para saber como utilizá-lo, mais rápido será o acesso a esse estado energético.

Sensei Yokota afirma que a energia que queima no *Tanden* deixa nosso corpo vibrante. A palavra “vibrante”, usada nesse contexto, pode dialogar com outra área: a bioenergética. Já Alexander Lowen<sup>13</sup> (1910 – 2008), com base em suas práticas, considera que “O ventre é literalmente o assento da vida” (Lowen, 1985, p. 26) e que a vibração encontrada em nosso corpo é o que nos coloca em plenitude ou seja em organicidade.

---

**13** Psicanalista e criador da análise bioenergética, prática que consiste em analisar os processos energéticos do corpo e vitalidade.

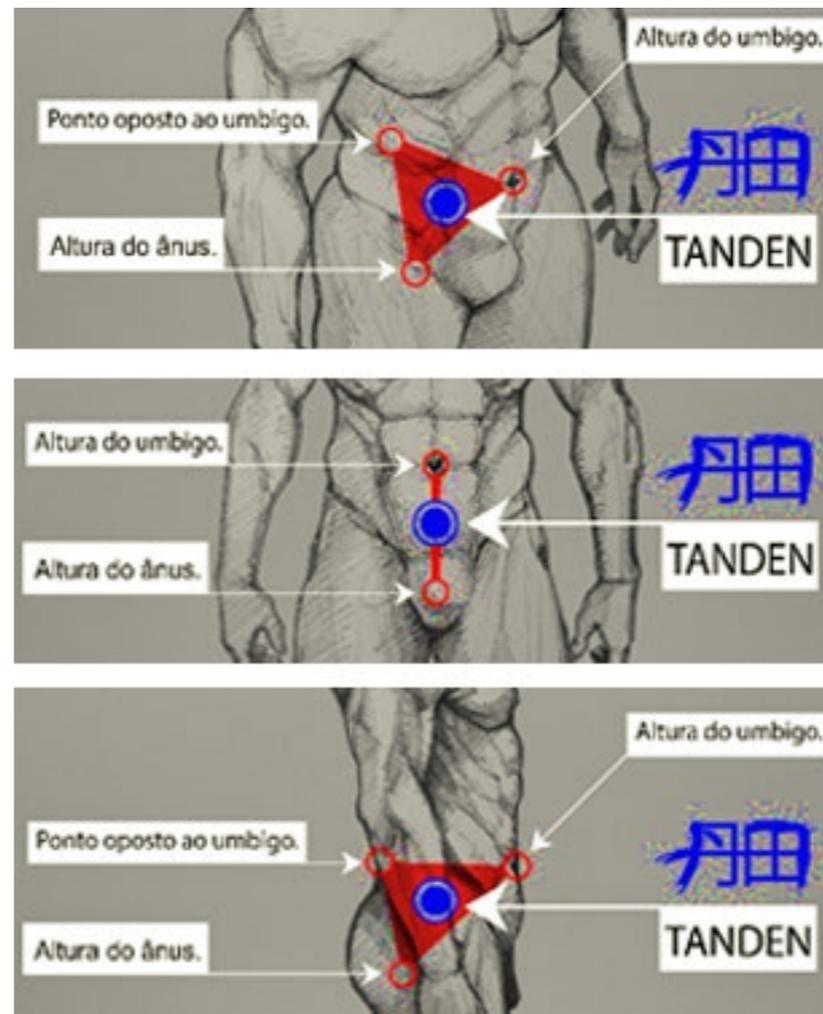


Continuando por essa via, nos deparamos com Karlfried Graf Dürckheim<sup>14</sup> (1896 – 1988), que se dedicou a escrever o livro intitulado *Hara – The Vital Centre of Man* (1970), para tratar sobre esse local potente em nosso corpo.

Quando uma pessoa possui Hara totalmente desenvolvido, tem a força e a precisão para desempenhar ações que de outra forma nunca atingiria nem mesmo com a mais perfeita técnica, a mais acurada atenção ou a maior força de vontade. Somente o que é feito com o Hara tem êxito total (Dürckheim, 1985, p. 46).

Dürckheim nos mostra como esse local do corpo pode nos proporcionar uma consciência corporal notável ao ser trabalhado. Observamos que sua abordagem dialoga com e, arrisco dizer, completa as falas de Oida (Teatro) e Kousaku (Karatê). No entanto, é importante esclarecer um detalhe: a palavra *Hara*, quando traduzida, significa barriga, e é comumente encontrada em diversos livros e pesquisas quando se refere a essa região do corpo. No entanto, nas artes marciais japonesas, nos deparamos com a palavra *Tanden*, que se refere a um ponto específico interno e não à barriga como um todo, conforme ilustrado na Imagem 8.

