

## **KATA: PISTAS PARA A FORMAÇÃO DO ALUNO DE TEATRO DA EDUCAÇÃO BÁSICA DAS ESCOLAS PÚBLICAS**

Adriano Amaral <sup>1</sup>

### **RESUMO**

Este estudo parte do pressuposto de que a arte marcial fornece possíveis materiais técnicos e filosóficos para a formação interdisciplinar e multicultural do aluno de teatro da Educação Básica das Escolas Públicas. Neste artigo, analisa-se o *kata* (princípio técnico e filosófico do Karatê-dô *Shotokan*) para verificar quais são as suas possíveis contribuições para a formação do aluno. Para tanto, utiliza-se como metodologia a pesquisa qualitativa. A coleta de dados se deu a partir de um estudo bibliográfico sobre o *kata*. Os dados da pesquisa apontam que é possível utilizar os princípios técnicos e filosóficos do *kata* como um recurso pedagógico para a formação do aluno de teatro.

**Palavras-chave:** *Kata*, Teatro, Ensino Básico.

### **INTRODUÇÃO**

A pesquisa que resultou neste artigo se apoia no estudo da multiculturalidade e interculturalidade no ensino das artes, desenvolvida por pesquisadores como o professor Dr. João Maria André, da Universidade de Coimbra (Portugal), que destaca a recorrência e a importância desse cruzamento de culturas:

desde há muito que programas de cruzamento se vêm implementando e mostrando a fecundidade de diálogos que não pode passar despercebida: pense-se, por exemplo, na pintura, com Picasso e a arte africana ou Manet e a arte japonesa, pense-se na música, com Cage ou com o Fluxus e a Música oriental, pense-se no teatro, com Artaud e o teatro balinês, mas também com Craig, Brecht, Copeau ou Claudel... Muitas vezes os artistas utilizaram os conhecimentos das artes de outras culturas para incorporarem técnicas, imagens, sonoridades ou conteúdos nas suas próprias obras. (ANDRÉ, 2011, p. 516).

---

<sup>1</sup> Professor de Artes da Educação Básica. Graduação: Bacharelado em Teatro e Licenciatura em Teatro, Universidade Regional de Blumenau, SC – FURB. Especialização: Arte e Educação, Centro Universitário Leonardo da Vinci de Blumenau, SC – UNIASSELVI. [atoradrianoamaral@gmail.com](mailto:atoradrianoamaral@gmail.com).



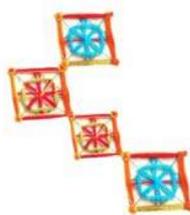
A partir da visão do autor, portanto, é possível perceber de que forma a diversidade pode enriquecer as artes por meio de técnicas variadas e outros elementos agregadores. O autor, além disso, ressalta, também, que no ensino do teatro “podemos concluir que o teatro se apresenta realmente como um campo fecundo para a implementação do diálogo intercultural.” (ANDRÉ, 2011, p. 566). Portanto, esta pesquisa parte do pressuposto de que a arte marcial pode fornecer possíveis materiais técnicos e filosóficos para o aprendizado do aluno de teatro.

No âmbito das pesquisas realizadas sobre a formação do ator abundam estudos interdisciplinares e, entre eles, inclui-se a arte marcial. A professora Dra. Brígida de Miranda no seu artigo “A preparação do guerreiro: assimilação de artes marciais orientais no treinamento de atores e atrizes ocidentais” enfatiza essa probabilidade. No mesmo artigo, resultado de seu estudo desenvolvido no doutorado, a professora relata que utiliza exercícios físicos da capoeira nas aulas de interpretação que ministra na Universidade do Estado de Santa Catarina.

Também nesse artigo, a professora Dra. Brígida de Miranda destaca: “Richard Nichols relata que esse fenômeno manifestou-se nos Estados Unidos da América em meados de 1960 com artes marciais como *‘judô, okinawan karate’* (MIRANDA, 2008, p. 128). E que “em meados da década de 1980, o *Objective Drama Project* de Jerzy Grotowski era composto por um amplo espectro de disciplinas corporais incluindo o *‘karate japonês’*”. (MIRANDA, 2008, p. 128).

