UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES

MÔNICA DE ALMEIDA PRADO MONTENEGRO

O CORPOORAL: CONCEPÇÕES E PRÁTICA
Uma abordagem de trabalho de voz para o ator

São Paulo
2019

MÔNICA DE ALMEIDA PRADO MONTENEGRO

O CORPOORAL: CONCEPÇÕES E PRÁTICA
Uma abordagem de trabalho de voz para o ator

Versão Corrigida

(Versão original encontra-se na unidade que
aloja o Programa de Pós-graduação)

Tese apresentada à Escola de Comunicações e Artes da
Universidade de São Paulo para a obtenção do título de
Doutora em Artes Cênicas.

Nome do Programa: Programa de Pós Graduação em
Artes Cênicas –PPGAC/ECA/USP

Área de Concentração: Pedagogia do Teatro

Linha de Pesquisa: Formação do artista teatral

Orientadora: Prof. Dra. Elisabeth Silva Lopes

São Paulo
2019

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo
Dados inseridos pelo(a) autor(a)

Montenegro, Mônica de Almeida Prado
O corporal: concepções e prática. ; Uma abordagem de
trabalho de voz para o ator. / Mônica de Almeida Prado
Montenegro ; orientadora, Elisabeth Silva Lopes. -- São
Paulo, 2019.
293 p.: il. + DVD.

Tese (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Artes
Cênicas - Escola de Comunicações e Artes / Universidade de
São Paulo.
Bibliografia
Versão corrigida

1. Trabalho de voz para o ator 2. Corpo e voz 3.
Respiração, movimento e voz 4. Enunciação 5. Teatro das vozes
I. Lopes, Elisabeth Silva II. Título.

CDD 21.ed. - 792

Elaborado por Sarah Lorenzon Ferreira - CRB-8/6888

Nome: MONTENEGRO, Mônica de Almeida Prado

Título: O corporeal: concepções e prática. Uma abordagem de trabalho de voz para o ator

Tese apresentada à Escola de Comunicações e Artes da
Universidade de São Paulo para a obtenção do título de Doutora
em Artes Cênicas.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Aos meus pais e aos meus filhos,
pela vida.

AGRADECIMENTOS

À todxs atorxs e alunxs com quem tive o prazer de compartilhar a longa jornada de investigação que agora registro nesse material.

À EAD pelo espaço de investigação que me proporcionou por todos esses anos.

Aos meus colegas-professores da EAD pelo compartilhamento de saberes, incentivo e apoio. E, particularmente, ao José Fernando Peixoto de Azevedo por ter lançado a semente dessa titulação.

À querida Silvana Garcia, por muitas coisas, pela amizade, pelas contribuições teóricas e especialmente pelo encorajamento no atravessamento da escrita.

À Beth Lopes, minha orientadora, que enxergou o que eu já não via. Por apostar em meu trabalho e fazer com que essa jornada fosse possível.

À Andréia Nhur por ter ofertado seu tempo e apontamentos em minha qualificação e, ainda, por ter acreditado nesse trabalho, sugerindo minha passagem para o doutorado.

À Professora Silvia Fernandes Telesi pelo livro presenteado de Sandrine Le Pors, que formalizava muitas de minhas reflexões.

À Lu Favoreto, amiga-irmã que nos idos dos anos 1990 me apresentou ao material da M. Béziers, pelo encontro, pelo olhar e pelo contínuo estímulo.

À Tathy Yazigi, pelos percursos de criação compartilhados, por sua ousadia e afeto.

Ao grupo de EPCM –Estudos práticos da coordenação motora - coordenado pela Lu Favoreto e com participação dos artistas: Andrea Fraga, Michele Carolina, Rodrigo Andrade, Luah Guimarães, Gabriel Kuster, Rosana Mariotto e Marcela Páez. Companheirxs de trabalho corporal e investigação criativa: pelo aprendizado e espaço de troca e criação.

À Lucila Pastorello, amiga de décadas, por toda troca de experiência sobre a Linguagem; pela inspiração e pela iniciativa de nosso projeto dos Leitores Públicos, que muito me moveu e que ainda espero ter fôlego para retomar.

À Meran Vargens pelas trocas que extravasaram o território da voz e pela minha inclusão no LAVRARE – laboratório de voz: rastros e redes - PPGAC/UFBA.

À Madalena Bernardes que há 30 anos atrás me mostrou o que eu já intuía.

À Wania Storolli por sua dedicação aos estudos da voz.

Ao Bruno Cavalcanti por ter estado perto pesquisando junto e ainda colaborado com registros de vídeo e seleção de imagens.

À Sol Faganello pela generosidade e competência na edição do vídeo que acompanha esse material.

À Michele Carolina pelas conversas, amizade e colaboração no preenchimento do Currículo lattes.

À Leticia Goes pelo registro em partitura de alguns exercícios de articulação e ritmo.

Ao Rodrigo Andrade pelos *helps* com os equipamentos eletrônicos, computadores e afins.

À Ana Maria Fiorini pela paciência e cuidado na revisão do material.

Aos meus amigos Yeken Serri, Gisa Bustamante e Cris Bierrenbach pelas palavras, escuta e acolhimento sempre. À essa última, ainda, pelos sorvetes caseiro!

À Elza que colaborou com seu apoio de tia. E aos antepassados que habitam em mim.

E a tantos outros, mestres e companheiros de pesquisa e criação: Antunes Filho, Klauss Vianna, Cristiane Paoli-Quito, Zélia Monteiro, Flávia Pucci e atores do Teatro da Vertigem - Mariana Lima, Miriam Rinaldi, Sergio Siviero, Roberto Audio, Joelson Medeiros, Luis Miranda e Vanderlei Bernardino.

E ainda, em especial, agradeço:

Ao meu pai que sem saber-sabendo me ensinou a respirar criativamente e à minha mãe, pela generosidade e exemplo de perseverança.

À minha filha Sofia, deficiente cognitiva portadora de Síndrome de Angelman que, apesar de tantos percalços, me refinou o olhar para o outro: um olhar com escuta.

E aos meus amores e companheiros da jornada diária, Pedro, Bento e Téo, pela compreensão e desprendimento do tempo que não pudemos compartilhar no período da escrita dessa tese. E por tantos outros que me alimentaram para seguir nesse trabalho.

O corpo se descobre como o único lugar no qual se opera o encontro entre a linguagem e o mundo. [...] Certamente pode-se falar em termos semiológicos do corpo como emissor de palavras; mas o corpo respira, trabalha, sofre e morre, coisa que nenhum signo jamais fez.

No entanto, a voz [...] sempre escapa das perfeitas identidades do sentido: seu eco ressoa nas sombras inexploradas de seu próprio espaço; ela as revela, fazendo com que as libertemos por um instante, depois se cala, tendo passado para além de todos os signos.

(ZUMTHOR, 2010, p. 295)

RESUMO

MONTENEGRO, Mônica de Almeida Prado. **O *corpooral*: concepções e prática. Uma abordagem de trabalho de voz para o ator.** 2019. 291 f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

A abordagem do trabalho de voz para o ator diz respeito às experiências teatrais e pedagógicas da autora, exercidas nos últimos 21 anos na Escola de Arte Dramática (EAD/ECA/USP), envolvendo também seu percurso como fonoaudióloga, professora, pesquisadora e preparadora de voz de elenco desde 1989. Consiste em uma reflexão teórico-prática com aproximações interdisciplinares e conceituais que respaldam a especificidade deste trabalho com o ator. A voz é abordada como um campo de força convergente de camadas que envolvem as relações com o corpo, a linguagem e o uso cênico. Nesse percurso apresenta-se os fundamentos e procedimentos da prática de trabalho, discutindo conceitos como porosidade corporal, dilatação sonora, presença e o *corpooral*. Desse modo, a voz é abordada como campo de estudo prático de refinamento pessoal e artístico e materialidade constitutiva de linguagem cênica. Compreendendo neste espectro as realizações cênicas atuais da perspectiva de um “teatro das vozes”, em que a enunciação sofre alterações profundas enquanto ação, função e linguagem cênica, e a polifonia das vozes ocupa um lugar relevante na dramaturgia contemporânea.

Palavras-chave:

Voz e corpo. Ator-performer. Respiração e movimento. Espacialidade sonora. Enunciação cênica.

ABSTRACT

MONTENEGRO, Mônica de Almeida Prado. **The *corporeal*: conceptions and practice. A voice work approach for the actor. 2019.** 291 f. Tese (Doutorado) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

The approach of the voice work for the actor concerns the theatrical and pedagogical experiences of the author, exercised in the last 21 years in the School of Dramatic Art (EAD / ECA / USP), also involving her career as a speech therapist, teacher, researcher and teacher. cast voice since 1989. It consists of a theoretical-practical reflection with interdisciplinary and conceptual approaches that support the specificity of this work with the actor. Voice is approached as a convergent forcefield of layers involving relationships with body, language, and scenic use. In this course presents the fundamentals and procedures of work practice, discussing concepts such as body porosity, sonorous dilation, presence and the *corporeal*. In this way the voice is approached as a field of practical study of personal and artistic refinement and constitutive materiality of scenic language. Understanding in this spectrum the current scenic achievements from the perspective of a "theater of voices", in which enunciation undergoes profound changes as action, function and scenic language, and the polyphony of voices occupies a relevant place in contemporary dramaturgy.

Keywords:

Voice and body. Actor-performer. Breathing and movement. Sound spatiality. Scenic enunciation.

FIGURAS

Figura 2.1 O corpo humano e a ação da gravidade	80
Figura 2.2 Força concêntrica: compressão interna	83
Figura 2.3 Distribuição dos pesos para as extremidades	84
Figura 2.4 Volumes relacionais	84
Figura 2.5 Transferência de peso anteroposterior	89
Figura 2.6 Sonorização: equilíbrio apoio-energia-espaço	90
Figura 2.7 Estrela.....	91
Figura 2.8 Equilíbrio dinâmico do corpo em pé: fluxo em 8	93
Figura 2.9 Equilíbrio dinâmico no tronco	95
Figura 2.10 O arco dos pés	99
Figura 2.11 Báscula do calcâneo	100
Figura 2.12 Reunião das unidades de coordenação	100
Figura 2.13 Unidade de coordenação membro inferior	101
Figura 2.14 Relação de movimento entre bacia e fêmur	102
Figura 2.15a Diafragma torácico: localização	106
Figura 2.15b Diafragma torácico: estrutura.....	106
Figura 2.16 Origem e inserção do músculo psoas	107
Figura 2.17 Tendão central.....	108
Figura 2.18 Tendões diafragmáticos	109
Figura 2.19 Ligamentos longitudinais	111
Figura 2.20 Membranas cérvico-occipitais	112
Figura 2.21a Articulação esfenobasilar: localização	114
Figura 2.21b Articulação esfenobasilar: face interna	114
Figura 2.22 Relação esfenoide-faringe.....	115
Figura 2.23a Esfenoide: distribuição de força	116
Figura 2.23b Esfenoide: localização.....	116
Figura 2.24 esfenoide e bacia pélvica.....	117
Figura 2.25 Seios da face.....	118
Figura 2.26 Secção sagital mediana do crânio	119
Figura 2.27 Osso hioide: localização e estrutura	121
Figura 2.28 Descompressão interna.....	128
Figura 2.29 Fácias	136
Figura 2.30 Laringe e pregas vocais	140
Figura 2.31 Voz projetada	143
Figura 2.32 Equilíbrio apoio-energia-espaço: voz dilatada.....	144
Figura 2.33 Movimento respiratório duplo.....	171
Figura 3.34a Transferência do peso para a frente	184
Figura 3.34b Transferência do peso para trás	184
Figura 3.35 Movimento de coluna circular	187
Figura 3.36 Movimento de coluna anteroposterior	188
Figura 3.37a Movimento de coluna 8 deitado, plano transversal	189

Figura 3.37b Movimento de coluna 8 deitado, abertura lateral.....	190
Figura 3.38 Saca-rolha. Oposição de peso vertical	191
Figura 3.39 Exercício de circulação	193
Figura 3.40 Respiração conduzida pelo gesto	195
Figura 3.41 Oposições no movimento.....	198
Figura 3.42 Oposições e dinâmica de movimento: transferências de apoio.....	201
Figura 3.43 Abertura do rosto.....	204
Figura 3.44 A grande saia.....	206
Figura 3.45 percursos sonoros dentro da cabeça	209
Figura 3.46 Direções e profundidades dentro da cabeça	211
Figura 3.47 Oposições para intensidade forte	217

As figuras 2.6; 2.7; 2.9; 2.17; 3.34a e b; 3.35; 3.36; 3.37a e b; 3.38; 3.39; 3.40; 3.42 e 3.47 são ilustrações de Analu Araújo realizadas especialmente para essa tese a partir de esboços da autora.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	15
1. TEATRO DAS VOZES	
1.1 A(s) voz(es) no teatro contemporâneo.....	24
1.2 Concepções de um trabalho de voz no contexto contemporâneo	33
1.3 A voz.....	36
1.4 Espacialidade sonora e escuta.....	40
1.5 Vocalidade	46
1.6 Corpo, Voz e Linguagem, território amplo e complexo.....	54
1.7 Oralidade expandida: o corpooral.....	56
1.8 Expressividade e enunciação	60
1.9 O jogo enunciativo.....	63
2. A IMBRICADA RELAÇÃO CORPO-VOZ	
2.1 Um trabalho de percepção	66
2.2 Sistema de propulsão	
2.2.1 Vivência do sistema apoio-energia-espaço.....	77
2.2.2 As relações de peso: centro de gravidade e oposições.....	79
2.2.3 Os apoios: estruturação de espaços internos e princípios da sustentação da voz... 84	
2.2.4 Conexão ísquio-calcâneo, fluxo em 8 e profundidade anteroposterior da voz	93
2.2.5 Reciprocidade dos percursos internos	97
2.2.6 A base do corpo: os pés.....	98
2.3 Relações estruturais profunda e dinâmica apoio-energia-espaço	
2.3.1 Diafragma respiratório e tendão central	104
2.3.2 Coluna vertebral: ligamentos longitudinais anterior e posterior e relação sacro-occipital.....	110
2.3.3 O esfenoide: centro de ressonância. E os seios da face	115
2.3.4 O hioide: relação oro-crâneo-cervical	120
2.3.5 As abóbadas e os diafragmas: relação entre planos corporais e sustentação.....	126
2.3.6 Respiração involuntária e voluntária	130

2.3.7 Pontos fixos dinâmicos na musculatura respiratória e apoios móveis.....	132
2.3.8 O sistema fascial: porosidade corporal e permeabilidade sonora.....	135
2.4 Sistema vibratório e de ressonância	
2.4.1 A laringe	138
2.4.2 Quantidade de energia e produção sonora	141
2.4.3 Ressonância e dilatação sonora	146
2.4.4 Percursos sonoros e locações corporais.....	152
2.5 Espacialidade sonora e discursividade	157
2.6 Respiração(ões)	162
2.6.1 Respiração do movimento, respiração fluxo e respiração expressiva.....	163
3. A PRÁTICA	176
3.1 Exercícios	180
3.1.1 Sensibilização do corpo e relações entre Sistema de propulsão, dilatação, movimento e percursos sonoros	182
3.1.2 Sensibilização do corpo para aberturas de ressonância	202
3.1.3 Exercícios de percursos sonoros	208
3.1.4 Voz e espacialidade	214
3.1.5 Tonalidade	215
3.1.6 Intensidade – volume sonoro	216
3.1.7 Abertura da voz com corpo em movimentos que tendem ao fechamento interno	217
3.1.8 Percepção dos espaços internos de acomodação da voz sem realização do som	218
3.1.9 Estabilidade tonal para os exercícios de percurso sonoro e “encontrando o tom pessoal” para exercício	218
3.1.10 Articulação	219
3.1.11 Chafariz	220
3.1.12 Percursos sonoros com expressões	220
3.1.13 Exercícios com palavras curtas: locações corporais e espacialidade	220
3.1.14 Personagem sonoro - investigando o corpooral.....	221
4. FINALIZAÇÃO	225

5. BIBLIOGRAFIA	226
-----------------------	-----

6. ANEXOS

6.1 Partituras de exercício articulatório	232
6.2 Reflexões ilustradas	236
6.3 DVD.....	293

INTRODUÇÃO

Quando entrei no Centro de Pesquisa Teatral (CPT), dirigido por Antunes Filho, em agosto de 1987, iniciava efetivamente meus estudos sobre a voz. Recém-saída da fonoaudiologia, e, de certa forma, rompida com esta pelo seu olhar sempre muito estrito à patologia e às ditas “normalidades”, me interessava o território da expressividade como campo de pulsação pessoal e possibilidades de construção artística. O teatro se abriu como campo propício. Mais do que o aprendizado sobre voz (que, diga-se de passagem, foi bastante médico), a fonoaudiologia me ofereceu bases importantes de estudo do corpo, da linguagem, da subjetividade e da escuta terapêutica. Entrei no teatro sem as respostas que queriam de mim, mas com uma perspicácia no olhar e nas relações entre saberes e necessidades que se apresentavam, de modo que consegui engendrar um território de pesquisa. Não entrei no CPT¹ como professora nos moldes que havia à época; os outros convidados, que davam aula de corpo e *tai chi chuan*, estavam presentes apenas em seus horários de aula. Com uma postura investigativa, mas sem muita clareza disso, e muito interessada e apaixonada pelo que ali se procurava, me dispus a participar de perto do trabalho do grupo, o que significava estar lá quase todos os dias, dar aulas de voz, fazer o treinamento de corpo junto com os atores, participar das discussões, ler e assistir todos os livros e filmes indicados e ainda ser convocada para o grupo que escrevia *O método*, sobre o trabalho de Antunes Filho. Minha escuta se aguçava na tentativa de compreender o que Antunes buscava. Ele propunha algo que, para além de, na época, não ser sistematizado, ninguém sabia muito bem o que era; ele mesmo estava construindo noções do que hoje chamamos de voz orgânica, ou, ainda, voz dilatada, sob o termo geral de *voz com ressonância*. Apesar de nomeações difusas e conceitos com limites flutuantes, ele sabia/intuía o que queria, entretanto, precisava constituir novos procedimentos e definições.

Na época, a fonoaudiologia tentava entrar no território teatral, defendendo como dela esse filão profissional, no entanto, sem o mínimo preparo por absoluto desconhecimento desse campo artístico. Sua postura, de forma genérica, era a defesa da saúde vocal como meio e fim. Tal era sua obsessão (vinda, não nos esqueçamos, de seu olhar ideal de saúde) que os atores associavam essa intervenção com interdições do tipo: “não se pode fumar”, “não se pode consumir bebidas alcoólicas”, “não se pode gritar”... ou a imposições como: “beba água”,

¹ O Centro de Pesquisa Teatral fica sediado no Sesc Consolação, em São Paulo, e é dirigido por Antunes Filho (*1929), consagrado diretor paulista..

“não tome friagem” e outras “mais técnicas”, como: “use o diafragma!”. Ora, mesmo que para alguns as informações e o conhecimento de tais motivações fizessem sentido, na prática artística elas em nada colaboravam – pelo contrário: como pensar uma criação na qual o ator deveria manter sempre a voz “ideal”, estável e em um único apoio?

As soluções oferecidas eram as de se evitar abusos e possíveis desvios provenientes do sobreuso e manter as produções dentro de variações da voz organizada e idealmente sem esforço. Não existia um pensamento que se desdobrasse a partir da criação do ator ou das necessidades cênicas, de forma que se partisse de “como organizar-se enquanto corpo e voz” para dar conta de uma emissão, no limite, fora da organização dita ideal, que, em si, carregasse uma suposta “desorganização”.

Como não tinha muitas das respostas às questões que ali se impunham, mergulhei em um longo caminho de pesquisa paralelamente ao que se experimentava por lá. Já há muito fazia aulas de canto, mas como várias linhas e escolas não tinham sido suficientes para a elaboração de um pensamento ou mesmo de procedimentos no campo do trabalho do ator – e apesar disso –, segui investigando especialmente pelo corpo, além dos estudos dos consagrados trabalhos de ator dos grandes encenadores da história do teatro. Já havia realizado práticas corporais como o *kung-fu*, o *butoh*, e dança contemporânea, mas, especialmente nesse período, o *qi cong* e as aulas com Klauss Vianna me possibilitaram fazer relações que dispararam princípios norteadores, com os quais basicamente iniciei a estruturação de um pensamento sobre as relações corpo-voz na prática expressiva..

Minha grande pergunta à época era justamente descobrir como aproximar dois grandes e inarticulados campos do trabalho do ator, a saber: o treinamento ou a técnica de voz (e seus exercícios oriundos das técnicas de canto ou da oratória) e o uso expressivo na cena. Na verdade, na prática, vivia-se um grande fosso, intransponível para os atores, que era a exigência de uma aplicação estrita da técnica, e não o que dela se poderia derivar, na criação ou na cena; como se seu uso rigoroso garantisse o bom resultado expressivo.

Por muito tempo me debrucei sobre a criação de procedimentos e de um campo de estudos práticos da voz integrada ao corpo, ao movimento e à respiração, na busca de articulações entre tais camadas, interligando-as em um sistema de fluxo contínuo de ação/informação. Dessa forma, fui associando essas camadas à intenção ou à criação expressiva, ou, melhor dizendo, colocando-as como constituintes da própria expressividade.

Meu percurso no CPT, e, ainda, dentro de outros grupos de teatro, foi sempre como experimentadora, termo visto aqui no sentido duplo de propositora de uma experiência, mas também de alguém que experiência em si, colocando-se, portanto, como uma observadora

participante. A partir da perspectiva da voz buscava criar procedimentos que estruturassem a expressividade em um jogo contínuo de inter-relação entre estruturas – corpo, som e espaço –, associado à percepção, à escuta e à criação de imagem. Não buscava oferecer a resposta para a criação desejada, mas junto criar e oferecer caminhos que, acionados, poderiam desdobrar-se potencialmente em criações mais integradas aos elementos estruturantes, e também a um certo manejo consciente destes no ato expressivo.

A escuta e o olhar sempre me colocaram no espaço do *entre*. Não buscava o fim propriamente, quero dizer, a solução final da expressão verbal, orientando o ator para uma realização específica ou dirigindo seu “modo de falar”, como muitos esperavam encontrar nas aulas. Muitos até mesmo desejavam que eu os ensinasse exatamente como realizar “a voz” que Antunes exigia. Pelo contrário, eu buscava caminhos que articulassem os meios, investigando, com os atores, mas também em mim, organizações, percepções e relações a partir do que supostamente eu depreendia do que o diretor e os atores procuravam. Me colocar disponível na escuta e como colaboradora sensível se tornou meu território de criação e prazer. E, então, aos poucos, constitui um lugar de pesquisadora e propositora de procedimentos nos estudos da voz e de seus campos correlatos.

Não poderia deixar de constar aqui que, ao longo de toda essa trajetória, trabalhei também como terapeuta, atendendo pessoas com questões associadas à voz tanto no âmbito da patologia como da expressividade; e também em escolas de teatro, atuando em processos pedagógicos de aprendizagem da voz expressiva, além de seguir estudando canto (em diversos estilos e abordagens), corpo e teoria². Aqui ressalto duas vivências-descobertas que foram determinantes em minha trajetória. A primeira, em uma oficina de férias com Klauss Vianna, em 1991, na qual pela primeira vez experienciei a conexão ísquio-calcâneo. Essa descoberta alterou profundamente o modo como passei a compreender os apoios respiratórios, a partir das relações de oposição de peso para sustentação da coluna de ar. Foi a partir dessa descoberta que passei a pesquisar os arcos de apoio dos pés e suas relações com as organizações globais do corpo. Uma outra experiência fundante foi, por meio das práticas de *qi cong*, a descoberta dos percursos internos pelos movimentos da coluna e da respiração. Soma-se a essa trajetória meu encontro com a bailarina, professora e estudiosa da

² Fui por cinco anos aluna ouvinte no programa de pós-graduação da PUC/SP, particularmente na Semiótica, onde fui aluna de Renato Cohen, Cecília Almeida Salles e Arthur Nestrovski, entre outros. Também acompanhei, nos mais de três anos em que estive no CPT, a passagem por lá de Kazuo Ono e de Jerzy Grotowski. Fui também da turma da primeira oficina dada no Brasil por Jan Ferslev (1997), ator do Odin Teatret que tem a direção de Eugênio Barba. Fiz especialização em voz pela Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão da PUC/SP (Cogeae-PUC/SP) e participei de um grupo de estudos e supervisão clínica com abordagem psicanalítica.

coordenação motora, que viria a se tornar minha grande amiga e companheira de pesquisa, Lu Favoreto (fundadora do Estúdio Nova Dança e Estúdio 8 Nova Dança, ambos em São Paulo), que me apresentou o trabalho da francesa Marie M. Béziers (também no início dos anos 1990), com o qual pude aprofundar diversos conceitos no trabalho corporal. E, por último, no trabalho com a voz, as aulas com Madalena Bernardes, que foi convergente na compreensão da voz como movimento.