Dito isso, vemos que o *Tanden* pode ser considerado como algo indispensável nos campos abordados e, ao ser utilizado, permite-nos acessar um estado psicofísico diferenciado. Acredito que seu uso pode ser fundamental para os atores, pois proporciona, como já dito, organicidade ao corpo, conectando emoções e ações físicas. Treinar e estimular a energia



#### IMAGEM 8

Desenho do artista plástico Luiz Campos para auxiliar na localização do Tanden. Fonte: Alves, 2023, p. 37

<sup>14</sup> Mestre e estudioso do Zen, psicoterapeuta e diplomata alemão.



do *Tanden* conduz o corpo cênico a alcançar prontidão e equilíbrio, aprimorando a presença, no campo pré-expressivo e na expressividade.

A partir dessas observações, trago a reflexão sobre a importância do treinamento e do uso do *Tanden* para o corpo que irá para a cena. Trabalhá-lo e estimulá-lo nos permite despertar a organicidade, pois não é à toa que essa região é considerada o “centro de energia vital” (Machida, 2021). Ela está diretamente ligada às nossas emoções e pode ser vista como um ponto de origem:

[...] convido você a experimentar em algum momento, se possível, observar o que ocorre nessa região quando você estiver sorrindo, chorando ou até mesmo com medo, o *Tanden* se contrai de modos, velocidades e forças diferentes em cada uma dessas situações. Os sentimentos são gerados fisicamente desse lugar, o centro contrai de acordo com cada sensação e estímulo emocional reagindo aos impulsos e com eles (Alves, 2023, p. 35).

Como disse Lowen, essa região é “o assento da vida” (1985, p. 26). As emoções são geradas fisicamente desse lugar, o centro contrai de acordo com cada sensação emocional. Então, se nós, como artistas da cena, trabalhamos as sensações e emoções em nossos processos para vivenciarmos nossas personagens, por que nos esquivamos de investigar o potencial desse centro energético?

Além de colaborar com a organicidade na construção da cena, o trabalho permite liberar pontos de tensões, podendo proporcionar, ainda, além da consciência corporal já citada, um estado de prontidão, benéfico para a criação artística. Ao praticar Karatê, treinamos e estimulamos a ativação, aprendendo como usar o *Tanden* para desferir golpes potentes, como chutes, socos e defesas. O corpo se movimenta a partir dessa região, o que promove uma consciência corporal já mencionada, permitindo-nos agir de maneira rápida e precisa quando necessário.

Assim, encontramos-nos em estado de alerta, nossos movimentos são repletos de potência e presença, com *Kimê*. Em uma breve explanação, o *Kimê* é o conceito utilizado no Karatê para nomear uma ação realizada com o máximo de potência e precisão, como na execução de ataques, defesas, bases e outras movimentações. Contudo,



[...] não apenas na arte marcial, mas também em uma variedade de práticas culturais japonesas que incluem pelo menos uma quantidade mínima de movimento físico, como a clássica dança japonesa e teatro, a cerimônia do chá, caligrafia, arranjos de flores, e assim por diante. Durante a execução dessas artes, há uma série de pontos em que a perfeição da forma física se torna fundamental. Tais expressões físicas se manifestam como uma pausa momentânea no curso de um único movimento harmonioso e contínuo. Esta pausa momentânea, se posso colocar desta forma, corresponde a uma condensação de tempo que reúne a pessoa que faz o gesto com o espaço que o cerca [...] (Tokitsu, 2012, p. 51).

O *Kimê*, essa potência, só pode ser adquirida com a ativação do *Tanden*. É comum ouvirmos nas aulas de Karatê frases como: “Esse movimento teve *Kimê*, enquanto esse outro não teve”. E quando ele não aparece, retornamos ao treinamento do núcleo de energia. Voltamos a estimulá-lo para obter o *Kimê*/potência necessária.

---

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

Se enxergarmos o palco como um espaço repleto de energia, onde tanto a sutileza como a explosão de movimentos e de emoções se misturam, a necessidade de nossa prontidão e a potência são pré-requisitos básicos para a presença nesse espaço. Nas artes cênicas, assim como nas artes marciais, o corpo é um instrumento de expressividade que ultrapassa a performance do atuante.

Ao refletirmos sobre o uso do *Tanden* em prol do desenvolvimento do corpo cênico, podemos constatar diversas conexões que se estendem para a metafísica. Esse “fogão de ouro” interior, núcleo da vitalidade, em que nossas emoções vibram e se originam, o ponto de partida da potência



energética, a força que sustenta tanto os golpes de Karatê quanto a presença cênica, potência e expressividade do ator, pode nos conduzir a um outro estado de vivência artística.

Considera-se, a partir de práticas e reflexões em processos criativos, treinamentos preparações de elenco para produções artísticas realizadas em minha sala de ensaio, no Instituto de Preparação para Cena, Paripueira, Alagoas, que a busca pela organicidade e prontidão do ator possam ser conquistadas a partir do conhecimento e treinamento do *Tanden* (centro de energia vital). Ademais, a expressividade na criação cênica está muito distante de “fingir” emoções. Através da consciência das potencialidades do *Tanden*, é possível permitir que fluam organicamente, em prol do desenvolvimento de um corpo cênico.