No seu artigo “Uma estrutura circular para o treinamento físico de atores”, a professora Dra. Brígida de Miranda diz que no início do século XX, diretores como Stanislavsky, Meyerhold, Copeau e Decroux fizeram adaptações de exercícios de resistência física da esfera militar e de esportes de combate (boxe e esgrima) para o treinamento dos seus atores. Já na segunda metade do século XX, “a adaptação de artes marciais de origem asiática revitalizou o uso de formas de combate para treinar o corpo do ator”. (MIRANDA, 2003, p. 110).

Nessa breve contextualização, feita a partir dos estudos da Dra. Brígida, percebe-se que a formação do ator com base na arte marcial é muito utilizada por diretores e atores de teatro. Sabendo disso, surge uma questão: quais os possíveis benefícios do *kata* (treinamento técnico e filosófico do Karatê-dô *Shotokan*) para a formação do aluno de teatro da Educação Básica da Escola Pública?



A partir desses pressupostos, este artigo apresenta as características do *kata* e algumas possíveis pistas para pensarmos a formação do aluno de teatro da Educação Básica como uma ação pedagógica que utilize os princípios técnicos e filosóficos do *kata*.

O *kata* é um método de treinamento técnico e filosófico<sup>2</sup> do Karatê-dô *Shotokan*<sup>3</sup>. Muito mais que um treinamento, o *kata* é uma arte do movimento e da respiração. É um conjunto de movimentos de ataque e defesa que simulam uma luta. Na sua execução, o praticante deve vivenciar uma luta imaginária com vários adversários, colocando-se numa situação real. Cada movimento possui uma determinada interpretação e deve ser executado dentro do seu ritmo, tempo, linha de atuação, intenção, respiração, estética e variação física. O *kata* possui vários propósitos visíveis e invisíveis de difícil entendimento, mas, por sua paciente repetição, é possível chegar a um ponto de descoberta, ou seja, a um nível mais profundo de compreensão.

O Karatê-dô *Shotokan* possui diversos *kata* que são divididos conforme o grau de complexidade do seu conjunto de movimentos. Os *kata* podem ser divididos em duas grandes categorias: uma possui movimentos apropriados ao desenvolvimento físico e ao fortalecimento do corpo; na outra categoria encontram-se movimentos apropriados para o desenvolvimento da agilidade corporal, dos reflexos e da capacidade de movimentar-se no espaço. Na primeira categoria os movimentos expressam força e dignidade; na segunda os movimentos passam a impressão de agilidade e leveza. Nas duas categorias, o *kata* trabalha com técnicas avançadas e simples de base, saltos, socos, chutes, bloqueios, ataques, deslizamentos, fintas, provocações e habilidades estratégicas.

Destacam-se aqui alguns pontos importantes apresentados pelo mestre Masatoshi Nakayama<sup>4</sup>:

3. *Significado de cada movimento.* Cada movimento, defensivo ou ofensivo, tem de ser claramente entendido e plenamente expressado. Isso se aplica também aos *kata* como um todo, uma vez que cada um tem características próprias. [...] 5. *Ritmo e*

<sup>2</sup> O Karatê-dô Shotokan utiliza o ensinamento do Zen-Budismo como base filosófica.

<sup>3</sup> Significado de Karatê-dô Shotokan: Kara: “vazio”; Tê: “mão”; Dô: Caminho; Karatê-dô: “O Caminho da Mão Vazia”. Shoto: “pseudônimo de Funakoshi como poeta”; Kan: “escola, classe”; Shotokan: “Escola de Funakoshi”.

<sup>4</sup> Masatoshi Nakayama (1913-1987), japonês, renomado mestre do Karatê-dô Shotokan. Foi discípulo do pai do karatê moderno Gichin Funakoshi e teve forte influência na propagação da tradição dessa arte marcial.