Assim, mesmo me colocando, também, como objeto na pesquisa, meu trabalho sempre passou pela experiência junto a um outro, por meio da investigação de múltiplos modos de funcionamento e organização do que tentava reconhecer como *corporeal* – âmbito que integra a voz e a dinâmica corporal como modo singular de expressividade do sujeito.

Eu buscava compreender modos de estudos da voz e, pesquisando caminhos pedagógicos para abordar a voz, colocava a prática em pesquisa. Disso se desdobrou a pesquisa com a voz propriamente dita como prática autêntica da investigação. O que hoje pode parecer óbvio não o era, considerando os trabalhos com a voz que até poucas décadas dominavam, cujo mote e objetivo eram um padrão preestabelecido para a voz. O envolvimento com as práticas corporais, já na época, me apontou muitos caminhos para abordar as questões que apareciam no trabalho com a voz. A verticalização desse processo se deu a partir do paralelo traçado entre os elementos estruturantes do movimento do corpo e da voz, a saber: centro de gravidade, apoios, tônus, dinâmicas de movimento e espaço. As questões geradas a partir dessa perspectiva propuseram investigações tais como corpo-espaço da voz e o corpo-voz no espaço, que conduziram todo um modo de pensar e de abordar a voz.

Essa investigação prosseguiu mesmo depois de minha saída do CPT, em trabalhos de preparação de atores em montagens de espetáculo, em trabalhos com bailarinos, especialmente no Estúdio Nova Dança, e em coletivos de teatro como o Teatro da Vertigem (2000-2005), nos quais, por conta do uso da voz em um corpo com fisicalidade intensa, a investigação aprofundou-se até a sistematização mais conceitual do trabalho, propiciada também pela prática continuada da abordagem dentro da Escola de Arte Dramática da USP (EAD/ECA/USP), desde 1998.

Desse modo, a abordagem, como reflexão e prática, se estruturou como experiência e pesquisa. Nesse sentido, o trabalho mira o território artístico, mas sem perder a relação indispensável da perspectiva de processo, e, como tal, organizado como possibilidade também pedagógica.

Para mim, como pesquisadora das relações expressivas e criadora de procedimentos práticos, a experiência e a compreensão dessas relações em cada campo – artístico e

pedagógico – só alimentaram e ampliaram a ação e o aprofundamento do trabalho nos dois territórios. Um revelando o outro, confirmando ou questionando.

Já no âmbito da vivência com o aluno-ator ou ator-performer o aprofundamento com os elementos da expressividade sonoro-verbal coloca questões sobre o *trabalho consigo mesmo*. Estar disposto não é estar disponível.. É necessário uma entrega na relação com o próprio ato de escutar e sonorizar, com o corpo e a emanção da presença. Propõe-se um *perceber fazendo* que altera a conduta, transforma modos de funcionamento. Apresenta princípios e procedimentos que, quando experienciados como um sistema, integram-se como modos de funcionamento e possibilitam que cada um disponha dessa referência e forma de acionamentos para criar estratégias conforme surjam as necessidades ou interesses da/na criação.

Assim, a abordagem de trabalho de voz apresentada aqui é fruto de um processo continuado de reflexões, pesquisa e prática no campo de trabalho pedagógico e expressivo do ator. O interesse não é o de descrever uma técnica de forma instrumental, mas colaborar com um campo de investigação que, se desdobrando, porque também articulado, no trabalho artístico, se realiza antes disso em um processo pessoal e subjetivo sobre si mesmo.

Muito se usou o termo *treinamento*, que se disseminou no Brasil no fim dos anos 1990 por influência de Eugênio Barba e de seus procedimentos de trabalho com o ator. Eu mesma, durante muito tempo, usei esse termo como determinante de um *modus operandi* na forma de abordar a prática, inscrita no tempo, na regularidade, na disponibilidade, no aprofundamento e, por isso, dotada de certa disciplina. No entanto, em dado momento, em minha escuta, tal palavra passou a pesar em seu sentido vetorial da ação, associada a um empenho na realização, como se isso determinasse o desempenho. Carregava em seu bojo, como estratégia de superação por meio do domínio de uma técnica ou habilidade, uma atitude que agregava certa pressão. Como se a devoção no fazer fosse suficiente para uma superação – talvez pelo fato de a palavra remeter em demasia à *ação* do treino (fazer, realizar repetidamente), mais do que aos percursos subterrâneos que se desdobram da prática enquanto percepção ou refinamento do sensível, ou o que se faz com o que se encontra por meio da experiência, mais do que no que resulta como ganho do que está aparente. E, assim, minha escolha incidiu sobre outro termo, e o trabalho prático ficou designado simplesmente como a “Prática”.

A Prática é mais que as atividades ou a abertura de repertórios; é, antes, um modo de funcionar, uma abordagem de trabalho na qual o corpo sente a voz que acolherá, e esta, por sua vez, nos ensina a escutar o corpo que se revela através dela. Nessa perspectiva de trabalho de voz, busca-se transformar os modos de percepção e consciência por meio de um processo

investigativo de si, ou sobre si³, no qual se articula a transformação pessoal com a criação. É uma forma de pensar a voz expressiva com vários desdobramentos para o artista da cena.

Compreendo que, em alguma esfera, é um engajamento, um engendramento tal com a própria busca que coloca o indivíduo diante de um desvendar, e que, claro, como tal, inquieta e desestabiliza. Já de início a Prática altera o campo de ação e perspectiva, pois não se abordam primeiramente os parâmetros da voz emitida. Não se trabalha “a colocação da voz” como algo a ser alcançado por princípio. A voz, quando organizada com o corpo, o ocupa, e por meio do movimento e distribuições corporais equilibra suas pressões. Ela, desse modo, se *refestela* nas materialidades do corpo para ser e emanar-se com ele. Emaná-lo para além dele mesmo.

Assim, o trabalho sobre si desloca, ou no mínimo amplia, a perspectiva, de certa forma, para mim, restrigente do termo “treinamento”. A resistência, na verdade, resvala na possibilidade/sensação de insinuar uma prática executada de forma mecânica e não integrada subjetivamente (associada à memória, às sensações, emoções, imaginação, desejo, simbolização, etc.). A ampliação do termo visa a alargamentos que possam iluminar e revelar a qualidade do processo de transformação, no qual é necessário um investimento íntimo que contém o tempo, a delicadeza, a paciência e a receptividade.

No Japão, existe uma noção – *shugyo* (YUASA⁴ *apud* QUILICI, 2012, p. 18).– que expressa modos de treinamentos nas artes tradicionais japonesas, e

[...] também designa uma complexa articulação de práticas e conhecimentos, tendo como propósito o florescimento de um estado “desperto” da mente-corpo, liberto de automatismos e reatividades que caracterizam a consciência ignorante dos seus próprios processos. (QUILICI, 2012 p. 18)

Tal conceito, como referencia o autor, pode ser também traduzido como “cultivo” (QUILICI, 2012 p. 18), que, de forma simples e concisa, remete a algo que, se investido de cuidado e implantado como uma semente, poderá se enraizar, ter autonomia e gerar frutos.

³ O termo “trabalho do ator sobre si mesmo”, cunhado pelo diretor pedagogo Stanislavski (1863-1938), estabelece o campo de aprimoramento constante do artista da cena no desenvolvimento de sua potência criativa. Desse conceito emergiu todo “um campo de pesquisa de conhecimentos e práticas [...], ligadas às transformações do artista enquanto sujeito” (QUILICI, 2012 p. 16).

⁴ YUASA, Yasuo. *The Body, Self-Cultivation and Ki-Energy*. New York: State University of New York Press, 1993.

No trabalho, o termo mais utilizado para nomear o cotidiano das atividades é a *Prática*, nomeada assim de forma pragmática mesmo, sem no entanto deixar de incluir a reflexão e os conceitos que se estabelecem em seu contexto.

A busca pelo rompimento da realização mecânica, ou, melhor dizendo, o refinamento da percepção, da escuta e da produção, vista aqui como resultado imanente – essencial e material – de múltiplas forças, reitera tal prática ou “cultivo”, expandindo-a como experiência para além do trabalho em si ou da criação estética, tornando-a experiência que se dissemina em outros âmbitos da vida.

Com a intenção de examinar as articulações entre as dimensões envolvidas no trabalho com a voz, enquanto existências inter-relacionais, parte-se neste trabalho da perspectiva inerente da condição simultaneamente física e psíquica dessas instâncias (o corpo, a voz e a linguagem) em fluxo processual e coevolutivo com as experiências vividas e o contexto/ambiente em que se está inserido.

Assim, apresenta-se, de uma forma quase caleidoscópica, um olhar sobre a voz na prática do ator, incluindo suas grandezas corpórea, sonora, espacial e a dimensão do jogo enunciativo. E, dentro de cada uma dessas camadas, se pretende discutir questões e procedimentos que constituem uma abordagem prática de trabalho da voz.

Essa prática, abordada como experiência de trabalho sobre si, abrange o corpo como sistema integrado de movimento e de apoios, relacionando-os com a sustentação da produção sonora. Abrange nesse escopo a respiração como sensibilizadora dos percursos internos da voz e segue discutindo as relações espaciais da presença da voz como possibilidade de construção de presença-discurso. Considera-se, assim, a instância da oralidade como inscrição no corpo de uma dinâmica de movimento expressivo sonoro-verbal pulsante, e a produção sonora como condensadora dessa dimensão de presença e geradora de modos de ser-estar.

Vê-se a voz, aqui, como presença que remete sempre a um sujeito e como substância permanentemente constitutiva de significâncias. Na cena, de forma contundente, suas qualidades de produção de tactilidade abrem um campo *per se* expressivo que conjectura forças intersubjetivas e faz da voz materialidade relevante nos estudos e nas práticas artísticas nas quais constitui-se enquanto linguagem.

O conjunto de práticas e saberes se articula de forma minuciosa revelando rizomaticamente as inter-relações entre respiração, corpo, voz e enunciação. Este é um trabalho que busca refinar a percepção e a escuta pessoal, como campo de pesquisa da expressividade da voz tanto no âmbito pessoal como artístico, respeitando a singularidade de cada sujeito.

Assim, esse material segue abordando conceitos, reflexões, exercícios e procedimentos de trabalho para o refinamento expressivo, pesquisa e criação e uso cênico, apresentando um pensamento associado a uma prática para o trabalho do ator-performer com a voz.

1. Teatro das Vozes

1.1 A(s) voz(es) no teatro contemporâneo

No séc. XX com a perspectiva de rompimento da forma dramática, em que o espetáculo não mais se subordina ao domínio e autoridade do texto dramático, somado às questões geradas pela implosão da personagem e, também, as que envolvem o status do ator na criação, o texto teatral se desloca na tentativa de superar os procedimentos já estabelecidos e se coloca em busca de novas formas de inscrição na cena. A dramaturgia e com ela, especialmente, a enunciação do ator em cena talvez nunca tenham estado tão em xeque e ensaiado saltos tão distintos quanto expressivos. A linguagem verbal, desse ponto de vista, se desloca para além do diálogo dramático e amplia seu campo de ação dentro da cena. E o conflito⁵, antes nuclear no desenvolvimento do drama sofre um deslizamento e se instaura nas dobras da linguagem, na superfície constitutiva das estruturas linguísticas, e se desloca na tensão entre o dito e o não dito, nas relações entre enunciado e enunciação, no espaço ‘entre’, fruto de entrecruzamentos ou paralelismos de discursos distintos, constituindo ricos tecidos textuais que como substância expressa se realiza não apenas em sua parte materializada, mas especialmente como fruto das relações intra e interdiscursivas. Isso significa dizer que o diálogo, tal como era utilizado no drama, se relativiza, o texto verbal se desloca para uma instância na qual a criação e a fricção dos sentidos ocorre em relação à estrutura da própria linguagem.

Com isso, a voz - como ato expressivo - condensadora da presença de um ser e seu, com sua singularidade e subjetividade, irrompe como representante não necessariamente de uma figura/personagem, mas de discursos. E como tal, coloca para o ator novas questões e exige outros modos de inscrição e acionamento que atendam às implosões, instabilidades, saltos qualitativos subsequentes e multiplicação de dizeres em um único corpo, às vezes dentro de um mesmo enunciado ou cena. Com isso, a voz dilatada, as dinâmicas *corpórais*⁶ e as enunciações verbais necessitam ampliar suas relações dentro de outro campo de exigência para efetivação expressiva e, então, dar conta das novas propostas e abstrações da cena decorrentes da implosão do discurso.

⁵ No teatro dramático o conflito se estabelece como elemento central que se desenvolve no decorrer da fábula, em diferentes etapas e que tende à resolução; coloca em disputa entidades antagônicas: sujeitos (protagonista-antagonista) ou sujeito e forças da natureza, por exemplo.

⁶ Ver subitem 1.7 “Oralidade expandida: o corpóreo”

Nesse sentido, o teórico francês Jean-Pierre Sarrazac (2009, p.13), discutindo as estruturas da forma dramática, apresenta relações desde a ausência do autor na obra à presença desse de modos variados, situadas cada vez mais entre a cena e a platéia na contemporaneidade. O autor aponta como elemento central o renascimento do sujeito rapsódico, ou como ele mesmo prefere nomear, de “pulsão rapsódica”. Essa pulsão se revela quando o autor, na figura do rapsodo, passa ao mesmo tempo a tomar parte da ação e testemunhá-la, isto é, estar na condição dramática e épica, simultaneamente.

Deslocamentos como esse despertam mudanças profundas na dramaturgia e surgem de forma mais radical na encenação contemporânea. Contaminam as diferentes formas poéticas – lírica, épica, dramática – que passam a coexistir na cena e a criar novos modos de composição discursiva intra-cena, abrindo uma multiplicidade de vozes que dialogam gerando instâncias distintas da perspectiva enunciativa. A forma dialógica se amplia, saindo da relação tradicional linear entre as personagens para se multidimensionalizar, abrindo seu corpo e ação na cena.

Assim, Sarrazac aponta-nos o surgimento do que nomeou como “partilha das vozes” (2013, p.17), como uma tentativa de “articular a confrontação dialógica” (*idem*) da multiplicidade de vozes que refletem nossa época. A transformação na concepção tanto da escritura do texto como da forma teatral desloca sobremaneira o conflito do drama tradicional e redimensiona o lugar da palavra, da linguagem e da enunciação como tema, conteúdo e materialidade. Essa outra forma de diálogo se abre incluindo o espectador, exigindo sua interlocução através de escolhas na valorização e leitura do que é oferecido na cena, mas também, e em especial interesse aqui, à própria linguagem verbal encenada.

A transformação das convenções dialógica no mundo moderno e radicalizada no contexto contemporâneo com suas janelas simultâneas, fomentam o movimento de contaminação entre as estruturas dialógicas tradicionais (mais organizadas enquanto forma e tema) e as estruturas da conversação (mais coloquiais) em todos os níveis: interpessoal, intradiscurso ou inter discursividades.

A conversação, mais desconexa e imprevisível, é rica em hesitações, repetições, rupturas (tanto no tempo como no sentido), permanentemente sujeita a acidentes e desvios da própria língua. Essa, operando particularmente com lacunas, traz especialmente em seu bojo a presença do implícito. Tal aproximação estrutural colaborou para a implosão de formas textuais fixas e possibilitou aos autores maior liberdade na criação de planos enunciativos. Nesse sentido é que aponta Jean Pierre Ryngaert em seus estudos sobre o diálogo e

conversação (2013, p.21): “A palavra falada, toda poderosa, não se submete à informação. Ela é agora o verdadeiro objeto do diálogo”.

Desta forma, o exercício da palavra na cena, na busca múltipla de refletir as relações humanas, passa a trabalhar no rompimento das convenções estruturais linguísticas e discursivas, abrindo seus procedimentos criativos em várias frentes. Tais construções, como praticamente inesgotáveis como possibilidades composicionais, aparecem de maneiras muito diversas na cena contemporânea.

Segue um breve mapeamento ⁷ desses procedimentos utilizados na escrita dramática moderna e contemporânea que envolvem o território da enunciação:

- desestabilização da forma dialógica alternada das réplicas;
- diálogos ou ideias fragmentadas ou inconclusas;
- enunciações estruturadas pelo tamanho ou forma;
- conversas/diálogos múltiplos que coexistem;
- personagens que não se comunicam (desconexão verbal) a não ser pela encenação (tempo-espço);
- alterações do estatuto da personagem até sua possível dissolução ou estabelecimento deste como *uma voz*;
- indefinição de enunciador ou indicação deste por apenas marcas gráficas (como travessão, letra ou espaço na página);
- réplicas com sentido apenas pontual, sem referenciar-se na continuidade aparente (ou não) de algum dos discursos. Ou que surgem subitamente sem nenhum antecedente perceptível;
- múltiplas vozes em um monólogo ou em uma figura (por exemplo em autores como Novarina⁸ - Discurso aos animais, Diante da palavra, Carta aos atores);
- várias figuras/atores enunciam trechos de um mesmo texto; coralidades variadas;
- palavras e frases objeto;
- ecos; repetições e/ou repetições-variação; construção de discurso por listagem;
- excessos de todo tipo, sonoro, fonético, silábico, semântico, de trechos ou enxertos de até mesmo outros textos/autores. Criam-se relações argumentativas (às vezes com outras obras)

⁷ Esse panorama visa ilustrar procedimentos da escrita dramática que colocam em foco a estrutura do texto, a palavra e a enunciação. SARRAZAC, 2013; DANAN, 2013; RYNGAERT, 2013; BAILLET, 2013; SERMON, 2013: autores colaboradores do Grupo de pesquisa sobre a poética do drama moderno dirigido por Jean Pierre Sarrazac na Universidade Paris III – Sorbonne Nouvelle. Dossiê completo: <http://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/issue/view/273/showToc>. Acesso: maio/2014.

⁸ Valère Novarina (Suíço, *1947) é um dos autores representantes da dramaturgia contemporânea que faz da estrutura da linguagem material de uma poética.

que rompem as referência de tempo-espço. Ou então excessos como o de uso de convenções sociais de polidez com a palavra (personagens de Jean-Luc Lagarce⁹ em: É apenas o fim do mundo, Music-Hall, por exemplo);

- ênfases na dimensão musical, sonora e rítmica da palavra/texto/réplica;
- silêncios, sussurros e ruídos orais;
- dissociações entre o enunciador e o enunciado;
- dissociação entre o corpo que fala e a voz/enunciação;
- multiplicidade de endereçamento da palavra;
- diálogo descritivo ou narrativo- associado ou dissociado da ação;
- hibridização de gêneros;
- várias discursividades que não se relacionam diretamente criando um plano de “discurso dialógico”; apenas da perspectiva extracênica;
- deslocamentos semânticos;
- estruturas linguísticas não usuais;
- artificialidades, estranhamentos formais e expressivos, como alterações de acentos (semânticos ou linguísticos) ou deslizamentos entre os padrões de fala culta e popular;
- alteração da língua de referência inicialmente proposta. Ou uso de várias línguas;
- invenções de línguas (*gramelôs*)¹⁰;
- jogo e virtuosidade técnica do ator se sobrepondo, em níveis variados, aos efeitos de ficção;
- criações de paisagens sonoras ou ‘dramas sonoros’ a partir da ausência do ator, não de sua presença (uso de microfone, voz em off, pré- gravada, etc.) e
- a rubrica como elemento cênico: variados tipos e funções.

Esses elementos, longe de estarem todos necessariamente presentes, são utilizados de formas, intensidades e relações variadas nos textos e em encenações que partem ou apoiam-se em desdobramentos das relações com a voz e a palavra. Alguns desses procedimentos podem aparecer dentro de estruturas mais dramáticas como, em si, constituírem o universo da linguagem cênica de espetáculos mais experimentais. Estruturações dessa natureza evidenciam aspectos nas relações entre forma e conteúdo trazendo à tona questões

⁹ Ator, diretor e dramaturgo (1957-1995), um dos autores franceses mais produzidos na atualidade.

¹⁰ Jogo enunciativo em língua inventada, blablação, ou *fala* que se utiliza de elementos paralinguísticos (ritmo, entonação, acentos, etc) para criar situação de conversação idealizada, utilizada muitas vezes em exercícios cênicos. (N.A).

metalinguísticas da linguagem e naturalmente da própria representação. Ampliando claramente questões acerca da percepção e da subjetividade.

Procedimentos dessa natureza buscam revelar deslocamentos de perspectiva. A progressão dramática não acontece mais – ou apenas - no plano da ação, mas transfere-se para o da enunciação. Alterando a função da enunciação, estabelecida como presença e movimento em um tempo de sustentação e dilatação sonora no espaço. Desse modo, a abertura e sustentação do espaço sonoro estruturam o espaço de escuta e do jogo com a verbalidade.

Mas o quê esse panorama revela - propondo incomunicabilidade, desvios de linguagem e a triangulação com o espectador - é a multiplicidade de camadas dialógicas existente em um instante e, assim, também, em um pequeno ato enunciativo. Coloca - se evidentemente em questão a permanente abertura de relações possíveis na constituição dos sentidos.

A construção de um texto ou de uma discursividade que opera no plano da incompreensibilidade do diálogo, busca fugir justamente de uma captura hermenêutica, fechada no sentido explícito das palavras, e constituir estruturalmente outras substâncias dentro da fala, pelos vãos, combinações (paralelismos, sobreposições, etc), camadas corporais e espaciais complexificando as relações não apenas entre discursividades da encenação, mas, também, às no corpo do ator, desdobrando camadas de significação. Essa não estará atada ao significado ao qual remete cada um dos significantes enunciados, mas é constituída pelo processo, pela sutura, pela concatenação dos elementos sobrepostos e encadeados.

Tais propostas de outras discursividades verbais na cena propõem, por desdobramento das diferenças, ao fim e ao cabo, o diálogo com o espectador pelo reconhecimento do outro como alteridade real, evidenciado por deslocamentos em tempo real no próprio corpo posto em cena. No plano verbal, os enunciadores confrontam o espectador, através de estruturas textuais indeterminadas, interações verbais inusuais e enunciações ambivalentes, na tentativa de construir perspectivas de mundo e de identidades que não são dadas *a priori*. Colocando o espectador como interlocutor ativo na constituição dos sentidos reverberados da cena.

Esse panorama polifônico desestabiliza em vários graus a enunciação, podendo, justamente, sua coerência não se efetivar em sua estrutura interna mas apenas no âmbito relacional com as demais enunciações ou somente no sentido global da encenação. O ator, portanto, deve se relacionar com várias instâncias dialógicas dentro de sua enunciação.

A voz nesse contexto ocupa uma realidade de múltiplas dimensões - do corpo do ator à voz do texto - e encontra espaço propício para exercer toda sua capacidade de materialização, sensorialidade e potência simbólica e imagética. Somadas ao seu poder de operar em formas

dissociadas, desarticulando as relações em combinações limites ou muito inusuais dos elementos da expressividade, ampliando o espectro composicional intrínseco às suas relações, e com isso, multiplicando as camadas enunciativas que, ao fim, se realizam em um único sujeito.

Cada uma das camadas acaba por criar uma discursividade específica (corporeal; sonoro-espacial; pela estrutura textual - incompleta, verborrágica, etc.) que, na medida em que se apresenta, estabelece uma retroalimentação contínua em relação à própria produção de significâncias. Roland Barthes nomeia como significância (2004, p.296) um “regime de sentido” que “não se fecha jamais sobre um significado” e que, de modo dinâmico, “vai sempre de significante em significante, através do sentido” em oposição às formas que levam a homogeneidade das imagens/sentido, resultante de modelos de representação nos quais a identificação de um significante a um significado é fechada.

Assim, as rupturas propostas nos novos modos discursivos na cena contemporânea têm oferecido espaços de experimentação nos vários níveis de uso da voz na encenação; ressignificando as relações entre qualidade acústica da voz e imagem, corporalidades e enunciação, expressividade sonoro-verbal e semântica/estrutura textual; enunciação e contexto e ainda presença e voz - aqui associada aos recursos tecnológicos que também multiplicam, sobrepõe, dissociam a voz do corpo, do tempo-espço, etc.

Desse modo, na dramaturgia contemporânea, a voz têm se apresentado como território discursivo e de linguagem no desdobramento das construções verbais e narrativas, que multiplicam os sentidos e complexificam as relações internas da textualidade; revelando, inclusive na cena, a estrutura da escrita do texto como espaço de conflito da própria linguagem. Dentro de tais rompimentos e multiplicações diversas surge o que a teórica francesa da cena contemporânea Le Pors (2011, p. 163) nomeia como Teatro das Vozes.

Nesse contexto se revela uma estética na qual a voz ocupa um lugar privilegiado, elemento de partida da construção dramatúrgica, determinante na construção corpóreo-espacial do ator e nas dinâmicas em relação ao espectador (endereçamento).

