

EXERCÍCIO DE QUEDA

POR ANTONIO GONZAGA AMADOR

Resumo: Exercício de queda apresenta uma reflexão prática e teórica sobre o meu processo artístico em desenvolvimento. É abordado como o ato de cair pode estar intrinsecamente ligado à prática artística e seus processos contemporâneos. Com Freud irei pensar uma memória corporal que surgirá a partir da disciplina de exercícios. Com Ribeiro criarei um corpo de imagens que podem constituir o meu corpo em queda. Jorge e Kafka irão me auxiliar a imaginar o processo de cair e o que existe para além do chão. Ao mesmo tempo, será proposta uma metodologia de exercícios que condicionará nosso corpo para uma queda física e textual.

Palavras-chave: Queda; Cair; Exercício; Corpo.

A primeira vez é difícil. Você não responde muito bem a instrução, sente-se desengonçado. Existe um incômodo entre a intenção de realizar e a resposta do corpo. Vamos começar devagar. Deitado com a barriga para cima. Agora, erga seus braços até a altura do peito. Desça seus braços na lateral do seu corpo e bata com a palma da mão no chão. Ao mesmo tempo em que seus braços descem, a sua cabeça faz o movimento de encostar o queixo no próprio peito. Repita o movimento até que o incômodo passe. Esse é nosso primeiro exercício.

Colocar-me em exercício é um dos métodos fundantes da minha prática artística. O exercício e sua constante execução proporciona uma experiência de aprendizado e conhecimento da matéria que é exercitada. Qualquer matéria pode ser exercitada na medida em que elaboramos que o exercício é a relação de si com um método, uma rotina e um objetivo.

No meu caso, a matéria que busco exercitar é o meu corpo. O método, de uma maneira geral, será pensado em perspectiva norteadada por uma condição ética, estética e espiritual comigo mesmo, o *cuidado de si*. Cada trabalho irá demandar um método restritivo a ele, para além desse método geral. Neste que realizamos agora, gostaria de exercitar a experiência da queda.

A rotina é construída em conjunto com o método (tanto o geral quanto o restritivo) e a matéria a ser exercitada. A rotina, muitas vezes, terá um caráter de repetição. A repetição possibilita um aprendizado com a matéria. A repetição possibilita um aprendizado da matéria. A repetição possibilita um aprendizado pela matéria. Até um ponto que você consegue dar um passo adiante. Será pequeno, mas será um passo. Aquele incômodo passa. A principal dificuldade que temos com a rotina somos nós.

O objetivo é o lugar onde queremos chegar, o que queremos fazer. Mas, não necessariamente, o mais importante. Na minha prática artística, tenho a intencionalidade de mover esse lugar fixo do objetivo para o processo de trabalho. Mudá-lo de um ponto fixo e pulverizá-lo por todo o processo do labor artístico. O objetivo é rotina e é método. Uma geleca maleável. Ao mesmo tempo em que movo esse lugar, também me movo por ele. Se meu objetivo está pulverizado no processo, também preciso pulverizar-me junto dele.

Essas pequenas digressões podem ser lidas como as maneiras que realizo e pesquiso arte. Experimento e exercito meu corpo e as coisas que o perpassam através desse labor rotineiro e metodológico.

Continuando nossa experiência com a queda, em práticas de exercícios corporais realizados cotidianamente e por um longo período de tempo podemos observar uma “memória do corpo” constituída pelo treinamento. Gostaria de pensar essa memória específica com a ajuda de Freud em *Nota sobre o ‘bloco mágico’*.

É inviável para minha escrita, e seu exercício, não pensar que corpo é esse que cai. Quais são suas experiências com a queda e que imagens fulguram no instante que esse corpo está no ar. Busco auxílio para essa

questão com Djamila Ribeiro em *O que é lugar de fala*.

Quais são as outras possibilidades da queda para além do chão? O que acontece depois de cair? Qual é o nome da sensação que nos leva a querer a queda? Vamos escavar em Kafka indícios para essas dúvidas no conto *Um sonho*.