*senso do momento oportuno.* O ritmo deve ser apropriado ao *kata* específico e o corpo tem de ser flexível, sem tensões exageradas. Três fatores devem ser lembrados: uso correto da força, rapidez ou lentidão ao executar as técnicas e distensão e contração dos músculos. 6. *Respiração adequada.* A respiração deve ajustar-se à situação, mas basicamente o karateca deve inspirar ao fazer o bloqueio e expirar ao executar uma técnica de arremate, e inspirar e expirar ao executar técnicas sucessivas. (NAKAYAMA, 2008, p. 13 [Grifo do autor]).

É possível citar ainda outras características apresentadas por Nakayama:

1. Para cada *kata*, o número de movimentos é fixado (vinte, quarenta, etc.). Eles têm de ser executados na ordem correta. 2. O primeiro movimento e o último movimento do *kata* têm de ser executados no mesmo ponto da linha de atuação. A linha de atuação tem formas variadas, dependendo do *kata*, como linha reta, na forma da letra T, da letra I, na forma de um asterisco (\*) e assim por diante. [...] Para executar dinamicamente um *kata*, três regras devem ser lembradas e observadas: 1. o uso correto da força; 2. a velocidade do movimento, rápido ou lento; e 3. a expansão e contração do corpo. A beleza, a força e o ritmo do *kata* dependem desses três fatores. (NAKAYAMA, 2011, p. 94, 95).

Para Rielly<sup>5</sup> (2011) o *kata* deve ser executado conforme a corporalidade do praticante, ou seja, se um instrutor de Karatê tiver cinco alunos de tipos corporais e habilidades diferentes, então, esses cinco indivíduos executariam o mesmo *kata* de modo diferente. Desse modo, o *kata* potencializaria as habilidades do praticante e trabalharia as suas dificuldades corporais. Rielly (2011) também afirma que o objetivo desse treinamento é desenvolver a capacidade do aluno em responder estímulos externos (o praticante responde a ações não iniciadas por ele). Ao executar o *kata*, o trabalho feito com a imagem de um oponente e o estímulo-resposta faz o praticante aumentar a sua concentração, desenvolvendo os seus sentidos diante desse combate imaginário. “Essa é uma das razões pelas quais os antigos praticantes de karatê dedicavam tanto tempo à prática de um simples *kata*. Isso os capacitava a se concentrar bem em cada movimento e desenvolver a habilidade de produzir seu próprio estímulo ao qual pudessem responder”. (RIELLY, 2011, p. 20).

---

<sup>5</sup> Robin L. Rielly (1942-), americano, faixa preta 8º DAN pela Associação Japonesa de Karatê, professor e autor.



Para Funakoshi<sup>6</sup> (2008), ao executar o *kata* o praticante deve ter em mente que está lutando com diversos adversários imaginários e que sua vida está em jogo, e qualquer distração da mente pode provocar um erro fatal. Funakoshi (2008) também afirma que a prática verdadeira do *kata* não é feita com palavras, mas, com o corpo todo. “O que você aprender ouvindo as palavras de outros será esquecido rapidamente; o que você aprender com o seu corpo todo será lembrado para o resto da vida”. (FUNAKOSHI, 2008, p. 85).

Desse modo, o treinamento do *kata* é um meio pelo qual o praticante exerce um princípio fundamental do mestre Funakoshi<sup>7</sup>, que consiste primeiro conhecer a si mesmo. (FUNAKOSHI, 2005). Ou seja, o carateca amplia a consciência dos seus pontos fracos e fortes:

Todas as atenções se concentram na acuidade mental e nas condições espirituais necessárias, e nas maiores possibilidades do treinamento. Enfatiza-se mais a atitude que a postura, mais o espírito que a forma. [...] Em resumo, eles nos encorajam a “lapidar” não apenas a nossa arte mas também a nós mesmos. (FUNAKOSHI, 2005, p. 8).