Assim, a polifonia das vozes na cena converge para o enunciador que poderá, como apresentado por Sarrazac (2002), transitar por inúmeras *vozes* - através do desdobramentos das múltiplas camadas da voz - sonoridades, inscrição no corpo, oralidade e enunciado verbal (*voz* do texto) - constituindo em cena diversas qualidades e formas enunciativas coexistentes (seja ao nível textual - narrativo, dramático, lírico, poético-; no corpo - locações e qualidades sonoras e corporealidades - como também no espaço).

Mas, retomando, mais do que a figura do rapsodo antigo, Julie Sermon (2013, p.33), colaboradora do grupo francês coordenado por Sarrazac, aponta para o surgimento de um “enunciador incerto”. A voz se torna de tal forma plural, que passa a ser também *estrangeira* à cena, através de inúmeros procedimentos: desde a voz apresentada sem que o ator seja visto/esteja em cena, passando pela voz-off, à, por exemplo, presença da voz da rubrica – as vozes *sem* corpo –, assim como as sobreposições de camadas das vozes, nas quais um sujeito se desdobra em vários enunciadores ou a multiplicação de uma só voz (discurso) por vários enunciadores; e ainda, estruturas verbais fragmentárias e procedimentos de colagens que aproximam a voz da escrita - salientando as relações da “fala lida” à “fala proferida” (LE PORS, 2011, p.20). Nesse panorama, o descolamento da voz e do sujeito alcançam tamanha força que inaugura o que Le Pors nomeia como “um ser do teatro vocal” (*idem*).

Nesse panorama, as relações entre texto, autor e personagens passam a ser cada vez mais flutuantes, e conseqüentemente suas construções pelo ator. As rubricas se integram ao texto dramático acabando com a distinção entre texto para se ler e texto para ser dito. A informação a ser lida se mistura com a fala a ser dita. E esta se desloca da emissão e vira objeto de observação sob a perspectiva da informação lida. Há, dessa forma, uma infiltração entre planos discursivos, e abrem-se espaços de fricção, dúvidas ou contradições, nos quais coexistem vozes da rubrica e vozes que se tornam rubricas. Essa condição altera as relações entre os índices (corporais, vocais e verbais) e os planos de sentido que envolvem a enunciação.

Os deslocamentos incessantes das coordenadas enunciativas entre as vozes do personagem e da rubrica são diferentes facetas de uma só voz: “a voz da escrita” (LE PORS, p. 33). Uma voz que reage, tocada também por hesitações, desdobrando-se em planos subjetivos, poéticos, irônicos ou dialógicos.

As várias instâncias polifônicas da voz desestabilizam o status do personagem, tornando-o cada vez mais ambíguo. Este passa a ser mais atravessado por falas de origens incertas. Misturam-se as identidades de seres representados. Seus contornos deixam de ser claros e estão ali justamente para serem, pelo espectador, recompostos.

Nessas dramaturgias das vozes evidencia-se um fenômeno particular de “deslocalização da personagem” (LE PORS, p. 38) que remete às questões acerca do lugar deste no drama. Nessa forma múltipla onde as vozes se incluem e se excluem do personagem, rompendo as fronteiras e deformando seus limites, elas - as vozes – tendem, mais radicalmente, a substituí-lo.

Exigências como essa, deslocam o ator/performer da perspectiva de dentro da ação enunciativa, mas mais do que realizá-las (as várias enunciações e suas camadas) é necessário colocar-se qualitativamente na condição sonora em que a enunciação se realiza *em relação à* dilatação e *ao* espaço-tempo. Realizando concretamente a *presença de um dizer*. O que pressupõe um território de poética na efetivação dessa materialidade, mas não apenas como realização, de novo, mas como presença sensível, tocante pela qualidade sensorial que desperta através da qualidade tátil emanada da permeabilidade sonora. Uma presença sonora que faz ver a voz, ouvir o espaço e escutar para além do que é dito.

A voz passa a ocupar um território de errância - na cena e nos corpos. A dinâmica de atravessamento das vozes e os espaços transitivos das enunciações constituem-se, assim, e, especialmente da perspectiva prática apresentada neste trabalho, como território fecundo de criação com a oralidade e a expressividade do ator/performer. Operando no valor da voz enquanto potência constitutiva de linguagem cênica.

Essas escritas dramáticas ampliam, através dos corpos e das vozes, o fazer ver e ouvir o mundo através de distorções e partições do discurso, de vozes que pedem para serem escutadas, da recepção de algo que está fora do que se espera, e, assim, “fazem da voz a origem e o objeto de uma dinâmica da sensibilidade” (LE PORS, p.39).

As migrações da voz no corpo e no espaço colocam em evidência, através de acomodações e deslizamentos, a experiência em tempo real, e fazem dela uma disponibilidade de atravessamento compartilhada. Acessa-se, junto à incompletude e as sobreposições dos discursos, um equilíbrio instável, uma instância de fluxo, que a porosidade corporal oferece. O corpo poroso é um corpo que não se fixa. Os percursos sonoros, as transferências de peso e as conexões de alinhavo feitas pela respiração acessam, nessa condição, territórios genuínos e díspares e oferecem a possibilidade múltipla de deslocamentos internos de ocupação (também de perspectivas) e qualidades de inscrição corporais que abrem o diálogo do performer com as imagens, em uma relação dinâmica entre presença, enunciação e as discursividades da cena.

Assim, através da enunciação como ato presentificador no mundo com qualidades sonoro-verbais realizadas com os elementos da expressividade cria-se realidades em que a experiência da materialidade do ato de falar esteja também criando planos de valores assim como o quê se apresenta como conteúdo literal do enunciado. E dimensões sensíveis se tornam perceptíveis.

O enunciado se efetiva como enunciação-expressão na medida em que é realizado, é no espaço transitivo da expressividade que se efetiva sua potência de abertura de sentido.

Como as unidades de sentido são instáveis, e se realizam sempre na direção de um sentido, é na medida em que se realizam que abrem novas possibilidades de sentido com o que está por vir. O território sonoro-verbal, com sua capacidade de se ressignificar a cada instante, se reafirma como possibilidade altamente expressiva inserida em um jogo dinâmico de construção de sentidos reiterado pela própria natureza intrínseca à linguagem oral de seu caráter performativo.

Nesse panorama, a explosão das possibilidades de significação abrem de forma irrevogável as possibilidades da cena e de criação do ator. A palavra dita volta a habitar a presença do ator com carnalidade e a camada simbólica e subjetiva da linguagem, por novo viés cênico, se renova como matéria teatral. A enunciação, mais do que nunca, se torna elemento convergente da abrangência de níveis discursivos, e na voz do ator a conjunção das vozes se realiza. Se estabelecem, portanto, voz e enunciação, como campos de força e fluxo que habitam e revelam um corpo-sujeito em relação permanente com o ato presentificador, enunciativo, e com o acionamento de todo um regime de significância. Em uma ação que é realizada sobre si.

A mobilidade da expressividade é geradora de sistemas que a linguagem alimenta e que, em troca, determinam seu funcionamento, constituindo a originalidade justamente nas relações internas de conjunção e disjunções. Essa mobilidade, verticalizada pela vivência do sistema de apoio-energia-espço, é libertadora, pois permite que a linguagem se atualize nas permanentes construções e releituras do dizer; na busca de materializar aquilo que a palavra não dá conta. Nos espaços transitivos da concatenação da linguagem com a expressividade resvalamos em profundidades (afetivas) resguardadas.

O terreno é fértil e movediço; oscila entre a insuficiência e a capacidade autogeradora da linguagem e a relação com a expressividade, que tendem a infinito. Nesse terreno se alimenta a poética com a linguagem verbal, pois é na sua *impotência*, no espaço onde ela nos *falta*, que reside a força propulsora de transformá-la em material/matéria passível de representação de uma polifonia de afetos.

Diante desse panorama contemporâneo da dramaturgia e encenação, coloca-se em vigor as práticas do trabalho com a voz. Propõem-se na cena uma linguagem que instiga modos de refinamento com ecos na investigação da própria prática e de seus procedimentos para que alarguem o diálogo com as criações referidas, em seus princípios e exigências. Do mesmo modo que o aprofundamento de práticas que não se desvinculem da expressividade fomentam pesquisas que direcionam linguagens da encenação.

1.2 Concepções de um trabalho de voz no contexto contemporâneo

As questões geradas no trabalho com a voz no conjunto da prática cênica contemporânea são da mesma espécie daquelas que concernem à dramaturgia e à encenação. Demandas estéticas como os deslocamentos do gênero dramático, a “deslocalização da personagem” (Le Pors) e a crescente multiplicação de vozes, trazem desafios para o ator na especificidade do trabalho e na criação com a voz e a enunciação.

Nesse sentido, o que nos move é entender em que medida os aspectos da expressividade sonoro-verbal tornam-se materialidade na cena e podem se constituir como linguagem cênica? E como, essas transformações podem ser enfrentadas por meio de procedimentos de jogo com os elementos inerentes à expressividade? Como transpor em um dizer tantos enunciadores - autor, encenador, ator, figura/personagem? E, principalmente, como atuar na fala um dizer que estabelece o lugar transversal do ator na cena?

Foi através da implicação de meu corpo no interior desses lugares de acontecimentos vivos das intercorporalidades que me envolvi sem limites no trânsito *entre* o pedagógico e o criativo. Desse modo fui elaborando o meu pensar sobre o *corpooral* múltiplo: com cada um dos meus alunos, na clínica, em ensaios, na cena, construindo sempre nas entrecamadas da experiência prática. Desse lugar caleidoscópico de terapeuta, professora, pesquisadora e experimentadora, e com o privilégio de experimentar-me com e em outros corpos, fui organizando um modo de ver e abordar a prática do trabalho de voz.

Tais reflexões vêm ao encontro de um movimento do fazer teatral que coloca em evidência as discussões da cena como espaço transitivo da linguagem, ao mesmo tempo que amplia o olhar sobre o lugar e a prática do trabalho do ator-*performer*. Como tal ele coloca em fricção seu corpo-artista em níveis dialógicos múltiplos através e com a linguagem. O corpo como presença materializa-se em dizeres que inscritos nele o revelam como produção discursiva corporal e sonoro-verbal.

Os estudos práticos com a voz abrem-se, portanto, como um campo fértil para o trabalho sobre si. Um caminho de transformação, seja em um trabalho de refinamento pessoal através da voz ou associado ao discurso, no plano artístico ou terapêutico, pois nela se conjectura uma potência de integração.

Na perspectiva contemporânea¹¹, portanto, a cena definitivamente se abre como espaço de experimentação, exigindo do ator ainda maior domínio da expressividade para

¹¹ Sarrazac, 2000; Féral, 2002.

revelar o jogo de atuação – ou, então, vislumbrar esse terreno. Isso coloca-se para o ator como necessidade de reconhecer e refinar o acesso aos elementos estruturantes de sua expressividade, para então, decompor as questões relativas ao uso dessas materialidades no diálogo, em cena, com o próprio fazer teatral.

A prática que constitui esta abordagem busca, portanto, desenvolver o acesso aos sistemas de funcionamento da expressividade, para que o ator possa colocar-se em diálogo aberto, com o pensamento sobre a cena e incluir-se nela como criador, na medida em que é agente enunciador. Tais questões consideram esse ato como um gesto *corporeal* que desdobra a discursividade verbal.

Assim, é possível, através dessa substância - a voz - oriunda do processo fisiológico, ler os corpos. Através da voz é possível escutar variações sutis nas organizações das pressões e tônus corporais. Ela percorre e preenche o corpo, revelando possibilidades de percursos internos em um ensinar contínuo da necessidade do ceder para que ela, em sua natureza fluida, se apresente, mostrando que, para se dilatar, a matéria-corpo precisa se entregar para que ela o ocupe, se misture a ele e também o exale.

Através dessa relação, descobre-se a qualidade da porosidade corporal e da permeabilidade sonora, discutidas mais à frente. Como som, a voz no corpo tende a preenchê-lo ou percorrê-lo fazendo percursos diversos como os em curva. Mas isso demanda tempo, delicadeza e receptividade.

O que se pretende discutir, portanto, é que o trabalho com a voz se situa para além da busca de novos timbres ou da ampliação da tessitura tonal, mas sim da experiência de ocupações internas da voz em espaços não conhecidos ou habituais, decorrentes de outros modos de percepção, de organização da distribuição dos pesos, dos tônus e da abertura de camadas dos tecidos corporais. A voz, talvez como a água, corre por espaços onde encontra possibilidade de ocupação.

Nessa abordagem de trabalho da voz, busca-se a relação com o corpo, seus acionamentos e espaços internos; as locações (tecidos, fluidos e órgão) corporais cedem à voz e esta corre por aquelas, ocupando-as, aproveitando-se de suas materialidades para ressoar. A atividade de emanção vocal se desloca da ação unívoca de *fazer voz* para *oferecer o corpo* – ou suas camadas – para que ela o ocupe, acompanhando a própria natureza de propagação da voz de agir sobre a matéria, associada a um tempo-espaço de escuta que envolve um perceber-fazendo da ocupação sonora.

Através da percepção sensível que a voz possibilita, ela se oferece como procedimento de pesquisa para investigar o próprio corpo e pesquisar formas de ocupá-lo. Através da voz é

possível ver o corpo, reconhecer as locações onde se acomoda ou se origina e também seus percursos internos que fazem variar as ressonâncias e os timbres.

As primeiras relações que abordo estão no plano da percepção e das sensibilizações corporais, onde voz e corpo são vistas como instâncias da mesma matéria. Materialidade que se desdobra delas e nelas mesmas, e ambas se contém mutuamente, mesmo quando atuando em dimensões espaciais distintas.

O trabalho com a voz muitas vezes, mesmo no teatro, aborda as qualidades de timbre, tom e potência, buscando uma certa eficiência em relação às referências estéticas e expressivas. Talvez essa distância resultante da imposição técnica e da experiência com os elementos expressivos da voz, corresponda a algo pressuposto, mas também dissociado de uma vivência íntima que dificulta a escuta no aqui-agora da experiência. A escuta pede uma outra atitude; a da entrega do ator para descobrir, por meio da voz, os elementos e os modos pelos quais o corpo se expressa sonoramente.

Por muito tempo a exigência do trabalho¹² com a voz foi a de buscar algo fora de si, a partir da imagem preestabelecida. Mas como abordar a voz só a partir de sua resultante ou de sua estética, desconsiderando a subjetividade do ator e do mundo que o rodeia, a qual pressupõe um mergulho íntimo na própria corporalidade? A partir dessa problemática, os caminhos desvendados nesta prática experimental dirigem-se, portanto, à escuta e à percepção, mas também, ao olhar preciso para os elementos envolvidos em seus aspectos particulares. O desvendamento passa a ser um caminho possível a ser explorado.

O campo do trabalho da voz e o do teatro, carrega conceitualmente uma abrangência da própria vida do ator, pois inclui em seu bojo o estudo da voz como vivência de um sistema peculiar de expressividade, afeto, emoção, linguagem, comunicação e sociabilidade com tudo o que cada uma dessas instâncias tem de amplo e, simultaneamente, de específico, de como cada uma delas se inscreve no *corpo-memória* do ator. Considerando-se que a voz e toda a sua complexidade constituem o corpo-memória ao enfatizar as camadas corporais e suas inscrições no próprio artista, reiterando a ideia de que o ato de falar não se dá simplesmente

¹² No teatro, aqui no Brasil, e até algumas décadas atrás, a qualidade sonora almejada, herdada da oratória, era sempre a busca de uma voz clara e potente. A exigência do trabalho se misturava aos padrões da fala da norma culta, que referenciavam modos e padrões pré-estabelecidos na cena. Em 1956 realizou-se o 1 Congresso Brasileiro de língua falada no teatro, em Salvador/Bahia. Nos anais, publicado em 1958, aparece um amplo retrato das questões valorizadas à época: normas de pronúncia; padronização da prosódia e fórmulas de tratamento do dizer em textos de comédia, por exemplo, além do trabalho apresentado por Maria José de Carvalho – que viria a ser professora da EAD/ECA/USP: “Uma língua-padrão para o Teatro Nacional – sugestões para sua adoção”.

através do corpo, mas se dá *enquanto* corpo. O falar acontece no corpo, fundindo nele a materialidade constituída pelas camadas dinâmicas que colocam o corpo em uma qualidade singular de presença no instante vital da representação.

A partir desse olhar sobre o trabalho com a voz parte-se do reconhecimento de que o corpo possui organizações e acionamentos que estruturam um funcionamento de modo relacional, o qual nos orienta artística e metodologicamente. Assim, este estudo considera o corpo e a voz como dimensões indissolúveis, e que, se abordadas de forma distinta, se faz para melhor compreender o funcionamento das partes.

Dessa forma, busca-se criar realidades em que a experiência da materialidade do ato do falar esteja no mesmo plano do que o que se apresenta como conteúdo literal do enunciado, somado à criação com a voz no espaço físico de dimensões sensíveis perceptíveis e sensorialmente capaz de afetar o outro. E a enunciação como ato presentificador no mundo, na qual a voz e a linguagem se extravasam, se contaminam, e se realizam enquanto corpo-presença. A voz como potência, como abertura para a construção poética. O corpo constituindo-se nesse espaço supremo de diálogo e criação enquanto elo de sinal acústico-sonoro ampliado em dinâmica corpooral e produção de significâncias.

1.3 A voz

Autores como Paul Zumthor (2010, p. 9) e Roland Barthes (1990, p. 248) afirmam que a voz atravessa diversos campos do saber, sem que se constitua um campo particular; em seu *corpus* abrangeria uma física, uma fisiologia, uma linguística, uma antropologia, além de conjugar com campos da sociologia, fonologia, psicanálise e artístico. Talvez, justamente, pela sua natureza híbrida e efêmera, que mistura e se dissipa, sendo, ao mesmo tempo, multi-atuante, a voz se configura como algo que permanentemente escapa.

Parte-se da noção de que a voz é uma substância, uma matéria que carrega em sua essência propriedades e qualidades fundamentais na constituição do sujeito. Sonoridade de natureza corpórea, é passível de ser descrita por suas qualidades materiais, no entanto, é tratada por Paul Zumthor como uma *coisa*, “anterior a toda diferenciação” (2007, p. 85; 2010, p. 9).

Como substância ou *coisa*, portanto, a voz tem um sentido particular que, embora pertença a um universo complexo e intocável, é tocante. Transitória, a voz é uma espécie de pulsação penetrante no corpo, capaz de deslocar os sentidos. A voz, como Barthes nos lembra, nunca é

neutra, e, como colocada pela psicanálise, está na categoria dos objetos de desejo. “[...] E se, por vezes, esse neutro, esse branco da voz se manifesta, é como se, aterrorizados, descobríssemos um mundo imobilizado, um mundo em que o desejo estaria morto. [...] e por essa razão é na voz que explode a diferença...” (BARTHES, 1990, p. 248).

Como significante “puro”, a voz se estabelece antes mesmo de qualquer semiotização (representação ou integrante de um sistema de significação) e, neste estatuto, não pode ser colocada como referente, a não ser de si mesma, ou então remeter diretamente a um sujeito. Sonoridade distinta que vale por si só, a voz é “fluxo de vitalidade” (BOLOGNA, 1987, p. 58).

A filósofa italiana Adriana Cavarero, (2011, p. 16-23) assinala que a voz é a “singularidade encarnada de cada existência enquanto esta se manifesta vocalmente”, e que no registro da voz ecoa sempre a “condição humana da unicidade”. Confirma, desse modo, a função sempre reveladora da voz, que traz à tona e lança à escuta algo essencialmente particular e único. A potência vocálica se revela, assim, evidenciando o prazer que se coloca na própria existência e através da emissão sonora é reiteradamente exposto. A autora, reafirmando a “autorrevelação vocálica”, reitera, como exposto no subitem 1.5, “Vocalidade”, também o valor relacional da voz, que implica necessariamente uma escuta, uma reciprocidade de fruição que prescinde de qualquer presença do semântico. Ela nos diz, incluindo citações de Ítalo Calvino¹³:

[...] a voz é o equivalente daquilo que a pessoa única possui de mais escondido e mais verdadeiro. Não se trata, porém, de um tesouro inatingível, de uma essência inefável e, muito menos, de uma espécie de núcleo secreto do eu, mas sim de uma vitalidade profunda do ser único que goza da sua autorrevelação por meio da emissão da voz. Tal revelação procede justamente de dentro para fora, avançando no ar em círculos concêntricos na direção do ouvido alheio. Mesmo do simples ponto de vista fisiológico, ela implica uma relação. Inserido no círculo de relações da emissão vocálica que se difunde para o exterior, o ouvido alheio é, de fato, capaz de perceber todo “o prazer que esta voz põe na existência: na existência como voz”. “O prazer de dar forma própria às ondas sonoras” faz parte da autorrevelação vocálica. A emissão é gozo vital, sopro acusticamente perceptível, no qual o próprio modela o som revelando-se como único. (CAVARERO, 2011, p. 18-19)

¹³ Do conto “Um rei à escuta” do livro *Sob o Sol-Jaguar* – Ítalo Calvino, Companhia das letras, 1995.

A voz se estabelece, assim, como território de manifestação de dinâmicas, que descortina em sua vibração corpórea camadas subjetivas, espessura concreta que define e é definida na corporeidade do sujeito. O próprio da voz, para além do som, se define aqui, portanto, como a inscrição dessa voz na singularidade de um corpo enquanto dinâmica de pulsação pessoal. Movimento e camadas... isto é, enquanto qualidade de registro corporal relativo à locação da voz e ao tónus, a voz revela tanto da organização global do corpo como este da emissão sonora.

Anterior a qualquer perspectiva da linguagem, a voz, desse modo, estabelece um horizonte próprio de sentido. Possuindo valores que lhe são específicos, ela sempre irá exceder à palavra, mesmo que esta seja seu destino intencional. A sonoridade da linguagem, portanto, ultrapassa “os aspectos definidores do signo linguístico”, como nos confirma a estudiosa da linguagem Lucila Pastorello (2015, p. 87), e, para além de ser veículo deste, opera também como significante, na medida em que no bojo da atividade discursiva a voz estará sempre significando um sujeito, enquanto dinâmica na fala ou qualidade de inscrição no corpo.

A voz carrega em si um traço irreduzível e, sendo marca do próprio sujeito do qual se origina, remete sempre a uma presença, como reitera Zumthor. Esse estudioso da oralidade ainda assevera: “Considero com efeito a voz, não somente nela mesma, mas (ainda mais) em sua qualidade de emanção do corpo e que, sonoramente, o representa de forma plena” (2007, p. 27).

Fenômeno múltiplo, ao mesmo tempo que amplia no espaço a presença do corpo, a voz revela, inscritas neste, as qualidades de sua organização física. De forma mútua, se imprimem e se revelam concomitantemente. Através da voz evidenciam-se profundidades do corpo, uma complexa topografia da interioridade. A voz carrega em sua sonoridade as marcas do corpo que a produz, mas, podendo percorrer seus meandros, também o sensibiliza e expõe possibilidades de novas organizações e ocupações.

A voz em suas dinâmicas rítmicas, de frequência e de intensidade possui qualidades e movimento que se combinam com a habilidade de percorrer matéria e espaço como vibração. Implica duplamente – para quem a emite e para quem a recebe –, através de sua materialidade, as dimensões tátil e auditiva.

Vibração ativa, a voz implica sempre uma escuta, a de quem emite e a do outro que a recebe. Ainda, dobrando-se sobre si mesma (ZUMTHOR, 2007, p. 85), a voz exige do corpo que a produz uma atenção que se evidencia como um tempo-espaço de escuta. E “é por isso que o corpo, pela audição, está presente em si mesmo, uma presença não somente espacial,

mas íntima. Ouvindo-me, eu me *autocomunico*. Minha voz ouvida revela-me a mim mesmo, não menos – embora de uma maneira diferente – que ao outro” (ZUMTHOR, 2007, p. 87).

Assim, é possível, através dessa substância se ler e ler os corpos. Ela não só *carrega* o corpo para o espaço como o revela em suas texturas e profundidades. Através da voz é possível escutar variações sutis nas organizações e nos modos de se preencher e se ocupar.

Eugênio Barba contribui com esse pensamento: “[...] todo o nosso corpo vive e participa desta ação. O corpo é a parte visível da voz e pode-se ver como e onde nasce o impulso que, no fim, se transformará em palavra e som. A voz é corpo invisível que opera no espaço” (1991, p. 56).

A voz, desse modo, se estabelece como materialidade capaz de percorrer o corpo, de tal forma que é possível direcionar sua ocupação através de percursos internos variando suas distintas locações físicas e sua consequente propagação no espaço externo.

A qualidade de inscrição no corpo de quem emite a voz é recebida pelo outro também sensorialmente como emanção de uma organização física. Estabelece-se, então, uma relação de “intercorporeidade” como Zumthor afirma (2007, p. 81) a partir de conceito do filósofo italiano Dino Formaggio, no qual o corpo inteiro, evocando “uma sensibilidade geral anterior à diferenciação” dos sentidos, se engaja em uma ação coordenada que potencializa o efeito da percepção quando em consonância com outro corpo. Constitui-se uma relação na qual a informação é física e muito dos sentidos percebidos se dá através da sensação.