Realizaremos esse trajeto truncado conjuntamente com nossos exercícios. Na medida em que praticamos com o corpo, elaboramos nossas reflexões sobre o fato. Vamos nos preparar para a primeira queda.

O CORPO LEMBRA.

Vamos nos sentar com as pernas esticadas. Tente sentir os ísquios nesse momento. São os dois ossinhos no quadril que estão contra o chão. Eles são seu apoio. Estique seus braços para frente, com as palmas viradas para baixo. Tome uma respiração. Desça suas costas em direção ao chão devagar. Ao mesmo tempo em que você desce as costas, suas pernas sobem esticadas. É um movimento pendular entre a coluna e as pernas, cujo eixo será seu próprio quadril. Junto desse movimento, iremos colocar o movimento praticado anteriormente. Os braços irão descer na lateral do seu corpo e as palmas das suas mãos irão bater no chão. A cabeça repetirá o gesto de levar o queixo ao encontro do peito. Costas e braços descem. Pernas e cabeça levantam. Repita até conseguir sincronizar braços, pernas, cabeça e costas. Esse é nosso segundo exercício.

A instrução desse exercício pode parecer, em um primeiro momento, de uma complexidade grande. Entretanto, existe um vão entre o texto e o corpo. O texto de onze linhas anteriores pode ser realizado em alguns segundos. O contrário também pode acontecer: corra por uma hora. O vão é algo que os une, na verdade. É pelo vão que ambos, textual e corpóreo, demonstram suas possibilidades plásticas, manipuláveis. Alongamentos e contrações. Explosão e resistência. Trabalho e disciplina.

Ainda sobre o nosso exercício, é interessante pensá-lo a partir de uma perspectiva de inscrição sobre inscrição. A primeira inscrição se dá na prática dos braços e da cabeça. Sulcamos-la no nosso corpo, com nosso corpo. Repetindo-a até o momento em que há a gravação e o corpo adquire uma memória, nós possuímos uma memória do movimento corporal:

Quando desconfio de minha memória (...), posso completar e garantir sua função tomando notas. A superfície que conserva a anotação, a caderneta ou folha de papel, torna-se como que uma porção materializada do aparelho mnemônico que carrego em mim, ordinariamente invisível. Se tenho presente o lugar em que foi acomodada a “recordação” assim fixada, posso “reproduzi-la” à vontade, a qualquer momento, e estou seguro de que ela permaneceu inalterada, ou seja, de que escapou às deformações que talvez sofresse em minha memória. (FREUD, 2011, p. 242)

A memória do qual falamos é diferente da memória que Freud desconfia, porém é interessante refletirmos que ambas se dão através de um mesmo mediador, o corpo. O corpo é um aparelho pelo qual percebemos o mundo e, ao mesmo tempo, somos nós. Ao pensarmos o corpo como um aparelho que atua em conjunto com o aparelho mnemônico, certas memórias que carrego em mim se apresentam materializadas.

A memória corporal nada mais é que o resultado de um treinamento metódico e disciplinar pelo corpo para o desenvolvimento de alguma habilidade específica. Assim, existe a possibilidade de pensar esse aparelho, ordinariamente, visível e invisível, simultaneamente.

A segunda inscrição acontece com as pernas e coluna. Colocam-se sobre a primeira inscrição os movimentos da segunda inscrição. É sim-

ples, é uma interligação, é sequência, é uma dança. Um passo de cada vez, uma inscrição por vez. Até atingirmos completamente o chão. Baque seco da exaustão. Ao ouvirmos, aprendemos.