Percebe-se, portanto, que o objetivo do treinamento do *kata* transcende o adestramento de uma técnica em benefício de um conhecimento de si que está inteiramente ligado a outro princípio do mestre Funakoshi: “O Karatê vai além do *Dojo*”. (FUNAKOSHI, 2005, p. 53). Desse modo, o desenvolvimento de si se dá no dia a dia:

O cultivo da atitude mental e espiritual iniciada durante a prática no *dojo* (o salão de treinamento) não deve cessar depois que os exercícios físicos e mentais terminarem naquele dia. Ao contrário, deve continuar fora do *dojo*, ao longo da rotina diária. [...] Dentro ou fora do *dojo*, os praticantes do karatê devem visar sempre desenvolver e treinar tanto a mente quanto o corpo. (FUNAKOSHI, 2005, p. 53 e 54).

---

<sup>6</sup> Ginchin Funakoshi (1868-1957), é o pai do karatê moderno, nasceu em Okinawa (Japão), local de nascimento do karatê. Iniciou na arte marcial quando criança e dedicou a sua vida ao karatê. Publicou diversas obras clássicas sobre o assunto, assim como uma autobiografia intitulada “Karatê-dô: o meu modo de vida”.

<sup>7</sup> Ginchin Funakoshi criou XX princípios com base no ensinamento Zen Budista para o desenvolvimento espiritual e mental dos seus alunos que devem ser integrados ao trabalho prático.



Outro princípio fundamental defendido por Funakoshi para o treinamento é a prática do karatê como atividade vitalícia (FUNAKOSHI, 2005), ou seja: o treinamento do *kata* não termina quando o carateca aprende todos os *kata*, ou, quando consegue executar (no ápice do seu vigor físico) com precisão técnica os movimentos e os saltos que compõem o *kata*. Nesse contexto, o *kata* segue o praticante, da sua juventude até sua velhice, quando o praticante executa o *kata* com uma força mental e uma presença espiritual que transcende a execução técnica.

No *kata* está presente o conceito *jo-ha-kyu*, que:

é essencialmente um padrão rítmico. Este conceito espaço-temporal é uma forma estrutural na música japonesa, e encontra-se em outras expressões artísticas desse país, como a *ikebana* (arranjo floral) e o *kendo* (arte marcial). [...] De forma geral, na ação do ator, o *jo* pode ser pensado como a introdução, o *ha* a exposição e *kyu* o desenlace. Todo *kyu* (final) contém o próximo *jo* (início); todo final de um gesto contém o início do próximo gesto. (NUNES, 2008, p.112).

E representa três fases do movimento:

A primeira fase é determinada pela oposição entre uma força que está aumentando e outra que está resistindo à primeira (*Jo* = deter); a segunda fase (*ha* = quebrar, romper) é o momento em que a força que resiste é vencida até chegar à terceira fase (*kyu* = rapidez), quando culmina a ação, liberando toda a sua força e parando subitamente, como se encontrasse um obstáculo, uma nova resistência. (BARBA, 1995, p. 214).

Para Yoshi Oida (1999) o ritmo *jo-ha-kyu* pode ser utilizado no teatro como uma estrutura natural de tempo e explica:

A parte *Jo* serve de introdução, inicia o público nos temas da peça e faz deslanchar a ação. *Ha* muda a atmosfera da peça, elabora os detalhes e, de uma maneira geral, desenvolve os temas. *Kyu* marca o fim da ação. [...] A parte *Kyu* de uma peça não implica necessariamente uma ação rápida. A ação pode, ao contrário, ser mais lenta, mas o estado interior dos personagens manifesta força e atividade. (OIDA, 1999, p. 81 e 82).



Oida (1999) constata que o ritmo *jo-ha-kyu* está presente na atuação porque não é comum que um ator represente uma personagem no mesmo nível de energia e que, portanto, “o ator deve variar sua atuação. Assim nos diz Brook (*apud* OIDA, 1999, p. 82): “Nunca permaneçam os mesmos. Desenvolvam sua atuação segundo a lei *jo-ha-kyu*”. E conclui que o ciclo *jo-ha-kyu* ajuda o ator a estruturar suas ações e seus sentimentos.