Retomando a ideia da voz como substância que opera em camadas múltiplas e articula de forma quase indistinguível o trânsito entre dimensões do fazendo-se ouvir dentro e fora: “a voz externa é apenas um eco da interior, e vice-versa: não se trata de “lugar de origem”, mas apenas de “presença idêntica” (BOLOGNA, 1987, p. 63).

A voz dinamiza o espaço no corpo e o corpo-voz no espaço. Move-se entre materialidades e significâncias e, borrando os limites de sua articulação com a palavra, “a voz *se diz* enquanto diz” (ZUMTHOR, 2010, p. 11).

Em seus aspectos corporais, acústicos e simbólicos, a voz atua sinestesicamente, colocando em circulação a dimensão subjetiva, pois dispara também associações entre sensações, memórias e afetos.

Assumida, a dimensão da corporeidade sonora se inscreve no espaço como presentificação, mobilizando espontaneamente conexões entre percepções; combinando sensações diferentes em uma mesma emissão sonora. Reiterando permanentemente sua dimensão sensorial às cargas imagéticas, a voz remete inerentemente a níveis simbólicos. Como nos atesta o medievalista Zumthor, a voz se situa na articulação “entre o sujeito e o

objeto, entre o objeto e o outro”, se estabelecendo como “o lugar simbólico por excelência” (2007, p. 83), adensando-se como território fecundo de intersecção de significação.

Como experiência concebida ao Homem, aventurando-se do grito animalesco – de dor ou de prazer – ao sublime poético ou exotérico, esse sopro sonoro ocupa dos limites do indizível à nossa capacidade de nos exprimirmos através da linguagem, fazendo ressoar dos “meandros do corpo [às] cavernas do espírito” (BOLOGNA, 1987, p. 61).

A voz oferece, assim, caminhos de integração e cura, pois o cerne de seu trabalho é fazer-se escutar; organizar-se corporalmente e revisitar o próprio modo expressivo em suas dinâmicas relacionais, além de, através dela, ser possível reaprender a escutar os próprios espaços íntimos e seus silêncios. “E assim também, lá onde o Eu *perde a voz*, perdendo até o contato com seu corpo, é a voz que se reapropria do corpo esvaziado” (BOLOGNA, 1987, p. 65).

A voz se situa anatomicamente exatamente entre o cérebro e o coração, os quais, pode-se dizer, integram e fazem circular conteúdos e afetos, afetando e sendo afetados por ela. Experimentar a própria voz e tudo o que ela move é adentrar em um rico e profundo universo. É colocar-se em movimento e transformação.

1.4 Espacialidade sonora e a escuta

O efeito vocal, como qualidade física, produz sempre um impacto, enquanto realização, no espaço. A voz emanada do corpo, mais do que remeter à presença deste, o expande para além de sua pele e volume, ampliando seus limites e sua percepção, pois através da voz é possível tocar e sentir o espaço externo. É conhecido o efeito de sonar das ondas acústicas, com o qual se medem distâncias e se percebe o espaço através do som, de sua capacidade de vibrar nos materiais e remeter de volta ao espaço o resultado dessa interação.

Da mesma maneira, com a voz, o corpo pode alcançar os limites do espaço externo, reconhecendo a capacidade deste de reagir ao som, absorvê-lo, sustentá-lo ou ampliá-lo. Com essa habilidade assumida, abre-se uma relação dialógica nas possibilidades de ocupação, nas quais a voz se amplia e se revela, revelando o espaço e/ou as camadas deste que ocupa. E na mesma medida em que a voz desdobra o corpo, criando com o espaço um *outro corpo*, um corpo sonoro, “em contrapartida, o corpo a ancora no real vivido” (ZUMTHOR, 2005, p. 89), como fonte e qualidade originária.

Neste sentido é significativo lembrar o lugar central que Zumthor dá à ideia de performance, a qual traz a noção do discurso vivido que nega a existência da forma e onde

predomina a percepção sensorial do corpo vivo. “Lugar que só existe na performance” (ZUMTHOR, 2007). Ao associar a voz, a palavra e o discurso com a performance, com o acontecimento vivo e presente, além de um espaço de cruzamento de linguagens e da apreensão da palavra com os seus desdobramentos no cotidiano, o autor nos faz compreender a voz em toda a sua humanidade.

Em se tratando das questões relativas ao espaço, a voz coloca em evidência sempre duas dimensões: o corpo como território de locações e emissão e o espaço externo, arquitetônico, como materialidade na qual se projeta, ocupando e propagando. No trabalho do ator-*performer* e da cena, efetiva-se um campo de investigação no qual se compreendem modos de fazer e de *ler* a forma com que a voz, enquanto ressonâncias, coloca-se no corpo (como locação-acomodação em suas materialidades ou ocupação de espaço interno), e como a voz – com o corpo contido nela – se relaciona com o espaço externo. A voz emite traços materiais do corpo emanado que são reconhecíveis no timbre, e projeta no espaço os modos como o ocupa. “A voz está no corpo e o corpo está na voz”, nos declara Barthes (1990, p. 251).

No caso da cena, isso se revela em uma dupla ação relacional, na qual a percepção e a atuação, por parte do ator-*performer*, sobre as duas dimensões físicas serão sempre dialógicas, já que uma é alimento e suporte para a outra. Compreende-se que a capacidade de emanção sonora será, sempre, nada mais, nada menos que a “exteriorização do espaço interior” (PAVIS, 2003, p. 137), e que, da mesma forma, a manutenção de um espaço externo vibrante remete a locações corporais referentes. Ao se desejar ocupar apenas o espaço alto de uma sala com a voz, ela, de modo equivalente, ocupará a parte alta interna da cabeça. Uma produção que deseje revelar externamente o espaço de dentro, de modo correspondente, receberá a ação externa do espaço, pois a energia para sustentação da produção sonora equalizar-se-á, também, através da ressonância que se estabelece com o espaço de fora do corpo.

A percepção estabelecida será relacional, e os espaços – de dentro e de fora – incidirão um sobre o outro de forma correspondente, possibilitando que *corpo de dentro* e *corpo de fora* sejam percebidos como um corpo só através da voz, unindo e unindo-se no espaço. Desse modo, para além de projetar-se como corpo no espaço, a voz criará espaços, materializando-os através de suas dinâmicas de ocupação do próprio espaço.

Em seus estudos sobre a produção performativa e suas materialidades, Erika Fischer-Lichte reafirma: “A sonoridade gera sempre espacialidade [assim como] a vocalidade, também, produz sempre corporalidade. Com e na voz se originam os três tipos de

materialidade: a corporalidade, a espacialidade e a sonoridade” (2011, p. 255, original em nota).¹⁴

O espaço externo, entendido “como uma espécie de recipiente” (FISCHER-LICHTE, 2011, p. 220), se refere à estrutura arquitetônica – física e geométrica – espaço objetivo no qual se está inserido. A capacidade de relacionar-se com esse espaço, interagindo e interferindo nele com a voz, agindo sobre ele enquanto ocupação sonora – criando qualidades de movimento ou fazendo recortes espaciais de ocupação–, estabelece um território de criação ou mesmo uma camada discursiva da cena que é denominada de espacialidade. Essa, por sua vez, sempre “fugaz e transitória” (FISCHER-LICHTE, 2011, p. 220), não deve ser confundida com o espaço externo, objetivo, mas sim referida ao modo como este é ocupado enquanto sonoridade, e especificamente, neste estudo, à ocupação e as dinâmicas de movimento espaciais da voz para além do corpo.

A mesma autora, referindo-se à espacialidade como modo de ocupar e agir sobre o espaço, também no que diz respeito ao movimento das pessoas, luz, objetos e sons (sonoplastia, música ou voz), diz: “É instável e está em flutuação permanente. A espacialidade de uma realização cênica se origina no e através do espaço performativo e é percebida de acordo com as condições estabelecidas por ele” (FISCHER-LICHTE, 2011, p. 221). Reafirma, desse modo, a espacialidade como uma ação sobre o espaço, que não existe antes nem depois da cena, mas apenas na e através de sua realização enquanto ato de interferência no e com o espaço.

Assim, a voz “não só preenche o espaço, mas o habita, recobre-o, constringe-o a *dizer-se* na sua própria linguagem de espaço” (ZUMTHOR, 1992, p. 142) – o que significa dizer que a voz é substância que *se fala espacialmente* e, tomada como materialidade dinâmica, isto é, como um corpo sonoro, se constitui também como espaço ativo, vibrante e modelável, no qual se inscreve como forma significante. A espacialidade sonora se estabelece, desse modo, como território de construção de significação, tornando-se, assim, também, camada discursiva. Mais do que espacializar o discurso – fazê-lo com voz dilatada, aberta no espaço – , trata-se de tornar a espacialização lugar de construção de sentidos e imagens; seja de modo literal (remetendo a si mesma enquanto espaço) ou simbólico (ligado à referentes). A efetivação da voz enquanto formatação no espaço expande a dobra sobre ela mesma, pois se abre outro campo de expressividade de seu dizer como movimento-ocupação física.

¹⁴ “La sonoridade genera siempre espacialidade [...]. La vocalidad, además, produce siempre corporalidad. Con y en la voz se originan los três tipos de materialidade: la corporalidad, la espacialidade y la sonoridade.” (FISCHER-LICHTE, 2011, p. 255)

A voz pode, portanto, construir no espaço dimensões e dinâmicas de movimentos perceptíveis e sensorialmente imagéticos, por exemplo, ocupando o espaço de forma circular e envolvente; perfurante ou sendo atravessadora; leve e apenas no plano alto da sala; etc, isso independente do tom, do volume ou das palavras que diz, mas, sim, da ocupação interna/locação e de seus direcionamentos.

A espacialidade sonora, quando realizada de modo constitutivo de sentido, se torna um refinado território discursivo. Através da sensorialidade produzida pela dinâmica de ocupação da voz é possível, inclusive, despertar a capacidade de visualização dessa espacialização e torná-la imagem. A voz fecunda o espaço e, em seu componente tátil, cria relações que se desdobram em dimensões cinestésicas e auditivas, materializando-se de tal forma que tem a habilidade de conduzir o olhar na revelação do espaço. Sua ocupação física determina espaços de ação ou de relação interpessoal; sua capacidade de ser, por exemplo, ampla e aberta, envolvendo todo o espaço, e em seguida fechar-se como foco no rosto do ator-*performer* demarca, tal qual um foco de luz, o campo de visão e de ação. Desse modo, enxergar e escutar dialogam espacialmente.

Na cena, o espaço nunca será somente visual: mesmo no silêncio ele desperta uma escuta. John Cage, já nos lembrava que “nenhum som teme o silêncio que o extingue e não há silêncio que não seja grávido de som” (CAGE, 1985, p. xiv), referindo-se à fugacidade do som, mas também ao efeito muitas vezes durável em quem o escuta – e, especificamente, considerando o silêncio como lugar potencial de escuta.

A voz implica necessariamente escuta: a de quem a realiza e a de quem se implica nela, ao escutá-la.

Barthes, em seu ensaio “A escuta”, distingue o *ouvir* como fenômeno fisiológico e o *escutar* como ato psicológico, afirmando que, enquanto o primeiro está ligado aos mecanismos físico-orgânicos da audição, o segundo se define pela intenção ou relação com o objeto.

A audição, junto com a visão, é um sentido que se relaciona especialmente com a avaliação espaciotemporal. Derivada da audição, a escuta capta os “graus de distanciamento e de aproximação regulares da estimulação sonora” (BARTHES, 1990, p. 218) para integrá-los na leitura do espaço e do tempo. Soma-se a isso, ainda, o fato de no ouvido localizarem-se os canais semicirculares, responsáveis pelo nosso sentido de equilíbrio - síntese de leituras de distribuição dos pesos e volumes do corpo em relação ao espaço.

Barthes distingue, em seu ensaio, três tipos de escuta. A primeira se relaciona à atenção de *índices*, ligada ao reconhecimento de sons e ruídos conhecidos ou não,

evidenciando-se, portanto, como uma escuta *de alerta*. Já o segundo tipo de escuta é uma decifração: nela, o que se capta são os signos. Esse tipo de escuta se dá a partir dos recortes de códigos de certo sistema aprendido. Um terceiro tipo de escuta é o que “não visa – ou não espera – signos determinados, classificados: não se prende àquilo que é dito, ou emitido, mas àquele que fala, aquele que emite” (*idem*, p. 217). Trata-se de uma “escuta ativa” na qual aquele que se põe em escuta assume participar de um jogo intersubjetivo, o de escutar para além do dito. Como nos diz o autor, essa escuta, ou a

escuta livre é essencialmente aquela que circula, que permuta, que desagrega, por sua mobilidade, a malha estabelecida que era imposta à palavra [...], o que é escutado aqui e ali (sobretudo no campo da arte, cuja função é por vezes utopista) não é um significado, objeto de reconhecimento ou de decifração, é a própria dispersão, o espelhamento dos significantes, que voltam sem cessar, a uma escuta que, sem cessar, produz novos significantes, sem que desapareça o sentido: esse fenômeno de espelhamento chama-se significância (distinta da significação) [...]. (BARTHES, 1990, p. 228)

A significância é, desse modo, um processo de valoração transitória a partir de uma cadeia de significantes que, de forma dialógica com o sujeito, gera relações de sentido sempre em relação ao contexto, à materialidade apresentada e à experiência pessoal. Aquele que escuta deve se deslocar diante do fenômeno percebido e recebê-lo renunciando a uma leitura preconcebida, mas se permitindo relacionar com sua “significância bruta”, deixando que o material escutado estabeleça, em quem o recebe, novas relações referenciais.

[...] durante séculos, a escuta foi definida como um ato intencional de audição (escutar é querer ouvir, um ato inteiramente consciente), atualmente nela reconhecemos o poder (e quase a função) de varrer espaços desconhecidos; a escuta inclui em seu campo, não apenas o inconsciente, no sentido tópico do termo, mas também, se assim podemos dizer, suas formas leigas: o que é implícito, indireto, suplementar, retardado: há uma abertura da escuta a todas as formas de polissemia, de diferentes motivações, de superposições, há um dismantelamento da Lei que prescreve a escuta única; a escuta era por definição aplicada; hoje lhe é pedido apenas um *laissez surgir* [...]. (BARTHES, 1990, p. 227).

Assim, como nos assevera o autor (e também a psicanálise), a “escuta fala”, pois participa do jogo do desejo em que, lançada a relações intersubjetivas, se estabelece em uma

rede de significâncias. A escuta ativa e livre, para além de relacionar-se com o sentido do que é escutado, coloca-se em uma nova posição na percepção, inclusive do objeto sonoro. A escuta inaugura a relação com o outro e, nos diz Barthes, “dá-nos a conhecer sua maneira de ser, sua alegria, sua tristeza, seu estado; transmite uma imagem do corpo do outro e, mais além, toda a psicologia” (1990, p. 224). É uma escuta da corporeidade e de seus afetos que se inscreve também no corpo de quem escuta, é um receber-sentir o corpo do outro no próprio corpo, em uma fruição de escuta que associa a audição, a visão, a sinestesia, o afeto, o inconsciente, o imaginário, o simbólico, etc., propondo uma abertura na escuta do entre-corpos, do entre-espacos, instituindo-se assim, acredito ser possível dizer, um *corpo-escuta*.

A escuta é de uma dimensão do sensível, mas também uma ação, um lugar de se colocar no desejo do outro de ser escutado (*idem*) é uma ação como abertura projetiva de espaço. É abrir-se para compartilhar-se como campo de escuta do outro. Escuta na qual um se implica no desejo de escuta do outro. Isso nos interessa porque abre conceitualmente um lugar em que se escolhe *se pôr em* escuta, que se cria esse espaço, que se oferece como receptividade e, por fim, que define que uma escuta implica sempre um lugar compartilhado.

Há de se ter desejo em alguma instância por ela. No entanto, o trabalho sensível com a voz propicia a escuta dos espaços *entre*, a escuta do próprio corpo e do corpo do outro e a escuta do movimento sonoro no espaço. Abre-se, assim, um campo de criação que pode ser ofertado como proposição ao outro, espectador-ouvinte, para que este se inclua.

A cena gera e propõe escuta, a escuta aberta de um tempo que se coloca suspenso, para ser percebido, recebido e atravessar os que se propõem a atravessá-lo. A escuta de um corpo em seu gesto, respiração e voz – sendo também movimento-espaco – posta em cena, é em si uma multiplicidade. São diversas camadas enunciativas que se abrem, e a voz pode ser tomada como território de convergência, congruência de campos, no qual se encontram corpo, respiração, sonoridade, linguagem e espaco.

O instante da cena é a colocação desse *corpo-vivo-no-mundo* (FISCHER-LICHTE, 2011, p. 255) em sua potência máxima de presença, incidência sobre todas essas possíveis camadas, sejam naturais ou criadas, em todos os níveis semióticos que se possa relacionar, de camadas sígnicas, das mais primárias, como as da relação gesto-visual às linguístico-culturais. Somos camadas e camadas de inscrições. A cena coloca em evidência justamente essa possibilidade de reiteração – possibilidade, como a oferecida pelas artes, de tratar de ressignificações e dos modos de construção de sentido.

1.5 Vocalidade

Aqui nos interessa reconhecer a potencia integradora da voz entre corpo, afeto e linguagem.

Ao nascer, a relação do bebê com o mundo é inteiramente sensorial. A manifestação de sua existência em movimento coloca esse corpo em relação com o que está ao seu redor. Ação pura e espontânea, porque não premeditada ou pré-elaborada, é acionada pelos impulsos do próprio corpo: fisiológicos, motores e de desejos nada conscientes. Concomitantemente às manifestações extremas de grito e choro, relacionadas às sensações de desconforto ou dor, ocorrem também as sonorizações como ato derivado de ação física. Seus primeiros sons são vinculados a movimentos corporais que geram variações, pela alternância de tônus e posição, principalmente, das pressões do ar respirado (relações da respiração com o esforço), que resultam em sonorizações. Seus gemidos e murmúrios se revelam associados à distensões/satisfações, contrações/dor (fome, cólicas), movimentos motores e fisiológicos (defecação, deglutição). Trata-se, evidentemente, de ações vinculadas, principalmente enquanto origem, ao funcionamento fisiológico, sem deixar de articular, no entanto, os gritos, gemidos e suspiros às sensações de prazer ou incômodo.

A voz é produzida e recebida no corpo. A produção sonora gera o prazer de sentir-se no corpo, atuando sobre ele e integrando-se à ele. Até os seis meses aproximadamente (período do balbucio), o bebê faz sua incursão nos sons vocálicos, brincando com sua boca, babando em suas mãos, em uma pesquisa, mergulho, de sua produção sonora no e do corpo. Essa vivência ligada ao prazer sensibiliza a percepção e propicia a experiência de unidade. A voz experimentada dentro do corpo confronta o limite dos volumes da massa corporal, ao ocupar dentro dá entorno e co-habita as densidades. Assim, a voz, ao se inscrever no corpo, o inscreve como corpo.

E a boca se configura no centro de intercâmbio com o externo. Foco de mobilização de satisfação, é o orifício de entrada do alimento e emanadora da voz que gera prazer e que evocará o Outro. A região oral estará desde o nascimento no centro das atividades de satisfação. Freud (*apud* LAZNIK, 2000, p. 80)¹⁵ reconhece a boca como o primeiro órgão que se manifesta como zona erógena no desenvolvimento do psiquismo. Essa parte do corpo converge as atividades de satisfação, sejam elas associadas à sobrevivência/alimentação ou à

¹⁵Freud, S. (1895). L'esquisse d'une psychologie scientifique. In *La naissance de la psychanalyse*. Paris: P U F , 1973.

pulsão. O conceito de pulsão, fundamental na psicanálise, é tido como “medida de exigência de trabalho feita ao aparelho psíquico” (COSTA, 2007). O elemento central nesse conceito, como salienta a autora, é seu caráter parcial quanto a seu alvo, que é a simples satisfação, e quanto a seu objeto, que é intercambiável. A sucção do dedo em substituição ao seio materno exemplificaria a satisfação pulsional como completamente distinta da satisfação de uma necessidade fisiológica.

As demandas orgânico-psíquicas que operam na/pela boca atuam na distinção de percepções do bebê da região oral, refinando-as em idade muito precoce. Os sons inicialmente derivados de movimentos espontâneos do corpo são percebidos, mas são ainda apenas sonoridades resultantes dessas ações ou sensações. O grito, como é apontado por Costa, “só se tornará apelo pela resposta da voz do Outro, em que se inscreve o seu desejo”. É pelo grito que o bebê se aliviará de suas tensões e receberá também como resposta a presença de um Outro que as aplacará.

Mesmo antes de nascer a criança está mergulhada na linguagem, sendo referida e posicionada como objeto de desejo do Outro. Como nos situa Costa:

Com o conceito de Outro, Lacan quer enfatizar que o sujeito não existe sozinho, ele é sempre referido a um Outro, representado primeiramente pela mãe ou substitutos [...]. O bebê, assim, entra na linguagem. Pela palavra do Outro o bebê recebe suas mensagens de volta, o que implica que é reconhecido como sujeito de desejo. (COSTA, 2009)

O bebê antes de nascer já está envolto em ambiente sonoro que reconhece. A voz da mãe/cuidador¹⁶, como nomeia o psicanalista Didier Anzieu (1989, *apud* HAOULI, 2002)¹⁷, é um envelope sonoro. Um abraço melódico, reconfortante e disparador de sensações, idealmente associadas a acolhimento e afeto.

A voz da mãe, que se faz escutar já nos primórdios da vida, é reconhecida pelo bebê antes que a imagem dela. O desenvolvimento da acuidade visual é muito mais lento que o da auditiva. O bebê é capaz de ouvir desde o quinto mês de gestação, enquanto seu campo de visão ao nascer é de aproximadamente 20 cm (distância entre o seio e o rosto da mãe). Somente por volta da terceira semana de vida conseguirá distinguir objetos em movimento, e demorará aproximadamente quatro meses para ter sua visão binocular presente e esta

¹⁶ A palavra “mãe”, aqui, terá sempre caráter abrangente, para se referir à pessoa cuidadora do bebê.

¹⁷ ANZIEU, Didier. O envelope sonoro. In *O eu-pele*. São Paulo, Casa do Psicólogo, 1989, pp 181-199.

relacionada à coordenação olho-mão. Só por volta dos seis meses alcançará a maturidade da acuidade visual (BONOTTO, [s.d.]).

Nessa imersão da voz da mãe inscreve-se a ligação entre vocalidade e demanda de amor/cuidado. A relação *mãe-voz* (HAOULI, 2002), portanto, passa a abarcar o banho sonoro oferecido à criança pela mãe, e, de modo indissociável, reitera a presença da mãe por meio do toque corporal e dos cuidados ofertados, nos quais voz e toque são recebidos como qualidade de relação física e modos de amar.

A relação *mãe-voz* oferece, dessa maneira, um primeiro espelho, um “espelho sonoro” (ANZIEU *apud* HAOULI, 2002). O conceito de “espelho sonoro” deriva da descrição Donald Wood Winnicott do estágio de desenvolvimento infantil no qual a criança se reconhece em sua constituição de sujeito a partir de como ela se vê refletida no rosto da mãe.

A voz, no entanto, como já vimos, se configura como objeto de pulsão que aparece antes mesmo que o olhar (LAZNIK, 2000; ANZIEU *apud* HAOULI, 2002; COSTA, 2007). O “espelho sonoro” se antecipa ao visual e é percebido pelo corpo não só auditivamente, mas também através da vibração sonora sentida tatilmente de modo global pela massa corporal, pele e ossos. Os momentos compartilhados vão se organizando intimamente em vínculos que articulam, dessa forma, experiências sonoro-corporais, afetivas e psíquicas.

Costa apresenta como proposição lacaniana o olhar e a voz como objetos da pulsão, na medida em que dizem respeito ao desejo – “o olhar está associado ao desejo pelo Outro e a voz ao desejo do Outro” (COSTA, 2007). Daí se pode desdobrar que, a partir da resposta do Outro à sua evocação, o bebê se estabelece como sujeito do desejo desse Outro; ou, dito de outro modo, a voz invoca o Outro para que este deseje o ser invocante. Como a autora nos lembra, *invocare*, em latim, remete a apelo, chamamento.

Nesse apelo correspondido o bebê se engendra em um jogo no qual a voz opera em sua função relacional. A voz materna, em suas curvas melódicas e ritmos, “precede e excede o sistema do *logos*” (CAVARERO, 2011, p. 198). O *logos*, como sistema linguístico, inicialmente submerge na potência da substância sonora que se estabelece para além do sentido semântico. A voz, materializada em seus aspectos físico-acústicos, se estabelece como presença, referenciando em si “o ato da relação” (CAVARERO, 2011, p. 199).