Essas inscrições se fazendo no corpo podem ser uma possibilidade do lugar em que foi acomodada a recordação mencionada por Freud. O corpo move-se e é movido por essas inscrições. Algumas realizadas por mim, outras impostas a mim, mas todas inscritas através dele. Corpo perceptível. Tudo passa por ele. Nada passa sem o seu saber:

(...), o Bloco [mágico] fornece não apenas uma superfície receptora que sempre pode ser usada novamente, como uma lousa, mas também traços duradouros da escrita, como um bloco de papel normal. Ele resolve o problema de juntar as duas operações ao distribuí-las por dois componentes – sistemas – separados, mas inter-relacionados. É exatamente dessa maneira que, segundo a hipótese há pouco lembrada, nosso aparelho psíquico realiza sua função perceptiva. (FREUD, 2011, p. 246)

Gosto de imaginar a descrição anterior de Freud em uma perspectiva do movimento corporal. Substituindo a palavra Bloco por Corpo. A conjunção se faz na ideia de perceber que o aparelho corporal é extremamente visível e perceptível. É aparelho e é você. Logo, a memória, o aparelho psíquico, a função perceptiva irão perpassar, em certa medida, uma reflexão sobre si.

Para aprender a cair é preciso repetir diversas vezes os movimentos de queda. Praticar a queda constantemente.

Se eu consigo refletir sobre mim hoje é porque refleti sobre minhas quedas ontem. Se eu refleti sobre minhas quedas ontem é porque eu pratiquei o cair anteontem, ontem, hoje e amanhã. A prática é constante. A prática é elaborada e reelaborada cotidianamente. O método é o mesmo. A percepção é sempre outra. Nossos ouvidos precisam sempre

estar atentos. Na queda, o baque nunca é surdo.

O aprendizado da queda, no método proposto até agora, usará a memória do corpo como um artifício. É uma execução construída na/com a prática dos exercícios. É construída por fragmentos. Pequenas instruções irão preparar e condicionar o nosso corpo para a queda. O corpo adquirindo memória e tônus em cada experiência.

É interessante constatar que esse processo deflagra uma constante construção perceptível sobre o próprio corpo. Podemos analisar quais são minhas atuais condições corporais para executar algum exercício, se consigo avançar um pouco mais e exigir mais de mim. Perceber até onde consigo atingir. Esse método fragmentado possibilita uma reflexão mais apurada de como constituir meu corpo. Mas como constituir meu corpo?

PARTILHAMOS A QUEDA.

Vamos nos elevar um pouco mais. Iremos ficar de cócoras. É importante buscar um equilíbrio nessa posição. Tem que ficar agachado e as únicas partes do corpo que tocam o solo são seus pés. Nesse momento é você que controla a sua queda. Quando conseguir equilíbrio, estique seus braços para frente com as palmas das mãos voltadas para baixo. Tome uma respiração. Suavemente jogue seu corpo para trás. A primeira parte a atingir o solo é o quadril, seguindo do restante da coluna, até repousar por completo no chão. Colocaremos aqui os exercícios anteriormente praticados. As pernas irão esticar em direção ao teto. Os braços irão descer na lateral do corpo e as mãos irão bater no chão. O queixo irá de encontro ao peito, evitando que a cabeça bata no chão. Todos esses movimentos acontecerão ao mesmo tempo. Repita até conseguir. Esse é nosso terceiro exercício.

Antes de mais nada, é preciso esclarecer que quando utilizarmos a palavra discurso no decorrer do livro e a importância de se interromper com o regime de autorização discursiva, estamos nos referindo à noção foucaultiana de discurso. Ou seja, de não pensar discurso como um amontoado de

palavras ou concatenação de frases que pretendem um significado em si, mas como um sistema que estrutura determinado imaginário social, pois estaremos falando de poder e controle. (RIBEIRO, 2017, p. 55/56)



Fig. 1: Yves Klein. Salto no vazio. Fotografia.

Fonte: <http://www.yvesklein.com/en/oeuvres/view/643/leap-into-the-void/>

As reflexões e trabalhos gerados nessas perspectivas, conseqüentemente, foram moldados no seio dos movimentos sociais, muito marcadamente no debate virtual, como forma de ferramenta política e com o intuito de se colocar contra uma autorização discursiva. (RIBEIRO, 2017, p. 58)



Fig. 2: Performance de Katya executando o movimento “spacate” no programa televisivo “Ru Paul Drag Race”.