Zeami (*apud*, OIDA, 1999, p. 81), o fundador do *nô*, explica que o ritmo *jo-ha-kyu* está presente nos detalhes:

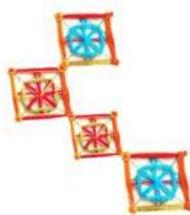
E no interior de cada peça, também se realiza o ciclo *jo-ha-kyu*. A menor dança, o menor canto contém o ritmo *jo-ha-kyu* e é por isso que nos agrada. Até no simples movimento da mão na dança, no som dos passos, pode-se descobrir a lei do *jo-ha-kyu* que foi seguida pelos atores.

Assim sendo, o ciclo *jo-ha-kyu* não abrange somente a estrutura geral de um movimento, ou de uma ação, ou de uma peça de teatro, mas, podemos localizar esse conceito em ciclos menores, como: no movimento das mãos, dos pés e na própria respiração.

Com base nessas premissas, podemos considerar o *kata* como um jogo, um jogo cênico de luta. Nesse sentido, encontramos um ponto importante que dialoga com o teatro, visto que o teatro é Jogo. Ou seja, um jogo de atuação que ocorre entre o ator, o espectador, o espaço cênico e os elementos cênicos que o compõe. Já o *kata* é um jogo cênico de luta que ocorre entre o carateca, o público e o *dojo*. O carateca prepara-se para o *kata* através do *kihon* (atividade que desenvolve os fundamentos técnicos do Karatê). O ator prepara-se para a apresentação teatral através do jogo teatral. Portanto, o *kata* sendo um jogo imaginário de luta, pode ser um treinamento que beneficia o jogo imaginário da atuação.

## **METODOLOGIA**

O procedimento metodológico utilizado para a pesquisa a Pesquisa Bibliográfica. Após a escolha do tema, foi levantado um material bibliográfico preliminar para a formulação do problema. Depois, elaborou-se o plano provisório do



assunto e a busca das fontes. Em seguida, foi realizada a leitura do material e o seu fichamento para posterior organização lógica do assunto. Por fim, a redação do texto resultou neste artigo que visa analisar e discutir as informações já publicadas sobre o diálogo pedagógico que há entre os aspectos filosóficos e técnicos das artes marciais e o teatro.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos da professora Dra. Brígida de Miranda (2003, 2008), supra citados, apontam para a aplicabilidade de exercícios físicos da capoeira na formação de atores universitários, amadores e profissionais. Destaco que as suas investigações estão delimitadas nesse campo de formação.

A professora Dra. Juliana Alves Gurgel Fernandes (2013), nas suas pesquisas acadêmicas, desenvolveu um estudo sobre a arte marcial japonesa Aikidô para preparar atores e bailarinos para o ofício cênico. No seu trabalho, ela aborda o código do guerreiro samurai (*Bushidô*) para treinar o ator e o bailarino nas sete virtudes do samurai. Para ela, a ideia é compreender o teatro como um Dô, ou seja, um caminho. A busca por esse caminho se dá a partir de exercícios físicos, ou seja, trata-se de uma pesquisa prática-teórica. Desse modo, a acadêmica ampliou o estudo ao incluir os bailarinos no treinamento com base na arte marcial.

A professora Dra. Ariane Guerra Barros (2011), na sua dissertação de mestrado, fez uma investigação sobre as possibilidades do uso da arte marcial *Kildo Self Defense* para a preparação de atores para a cena. A professora verificou a possibilidade de empregar as atividades práticas dessa arte marcial com o objetivo de alcançar uma melhor disposição e presença cênica dos atores. Trata-se de uma pesquisa prática-teórica realizada com atores profissionais e feita para atores.