Como pura vocalidade, nesse estatuto relacional, a voz se engendra em dupla direção: desejar e ser desejado. Por meio dos jogos vocálicos com a mãe/cuidador, o bebê se inclui em uma relação circulante na qual deseja que o Outro, ao responder a seu apelo, o tenha como objeto de desejo, foco de atenção ou ação.

Nessa construção responsiva, e de certa maneira dialógica, há uma invocação recíproca em que o chamamento de uma voz convoca a outra. Nesse âmbito relacional, a vocalidade assume “o estatuto de uma comunicação”, e, como defende Cavarero, nessa forma de dueto, “estabelece uma língua cujo cânone não é semântico, mas acústico. [...] uma relacionalidade acústica” (CAVARERO, 2011, p. 201).

No cotidiano a voz da mãe muitas vezes é recebida antes mesmo de sua imagem ou presença corporal. O som tem também um lugar norteador de onde chega o Outro. A voz confirma uma presença, um gesto, se relaciona com a qualidade do toque e manejo do corpo. Junto com a voz, timbres e inflexões, somam-se experiências globais e gustativas, olfativas, de temperatura, de expressões faciais, de acolhimento ou abandono. As qualidades sonoras e as sensações corporais se inscrevem muito precocemente em uma camada profunda de associações relacionadas a níveis de tensão/distensão, timbres, tons, tom e intensidades, em registros mnemônicos aquém e além da construção da linguagem articulada. Tais inscrições, que se estabelecem por meio de correspondências sonoro-afetivo-corporais, conforme redundam, se reafirmam como referência e memória física e auditiva.

A audição é da ordem de um profundo, de uma sutileza. Penetra-se com o som para dentro do corpo. Este, de fato, age na materialidade interna dos corpos. Sendo transmitido por via aérea, faz vibrar o tímpano e, transformando-se em energia mecânica, avança pelos ossículos do ouvido médio. A cóclea (estrutura do ouvido interno) sofre nos movimentos de seus líquidos a intensidade da pressão sonora recebida, as células ciliadas ondulando conforme tais variações de fluxo sensibilizam células nervosas que, sendo tocadas, disparam uma reação química que gera energia elétrica como impulso nervoso. A energia do som invade, toca e age no profundo do corpo. A voz ouvida penetra e dispara, com suas qualidades, distintas sensações físicas. O corpo é matéria e percurso que a voz irá percorrer, fazer vibrar e no qual inscreverá sentidos. A vivência das qualidades de energia sonora/voz experienciadas de modo fundante se registram como marcas no corpo-memória-sujeito.

A combinação marcante resultante de curvas melódicas e picos prosódicos, especialmente percebidos pelo bebê em uma primeira fase (LAZNIK, 2000), se tornarão impressões sensório-acústico-afetivas que, inscritas na memória e conservadas, serão, posteriormente, evocadas. Cabe-nos pensar em que medida essa recepção, que é sensorial e relacional, se estabelece como experiência e se referencia, concomitantemente física e simbolicamente, como registro singular das primeiras percepções do bebê.

A voz porta a dimensão do inaudito, que, amalgamado em traços sonoros, atua como

qualidades físicas sobre o outro quando recebidos. Trata-se de qualidades acústicas que, quando recebidas tátil e acusticamente, atravessam o corpo em sua materialidade. A voz age sobre a matéria do corpo, que a recebe como impressão física do corpo desse Outro, o qual é objeto de desejo e de chamado. As qualidades recebidas, sentidas, e aos poucos referenciadas, são também respostas e constituintes desse corpo-sujeito que, em condição relacional circulante de desejo, se reafirma como tónus, dinâmica de movimento e, assim, inscrições psicofísicas derivadas de experiências sonoro-afetivas. Dessa maneira, a voz do Outro, que inicialmente era percebida sensorialmente através do corpo tátil e auditivo, passa a se inscrever como traço de significâncias físico-afetivas.

Desde muito precocemente a voz age no corpo de quem a faz e de quem a escuta. Simbolicamente e também sensorialmente, com sua materialidade físico-acústica, pode acolher e acalmar através de seus traços harmônicos e melódicos ou atacar e invadir com sua potência violenta. A capacidade de percepção dessas inscrições como dinâmicas de organização corporal é uma sensibilidade que, de forma subterrânea, nos acompanha. A retomada de produções dessa natureza em construções cênicas, ativa, por meio de percepções sinestésicas, a capacidade de disparar associações entre sensações corpóreas, traços sonoros e afetos.

Em alguns meses o bebê passa a ter maior controle sobre sua sonorização. E passa a preencher a ausência da mãe pela capacidade de evocar, por meio da vocalização e balbúcio, a lembrança do encontro prazeroso e a experiência de satisfação. O desejo pela mãe é trocado pela satisfação da produção sonora, que, ao mesmo tempo que erotiza o corpo, satisfaz o desejo pelo Outro por meio da substituição alucinatória da presença deste através das vocalizações (LAZNIK, 2000; COSTA, 2007).

A voz, nessa dimensão de mediação como objeto de satisfação da pulsão, tem um papel fundamental na entrada do simbólico. Seu desdobramento em representação sonora é central na inserção da linguagem. De forma lúdica, com a voz o bebê se autoestimula, suporta temporariamente a falta da mãe e introjeta, ainda de maneira rudimentar, a presença do Outro, iniciando, por esse caminho a longa jornada de construção de sua autonomia psíquica.

Nesse território da experiência de conhecimento do próprio corpo e de si, agrega-se o prazer gerado pela cinestesia oral da produção vocal, que se soma ao prazer da escuta e de se banhar em sons evocantes. Assim, concomitante ao prazer físico e psíquico da vocalização, aos poucos opera-se também o prazer de agir sobre o próprio fazer; de se perceber agente na própria ação. A mãe, correspondendo às demandas do bebê, vai aos poucos significando seus apelos, introduzindo-o, dessa forma, na comunicação significativa. A resposta ao chamado vai

sendo distinguida como tal. A reprodução da experiência, marcada inicialmente pelo prazer, vai aos poucos ganhando entono e sentidos, passando a operar cada vez mais em nível simbólico. A fala da mãe, reconhecida inicialmente pelos traços paralinguísticos (elementos prosódicos e rítmicos), vai se discriminando em sequências sonoras articuladas significativas.

A partir do sexto mês, aproximadamente, o sistema sensorio-motor ganha certo amadurecimento, e o bebê passa, no âmbito da exploração vocal, para o período da lalação. Se antes sua exploração oral centrava-se na sensorialidade, no prazer, nas curvas melódicas e na produção aleatória de sons e ruídos – que caracterizam o balbucio –, a lalação se define como o período no qual o bebê passa a ter maior intencionalidade na exploração articulatória dos sons orais.

Através de uma percepção auditiva um pouco mais refinada, o bebê passa a selecionar sequências sonoras ouvidas em seu ambiente familiar e a imitá-las. A distinção de alguns traços mínimos da língua permite, por meio do *feedback* auditivo, a exploração articulatória repetitiva que produz silabações. Tais sequências – *mamamã*, *dádádá*, *pápápá* – são realizadas com fonemas anteriores (e como ponto articulatório bilabiais ou linguodentais) associados ao amadurecimento da motricidade oral, estudados pela linguística no processo de aquisição da linguagem (JAKOBSON *apud* PASTORELLO, 2015, p. 93), mas também relacionados aos movimentos de lábios e língua envolvidos na sucção/mamada e deglutição e às sensações de satisfação oriundas de tais atividades (SPIELREIN *apud* PASTORELLO, 2015, p. 93). Não aleatoriamente, são fonemas que em muitas línguas compõem as palavras ligadas às figuras materna e paterna¹⁸, incidindo, assim, também na inscrição corporal dos traços mínimos da língua a dimensão pulsional. As produções sonoras dos pequenos serão correspondidas, e a experiência auditivo-vocal-motora reforçada se reafirmar-se-á como inserção no código linguístico.

As palavras literalmente ganham corpo, inscrevem-se como imagem acústica de sentidos reconhecíveis. As palavras e seus traços mínimos adentram no corpo como linguagem através das substituições dos momentos compartilhados pelas palavras compartilhadas, em um jogo simbólico de assujeitamento à língua que, como desejo, busca, sobretudo, o reencontro com o Outro (COSTA, 2007).

¹⁸ As palavras mamãe e papai em diversas línguas: ma/pa (africanês); mom/baba (albanês); mama/papa (alemão); mama/tata (bielorrusso); maman/papa (francês); mama/baba (iorubá); mamma/papà (italiano); manman/papa (haitiano); mom/dad (inglês); mam/daidí (irlandês); mamma/pabbi (islandês); mama/tétis (lituano); mamo/tatus (polonês) e mama/tata (romeno). Google Translation, disponível em: <https://translate.google.com.br/?hl=pt-BR>. Acesso em: 8 jul. 2018.

E nesse contexto relacional a mãe vai introduzindo a criança na comunicação significativa, e a voz se constitui como tecido das primeiras camadas sensoriais e significantes, na articulação entre inscrição corporal e linguagem. Assim, aos poucos, modula-se e substancia-se em palavra, dando-lhe espessura. Apenas dominando a matéria acústico-vocal o indivíduo poderá domesticar (no sentido mesmo de civilizar) a voz como instrumento comunicativo articulado. A redução do corpo, esse recolhimento, o recalque, será a transformação do impulso primário da vocalidade se submetendo à fonação linguística, que fará o *infant* (aquele que não fala) adentrar-se no paradigma da palavra através da língua materna.

A voz se submete à Linguagem. Ganha-se a linguagem, passa-se a alcançar muito além do que o corpo físico alcança, mas também a voz entra noutra dimensão. A voz distancia-se do corpo como unidade de movimento expressivo para adentrar-se em outro *corpo*, justamente o da Linguagem. Esse momento, crucial para o desenvolvimento do ser como sujeito psicossocial, é também um momento de rompimento, clivagem de uma unidade expressiva fundante, que culturalmente se tentará retomar, reincidentemente, através dos ritos e da arte.

Do ponto de vista da linguística, a partir dos estudos de Saussure¹⁹ “o que importa na palavra não é o som em si, mas as diferenças fônicas que permitem distinguir essa palavra de todas as outras, pois são elas que levam a significação” (SAUSSURE²⁰ *apud* PASTORELLO, 2015, p. 79), a voz é tratada enquanto materialidade sonora, constituinte do signo linguístico em seu significante acústico. Portanto, quando se trata da língua como sistema de significação, a voz permanece na esfera acústica como substância sonora genérica; despersonalizada, não remete ao sujeito, mas submetida ao código estaria, no limite, sempre operando como suporte do semântico. Haveria, dessa forma, um certo *apagamento* da voz, nesse campo no qual impera a primazia do *logos*. Adentra-se à linguagem e *distancia-se* do corpo.

Mas se, da perspectiva linguística, fora da palavra a voz é tratada como um *resto* (CAVARERO, 2011, p. 28; PASTORELLO, 2015, p. 87), mesmo sujeitada ao código ainda subsiste a marca de um antes, fundamental, inscrição no corpo que persiste e incide na linguagem verbal, espécie de dimensão *supralinguística*. A voz, ao contrário do que sobra, é

¹⁹ Filósofo suíço, Ferdinand du Saussure é considerado o pai da linguística moderna por sua contribuição com conceitos e distinções fundamentais entre língua e fala; significante e significado, sintagma e paradigma, entre outros.

²⁰ SAUSSURE, F. - Curso de Linguística Geral, 1970, p. 43.

sempre um “excedente originário” (CAVARERO, 2011, p. 28), não escapa ao que à suscitou, a sua diferença original nunca desaparece.

Assim, mesmo se organizando em palavras e estas se constituindo como destino, “a voz, ultrapassa a palavra”, como nos declara o estudioso da oralidade Paul Zumthor (2010, p. 11). Substância profunda do corpo, mais do que transmite, a voz constitui-se como discurso. Em seu paradoxo, a voz, ao dizer algo, diz de si mesma; ao habitar as palavras, faz com que estas a habitem; se instaura como presença subjacente à própria linguagem. Em sua pura potencialidade, vibra como “impulso para o querer-dizer, para o exprimir, ou seja, para o existir” (BOLOGNA, 1987, p. 58). Como dito por Paul Valéry, é a “linguagem que provém da voz, e não a voz da linguagem” (VALÉRY, 1973, p. 293, *apud* BOLOGNA, 1987, p. 64).

Nesse desejo de dizer, ou melhor, nesse dizer desejoso, coloca-se em funcionamento toda uma taticidade corporal, uma espessura timbrística e uma urgência do respiro – como nos aponta Zumthor – que, em sua inerente aptidão expressiva, faz com que a voz se lance sem cessar no “jogo do desejo por um objeto ausente, [...] presente no entanto no som das palavras” (ZUMTHOR, 2010, p. 11). Fluxo de vitalidade que se reatualiza permanentemente no fluxo linguístico, em uma circulação de sentidos na qual a palavra se torna território de ação dessas forças. A voz, mesmo tendendo na direção da palavra, abre-se em “horizonte próprio de sentido que incide sobre o sentido mesmo de sua destinação à palavra” (CAVARERO, 2011, p. 28).

Por isso, a substância sonora que a linguagem humana articula, e ao mesmo tempo nega enquanto potência expressiva no bojo desse sistema abstrato de signo que é a Língua, emerge na Fala como manifestação pessoal, singularidade do sujeito.

A voz situada em ponto nodal articula memória e representação em dupla dimensão. Na língua a palavra nomeada conserva-se como signo sonoro na ausência daquilo que nomeia, seu referente. Na medida em que os sons se organizam em significados existe sempre uma presença referida. Na representação há uma “morte e memória” que, para tornar-se “voz da consciência”, isto é, linguagem significante, a voz articula reincidentemente através do signo linguístico “essa morte que recorda” a coisa nomeada (AGAMBEN *apud* BOLOGNA, 1987, p. 59)²¹. Desse aspecto, a voz se instaura como presença que *remete à*.

Subtrai-se da palavra para mantê-la, conservando-a através da repetição necessária para estabilizar os significados na Língua. A sequência sonora estabelecida como palavra evoca aquilo que é referido. A voz, reincidindo sobre ausências, mantém presente aquilo que

²¹ Agamben, G. La voce, la morte in *Alfabeta*, II, 15-16, 1980, p.26.

já não está. Em uma dobra de presença, simultaneamente age em dupla dimensão e instaura presenças a partir de ausências. Eterno chamamento e evocação, preserva a nostalgia da ausência do objeto desejado, experiência de pulsão primária, efetivada em vocalidade. Nesse trânsito duplo, ao dar corpo à palavra, a voz se corporifica também como vocalidade que se articula sempre na direção de um (re)encontro.

Ambas, palavra articulada e voz, apontam para o futuro, mantendo enraizamento em campo que pertence ao passado (BOLOGNA, 1987, p. 65). Corpo, voz e linguagem se inscrevem de tal modo na construção do sujeito que seus limites se misturam, borrando fronteiras e tornando quase impossível abordar uma instância sem tocar nas demais. Em outras palavras, a voz sempre remete a um corpo. O corpo presentifica a voz, e, ao revelá-la, ela remete novamente a ele. E se no sujeito falante, supostamente, o conteúdo do discurso passa a predominar sobre o que o som da voz manifesta e, do ponto de vista da linguística, tende-se a despersonalizar a voz, esta, por sua vez, não perde nunca sua natureza de unicidade e seu caráter relacional. E nessa dinâmica, de se destinar a um Outro, a voz implica intrinsecamente uma escuta.

Disso deriva grande parte de sua complexidade, a voz é nexos de importantes camadas e instâncias do ser. Mais do que interdisciplinar, a voz se estabelece como um campo de forças do sujeito bio-psíquico-social, que se configura de forma transdisciplinar, como território específico de experiência, conhecimento e forças vivas.

1.6 Corpo, Voz e Linguagem, território amplo e complexo

Assim, ao abordar a voz como campo de estudo, é necessário transitar por muitos *corpos* enquanto sistemas físico e corpos conceituais. O trabalho abre-se em zonas de fronteira entre saberes. Nada mais amplo e complexo do que este pretendo território: Corpo, Voz e Linguagem.

Nas relações entre voz e a linguagem articulada, como já apontado, esta se efetiva através dos componentes acústicos dos signos linguísticos, realizados pelos recursos vocais. Cada fonema, como gesto articulatório, passa a ter valor dentro do sistema linguístico. A voz se situa, desse modo, em ponto convergente entre o corpo e a linguagem, efetivando-se como gesto em sequência sonora que se torna linguagem significativa.

E, se mesmo na linguagem verbal-oral, a voz tende à palavra como objetivo, no estatuto dessa a voz tende a soar como veículo, pois em sua efetivação semântica como *lógos*,

a palavra a distende, fazendo-a desaparecer como voz singular e subjugando-a funcionalmente. Apesar de que, como nos lembra Zumthor (2010, p.11), é sempre a “linguagem que transita pela voz”, essa relação estabelece um campo de tensão, na fala, praticamente indissolúvel, no qual a palavra se realiza como ponto limiar entre voz e linguagem.

O engendramento das relações entre sentido e sonoridade, seja ao nível semântico ou discursivo, se estabelece não como campo dicotômico, mas de preponderância, no qual a voz, enquanto aspecto sonoro da fala, opera em graus de profundidade variado entre a superfície sonora do signo linguístico e sua própria espessura enquanto substância expressiva.

A linguagem articulada potencialmente sempre dobra sua enunciação, na medida em que, a voz como camada enunciativa estabelece *per si* um nível discursivo. Ela se revela como “significante ‘puro’, ‘livre’, [que] jorra antes de se formar qualquer carácter semiótico/semântico” (BOLOGNA, 2010, p. 60). E porque tem a habilidade em si de se desdobrar como signo, se torna linguagem. Com isso, território lúdico, expressivo e de criação, desdobra-se em outras camadas significantes: da sonoridade e corpo ao espaço. Constituindo-se assim, como materialidades inequívocas na prática do ator.

Nas artes, especificamente, as relações entre voz e linguagem, há séculos, abrem campos de criação e pesquisa constituindo territórios estéticos e teóricos distintos. Em seu estudo sobre o performativo Erika Fischer-Lichte (2011), ao trazer a tona essa questão, nos afirma que desde o século XVII, a retórica e a oratória efetivavam em suas lições de declamação a prevalência da linguagem verbal, incidindo, como perspectiva estética, em vertente teatral que exigia do ator, em sua enunciação, que a voz cumprisse:

[...] uma função para-sintática, para-semântica e pragmática. Quer dizer, que em primeiro lugar a voz tem que explicitar a estrutura sintática do enunciado; em segundo lugar, tem que pôr em relevo e sublinhar o significado, e por último, tem que intensificar o efeito que o enunciado quer causar no ouvinte. (FISCHER-LICHTE, 2011, p. 256)²²

Nesse recorte a autora nos revela, para além da perspectiva de uma época, as camadas presentes na enunciação. Se os registros já mostravam as exigências quanto à revelação da

²² “El ator ha de emplear su voz de modo que, tocante a lo enunciado, cumpla una función parasintáctica, parasemántica y pragmática. Es decir, que en primer lugar la voz tenía que hacer explícita la estructura sintáctica de lo enunciado; en segundo lugar, tenía que poner de relieve y subrayar su significado; y por último, tenía que intensificar el efecto que lo enunciado quería causar en el oyente”. (FISCHER-LICHTE, 2011, p. 256)

estrutura linguística enquanto materialidade do discurso e a fidelidade ao sentido do texto, também incluíam o espaço do enunciador.

Na medida em que a voz se vincula de forma indissolúvel à linguagem verbal, os aspectos sonoros se justapõem ao sentido da palavra para, através da enunciação, desdobrá-la. Assim, a voz, em uma tensão permanente com a palavra estabelece um regime de sobreposições e instabilidades de prevalência, em que, cada vez mais, da perspectiva do teatro da vozes, não se busca direções unívocas de sentido.

Assim, do gemido à palavra, a voz habita um amplo arco expressivo que revela, não sem contradições, sua inscrição no corpo e seu trânsito na linguagem articulada.

1.7 Oralidade expandida: o corpooral

Sarrazac nos mostra que a noção de oralidade não é uniforme e varia conforme os campos de conhecimento (linguística, psicanálise, poética, etc.). (2012, p.129) Já para Zumthor, a oralidade é entendida como uma comunicação em que “pelo menos transmissão e recepção passam pela voz e pelo ouvido” (2010, p.32) e, portanto, vinculada à linguagem articulada.

O universo da oralidade abrange marcos de organizações culturais que podem situar distintas civilizações em oposição à escrita. Nesse contexto se referencia como meio central de comunicação e transmissão dos conhecimentos da cultura, dos mitos e tradições de uma comunidade, sendo a palavra oral alçada à reconhecida função de transmissão da memória social.

No entanto, muitas vezes na oposição ao escrito, a oralidade é levada à reduções que a associam simplesmente à esfera da boca ou a limitam à noção do *falado*. O debate traz a noção de que “a oralidade vem a ser um modo de significar específico, ‘caracterizado por um primado do ritmo e da prosódia no movimento do sentido’” (MESCHONNIC, 1985²³ *apud* SARRAZAC, 2012, p.130). A oralidade, como assinala Sarrazac, pertence tanto ao âmbito do falado como ao do escrito. E o ensaísta francês acrescenta que é no texto literário que a oralidade pode “se realizar plenamente, inscrevendo a singularidade e uma subjetividade que *sincretiza* o corpo na linguagem - ou aquilo que o discurso pode veicular do corpo: um gesto, um ritmo e uma prosódia” (SARRAZAC, 2012, p.130).

²³ MESCHONNIC, Henri. *Les États de la poétique*. Paris: PUF, 1985.

Ao fazer tal reflexão, Sarrazac traz à tona duas concepções relevantes. A primeira, que a oralidade contida em um texto se refere à substância relativa ao material sonoro inerente aos seus *dizeres*. Isto é, inscreve marcas que constituem os modos de enunciação verbal, que envolvem ritmo, acentos, rimas, respiração (intrínseca), a articulação ou interrupções de idéias e outras, como marcas diretas da linguagem oral/fala (territorialidades - léxico, estilo-, interjeições, etc.).

A segunda ideia, é relativa ao fato da oralidade colocar em evidência sempre um sujeito que fala, se estabelecendo como uma qualidade inscrita no corpo que “reinvestindo *carne nas palavras*” (*idem*, p.129) se faz sentir. É portanto, parte do discurso que revela nas corporeidades camadas de sentido que se constituem no campo tátil, visual e sonoro.

Assim, podemos reconhecer a oralidade como qualidade de movimento que inscrita no corpo - do material escrito ou do artista - faz com que a forma se torne mais que suporte, mas tomada como *um dizer*, também se compõem enquanto discurso ampliando as camadas de sentido.

Se constitui, desse modo, como instância distinta do sentido das palavras ditas, mas evidenciando uma camada também enunciativa relativa ao corpo.

É parte integrante da fala, mas convoca não apenas os elementos diretamente relacionados à palavra articulada ou ao pensamento que desenvolve, mas somada à respiração, envolve uma pulsação que se expressa, de algum modo, por todo o corpo visível no tônus, na dinâmica de movimento e nas inscrições de focos sonoros. Contém dessa forma, tanto um gesto oral quanto global. Nesse sentido, a articulação oral se realiza como fluxos, sonoridades e qualidades que criam ritmos e dinâmicas de movimento que oferecem a possibilidade de, ao se ampliar corporalmente, evidenciar os impulsos desse dizer. Materializa, deste modo, não apenas as dinâmicas na fala, mas ao abranger o corpo todo abre a possibilidade de escuta de outras camadas do *dizer*.

Coloca-se em movimento, dessa perspectiva, uma pulsação expressiva que opera enquanto discursividade além da linguagem verbal. Ambos os gestos - oral e global - constroem *fraseados* ritmo-melódicos que, como dinâmica pulsante, evoca-convoca, colocando em funcionamento uma certa linguagem *corporeal que se enuncia*, isto é, retorna à ela mesma, pois, dizendo, se diz.

A oralidade, dessa perspectiva, faz ver-ouvir todo um funcionamento expressivo *corporeal*. E esse, pode ser abordado, como aqui se pretende, como ação poética que surge vinculada ao ato verbal. Esse (o ato verbal) pode funcionar como disparador daquele (corporeal), mas é o corporeal que contém o ato verbal e lhe caracteriza, dando-lhe estrutura

dinâmica. Como resultantes se somam, fundindo-se como substância expressiva; e, mesmo que, caso construídas intencionalmente de modo contraditório, em uma dupla comunicação, tornam-se junto aquilo que é expresso.

Assim, no trabalho do ator o corpooral se estabelece como campo ampliado de criação, uma *oralidade poética* que inclui o corpo integralmente como espaço do *dizer*; através de pulsações expressivas singulares. Esse dizer inscrito no corpo - de forma evidente, ampliada ou sutil - se traduz em movimento, gestos e sonoridades que integrado às locações corporais da voz e suas espacializações constituem unidades de significância colocando em movimento, assim, uma discursividade.