Fonte: <https://vignette.wikia.nocookie.net/logosrupaulsdragrace/images/2/26/ASTSEKatya.png/revision/latest?cb=20160828205941>

Como explica Collins, quando falamos de pontos de partida, não estamos falando de experiências indivíduos necessariamente, mas das condições sociais que permitem ou não que esses grupos acessem lugares de cidadania. Seria, principalmente, um debate estrutural. Não se trataria de afirmar as experiências individuais, mas de entender como o lugar social que certos grupos ocupam restringem as oportunidades. (RIBEIRO, 2017, p. 61)



Fig. 3: Bas Jan Ader. Broken Fall (geometric). Frame de video. Fonte: <http://revistacarbono.com/artigos/05-bas-jan-ader-glaucis-de-morais/>



Fig.4: Juliana Crispe. Salto no vazio (para Yves Klein). Fotografia.
Fonte: <http://museuvictormeirelles.museus.gov.br/agenda-cultural/2016-2/clube-do-multiplo/>



Fig. 5: Milton Guran. Série Filhos da Terra. Fotografia

Fonte: Catálogo da exposição “Pororoca: A Amazônia no MAR”. Org. Paulo Herkenhoff. Editora Circuito: Museu de Arte do Rio, 2014. p. 267.

O falar não se restringe ao ato de emitir palavras, mas de poder existir. [...] Quando falamos de direito à existência digna, à voz, estamos falando de locus social, de como esse lugar imposto dificulta a possibilidade de transcendência. (RIBEIRO, 2017, p. 64)



Fig. 6: Rosângela Rennó. Salto – série Frutos Estranhos. Frame de vídeo.
Fonte: <https://vimeo.com/47682961>



Fig.7: Elian Almeida. Série Bonde da PV. Fotografia.
Fonte: Portifólio cedido pelo artista.

O lugar social não determina uma consciência discursiva sobre esse lugar. Porém o lugar que ocupamos socialmente nos faz ter experiências distintas e outras perspectivas. [...] Ao promover uma multiplicidade de vozes o que se quer, acima de tudo, é quebrar com o discurso autorizado e único, que se pretende universal. (RIBEIRO, 2017, p. 69/70)

Cair nunca será universal, mas partilhamos a queda. Algumas quedas que constituem o meu corpo.

A PRIMEIRA COISA É APRENDER A CAIR.

O poema ensina a cair/ sobre os vários solos/ desde perder o chão repentino sob os pés/ como se perde os sentidos numa/ queda de amor, ao encontro/ do cabo onde a terra abate e/ a fecunda ausência excede/ até à queda vinda/ da lenta volúpia de cair,/ quando a face atinge o solo/ numa curva delgada subtil/ uma vénia a ninguém de especial/ ou especialmente a nós uma homenagem/ póstuma. (JORGE, 2018. p. 1)

O que pode nos ensinar a cair? Para a Luiza, o poema. Leia em voz alta. De novo. Mais uma vez. A queda surge no meio da leitura. Quando você percebe, já está no ar. Flutuando e movimentando até encontrar o chão. Aprender a cair torna-se uma prática consubstancial ao si próprio. Uma certeza da queda é que vamos encontrar algo rígido e fundante no final. Talvez esse seja o conceito de cair. Encontrar o chão no final, não importando a velocidade. Mas se não acharmos, o que acontece?

Infinito. Desconhecido. Abismo. Essas palavras aparecem de imediato. A queda continua contínua. Podemos refletir que a frase anterior é uma síntese do processo artístico. O processo artístico que é meu atual campo de investigação no momento e no qual sou jogado e me jogo em queda livre. Um exercício: jogo com queda.