Imaginemos uma cena que exija uma interpretação de profunda tristeza. Com o *Tanden* ativado, o corpo e as emoções conduzem os gestos, o caminhar, a postura e o olhar para essa cena. O corpo torna-se uma tela em que a expressividade vibra e compõe a obra. Uma vibração que é a própria essência da vida, traduzida em gestos, expressões e ações que perpassam os limites do palco ou das câmeras.

Estimular e treinar o *Tanden* não é um simples recurso técnico, mas um convite para um mergulho profundo em nossa própria essência. Quando o ator o ativa, ele transcende para alcançar um estado de presença que vai além do mero desempenho. A jornada do ator é, em essência, uma busca incessante pela verossimilhança artística. Com base nos estudos e na práxis desenvolvida, considero que o *Tanden* possa ser a âncora nesse mergulho, um disparador, um norte que aponta para a expressão, potência/presença/prontidão e vitalidade. Ao compreender e utilizar essa fonte de energia, o artista da cena supera seus limites de desempenho, tornando-se um condutor de emoções que ressoa profundamente em quem assiste à prática. O seu estado pré-expressivo.

Portanto, se em diversas áreas de pesquisa relacionadas ao corpo, nos deparamos com esse local como núcleo de energia vital, física e emocional, auxiliando em meditações e ações precisas, por que não o incorporamos ao treinamento do ator, já que os campos citados fazem parte de nosso âmbito como artistas da cena? Na prática do Karatê, percebo como o uso, o estímulo e o despertar do *Tanden* promovem uma clara transformação dos corpos ao longo do tempo de treino. Um corpo que dá os primeiros passos nessa prática adquire presença e expressiva a partir da ativação e da introspecção; a vibração do corpo se expande e o estado de prontidão é diferente



daqueles que não treinam o *Tanden*. Portanto, podemos levantar as seguintes questões: Seria essa, talvez, a diferença entre corpos cênicos repletos de presença e potência/*Kimê*? Quanto àqueles que se apresentam em cena e fazem os olhos do espectador brilhar, eles teriam, talvez mesmo sem consciência, o *Tanden* queimando constantemente como “o fogão dos Deuses”?

Esse centro/núcleo cheio de energia que nos coloca em um estado pré-expressivo diferenciado, seria alcançado com o uso de princípios, fundamentos e práticas do Karatê juntamente com os treinamentos do ator? Acredito que, se pensarmos como praticantes de mãos vazias (Karatê), diríamos: sim, esse é o caminho! Mas se pensarmos como artistas da cena, atores, bailarinos, circenses, *performers* que treinam diariamente em busca de algo que nos deixe mais vibrantes, potentes, orgânicos, disponíveis, energizados, verdadeiros e precisos em cena, o que nos impediria de dar a mesma resposta?

---

## REFERÊNCIAS

---

- » ALVES, Cleyton. *O uso do Tanden no corpo cênico*: reflexões sobre a organicidade e prontidão a partir dos princípios e fundamentos do Karatê Shotokan dialogando com as práticas de Jerzy Grotowski. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Instituto de Artes, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, MG, 2023, 110 f. DOI <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2023.304>.
- » BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator*: um dicionário de antropologia teatral. São Paulo: É Realizações, 2012.
- » BURNIER, Luís Otávio. *A Arte do Ator*: da técnica à representação. São Paulo: Perspectiva, 2009
- » DÜRCKEIM, Karlfried. *The vital centre of man*. London: Editora George Allen & Unwin Ltd, Edição de 1985.
- » GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um Teatro Pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2023.



- » KOUZAKU, Yokota. "*What is Tanden?*" Facebook: (asaibrail) Texto do Post. Santiago de Surco, 5 fev. 2020. Disponível em: <https://www.facebook.com/asaibrasil/posts/1663586277098623>. Acesso em: 21 mar. 2022.
- » LOWEN, Alexander. *Exercícios de bioenergética*: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Editora Ágora, 1985.
- » MACHIDA, Yoshizo. *Tanden*: a energia do abdômen. Belém, 10 jun. 2021. Instagram: @machidayoshizo. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CP8QZrFpNpE/>. Acesso em: 19 maio 2023.
- » NAKAYAMA, Masatoshi. *O melhor do Karatê*, Vol. 7: Jitte, Hangetsu, Empi. São Paulo: Editora Cultrix, 2012.
- » OIDA, Yoshi. *O ator invisível*. São Paulo: Via Lettera Editora, 2007.
- » SILVA, Lidia Olinto Do Valle. *Grotowski, Grotowskianos e o Paradoxo Precisão-espontaneidade*. Paco Editorial, 2018.
- » SLOWIAK, James; CUESTA, Jairo. *Jerzy Grotowski*. São Paulo: Editora É Realizações, 2013.
- » TOKITSU, Kenji. *The inner art of Karate*: cultivating the budo spirit in your practice. Boulder, Colorado, EUA: Publishing Company Shambhala Publications, 2012.
- » ZAMARIOLI, Débora. *Uma atriz em cultivo pelas artes marciais*. Curitiba: Editora Appris, 2021.