A oralidade, nesse sentido, produz fisicamente aquilo que subjetivamente se diz. Ela reproduz em sua espessura físico-sonora, nos ritmos e respiração o que essa presença diz, expandindo o próprio tempo-espaço desse dizer, ou ainda, dessa presença. Revela e estabelece um contexto qualitativo de pulsação em que se inscreve o que é dito e como é dito, ou melhor, que relações são estabelecidas com o que é dito e com o próprio ato de dizer/enunciar. De tal modo, que funda “definitivamente a realidade do que é dito” (ZUMTHOR, 2005, p.101).

Em síntese, essa oralidade expandida se manifesta como dinâmica expressiva singular, que concretizada enquanto movimentos corporal, sonoro e oral é a presentificação de uma pulsação latente, fruto de uma organização pessoal (subjetiva) que revela, ou caracteriza, o sujeito ou seu estado.

É necessário reiterar que tal oralidade, por estar vinculada a uma presença, é sempre um campo de força - um corpooral - e que subsiste mesmo se a linguagem verbal desaparecer, por meio da voz e/ou do espaço inarticulado da língua (interjeições, suspiros, como também gramelôs²⁴). E se a voz for subtraída ela ainda assim existirá no *gesto mudo* (ZUMTHOR, 2005, p.95), pois estará preservada enquanto volúpia e inscrição espacial nesse corpo.

Diante disso, e como nos situa Zumthor, compreende-se que a oralidade “põe em funcionamento tudo que em nós se destina ao outro” (*idem*). No campo da teatralidade é através dela que se efetiva o endereçamento ao espectador (SARRAZAC, 2012, p.129).

O corpooral é, desse modo, abordado como gesto enunciativo, mas para além disso, ele, potencializado pelos percursos sonoros, localiza dinamicamente no corpo a enunciação verbal. Nessa direção, tem-se o desdobramento de camadas discursivas, em que a enunciação corpooral fricciona os conteúdos do que é dito pela linguagem verbal. Os modos de habitar-se sonoro-corporalmente ampliam as relações com as dinâmicas sonoro-verbais inerentes ao

²⁴ Ver nota de rodapé p.27

discurso verbal, criando dobras e complexificando as construções de sentido. A voz reafirma, nesse contexto, seu lugar de centralidade e elo, “lugar de um encontro ou de uma tensão dialética entre corpo e texto, jogo do ator e signo linguístico”; e, ainda citando Pavis (2003, p. 432): “O ator é, graças a sua voz, ao mesmo tempo pura presença física e portador de um sistema de signo linguístico. Nele se realizam simultaneamente uma encarnação do verbo e uma sistematização do corpo.”

Pela voz e através da palavra multiplicam-se as construções de sentido realizadas no corpo. Os valores da voz e do corpo, na medida em que dialogam com os sentidos expressos pela linguagem verbal, se tornam valores da própria linguagem. Ambos, o corpo e a voz, enquanto presença, se lançam à novas dimensões simbólicas. Ao mesmo tempo em que, desdobram o tempo de escuta para além do que é verbalizado, as demais camadas discursivas emergem rompendo a hierarquia da linguagem verbal. Evidenciam assim, esse jogo enunciativo relacional entre as camadas e seus possíveis focos e tensões.

A oralidade, nesse sentido, comportaria o corpooral e a dinâmica sonoro-verbal, os quais trazem de forma pulsante a presença e a relação enunciativa própria da linguagem oral.

As dinâmicas sonoro-verbais são compostas basicamente desses elementos: articulação; velocidades, pausas e ritmos; acentos, tonalidades, entonação e intensidade. No território da enunciação esses elementos são estruturantes da expressividade na medida em que operam as relações de produção de sentido agregadas ao material semântico.

Nessa dupla comunicação - do corpooral e enunciação do verbal - as relações possíveis se ampliam entre os significantes, dinamizando as construções e suas camadas de sentido e imagens. Engajam-se, assim, em uma polifonia de informação e de sentidos, realizando múltiplos dizeres. E a oralidade, como ação enunciativa ampliada, propicia uma liberdade em relação às restrições linguísticas, permitindo emergir “as marcas de um saber selvagem, proveniente da própria faculdade da linguagem, na complexidade concreta [do corpo e da voz] e no calor de uma relação interpessoal” (ZUMTHOR, 1993, p.160).

A respiração, as dinâmicas rítmicas e as sonoridades se impõem à linguagem pressionando-a, contaminam expressivamente o código linguístico “parasitando o enunciado”, provocando um fértil extravasamento.

A linguagem verbal não se basta, soma-se ao gesto, às dinâmicas sonoras e corporais. Torna-se discurso na conexão entre a abstração linguística e as materialidades corpóreas, em sua possibilidade incessante de experimentação na busca, quase impossível, de saturar o espaço semântico. Assim, nesse território onde a voz não apenas a enuncia, mas “configura seu inacessível”, e o corpo estabelece as “coordenadas de seu discurso” (*idem*, p. 228), a

linguagem se estabelece como soma de índices. A linguagem, assim, se abre ao jogo enunciativo.

Dessa forma, somada à inscrição corpórea, a enunciação se estabelecerá sempre na relação de manejo do material verbal, em um campo de variação e criação ligado aos desdobramentos rítmicos e sonoros dos elementos estruturantes da expressividade sonoro-verbal na construção do sentido.

A relação que se estabelece com o ato de dizer pela construção das inscrições no corpo se torna absolutamente gesto expressivo e lugar de jogo do ator. Um lugar, também de instabilidade: território de encontro da intercorporeidade, da sonoridade, do movimento-musicalidade, da espacialidade e do diálogo com as imagens e sentidos produzidos. É, assim, instância transitória, campo que se estabelece na relação com o que escapa - o próprio sentido. Ao tentar presentificar aquilo que falta, materializa no corpo uma camada discursiva singular, que, na soma, desdobra os sentidos e estabelece como instância significativa a própria *ação de dizer* do sujeito.

A oralidade é, assim, síntese de singularidade, lugar convergente propício à palavra. Geradora de presença que emana pulsação expressiva sonora, corporal e verbal. Disso deriva também o fascínio que essa presença produz.

Tornar a matéria verbal tão real quanto o corpo carnal, áudio-tátil-visível, na busca e na constituição de um sentido, gera, em sua transitoriedade, um aqui-agora como instância de jogo e criação, em um lugar eminentemente performativo (FÉRAL, 2009, p. 51).

1.8 Expressividade e enunciação

O enunciado é a unidade de sentido da comunicação verbal, como conceitua o filósofo russo Mikhail Bakhtin (2003, p. 294). Define-se como um todo que tem como particularidade constitutiva a expressão de algo, e funciona como um elo dentro de uma cadeia, na qual sempre contera traços do enunciado que veio antes, como, também, deixará rastros.

O próprio locutor como tal é, em certo grau, um respondente, pois não é o primeiro locutor, que rompe pela primeira vez o eterno silêncio de um mundo mudo, e pressupõe não só a existência do sistema da língua que utiliza, mas também a existência dos enunciados anteriores —emanantes dele mesmo ou do outro — aos quais seu próprio enunciado está vinculado por algum tipo de relação (fundamenta-se neles, polemiza com eles), pura e simplesmente ele já os supõe conhecidos do ouvinte. Cada enunciado é um elo da cadeia muito complexa de outros enunciados. (BAKHTIN, 2003, p. 292).

Já a enunciação é determinada sempre pela relação valorativa entre a expressividade e a literalidade do enunciado. Em última instância, com diz Pavis (2003, p. 95): “a enunciação sempre se sobrepõe ao enunciado”.

A expressividade, no âmbito da efetivação do enunciado pela linguagem articulada, dessa maneira, não pertence ao enunciado enquanto palavra ou material textual, mas à enunciação, enquanto realização.

A expressão, como resultante da fricção da enunciação - e de sua expressividade com o enunciado-, passa a ter status de novo enunciado, pois reage ao que aconteceu e agirá no que ainda acontecerá. Desse ponto de vista, a expressão, não é uma vertente de mão única e o que se expõe não é apenas a concretização de uma ideia ou sentimento pressuposto, mas a revelação no instante do acontecimento, de um modo de inscrição corporal e sonoro-verbal em relação ao fluxo dos sentidos. Altera-se, desse modo, o olhar para os elementos constitutivos da fala e o tratamento dado a eles na cena. A enunciação deixa de ser veículo de conteúdos pré-estabelecidos, objetivos ou implícitos. O foco passa a ser o espaço de manejo desses elementos na expressão viva que amplia as possibilidades de sentido do que é dito - de como é dito - na atualização da enunciação e, conseqüentemente da própria cena.

A expressão será uma criação que se realiza entre intenção e composição expressiva. Um jogo no qual a própria materialização vai produzindo novos sentidos, alimentando e transformando o que se pretende dizer em um processo dinâmico de produção de sentidos.

A expressividade, nesse sentido, se estabelece com o exercício dos elementos que materializam a expressão; é a maneira como se qualifica a composição dos elementos do que é manifesto. Na relação dos elementos estruturantes da linguagem oral - articulação, respiração, ressonância, qualidade/locação da voz, tons, intensidade sonora, pausa, ritmo, velocidade, tons e curvas entonacionais, murmúrios e gemidos - com as intenções, texto, ideias e sensações que se cria o que é expresso. Tais elementos não apenas sustentam a expressão, mas se tornam signos compartilhados. Isto quer dizer que além do que revelam pela semântica mediante os significantes linguísticos é possível abordá-los como elementos dinâmicos do jogo expressivo e enunciativo, reconhecendo a própria natureza da linguagem oral. De modo igual no que se refere aos sentidos simbólicos que culturalmente são atribuídos àqueles elementos que emergem dos regionalismos, das distinções de grupos ou classe social ou dos estados emocionais, por exemplo. A expressividade se realiza sempre de significante em significante, em relação - e em busca - do sentido. Assim, na medida em que os elementos estruturantes se corporificam, cria o que é expresso (ou o que se torna a expressão).

Constitui, desse modo, uma prática que produz novos nexos no ato de sua realização, em um território que só existe no aqui-agora, onde a expressividade, enquanto substância viva, opera as relações entre a intenção, o instante e o expresso.

Nesse espaço onde se situam novas construções de significação é que é possível atualizar os sentidos do que é dito. Nessa prática não se desconsidera os conteúdos que aparecem inesperadamente valorando não apenas os que foram intencionalmente previstos.

O lugar do jogo da expressividade é o espaço que nos interessa da perspectiva do ator: examinar as materialidades específicas da oralidade e experimentar suas combinações, seus manejos e acionamentos nas possibilidades de abertura de sentido, constituindo-se como uma prática significativa. O ator ativa e se alimenta das composições com os elementos estruturantes da oralidade, em tempo real, para criar de maneira sensível o espaço transitivo dos sentidos produzidos. Uma dinâmica de retroalimentação, que abre espaços para construções inusitadas nas relações de significação.

Todo processo de ensaio e levantamento do espetáculo trataria de construir e definir os territórios de intenções e imagens desejadas, mas a atuação, considerando o ator na condição de permanente diálogo com sua expressão, se torna espaço precioso e lúdico de criação e jogo do ator com seus recursos expressivos, com os sentidos, com o outro e com a cena. Significa que, mesmo com os procedimentos de busca de sentidos na prática de montagem cênica e com as definições das formas de expressão, haverá espaço, na atualização do instante da cena, para surgirem novos rearranjos estruturais, frutos da contaminação das variações de todos os enunciados, que atualizará de forma viva este enunciado em sua cadeia de comunicação. O enunciado expresso terá um frescor também para o falante. A condição de não fixação das formas de expressão deixa *respiros* para a construção e revelação de novas possibilidades de significação. E oferece espaço permanente de relação com a própria expressividade.

Tal dinâmica existe em variados graus dentro das distintas formas e linguagens do fazer teatral, mas tem se efetivado como espaço valoroso nas encenações contemporâneas dentro da perspectiva performativa.

Um trabalho de voz para o ator que busca apenas ampliar o domínio técnico dos parâmetros vocais e construir relações limitadas aos componentes acústicos dos signos linguísticos na materialização do subtexto, por exemplo, perde o espaço precioso de jogo das significações nas relações intertextuais da encenação. Se o ator é impermeável a própria atuação, como consequência, pode desconsiderar o nível intersubjetivo e minimizar a potência que existe entre atuação, expressividade, encenação e recepção. Deixa de estar, ele também,

sujeito à matéria subjetiva produzida e de pertencimento permanente nas aberturas de construção de sentidos.

O enunciado se define também por ter sempre um destinatário e com isso, em alguma medida, causar uma reação-resposta (ativa, aparente ou não) (BAKHTIN, 2003, p. 320).

Assim, a enunciação, na cena, enquanto jogo de significâncias realizado com os elementos estruturantes das expressividades, se revela como lugar que abriga a escuta e a disponibilidade. O que remete ao trabalho de percepção e acionamento dos percursos sonoros e da dilatação enquanto qualidade de presença, integrando atenção interna e externa.

Portanto, não se trata de fazer pequenas variações sonoras ou de alterar parte da curva entonacional de um enunciado. Trata-se de definir referências que indicam por onde transitar ao relacionar-se com o enunciado, sem determiná-lo necessariamente como forma fixa e rígida, apesar de, claro, estabelecer seu território de sentido.

Compreendendo, desse modo, a expressão como ato dinâmico, a estrutura pré-organizada ganha novos valores. O que se estabelece dentro do processo de montagem cênica é um território de intenções por onde se pode transitar e dialogar, em forma de jogo, com os elementos expressivos em uma relação dinâmica com a construção dos sentidos. São definidas dinâmicas de pulsação expressiva - oralidades - em graus, camada ou elemento na criação e composição da personagem, figura, estado ou cena, e com isso, são eleitos os elementos e as dinâmicas corporais que estabelecem um campo expressivo de referência que se torna base para o jogo da enunciação.

1.9 O jogo enunciativo

O jogo aqui é tomado como lugar de instabilidade, condição que requisita a habilidade de composição e a atualização nas relações de construção de sentido através dos elementos da expressividade do ator, e onde cada lance é fruto do que antecedeu e condiciona o próximo passo.

Como exemplo, pressupõe-se que em determinada cena deva-se estabelecer, pela enunciação, uma intenção de embate, com muita energia, mas também com contenção. Ao invés de se predeterminar a forma exata dessa enunciação, fixando-a (o que poderia ser chamado de partitura quantitativa), isto é, determinando o ritmo exato em cada parte, ou fechando o instante em que cada elemento expressivo ocorrerá, estabelece-se quais os elementos e as qualidades que estruturarão suas dinâmicas. Nesse caso, por exemplo,

poderiam ser dois os elementos centrais escolhidos - volume e velocidade - que teriam variações qualitativas de tal modo que o volume construiria picos repentinos de intensidade forte de curta duração, criando uma certa pulsação, que ao longo do texto ainda poderia criar uma curva em sua variação de intensidade ou duração; essa forma pulsante se associaria a uma dinâmica de velocidade que poderia ter acelerações seguidas de pausas bruscas ou reticências (estas podendo existir até mesmo dentro de palavras).

Assim, estabelecem-se dinâmicas que relacionadas ao domínio de suas inscrições no corpo - ampliam a liberdade de criação na relação de jogo com o enunciado, pois coloca o performer em situação de escuta e disponibilidade através da habilidade de manejo dos elementos envolvidos, que implicam relações múltiplas de acionamento e composição na produção de sentidos/imagem. As dinâmicas são livres para serem associadas de modo variável, como também em suas ocorrências, fazendo com que a enunciação seja, de fato, um instante de atualização daquele momento/circunstância. Essa maneira de tratar a enunciação cênica possibilita que a relação com os elementos estruturantes seja aberta mas orientada, e exige real vinculação com o ato enunciativo, oferecendo como território de jogo a materialização no corpo dos sentidos buscados, reiterando as relações de presença e estrutura. Abrem-se as combinações expressivas sem que se perca o território de sentido a ser perscrutado.

A partitura qualitativa se estabelece, assim, como uma prática na qual se criam “pistas”, em um duplo sentido: como informação/marcas que colaboram com a direção a ser seguida - onde também indicam a busca por algo -, como também um espaço por onde se transita, um terreno demarcado, definindo margens para um deslocamento. O percurso construído, portanto, pode ser permanentemente reinventado tendo como alicerce e referência os elementos expressivos pré-determinados em relação ao material textual verbal. A partir das estruturas propostas abrem-se espaços sutis de construções expressivas mantendo a relação do ator com os elementos eleitos sem que se percam as inscrições de locação e pulsações corporais, colocando-o em terreno movediço, e que o desloca da ação de *execução* - ou reedição, simplesmente - de uma expressão pré-definida, mas de forma contrária, o provoca. Busca-se, fundamentalmente, o jogo do ator com a própria enunciação.

No trabalho regular da prática com a voz o ator conhece o funcionamento do sistema expressivo e desenvolve sua habilidade de escuta e jogo com as dinâmicas, nos ensaios se determinam os territórios de imagem e sentido a serem expressos, associados à pesquisa e criação de oralidades específicas e, na cena, se efetiva o jogo - qualidade de atuação que

dialogará com as construções de significação, ampliando as possibilidades de sentido no tempo real.

Estabelecer tal dinâmica como prática e linguagem na cena é uma questão; evidentemente sujeita à concepção do espetáculo e ao domínio técnico dos intérpretes. No entanto, o uso e a explicitação do jogo poderá sempre variar em grau conforme a relação de abertura estabelecida com o texto.

Ampliam-se, por essa via, as incursões na matéria espetacular posta em cena.

Colocar-se em cena no lugar de jogo de retroalimentação entre o sentido e a expressividade faz com que o ator seja ele também seu próprio interlocutor. Amplia-se a capacidade de escuta permitindo deslocamentos na percepção dos sentidos construídos. Estabelece-se uma ação circulante entre intenção e imagem; estrutura e sentido.

A expressividade em cena, desse modo, nunca estará desvinculada da relação com o outro (incluindo o outro de si mesmo). Haverá sempre um certo distanciamento oferecido pela escuta.

Através da voz se estabelece a instância de recepção do texto pelo espectador. É, portanto, território que abriga o instante de conexão/cruzamento de textualidades da cena, que entrelaçadas, constroem o que chega ao espectador, fundindo e/ou friccionando texto e contexto. O ator é, portanto, o enunciador que estabelece o espaço interdiscursivo, catalisa em sua expressão a transversalidade dos discursos da cena. Isso é justamente o que o jogo com a expressividade sonoro-verbal propõe e exige. O preenchimento desse jogo pode ser definido como a própria atuação.

Corroboram-se, aqui, de forma intrinsecamente relacionados aspectos essenciais na arte do atuar: conexão com corpo, voz, enunciação, espaço, presença, escuta e relação com o outro (dentro da cena e fora - com o espectador).

A enunciação, desse ponto de vista, é vista como ponto nodal, na cena e na relação de presença do performer. É através dela que o ator se relaciona com o instante em que está inserido (cênico e ficcional), dialoga simultaneamente com o sentido (da ficção), com o espetáculo enquanto realidade e centralmente com a própria atuação.

O trabalho do ator se situa, como se espera, no refinamento do domínio de sua expressividade na relação permanente com as construções de sentido dentro das várias camadas discursivas do espetáculo.

2. A IMBRICADA RELAÇÃO CORPO-VOZ

2.1 Um trabalho de percepção

As questões apresentadas aqui que movem a prática do trabalho com a voz e seu estudo para uso na cena abordam a percepção como prática sensível e o corpo como entidade relacional em permanente construção. As poéticas contemporâneas, como reflexo cotidiano da implosão do discurso, contêm uma multiplicidade de camadas textuais coexistentes que desdobram em muito o trabalho com o *dizer*. O corpo, a voz e a *palavra* como níveis enunciativos precisam ser sempre revisitados na prática do ator, com o intuito de se ampliar as perspectivas e a experiência das relações entre esses elementos e seus *modi operandi*, considerados aqui como campo de investigação relacional, sem excluir a forma singular de relação que cada um estabelece com tais materialidades. Isso significa dizer que em cada um o trabalho com a voz se realizará de um modo particular.

Nesta abordagem trabalhamos o corpo sensível e intensivo, dialogando com concepções da educação somática que partem da percepção como experiência e propõem novas relações perceptuais com o movimento e o ato expressivo. Isso implica, necessariamente, reflexões sobre a prática e as imbricadas relações entre corpo e voz, e destes com a palavra.

Hoje, dada a possibilidade de se valorar livremente todas as textualidades da cena, a palavra e, com ela, a voz refinam sua participação como elementos estruturantes da materialidade cênica. Palavra e voz reafirmam seus valores como presença, para além, é claro, de seus demais aspectos (discurso de ideias, sonoridade, musicalidade etc.). Mas um dos aspectos expressivos decorrentes das relações do corpo com a voz e que deve ser investigado nas práticas do ator²⁵ é o trabalho da descoberta de como um corpo “exala” som, é capaz de *soar* além de *vocalizar* e que, por meio da dilatação da voz, possa criar espaços reconhecíveis, fazendo o outro *ver* através do movimento sonoro. Um dos desafios do trabalho de voz para o ator é acessar a presença sensorial da voz como reveladora de espaços e planos físicos, capaz de ocupar e criar focos e dimensões, tanto no corpo como na cena.

A voz, o corpo e a palavra, sob essa perspectiva, ampliam a possibilidade de jogo na interação das textualidades do espetáculo; palavra e voz, deixam de estar apenas a serviço do

²⁵ O trabalho de voz apresentado aqui se dirige ao artista da cena, seja ele ator, performer, bailarino, cantor ou outros. Nesse contexto, os termos utilizados no decorrer do texto irão variar entre ator, performer ou ator-performer com o intuito de abrangência e evitando o peso de repetições na escrita.

texto, tornam-se matéria da cena, objeto de investigação, construção, enquanto discursividade, ao limite de se tornarem o corpo da própria linguagem da encenação. Isso coloca para o ator-performer novas questões e exigências em seu trabalho expressivo.

O uso cênico exige uma ampliação do olhar histórico que aborda a especificidade dos ajustes dos parâmetros vocais: ampliação da tessitura (alcance tonal) e do brilho, sustentação prolongada, potência e articulação – perspectiva essa decorrente de heranças do canto e da oratória. Sem dúvida, esses aspectos são importantes; no entanto, não deveriam ser os focos únicos ou principais do trabalho, o que propõe uma transformação da prática. É necessário que o artista experiencie em sua prática a voz integrada ao corpo, ao movimento e ao espaço. Experienciar, assim, as relações da voz a partir de um sistema de funcionamento relacional e que considere o corpo *como* e *em* movimento. O corpo não é apenas aquele que “produz a voz”, é também participe nas realizações da voz enquanto movimento, presença e expressividade. É necessário, dessa forma, vivenciar as dinâmicas de acionamento relacional do corpo e da voz e investigar de que maneiras se dá essa interação contínua. A prática, com base nessa premissa, intenta investigar, a partir da construção de um corpo de percepção própria, os princípios de funcionamento de tais relações organizados dentro de um sistema.

A expansão dos trabalhos de consciência corporal no Ocidente no último século²⁶ transformou as estruturas de treinamentos e práticas consideravelmente e a maneira de relacioná-los às capacidades expressivas do intérprete cênico, seja ele ator, performer ou bailarino. Tais conhecimentos, derivados da consciência do movimento – anatômico e expressivo – possibilitaram a organização de procedimentos para a construção de um corpo “poroso” (disponível e receptivo), com estrutura e espaços internos objetivos e subjetivos reconhecíveis, capazes de serem acionados e ocupados conscientemente pelo performer. Este, então, pode explorar com maior grau de refinamento a utilização dos sistemas corporais – esquelético, muscular, respiratório, vibratório ressonântico, etc. –, desde a percepção ao movimento impregnado de consciência e de intencionalidade, seja no uso cotidiano, seja no artístico.

O conhecimento sobre o corpo em movimento e as abordagens somáticas²⁷ “deslocam a perspectiva do trabalho corporal sobre um corpo-objeto para a de uma educação centrada na

²⁶ Abordagens que investigaram a consciência do movimento, da reeducação à expressividade: Feldenkrais; eutonia; Laban; técnica Alexander; Rolfing; coordenação motora (Béziers); cadeias musculares (Godelive); *body-mind centering* (BMC), entre outras.

²⁷ Educação somática é a “[...] abordagem corporal que propõe experiência senso-cinestésica e cognitiva, levando em conta a totalidade do corpo, assim como a conectividade dos movimentos. Tal abordagem baseia-se na complexidade do desenvolvimento humano e nos princípios de funcionamento do movimento [...]” (CAETANO, 2015, p. 207).

atenção através do movimento”, nos diz a francesa Marie Bardet (2015, p. 191), estudiosa do trabalho de Feldenkrais²⁸, que aborda a atenção como percepção determinante nos trabalhos somáticos.