Insistimos na verticalidade e no sonho de nos mantermos sempre de pé:

Josef K. sonhou: Era um belo dia e K. pretendia ir passear. Mal tinha dado dois passos, porém, já estava no cemitério. Havia ali caminhos muito artificiais, de sinuosidade pouco prática, mas ele deslizava sobre um desses caminhos como se fosse por cima de uma correnteza, numa postura inabalavelmente flutuante. (KAFKA, 1999, p. 56)

Mas algo nos toca, nos chama, nos impede de focar no ato. Quando percebemos, já estamos no ar:

Enquanto ainda dirigia o olhar para a distância, viu de repente no caminho o mesmo túmulo ao seu lado, na verdade já quase atrás. Saltou rápido

sobre a relva. Uma vez que, sob o pé que saltava, o caminho seguia o seu curso desabalado, ele vacilou e caiu de joelhos justamente diante do túmulo. (KAFKA, 1999, p. 56)

As coisas são mais intensas no ar. Perspectivas imaginadas podem tornar-se críveis. O espaço deixa de ser fixo e você pode remodelá-lo:

Imediatamente surgiu de um arbusto um terceiro homem, que K. reconheceu logo como um artista. Ele vestia apenas calças e uma camisa mal abotoada; tinha um gorro de veludo na cabeça e na mão um lápis comum com o qual, já ao se aproximar, descrevia figuras no ar. [...] Por meio de uma manipulação particularmente habilidosa ele conseguiu, com olápis comum, obter letras de ouro; escreveu: “Aqui jaz ____”. Cada uma das letras apareceu limpa e bonita, talhada fundo e toda em ouro. Quando tinha escrito as duas palavras, olhou para K., que estava atrás; muito ansioso pelo prosseguimento da inscrição, fitando somente a pedra.” (KAFKA, 1999, p. 57)

De modo semelhante, não estar fixo pode ser desesperador. A iminência de qualquer coisa acontecer. Todas as possibilidades surgindo em sua mente. O ar imensurável:

Fora de hora, um pequeno sino da capela mortuária começou a soar, mas o artista agitou a mão erguida e ele parou. Um pouco depois recomeçou, dessa vez bem baixinho, interrompendo-se logo em seguida sem nenhuma exortação especial: era como se apenas quisesse testar seu som. K. estava inconsolável com a situação do artista, começou a chorar e por longo tempo soluçou na concha das mãos. O artista esperou até K. se acalmar e depois – já que não tinha outra saída – resolveu continuar escrevendo. (KAFKA, 1999, p. 57/58)

Ao cair, aprendemos. Novamente, aprendemos com a queda e podemos aprender a cair. Essa condição educadora da queda estará perpetuada na prática artística. Uma vez, em uma aula do meu presente mestrado, ouvi o comentário: ao alcançarmos o auge de qualquer coisa, só nos resta a queda. Se levarmos essa frase de absoluto em nossas vidas, o que nos será importante mesmo é o processo e não os lugares.

Esse é meu processo artístico:

Era um J, já estava quase terminado quando o artista bateu furioso com o pé no túmulo, de tal modo que a terra em torno voou para o alto. Finalmente K. o compreendeu; não havia mais tempo para lhe pedir desculpas; cavou com todos os dedos a terra que quase não oferecia resistência; tudo parecia preparado; só para salvar as aparências tinha sido disposta uma fina crosta de terra; logo embaixo dela se abria um grande buraco de paredes íngremes, no qual K. mergulhou virado de costas por uma suave corrente. Mas enquanto lá embaixo ele era acolhido pela profundidade impenetrável, a cabeça ainda erguida sobre a nuca, lá em cima o seu nome disparava sobre a pedra com possantes ornatos. Encantado com a visão, ele despertou. (KAFKA, 1999, p. 58)

Por fim, vamos ao nosso último exercício. Ficaremos de pé. Tome uma respiração lenta, por favor. Estique seus braços para frente com as palmas das mãos voltadas para o chão. Vá dobrando seus joelhos e agachando até seu quadril tocar ao chão. Todos os outros exercícios anteriores irão se encontrar aqui. Levemente suas costas irão para o chão, seu queixo irá de encontro ao peito. Suas pernas irão esticar em direção ao teto. Seus braços cairão ao lado do seu corpo e suas palmas irão bater no chão. Repita até todos os seus movimentos sincronizarem.