A doutoranda Silvia do Socorro Luz Pinheiro (2012), no seu mestrado, fez um estudo sobre o treinamento para atores e bailarinos utilizando técnicas da arte marcial Judô. Seu objetivo com o estudo foi aplicar as técnicas práticas do judô no treinamento prático e psicofísico do ator e do bailarino. Aqui, mais uma pesquisa voltada para atores e bailarinos que buscam o fazer artístico como profissão.



E, por último, mas, não menos importante, o professor Dr. Cesário Augusto Pimentel de Alencar (2014, 2019). O professor Dr. Cesário é discípulo do pesquisador Philip B. Zarrilli, que o orientou na sua tese de doutorado em práticas performáticas que cursou na *University of Exeter*, que fica no sudoeste da Inglaterra. Zarrilli é um dos grandes nomes do teatro que faz pesquisas que relacionam a arte marcial na prática do ator, do bailarino e do performer. Com base nos estudos do pesquisador, professor, diretor e performer norte-americano, o professor Dr. Cesário amplia as pesquisas acadêmicas no Brasil sobre os benefícios da arte marcial para o treinamento do ator. Ele inclui outras artes marciais e meditativas asiáticas nos seus estudos: *Kalaripayattu* indiano; *Tai chi chuan* chinês; *Hatha yoga* indiano; Esgrima das Filipinas; Karatê-dô *Shotokan* japonês.

Seus estudos sobre as artes marciais asiáticas visam considerar a mente e o corpo do ator como um todo e sem dicotomias. Para ele, as artes marciais conseguem privilegiar a interação entre corpo e mente. Logo, os seus estudos contemplam o desenvolvimento e a criação de procedimentos metodológicos para o treinamento do ator, uma vez que, muitos treinamentos ainda dissociam a mente e o corpo do ator.

Nas suas últimas pesquisas, que resultou na organização do livro “Caderno GITA 2: treinamento psicofísico com artes márcias: impressões, relatos e apontamentos das poéticas”, publicado em 2019, abordou, com seus orientandos, a aplicação dos exercícios práticos das artes marciais no treinamento de atores para as práticas de montagens que realizaram no decorrer dos últimos anos.

Os estudos dos professores-pesquisadores abarcam o meio universitário e coadunam bailarinos e atores do teatro amador e profissional. Já a pesquisa que resultou neste artigo visa complementar esses estudos abrangendo a formação do aluno de teatro do Ensino Básico da Escola Pública. Por meio deste estudo, pretende-se trabalhar a interculturalidade e a multiculturalidade no ensino do teatro do contexto escolar.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente os princípios técnicos e filosóficos do *kata* são utilizados pelo autor do presente texto para aperfeiçoar o seu trabalho como ator. Utilizando o *kata* para este



fim, foi possível tomar consciência dos seus benefícios para o ofício do ator. Ao longo da pesquisa relacionaram-se algumas contribuições desta prática: o *kata* pode desenvolver no ator a forma dos movimentos; a execução dos movimentos; o controle da energia empregada nos movimentos; o trabalho com a repetição dos movimentos; o equilíbrio; a visualização de imagens (luta imaginária); a precisão; a força; a velocidade; o foco; a concentração; a prontidão; a leveza; a rapidez; os sentidos; o ritmo; a resistência muscular; o controle da respiração; a disciplina; o movimento no espaço; a coordenação motora; a regulagem do tempo; a postura; o olhar; a presença física; a consciência física no espaço de atuação; desenvolve o conceito *jo-ha-kyu* e o jogo de atuação cênica.

Com este estudo ainda em desenvolvimento sobre o *kata*, foi possível perceber também que: o treinamento do *kata* transcende a ideia de treinamento como adestramento; como formatação e formalização de algo; como algo que se aprende somente em sala de trabalho. Sim: o treinamento do *kata* é um adestramento; é uma formatação e formalização de movimentos de ataque e defesa; é algo que se aprende também em sala de treinamento; porém, é uma relação potencializada com a própria vida do praticante, com o seu próprio corpo e, é uma atividade vitalícia.