Assim, é fundamental em um trabalho de refinamento da autoconsciência e, em especial, na verticalização desta para uso artístico, desenvolver uma percepção atenta e sensível das sensações e relacioná-las em suas alterações, mínimas que sejam. As alterações decorrem de variações de tônus, de movimento, da respiração, de estados emocionais, do espaço, de vocalizações etc. O reconhecimento íntimo da mecânica dos movimentos envolvidos e a percepção relacional das sensações atua de forma transformadora tanto no esquema corporal²⁹ como na imagem corporal³⁰. É necessário propiciar a sensação, mas também, e especialmente, desenvolver a capacidade de percebê-la, discriminá-la, compará-la e situá-la para inscrevê-la no rol de referências na memória do corpo e das percepções: “[...] a sensação, então, é fundamentalmente uma passagem: passagem do não percebido ao percebido, uma alteração [...]” (BARDET, 2015, p. 199). A sensação é resultante de um estímulo sensorial e, como tal, é transitória. A relação que se estabelece com a sensação percebida e reconhecida passa para o plano da percepção.

Bonnie Cohen, mentora do *Body-mind centering*, em seu livro *Sentir, perceber e agir* (2015), conceitua de forma clara percepção:

Percepção é o nosso relacionamento pessoal com a informação. Todos nós temos órgãos sensoriais semelhantes, mas as nossas percepções são totalmente únicas. A percepção está relacionada à maneira com que nos relacionamos com aquilo que

²⁸ Moshé Pinchas Feldenkrais (1904-1984) foi um engenheiro e físico israelense, fundador do método Feldenkrais, no qual, através de estudos de biomecânica e psicologia, entre outros, abordava o movimento corporal como forma de investigação para o autoconhecimento.

²⁹ “Segundo Godard (2006a), o esquema corporal, ou ainda esquema postural, repousa sobre um sistema de funções motoras que operam de modo pré-reflexivo, sem a atuação de uma intenção consciente, gerando nossos movimentos no espaço de modo automático, sem a necessidade do monitoramento da consciência. Esse sistema de funções motoras é composto pelos músculos tônicos posturais que possuem a função de agentes mecânicos desse esquema corporal. Os músculos tônicos modulam sua tonicidade por meio de um diálogo constante e renovado com as projeções no espaço. Portanto, é a própria relação ao espaço que constrói um esquema corporal específico a cada sujeito a partir de suas projeções e intenções singulares em meio a um contexto” (CAETANO, 2015, p. 216). O esquema corporal é habitualmente inconsciente, mas pode ser transformado por práticas somáticas que atuam na propriocepção.

³⁰ A imagem corporal define-se como “[...] um sistema consciente de estados intencionais e de atitudes – percepções, crenças, experiências e emoções – cujo objeto é o corpo próprio” (BOTTIGLIERI, 2010, p. 252). A imagem corporal desenvolve um sentimento de si consciente na medida em que o sujeito se reconhece na ação que realiza. Aqui, os contextos cultural e social constituem operadores fundamentais na elaboração da imagem corporal. Ambos, esquema e imagem corporal, operam conjuntamente na ação corpórea. Desse modo, a imagem corporal pode ser modificada na medida em que se trabalha conscientemente ao nível do esquema corporal” (CAETANO, 2015, p. 217).

percebemos. [...] Ela contém o entrelaçamento de componentes sensoriais e motores.
(COHEN, 2015, p. 212)

A sensação, portanto, é compreendida como a alteração despertada ou disparada pelo estímulo que age no corpo. O estímulo é recebido pelos órgãos e células sensoriais. O estímulo pode tanto invadir como ser oriundo do próprio corpo; recebido ou produzido, percorre o corpo. São várias as camadas em que esse estímulo age e nas quais se inscreve enquanto é absorvido por esse corpo – camadas físicas, intelectuais, afetivas, subjetivas etc. E em cada uma das camadas isso se dá de uma forma e com uma qualidade. O registro é sempre uma soma. E, ao se inscrever no corpo, se torna corpo. O impulso e a maneira como ele é vivido se transforma em corpo. A maneira como ele é vivido se torna percepção. A percepção por si só pode ser a resposta do corpo ao estímulo. Este, reconhecido pela atenção, como qualidades e afetos, torna-se percepção. Essa percepção é elaborada também somaticamente e se registra como experiência.

A percepção, portanto, estará sempre relacionada à *informação*, seja ela externa, motora, sensorial, emocional ou intelectual. Trata-se do modo como estabelecemos nossas próprias relações com o estímulo. E poderá ter intensidades diferentes na elaboração e no registro intelectual e somático.

Na abordagem da voz, isso é, evidentemente, de grande importância. Muitas são as sensações na produção da voz, e estas são especialmente abstratas e fugidias. É, portanto, através das percepções, ou das relações que se estabelecem a partir delas, que se constituirá o arcabouço da prática apresentada aqui. Oferecendo como suporte referências corporais perceptivas – conduzidas pelos exercícios –, a prática colaborará com o discernimento e a elaboração das sensações nas experiências que envolvem os elementos corporais e vocais, especialmente dentro da perspectiva transitória do movimento e da sonorização que exigem uma disponibilidade perceptual dinâmica.

A vivência perceptiva de deslocamentos internos mínimos ou de qualidades de tons de tecidos distintos desenvolve uma escuta sutil (e também a visualização interna) do corpo e a descoberta de suas camadas, texturas e volumes. Essa experiência transformadora, e também subjetiva, se inscreve concretamente no corpo, enquanto percepção, memória e caminho de acesso. A vivência de um corpo reconhecível internamente e em tais dimensões aprofunda a entrada a um corpo intensivo. Patrícia de Lima Caetano, pesquisadora e teórica

brasileira do movimento, nos lembra da metáfora de Hubert Godard³¹ acerca da dinâmica perceptiva:

Godard traz a imagem do prisma óptico para exemplificar a relação paradoxal operada pela dinâmica dos sentidos. O prisma óptico é um objeto geométrico feito de vidro que pode ser utilizado para separar a luz em suas cores de espectro. Ao penetrar a superfície de um prisma, o raio luminoso sofrerá refração ao passar diretamente de um meio a outro. Em seguida, no interior do prisma, esse mesmo raio se repartirá numa variedade de cores. [...] Assim como o prisma tem a função de abrir as cores da luz, a dimensão do sentido subjetivo possibilita a experiência de alargamento das percepções e sensações, sejam elas ópticas, táteis ou auditivas.

A função prismática evocada por Godard diria respeito a essa experiência de abertura no nível dos sentidos [...]. Para tanto, é preciso habitar a dinâmica paradoxal de mergulho e contramergulho entre uma dimensão objetiva e uma dimensão subjetiva³² dos sentidos, ambos presentes mutuamente. (CAETANO, 2015, p. 230)

É necessário, desse modo, um aprendizado que se dê de forma simultânea, no qual a atividade a ser primeiramente reconhecida é o “[...] habitar esse paradoxo entre duas modalidades de exercício dos sentidos” (GODARD apud CAETANO, 2015, p. 221):

Habitar o paradoxo seria justamente poder operar idas e vindas entre um olhar sensorial, receptivo ao mundo, e um olhar objetivante que nomeia e define. Num primeiro momento, desobjetificar o olhar, mergulhar no pré-olhar, permite que o sujeito mergulhe num abismo de possibilidades sensíveis. (CAETANO, 2015, p. 221)

Dessa forma, um processo referenciado nas relações sensório-perceptivas estimula o deslocamento contínuo entre a recepção e a elaboração perceptiva dos estímulos, permitindo que o mergulho sensorial – e, em decorrência, a relação com o sensível – seja sempre uma dinâmica possível. Essa abertura permanente, mesmo que em graus variados, estabelece de forma mota contínua uma espécie de *autodiálogo* e amplia o território perceptual que antecede a resposta ou a ação, seja ela no movimento ou com a voz.

Bardet também sublinha a importância do trabalho de percepção do corpo e do movimento antes da abordagem com o movimento “revelado” (tal qual uma ação externa ou

³¹ Hubert Godard é um pesquisador de referência no campo da análise do movimento humano e no estudo de técnicas somáticas. Grande influenciador do Rolfing no Brasil, trabalha com reeducação corporal e pedagogia da dança.

³² Subjetivo – que é individual, relativo ao sujeito, próprio de cada pessoa, particular; próprio, abstrato; pessoal. *Dicionário online de português*. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/subjetivo/>. Acesso em: 20 abr. 2019.

um deslocamento no espaço), reafirmando, desse modo, a percepção como campo determinante na experiência do movimento e na consciência corporal. Bardet coloca a ação, senão como decorrente ou resposta a um estado de atenção-percepção, no mínimo, associada a ele.

Do mesmo modo, a voz não deve ser abordada, nem o trabalho com ela deve se resumir, à sua materialidade resultante, encarada como uma *voz-objeto* que busca, invariavelmente, ser clara e potente. A voz deve ser abordada também como experiência sensório-cinestésica e cognitiva, em um corpo também receptivo e dinâmico.

Da perspectiva apresentada aqui, o que se pretende trabalhar está aquém e além da *voz-objeto* ou da *voz-produção* que, encarada como matéria sonora resultante, muitas vezes é trabalhada apenas mediante seus parâmetros acústico-vocais; ou, então, abordada como materialidade que, em relação ao corpo, o considera suporte. Dessa perspectiva, a sondagem inclui a produção sonora como mais uma camada de movimento, interna e física; uma ação corporal. E na cena, seja como palavra ou sonoridade, deve ser abordada como gesto na relação com o espaço e na produção de sentidos.

O trabalho de voz, aqui, se filia, portanto, às abordagens somáticas que estudam e experimentam a cinestesia³³ e a propriocepção³⁴ do corpo como elementos fundantes da experiência para refinamento pessoal e expressivo. Dessa maneira, de início o trabalho já se desloca da voz emitida, como foco central, para as relações internas dessa produção, que, basicamente, envolvem:

- sensação nas produções vocais;
- percepções de espaço interno;
- percepção interna do centro de gravidade, das transferências de apoio e das linhas de peso;
- percepção interna dos movimentos corporais;

³³ Chama-se de cinestesia “[...] uma sensibilidade interna, um tato interior que fornece ao sensório indicações sobre o estado mecânico e químico-orgânico da pele, das mucosas e serosas, das vísceras, dos músculos, das articulações” (WEBER apud RIBOT, 1932, p. 22). É o sentido fisiológico que permite ao ser a percepção dos movimentos musculares e seus esforços, peso e posição dos membros e do corpo no espaço..

³⁴ “A propriocepção, ou o sentido de si, nada mais é do que a capacidade de percepção de um sentido interno da postura e do movimento na relação do corpo com o espaço. Ou ainda a percepção da postura como posicionamento de partes do corpo em suas relações entre si e o espaço” (CAETANO, 2015, p. 217). Já se trata, portanto, de uma percepção consciente.

- percepção e escuta dos percursos sonoros internos (escuta aqui entendida como percepção integrada do som e dos espaços internos ocupados e as relações que decorrem dessa percepção – emocionais, imagéticas etc.);
- equilíbrio do sistema energia/apoio/espaço na produção da voz;
- percepção da(s) respiração(ões);
- percepção do espaço; e
- percepção do som/sonoridade.

Esses são aspectos centrais que nos interessa discutir no decorrer deste trabalho.

Esse certo deslocamento, de não trabalhar a voz com foco direto e central na sonoridade, mas abordá-la pela percepção e consciência corporal, permite não só a experiência efetivamente integrada das dinâmicas de movimento (corporal, sonora e respiratória), como também a possibilidade de, ao chegar na relação com a palavra, reconhecer a emissão como produção diferenciada, que permite ao corpo estar íntegro em seu movimento (sem tensões ou submetido à ação de sonorizar), participe das ressonâncias e ainda disponível aos acionamentos de intensidade ou tonalidade, por exemplo, sem que se perca a conexão interna com a percepção.

Trata-se de um caminho de construção de *espaços entre*, de percepção, de atenção, de conexão. A voz se realiza em um corpo em estado receptivo. O corpo quando dilatado pela percepção amplia a presença e a voz. Propicia a escuta interna dos espaços sonoros, das acomodações da voz sendo corpo. Passa-se a escutar a produção vocal pelas relações corporais que a acionam e pelas locações corporais que, como arcabouços físicos, a modelam e a emanam. São acessos integrados que abrem canais de relação com a presença no espaço/cena e estabelecem o diálogo inexorável entre percepção, movimento físico e emissão sonora e produção de sentidos.

A experimentação da sensação e da percepção corporal por meio da atenção, do movimento, da respiração e da voz altera a prática, em uma abordagem na qual a escuta do corpo interno passa a ser o campo de trabalho da voz, que se organizará sempre associada às relações corporais de movimento-espaço.

Assim, este trabalho opera principalmente nas relações entre os elementos de percepção, energia, movimento, espaço e sonoridade. A tomada de consciência está relacionada ao instante reconhecido e à reorganização instaurada a partir das novas relações. É, dessa forma, um trabalho permanente de atualização na reorganização da própria

percepção. É uma tomada de consciência relacional e também dinâmica. A produção sonora e o corpo não são materialidades estanques, mas, ao contrário, dinamizam a percepção, alimentando-a de modo renovável. A percepção e a consciência são experiências que se atualizam continuamente e que modificam efetivamente o corpo e o olhar sobre este. É na atenção de uma relação variável entre os elementos – quando sutis alterações são percebidas – que a percepção renova a vivência, fazendo com que todo o corpo se reorganize a partir dela. O modo de perceber e atualizar a diferença também se transforma, possibilitando outros modos de organização. É um estado de atenção nas variações de percepção dos aspectos envolvidos tanto no corpo como na voz. Desperta-se uma outra forma de atenção: a diferencial. É nas relações estabelecidas de cinestesia e propriocepção que se constituirão as referências e a experiência. Mas, mais que uma tomada de consciência estanque, essa atenção pressupõe a compreensão de uma outra maneira de se perceber, que é uma escuta relacional das informações sensoriais, fruto de uma percepção cumulativa que propicia adentrar em camadas corporais para as quais normalmente não se atenta.

O trabalho desenvolvido é, antes de mais nada, um trabalho de percepção das ocupações e dos modos de ocupação do próprio corpo. É necessário desenvolver uma sensibilidade que esteja atenta às pequenas alterações, dos pesos, dos tons, da pressão do ar, da sonoridade... Desenvolver a sensação da diferença, “[...] perceber e se tornar atento à diferença de sensação na memória motora dos músculos [...]” (FELDENKRAIS, 2010, p. 39).

Essa sensação da diferença não é simplesmente comparativa (entre uma parte e outra do corpo ou um instante e outro), mas diferencial; ela pressupõe o refinamento da percepção como sensibilidade da capacidade de *sentir* a diferença e, então, também incorporá-la como tal.

A atenção diferencial propicia que se distinga e se referencie qualitativamente as percepções e a variação da diferença, integrando as informações no âmbito da organização perceptiva global do indivíduo. Essa qualidade de atenção, o refinamento perceptual e seus registros propiciam a capacidade consciente de recuperação dessa informação, isto é, a habilidade de acioná-la enquanto percepção independente dos estímulos originais. Trata-se de uma sofisticação do corpo sensível, que o capacita a resgatar de forma intencional percepções sensoriais e suas qualidades geradas no corpo.

A percepção cada vez mais refinada oferece a escuta mais sutil das variações de uma sensação. Trabalha-se com as menores diferenças perceptíveis da sensação. Os estímulos, como já mencionamos, podem ser tanto externos (espaciais, orientações verbais e de

movimento, por exemplo) como internos (posturais, de movimento, de tónus, vocais, respiratórios etc.).

O trabalho se realiza, portanto, por meio de atividades que estimulam sensorialmente o corpo, refinam a percepção, instauram atenções e abordam de forma relacional vários sistemas corporais, especialmente o de propulsão (que integra o musculoesquelético e o respiratório), o vibratório e o de ressonâncias. Trabalha-se no limiar sensível da percepção nas variações de elementos como peso, apoios, tónus, respiração, espaço, percursos internos e sonorização, em uma construção imbricada e que se retroalimenta.

As experiências das percepções internas sutis, dirigidas pela prática, estarão relacionadas, em especial, à vivência dinâmica dos espaços internos do corpo como materialidades perceptivas, reconhecíveis e acionáveis intencionalmente (planos, eixos, direções, profundidades, focos, camadas e dimensões).

Trata-se de ampliar os modos de ocupação interna qualitativamente, mas, também, abrir novas coordenadas na relação com o espaço, para que, de modo sensível, se refinem os acionamentos do corpo para as acomodações e ressonâncias sonoras.

É no conhecimento das novas relações entre percepção e descoberta dos espaços internos do corpo que a voz se expandirá. Pode-se dizer que esse é um trabalho arqueológico, de desvendamentos ou mapeamentos internos, em um movimento duplo no qual o corpo sensibiliza a voz e vice-versa. É também uma atividade permanente, pois, a cada novo território reconhecido, novas organizações de percepção e de ocupação se estabelecem. A experimentação, mediante a prática, de linhas, planos e direções do espaço interno do corpo sensibiliza e estrutura os percursos da voz; o refinamento das ocupações, com a voz, das dimensões internas reorganiza o corpo enquanto volumes e relação com o espaço externo. Os espaços internos reconhecidos ou descobertos se revelam no espaço externo, por meio da voz, interagindo e irradiando um no outro, estabelecendo um campo de trabalho dinâmico entre o habitar dentro sem perder a relação com o fora (o mundo externo).

Por essa perspectiva, os exercícios de voz se redimensionam em outro estatuto: são ações que partem de uma cadeia de percepções, inserida em uma relação de ocupação interna de espaços sensíveis e reconhecíveis do corpo, participante ou disparadora de um sistema de funcionamento integrado enquanto ação e movimento. Tais experiências dinamizam o esquema corporal, atualizando-o continuamente. A construção, por meio de percepções internas, de dimensões, volumes, camadas, texturas e profundidades aciona um corpo vivo, preenchido, que corporaliza o espaço ao incorporar a voz.

O trabalho específico de percepção interna da voz pelas locações espaciais é, no início, um tanto abstrato. Os exercícios se valem da própria voz para fazer com que o indivíduo perceba, por meio da sensorialidade despertada pela vibração e sonoridade, os novos territórios de ocupação e os possíveis percursos internos. Através da voz, associada à percepção sensorial e tátil, sensibiliza-se internamente o corpo e mapeiam-se locações internas: focos, camadas e profundidades possíveis de ocupação vocal. Em cada ponto discriminado haverá também registros sensório-perceptuais e auditivos. Como, no geral, a referência sonora pelo espaço interno não é habitual, trabalha-se também com outras formas de sensibilização corporal, como toques, massagens, visualizações e estudos anatômicos. As percepções da voz por intermédio do espaço são inicialmente sutis e fugidias, mas, no decorrer do trabalho, passam a ser não apenas intencionalmente realizadas, mas perceptíveis cinestésica e auditivamente – tanto para quem a realiza como para quem a escuta. Um dos princípios aqui discutidos diz respeito ao modo de acionamento das produções vocais, pois estas não se realizam apenas pela ação de sonorização, mas também pela relação com o espaço (no corpo ou fora dele), que ela - a voz - revela, e a qual, simultaneamente, a estrutura.

Assim como o corpo sensibiliza a percepção da voz - os espaços internos, a quantidade de energia e os modos de sustentação -, a voz também possibilita novas percepções e acessos ao corpo expandido. O trabalho de sonorização almeja novas ocupações (não apenas sonoras, mas sensório-perceptivas) na disponibilização do corpo sensível.

Através de exercícios sonoros que percorrem espaços internos definidos (um exemplo: círculos concêntricos dentro da cabeça), é possível ir mapeando dimensões e dinâmicas de movimento da voz dentro do corpo. A possibilidade de repetição do exercício vocal a partir do movimento e/ou do espaço escolhido constrói uma relação inexorável que se estabelece entre essas duas instâncias - espaço e voz -, na qual o percurso sonoro dilatado só existe se houver disponibilidade/abertura interna e, assim, o espaço referido se registra de forma também sinestésica³⁵, associado à voz (a percepção da voz remete à sensação do espaço e vice-versa). Portanto, tanto a construção referencial dos espaços sutis do corpo como a locação da voz nestes dependem de uma dinâmica perceptual e relacional específica. Os percursos internos da voz participam da construção de um corpo “preenchível” e poroso (que

³⁵ Segundo o *Dicionário Houaiss*, sinestesia é: 1. relação que se verifica espontaneamente (e que varia de acordo com os indivíduos) entre sensações de caráter diverso mas intimamente ligadas na aparência (p.ex., determinado ruído ou som pode evocar uma imagem particular, um cheiro pode evocar uma certa cor etc.). 2. cruzamento de sensações; associação de palavras ou expressões em que ocorre combinação de sensações diferentes numa só impressão. Por exemplo, um cheiro dispara uma imagem/lembança. (Não deve ser confundida com “cinestesia”, já definida neste texto.)

se deixa atravessar). Dessa forma, o trabalho de voz se estrutura, necessariamente, associado a um corpo sensível, às percepções sutis de tónus e variações internas das ocupações e das distribuições de peso. E o som desperta a escuta do movimento interno. É um trabalho de consciência corporal específico. Assim, outras formas de organização do corpo enquanto movimento interno serão experienciadas e aplicadas nos acionamentos vocais.

O trabalho no corpo a partir das percepções de espaço, pesos e movimentos vai, aos poucos, registrando como memória corporal no indivíduo uma dinâmica de funcionamento reconhecível com princípios e dinâmicas que também regerão as relações de propagação e sustentação da voz no(s) espaço(s) expandido(s).

O trabalho de deslocamentos sutis dos pesos do corpo é central nessa abordagem, na medida em que se referencia numa forma particular de se auto perceber: as transferências de peso, e tónus, revelam diferentes formas de ocupar-se e, especialmente, modos de acionar as dinâmicas de sustentação e propagação das vocalizações, como serão explanadas nos capítulos que se seguem. Essas formas de ocupar-se, apesar de, nesse caso, objetivarem a sonorização, são organizações físicas que criam espaço e sustentação do movimento e podem ser, depois de conhecidas, realizadas independentemente da voz, possibilitando que se reconheçam os supostos espaços de ocupações da voz antes de realizá-la ou mesmo sem emití-la, *ouvindo-a* internamente apenas pela memória auditiva e como sensação corporal de emanção.

É necessário disponibilizar-se para tais percepções e experiências para se aprofundar no trabalho com a voz de forma sensível. Por esta ser aparentemente imaterial, a entrada para essas percepções específicas se realiza, em grande parte, por meio do trabalho de consciência corporal, no qual se utiliza ainda, muitas vezes, a voz como elemento estratégico para sensibilizá-lo. Dessa maneira, organizam-se e estruturam-se as dinâmicas relacionais, o que significa vivenciar não apenas as maneiras de acionamento corpo-voz, mas o refinamento dos espaços de locação interna da voz enquanto corpo. Resulta dessa prática um funcionamento integrado entre voz e corpo a partir de dinâmicas de movimento que interagem enquanto apoio, sustentação, quantidade de energia e espaços.

As dinâmicas de alteração dos pesos internos, focos e variação das ocupações corporais, tónus, dinâmicas etc. do movimento têm os mesmos princípios e funcionam de modo similar ao das realizadas na produção sonora, o que oferece um caminho, reconhecidamente para quem o vivencia, de um funcionamento relacional, revelando dinâmicas de um sistema interativo, evidentemente requisitado em ações vocais realizadas em intensa atividade física. A experiência associada entre corpo e voz inscreve nas memórias

cinestésicas e sinestésicas, recursos funcionais de acionamento mútuo que são assimilados, de forma orgânica, por meio da percepção e do movimento como procedimentos técnicos elaborados.

2.2 Sistema de propulsão

2.2.1 Vivência do sistema apoio-energia-espço

A perspectiva técnica é um lugar de reflexão que passa pelo corpo, pela prática e pela confrontação de pensamentos teóricos. Um conhecimento maior sobre o corpo perceptivo-anatômico, cinético, afetivo-simbólico e expressivo ampliam as relações e compreensões acerca do trabalho com a voz na cena.

Desse modo, um trabalho que se pretenda integrativo exige que se aborde com maior radicalidade a relação corpo-voz. Parte-se das relações corporais com a voz – antes do trabalho direto com os parâmetros acústicos do som –, para que se vivenciem as camadas associativas, que revelam a dimensão de um sistema de funcionamento e de suas dinâmicas de ação integrada.

O pensamento aqui sobre corpo e voz considera que cada uma dessas instâncias existe na condição física e psíquica simultaneamente, e que se relacionam sempre de maneira recíproca, em que uma incide sobre a outra, esculpindo-a e esculpindo-se concomitantemente.