Ao chegar aqui, se você quis praticar esse texto, você aprendeu o ushiro ukemi. Esse é um dos movimentos de queda utilizado no judô. Irei continuar os processos de queda conjugado com a prática artística durante um longo tempo. Ainda não vislumbro o que isso irá resultar, mas uma certeza que posso conjecturar é que a primeira coisa é aprender a cair. Por hoje, deixo apenas um indício da minha própria queda.



Fig. 8: Antonio Gonzaga Amador. Ushiro Ukemi IV, série A primeira coisa é aprender a cair. Carvão sobre papel.
Fonte: Fotografia do autor.

Nota

1 Cuidado de si é um conceito estudado por Michel Foucault (Hermenêutica do sujeito. FOUCAULT, Michel. 2010 e História da sexualidade 3: o cuidado de si. FOUCAULT, Michel. 2017) e uma das articulações que desenvolvo atualmente na pesquisa do mestrado.

Referências bibliográficas

- ADER, B. J. Broken Fall (geometric). Frame de video. Disponível em: <<http://revistacarbono.com/artigos/05-bas-jan-ader-glaucis-de-morais/>> Acesso em: 10 ago. 2018.
- ALMEIDA, E. Série Bonde da PV. Fotografia. 2018. Portifólio cedido pelo artista.
- CRISPE, J. Salto no vazio (para Yves Klein). Fotografia. Disponível em: <<http://museuvictormeirelles.museus.gov.br/agenda-cultural/2016-2/clube-do-multiplo/>> Acesso em: 10 ago. 2018.
- FREUD, S. O eu e o id, “autobiografia” e outros textos. Obras completas volume 16. São Paulo: Companhia das letras, 2011.
- GONZAGA AMADOR, A. Ushiro Ukemi IV, série A primeira coisa é aprender a cair. Carvão sobre papel. 2018. Fotografia do autor.
- GURAN, M. Série Filhos da Terra. Fotografia. Catálogo da exposição “Pororoca: A Amazônia no MAR”. Org. Paulo Herkenhoff. Editora Circuito: Museu de Arte do Rio, 2014.
- JORGE, L. O poema ensina a cair. Ensina RTP. Disponível em: <<http://ensina.rtp.pt/artigo/o-poema-ensina-a-cair-de-luiza-neto-jorge/>> Acesso em: 10 ago. 2018.
- KAFKA, F. Um médico rural: pequenas narrativas. São Paulo: Companhia das letras, 1999.
- KATYA. Performance de Katya executando o movimento “espacate” no programa televisivo Ru Paul Drag Race. Disponível em: <<https://vignette.wikia.nocookie.net/logosrupaulsdragrace/images/2/26/AST-SEKatya.png/revision/latest?cb=20160828205941>> Acesso em: 11 ago. 2018.
- KLEIN, Y. Salto no vazio. Fotografia. Disponível em: <<http://www.yvesklein.com/en/oeuvres/view/643/leap-into-the-void/>> Acesso em: 11 ago. 2018.
- RENNÓ, R. Salto – série Frutos Estranhos. Frame de vídeo. Disponível em: <<https://vimeo.com/47682961>> Acesso em: 11 ago. 2018.
- RIBEIRO, D. O que é: Lugar de fala?. Belo horizonte: Letramento: Justificando, 2017.

Antonio Gonzaga Amador é Mestrando em Estudos Contemporâneos das Artes (PPGCA/UFF). Graduado em Pintura (EBA/UFRJ). Artista visual com interesse em práticas processuais e performática que pensem o estudo do corpo e a criação de metodologias de comportamento e rotinas.

Email: amador.pintura@gmail.com