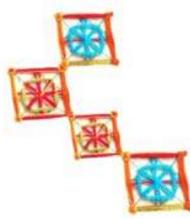
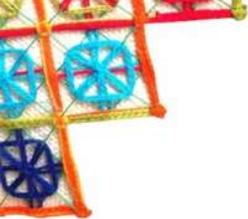
A complexidade e a singularidade deste estudo permitirá, certamente, debater muitas das possíveis contribuições da arte marcial para a formação do aluno de teatro do Ensino Básico da Escola Pública e, inclusive, na indagação a respeito da incidência que tem a cultura oriental na formação do ator do ocidente, entendendo isso como parte de um método pedagógico não-tradicional, mas inerente à arte cênica.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, Cesário A.P. de. **Caderno de Pesquisa GITA: uma abordagem psicofísica do treinamento do atuante.** Belém: UFPA/ICA/PPGARTES, 2014.

ALENCAR, Cesário A.P. de; SILVA, E. F. S. (Org.). **Caderno GITA 2: treinamento psicofísico com artes márcias: impressões, relatos e apontamentos das poéticas cênicas.** 1. Ed. São Paulo: Fonte Editorial, 2019.

ANDRÉ, João M. **Artes e multiculturalidade: o teatro como campo de diálogo intercultural.** Revista de História das Ideias, vol. 32, Digital, 2011. Disponível em: <<https://digitalis-dsp.uc.pt/jspui/handle/10316.2/41404>> Acesso em: 08. Ago. 2020.



BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A Arte Secreta do Ator**: dicionário de antropologia teatral. Tradução Luís Otávio Burnier. Campinas: Editora da Unicamp, 1995.

BARROS, Ariane G. **Fronteiras entre o ator e a arte marcial**: a prática do Kildo Self Defense como treinamento para atores. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

FERNANDES, Juliana A.G. **O Teatro como Budô**: o Aikidô em Cena. Memória Abrace Digital, 2013. Disponível em:  
<<https://www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/2734>> Acesso em: 27. Jul. 2020.

FUNAKOSHI, Gichin. **Karatê-dô**: o meu modo de vida. 6. ed. São Paulo: Cultrix, 2008.

FUNAKOSHI, Gichin; NAKASONE, Genwa. **Os vinte Princípios Fundamentais do Karatê**: o legado espiritual do mestre. Tradução Henrique A. Rêgo Monteiro. São Paulo: Cultrix, 2005.

MIRANDA, Brígida de. A preparação do guerreiro: assimilação de artes marciais orientais no treinamento de atores e atrizes ocidentais. In: BELTRAME, Valmor Nini; ANDRADE, Milton (orgs). **Poéticas teatrais**: territórios de passagem. Florianópolis: Design Editora / FAPESC, 2008.

\_\_\_\_\_. **Uma estrutura circular para o treinamento físico de atores**. Revista Urdimento (UDESC), Florianópolis SC, v. 5, n. 5 – 2003.

NAKAYAMA, Masatoshi. **O Melhor do Karatê**– 1 Visão abrangente – Práticas. 7.ed. Tradução Carmen Fischer. São Paulo: Editora Cultrix, 2011.

\_\_\_\_\_. **O Melhor do Karatê** – 10 Unsu, Sochin, Nijushiho. 7.ed. Tradução Carmen Fischer. São Paulo: Editora Cultrix, 2008.

NUNES, Sandra Meyer. *Viewpoints* e Suzuki: pontos de vista sobre percepção e ação no treinamento do ator. In: BELTRAME, Valmor Nini; ANDRADE, Milton (orgs). **Poéticas teatrais**: territórios de passagem. Florianópolis: Design Editora / FAPESC, 2008.

OIDA, Yoshi. **Um ator errante**. São Paulo: Beca Produções Culturais, 1999.

PINHEIRO, Silvia do S. **Kata pessoal**: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô. Dissertação (Mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará, 2012.

RIELLY, R.L. **Os segredos do Karatê Shotokan**. São Paulo: Madras, 2011.