Sim, voz é corpo, mas são dimensões integradas capazes de terem espessuras distintas, mesmo uma contendo a outra. Como já expressei, o corpo contém a voz e a voz contém o corpo. Por isso, é possível perscrutar paralelos nas dinâmicas de funcionamento atuante em ambos, as quais ampliam as maneiras de abordá-los. Mais que relacioná-los, não se trata de abordar uma das partes para simplesmente explorar ou sensibilizar a outra, e sim passar a ter como objeto de estudo a unidade interagente corpo-voz como um sistema de funcionamento integrado, com princípios e dinâmicas que os regem mutuamente. O interesse aqui é, portanto, aprofundar a investigação do funcionamento relacional e dos paralelos entre os elementos estruturantes do corpo e da voz em suas relações efetivas.

A partir dessa perspectiva, tanto no âmbito do movimento como da expressividade, novas relações e estratégias se desenvolvem no trabalho com a voz. É possível traçar paralelos idênticos entre os elementos abordados no corpo e na voz a partir das seguintes noções: centro de gravidade, apoios corporais móveis, distribuição de pesos, tônus, energia,

tempo, planos, direções, ocupações espaciais e dinâmicas de movimento. Resulta disso uma alteração radical na abordagem do trabalho que se deseja integrado. Parte-se da estrutura global do corpo e da materialidade da voz para que se compreendam as relações que derivam dessa integração. Ganha-se, assim, a dimensão de um sistema ampliado. Tanto do ponto de vista prático como conceitual, essas interações são referenciais e fundamentam o trabalho de consciência e refinamento do repertório corporal-vocal, expandindo-se também para o campo da criação cênica. Com muitos desdobramentos, essa abordagem abrange aspectos como o uso da voz em um corpo em movimento; a construção físico-sonora da personagem; a dilatação da presença cênica; e, ainda, o resgate da relação acústica da voz *no* e *com* os espaços (corporais e externos).

Assim, não se pensa mais o trabalho de voz sem abordar o corpo globalmente, destituindo-lhe o caráter de simples suporte. Reconhecem-se paralelos nas dinâmicas de funcionamento de ambos que permitem ampliar o olhar na maneira de compreendê-los e acioná-los.

Tal trabalho é orientado na prática a partir da relação entre três elementos fundamentais: apoios corporais, quantidade de energia e equilíbrio das forças de ação (no movimento e na sonorização) e espaços ocupados pela voz – sejam estes no corpo ou externos a ele, propondo que a investigação corpo-voz se realize através da tríade apoio-energia-espaço.

Essas três instâncias estabelecem relações imbricadas nas quais uma sempre interferirá nas outras. As questões relativas ao “apoio” incluem as dinâmicas de transferência de pesos do corpo na produção das sustentações, corporais e sonoras, envolvendo o sistema de propulsão e a respiração na geração dos impulsos para o movimento. O termo “energia” é relativo ao equilíbrio de forças na produção sonora, tanto da pressão do ar como dos tônus do sistema vibratório, que tem a laringe como órgão central. Já o conceito “espaço” condensa relações de ocupação da voz, das ressonâncias corporais às propagações espaciais. A ação em qualquer uma das instâncias sempre terá efeito nas demais.

A possibilidade de organizar tais modos de ação faz com que se estabeleça uma dinâmica funcional na qual cada instância colabora com a estruturação e o acionamento das demais, estabelecendo, assim, um *modus operandi* de fato inter-relacionado entre as instâncias corpo e voz no que tange à potencialização expressiva. Se, por exemplo, a pressão do ar na sonorização estiver excessiva, o espaço de ressonância estará comprimido, não havendo possibilidade de dilatação sonora. A organização através dos apoios irá alterar as relações de sustentação do ar e distribuir as pressões e, com essa descompressão, se

organizará a produção sonora e suas possibilidades de ressonância. De outro modo, no momento em que se organizam espaços internos para a ressonância, as oposições de força se acionam, agindo diretamente na estruturação do apoio.

Nessas dinâmicas se estabelecem relações sensíveis de acionamentos mútuos, de forma que não só um elemento evidencia a necessidade de ajuste em outro como, a partir de qualquer um deles, é possível organizar os três. A integração se dá, assim, de modo multidirecional: agindo em um dos aspectos, age-se em todos.

As relações entre essas três dimensões envolvendo a integração expressiva corpo-voz serão desenvolvidas a seguir.

2.2.2 As relações de peso: centro de gravidade e oposições

As relações de peso e massa do corpo humano são organizadas no espaço a partir da gravidade, seja a favor ou contra essa força. A percepção da distribuição dos pesos é essencial na organização dos volumes do corpo. Por exemplo, ao se relaxar o tônus do tronco, conforme a posição do corpo no espaço e consequente atuação da gravidade, essa ação terá um desdobramento: se na posição vertical, o peso descera, aumentando possivelmente a sustentação na bacia e nas pernas. Se deitado, o peso irá ceder para o lado do corpo que estiver em contato com o chão. Vale reafirmar, portanto, que a ação da gravidade incide conforme a organização das distribuições das massas em relação ao espaço e às forças de sustentação do próprio corpo. Deslocamentos de peso, mesmo sutis, produzem continuamente novas organizações – parciais ou globais – do corpo.

As estudiosas da coordenação motora Béziers e Piret³⁶, em seus estudos detalhados dos aspectos mecânicos e psicomotores do movimento, nos apresentam os esquemas da Figura 2.1 (BÉZIERES; PIRET, 1992, p. 29), que decupam as organizações do esqueleto em suas direções dinâmicas de pesos na relação com a gravidade:

³⁶ As francesas Suzanne Piret e Marie-Madeleine Béziers realizaram, na segunda metade do século XX, a partir da prática clínica, um minucioso estudo analítico da biomecânica e da organização da motricidade humana. Referência nos estudos do movimento, o material das autoras se alinha hoje às escolas somáticas por associar em seus princípios parâmetros como: “unidade corpo-mente, privilégio à informação que vem do corpo, reconhecimento de padrões de movimento, descoberta pessoal, autorregulação”, entre outros (BALDI, 2015).

Figura 2.1 O corpo humano e a ação da gravidade: (a) O corpo humano em pé, organizado. (b) O corpo abandona-se à ação da gravidade (BÉZIERS; PIRET, 1992, p. 29).

A percepção das relações de peso, associada às dinâmicas e variações de sua distribuição, possibilita vivenciar a organização de uma dinâmica referencial, em relação à gravidade, na qual os espaços, os volumes e as massas podem se organizar de forma dinâmica. A distribuição dos volumes (Figura 2.1a) propicia a construção do arcabouço interno como espaço arquitetônico organizado pelas próprias forças que agem no corpo.

A organização do corpo em relação ao eixo longitudinal³⁷ evidencia o equilíbrio de forças entre duas direções contrárias – Gravidade³⁸ (G) e Normal (N) –, propiciando a percepção da coluna vertebral como eixo referencial na transmissão das forças. Nessas transferências evidenciam-se centros de peso e focos do movimento.

O senso de peso no osso sacro colabora com a percepção da bacia pélvica como centro do corpo e, em decorrência, evidencia-se a relação entre os volumes da parte alta (tronco) e da

³⁷ O eixo longitudinal é o eixo de maior comprimento de um volume. No corpo humano, é também nomeado de craniossacral ou eixo vertical.

³⁸ *Gravidade* é a força de atração exercida em qualquer matéria pelo centro da Terra. *Normal* é a força perpendicular à superfície de apoio, que em um corpo em pé é oposta à ação da gravidade (ou força antigravitacional).

base (pernas) do corpo. As ações se somam. A aproximação dos ísquios como geradora de movimento na bacia pélvica irradiará as forças na distribuição do centro para as periferias do corpo, incluindo a conexão do ísquio com o calcâneo, que fará com que os pés empurrem o chão, gerando, em reação, uma força contrária, a Normal, que agirá como contrapeso. Essa força, resultante do apoio – relação dos pés com o chão –, irá agir na sustentação do corpo.

As transferências de pesos refinam a percepção dos apoios, que, acionados, evidenciam as oposições como distribuidoras de força e mecanismos de sustentação. Os direcionamentos em oposição, seja a partir dos ossos ou gerados pelo apoio, resultam na abertura de espaços intra-articulares. Essas aberturas de espaço interno estruturam a dilatação, corporal e sonora.

Quando o corpo não se relaciona com o apoio, usufruindo da força derivada da ação de seu peso, há o colapso da sustentação interna dos volumes (Figura 2.1b). A figura referida também mostra o fechamento das curvas da coluna (compressão intervetebral), comprometendo, pelo fechamento posterior da lombar, a sustentação das últimas costelas nas relações com o apoio do diafragma respiratório, ou mesmo prejudicando a amplitude da respiração baixa posterior. Já o fechamento da curva cervical—compromete a abertura de qualquer ressonância posterior do corpo. Nessa organização de distribuição de forças destaca-se também a projeção para a frente da região cervical, comprometendo a organização vertical laríngea e sua relação com as pressões do ar, assim como o joelho travado (projetado para trás) não permite que essa articulação funcione como transmissora dos pesos, impedindo que o corpo todo usufrua das relações geradas pela oposição para a sustentação.

A descompressão de articulações e das vértebras, mantendo a coluna vertebral desimpedida, permite usufruir das experiências dos fluxos livres de transferência dos pesos. As relações verticais dessas forças têm relação direta com as de sustentação da voz, pois incidem, entre outras coisas, também no tônus da coluna de ar respirado (como abordado mais à frente). As variações de distribuição dos pesos organizam de forma diversa as acomodações dos volumes, a distribuição dos tons e a sustentação das pressões. Tais vivências sensibilizam a percepção de espaços internos corporais, que serão acessados, de forma análoga, como locações nas acomodações sonoras.

Quando vivenciado e reconhecido, através de suas distribuições de peso, o corpo integrado em suas partes se sustenta na relação com os espaços, internos e externos (BÉZIER; PIRET, 1992, p. 145). Essa noção também é aplicada nas ocupações espaciais da voz e, ambos, tanto os internos do corpo como o externo, são trabalhados, pois participam da sustentação sonora.

A percepção de que o corpo também é espaço possibilita uma ocupação interna ativa, acionando um corpo *preenchido*, tal qual a sensação de estar *ocupando* cada uma de suas inúmeras partes, e propicia, de forma coextensiva, relações dinâmicas entre o espaço de dentro e o de fora. Isso nos remete à máxima “o corpo está no espaço e o espaço está no corpo”.

A experiência implicada no jogo com as forças e direções dos pesos se desdobra na construção do corpo como espaço habitável reconhecível em seus planos, direções e profundidades anteroposteriores, de modo que é possível organizar ocupações de espaços no corpo.

Retomando as questões em torno do eixo longitudinal: o trabalho com os pesos na relação com a verticalidade, como já apontado, é especialmente relevante na compreensão da dinâmica de apoios da coluna de ar na sustentação sonora. Os vários aspectos que se desdobram disso serão desenvolvidos à frente. O conhecimento funcional dos pés e de seus arcos nas variações da distribuição dos pesos do corpo, integrados dinamicamente à bacia e à coluna, atua diretamente, por exemplo, nos modos respiratórios. A qualidade da relação dos pés com o solo incide na dinâmica global do corpo, interferindo, inclusive, na amplitude dos movimentos da cintura cervical, na mobilidade das escápulas e nas musculaturas do pescoço, incluindo as intrínsecas da laringe (BÉZIER; PIRET, 1992, p. 92-93).

As relações com o peso, assim, dinamizam os apoios (e vice-versa). Para além dessas relações na organização do corpo, e na liberdade dos movimentos, tal dinâmica condiciona substancialmente a percepção daquele que vê o corpo. Essa organização gera focos de sustentação que, de forma atuante também como produção visível, age, dessa maneira, nas relações de construção de imagem/sentido. Isso porque a distribuição variável dos pesos desloca os apoios (corporais e também vocais), atuando nas concentrações e nos focos da força/energia, o que altera as qualidades da construção/ocupação do corpo como um todo – e, consequentemente, das qualidades geradas: o espaço interno se revela.

Isso pode ser sutil, mas perceptível (em graus variados), e revela também, de forma paradoxal, no trabalho prático, o reconhecimento de pontos de contenção de força que podem estar bloqueando os fluxos da transferência de pesos para o movimento.

Retomando as questões de distribuição das forças de sustentação na sonorização: quando se acionam as forças posturais da relação entre Normal (N) e Gravidade (G) (Figura 2.3), expandindo a coluna óssea pela oposição entre elas, ativa-se também o tônus da coluna de ar. Isso significa dizer que as distribuições de peso corporais pelas oposições ou mesmo direcionamentos ósseos atuam nas relações de pressão e controle de saída do ar respirado. E

que o controle voluntário da sustentação de uma emissão estará relacionado às transferências de peso, sejam estas relativas à distribuição, duração ou intensidade daquela.

Em contraposição, na dinâmica de não distribuição em oposição das forças, opera-se nas suas concentrações, fazendo com que a ação corporal de sustentação da voz seja concêntrica (Figura 2.2), com foco na compressão interna para a expulsão do ar. Esse funcionamento leva a uma força excessiva na fonação e demasiada pressão na emissão sonora. Essa organização³⁹ se explicita especialmente em finais de frase, quando essa ação se potencializa. Ou, então, caso a força de esvaziamento de ar não tenha um ponto definido de apoio, pode-se ter uma sustentação decrescente ou débil devido à ausência de apoio da pressão do ar – o que significa dizer que esse apoio será sempre criado pela oposição dos vetores de estruturação do arcabouço corporal, seja este qual for no corpo (específico ou global; vertical ou radial).

De forma esquemática, temos as seguintes relações de distribuição global dos pesos do corpo na sustentação sonora, quando situado em ponto fixo do espaço:

Figura 2.2 Força concêntrica: concentração das forças em um ponto só, coincidindo o apoio do ar com o ponto gerador da voz. Tendência à compressão interna e emissão sonora com tensão.

³⁹ Tal dinâmica faz com que a percepção da voz produzida seja, no senso comum, nomeada como “voz presa na garganta”, isso porque a pressão do ar fica muito concentrada na laringe (região subglótica) gerando um timbre tenso e sem livre emanção sonora.

Figura 2.3 Distribuição dos pesos para as extremidades a partir do centro de gravidade: a oposição das forças mantém o tônus da coluna de ar para sustentação sonora e abertura dos espaços internos para ressonância.

2.2.3 Os apoios: estruturação de espaços internos e princípios da sustentação da voz

O corpo em movimento está sempre em um estado de transferência de pesos, e, em decorrência, com pontos de apoio que se deslocam. Vivenciar as transferências dos pesos do corpo e o reconhecimento das direções de vetores de força e de suas oposições permite experimentar a dilatação e as sustentações dos espaços internos do corpo tanto no movimento como da voz.

Para melhor discutir a questão dos apoios é necessário distinguir quatro volumes relacionais do corpo (Figura 2.4).

1. Volume global

2. Volume superior

3. Volume médio-alto

4. Volume alto

Figura 2.4 Volumes relacionais.

Na Figura 2.4, as linhas horizontais correspondem:

- a) ao topo da cabeça;
- b) ao esfenoide;
- c) à laringe;
- d) ao diafragma;
- e) à bacia;
- f) aos pés.

Nesse esquema, o ponto inferior de cada volume corresponde ao seu apoio de base. As marcas centrais em “X” correspondem aos centros de gravidade referenciais de cada um dos volumes.

O volume global (1) ou total é o volume que abarca o corpo todo. O volume superior (2) é resultado da divisão do corpo ao meio e considera a parte de cima, incluindo a bacia pélvica. O volume médio-alto (3) é relativo ao terço superior do corpo e inclui do tórax para cima. O volume alto (4) engloba a cabeça a partir da laringe⁴⁰. Essa divisão, mais do que estabelecer áreas do corpo, engloba grandezas de ocupação enquanto focos e dimensões físicas e também sonoras. O reconhecimento delas como conjunto colabora com a compreensão dos modos de funcionamento que operam analogamente em cada uma dessas dimensões e revela como cada parte convoca, por reciprocidade às demais. Essa divisão não tem o intuito de estabelecer uma norma de funcionamento, mas é aqui apresentada como um modelo para a discussão das relações entre os apoios móveis – que transitam no corpo conforme o movimento ou a emissão sonora – e a dilatação das ressonâncias. As correlações entre os volumes, na prática, não se dão de forma tão linear, e as investigações transitam de forma contínua entre o volume global e os parciais. O modelo apresentado aqui tem o intuito de distinguir e organizar os elementos envolvidos em uma experiência que se dá de forma muito mais dinâmica.

⁴⁰ Conforme os volumes se subdividem, mais especificidades existem, decorrentes da complexificação das relações da parte alta do corpo. Na realidade, o volume 4 pode ter seu apoio na cintura escapular, sem deixar que incida – ou que seja necessário que se distribua – a força sobre as pregas vocais (laringe). Os volumes ainda se subdividem mais, como entre laringe e esfenoide; o centro de peso que necessita ser distribuído sobrecai no hioide; se considerado o volume entre esfenoide e calota craniana, o centro sobrecai na massa cinzenta. Há outras relações de volume que consideram os planos do rosto, os volumes da cabeça etc. (apresentadas no item 3. A prática). A relevância desses conhecimentos reside no fato, para além de suas distribuições de peso/massa p os apoios, mas como espaços reconhecíveis para locação sonora.

Os volumes parciais são desdobramentos proporcionais do global, que os contém. O volume 4 está contido no 3, que, por sua vez, está contido no 2, e este no volume total; e, assim, também se organizam em volumes e sub-volumes entre eles.

Cada volume terá seu centro de gravidade e uma base na qual apoiará seu peso, que aqui é estabelecida considerando um corpo em pé e sem deslocamentos no espaço. O centro de massa de uma matéria é o ponto de maior incidência de seu peso, devido à maior concentração de massa e, de maneira geral, se localiza no centro de seu volume físico. O centro de massa, portanto, será sempre um centro de peso e coincidirá, em um corpo com distribuição homogênea, com o centro de gravidade, de onde partirá a distribuição dos pesos de determinada matéria, ou melhor, o ponto a partir do qual a força da gravidade incidirá. O apoio, então, será a base de suporte na qual essa força incidirá gerando sustentação, como já explicado anteriormente.

No entanto, o centro de massa muitas vezes funcionará como centro de matéria de acomodação de ressonância. Assim, como o peso se direciona para o apoio para gerar o ponto de suporte, o centro de massa deverá deixar o peso correr para baixo sem colapsar – isto é, sem fechar os espaços internos utilizando as forças de sustentação, que, em um movimento de irradiação, gerarão espaços para ressonância. É uma ação contínua de direcionamento do peso associada à ação de ceder à expansão, vividas simultaneamente. A expansão é, portanto, um ceder do corpo à força resultante do apoio – a Normal – que, ao se distribuir no corpo, age possibilitando, além da expansão do eixo vertical, as aberturas radiais nos planos transversos do corpo. Os volumes receptivos a ela dilatam porque as musculaturas podem diminuir o tônus – ceder – por não precisarem participar tão intensamente da sustentação corporal, já que esta está sendo realizada em outra parte pelo apoio. A ação consciente será, dessa maneira, a de acionar o apoio – direcionar o peso contra a superfície de suporte e diminuir o tônus da região cuja ação de expansão causada pela Normal se deseja. Esse mecanismo se complexifica pela capacidade de direcionamento da força realizada pela variação no próprio ponto de apoio. Conforme a variação do ponto de maior peso na base, se altera o direcionamento da sustentação a aberturas específicas. Esse mecanismo será mais discutido nos subitens 2.2.6, “A base do corpo: os pés”, e 2.3.7 “Pontos fixos dinâmicos na musculatura respiratória e apoios móveis”.

A distribuição da sustentação radial e as organizações internas dos espaços para a voz tenderão sempre à abertura do centro de massa para suas periferias – direcionando nessa dinâmica também os percurso da voz. Se a Normal se realiza como força que tende a retornar

ao centro, ela também age nas dilatações, especialmente nas partes acima do centro de gravidade referente a cada volume.

Os volumes tenderão, nesse tipo de organização, a se expandir a partir de seus centros de gravidade; dessa forma, estes não coincidirão com o ponto de apoio (Figura 2.2), sob risco de condensamento das forças e, então, os volumes ficarem sem base, compactados e *em suspensão*. Evitando essa concentração de forças, cada volume se distribuirá tendendo a apoiar-se em sua base de referência⁴¹. Essa dinâmica mantém as aberturas internas e os *espaços entre*, disponíveis à ressonância. E é nessa relação, entre apoio e espaço, que se estabelecem as construções internas dos percursos sonoros.

Nesse contexto, um centro de massa que dilatará à ressonância em determinada organização poderá se converter em apoio em outro arranjo, e, em vez de expandir, cedendo, terá que sustentar o peso. Os apoios se acionam sempre em relação aos planos diafragmáticos⁴², pois esses têm a capacidade de gerar pressão para criar suporte.

Os volumes funcionam, enfim, como dimensões de ocupação da voz e revelam a dinâmica entre a sustentação e o espaço interno de dilatação do som. Por meio deles é possível reconhecer e organizar os modos de dilatação dos focos sonoros (seja em volumes, subvolumes ou mesmo em percursos específicos entre estes) que se distribuem tendendo à irradiação radial (do centro para fora).

Essa vivência traz outro conhecimento relevante, que é a experimentação da ocupação em profundidade anteroposterior do corpo. A percepção tridimensional é derivada da expansão dos planos centrais de cada volume para todas as direções. Essa expansão, que sensibiliza a percepção da tridimensionalidade, amplia a noção de planos-profundidade interna.

Retomando as relações correspondentes, nas quais os volumes funcionam regidos pelos mesmos princípios, tem-se que cada um deles se desdobrará tendo como apoio o centro de gravidade do seu correspondente maior. Os centros de gravidade dos volumes estabelecidos nessa divisão correspondem a planos de apoio ligados à propulsão do corpo e que estão diretamente relacionados aos diafragmas⁴³: o períneo, o diafragma respiratório, as pregas vocais e a úvula-faringe. Por serem planos que comumente funcionam como ponto de

⁴¹ Na prática, essa dinâmica também pode ser desdobrada, requisitando a base de outro volume para ampliar a dimensão do apoio, caso se deseje aumentar a massa corporal envolvida e ampliar a dilatação da ressonância. Ganha-se dilatação porque esta é referente à emanção, que é relativa à qualidade e dimensão de ocupação do espaço, e não da intensidade sonora, que é relativa ao aumento do som por maior volume/pressão de ar.

⁴² O diafragma respiratório é também o diafragma central, mas não o único, do sistema de propulsão do corpo (ver subitem 2.3.5 “As abóbadas e os diafragmas: relação entre planos corporais e sustentação”).

⁴³ Os diafragmas serão abordados com mais detalhe à frente (subitem 2.3.5).

pressão gerador de apoio, tais centros nem sempre estão sensibilizados para serem requisitados em uma dinâmica de não pressão. É preciso, assim, distinguir os modos de uso, o apoiar e o ceder; o acionar e o expandir nas partes/volumes.

Por esse motivo, muitas vezes a organização do foco de compressão, que inclui o ponto de incidência da força de esvaziamento do ar, tende para os centros de gravidade⁴⁴ caso não se mantenham as oposições. Para que o ponto eleito como centro não fique como foco da pressão (se misture com a ação de apoio), é necessário que sua ação não seja concêntrica (mesmo durante a expulsão do ar), mas se distribua se apoiando a outro ponto de pressão como base. A base requisitada, então, se reorganiza nas relações de peso/força enquanto estrutura de apoio, resultando, em reflexo, na abertura do espaço de cima – entre o centro e o topo – do volume referente (essa dinâmica também é estabelecida em subvolumes).

Quando se trabalha o diafragma respiratório como apoio central da fonação, essa dinâmica é bem conhecida. Depois da inspiração, com a pressão interna torácica positiva, funcionando como apoio, a sustentação sonora fica garantida. No entanto, se o diafragma não se ativar como estrutura que mantém a força distribuída como suporte dessa pressão do ar, a força intratorácica será concêntrica para a expulsão do ar, e resultará em alta pressão subglótica com aumento de tônus em toda musculatura laríngea, incluindo as pregas vocais. O acionamento diafragmático, para além de sua extensão na inspiração, mas como apoio, (acionado em oposição à força da expiração), é sentido imediatamente como descompressão subglótica, liberação vocal e aberturas cervical e da base do crânio (articulação atlanto-occipital).

A questão, em suma, é compreender essa dinâmica, o modo de funcionamento análogo nos demais volumes e subvolumes do corpo e suas relações com a organização da energia de ação de sonorização e locações de ressonância. Para tanto, o reconhecimento e a prática das transferências de peso no corpo e seus desdobramentos enquanto oposições e ocupação dos espaços internos é essencial.

⁴⁴ Na física, o centro de gravidade (CG) de um corpo é o ponto no qual se concentra a aplicação da força da gravidade que atua sobre sua massa. A distribuição das relações de peso alteram as resultantes das forças e o ponto onde são aplicadas, o que significa que no corpo humano o CG é dinâmico nos deslocamentos de peso.

Figura 2.5 No eixo vertical, transferências de peso anteroposterior e distinções das profundidades pelas forças acionadas pelos pés⁴⁵.

Assim, a relação com os apoios, mesmo parciais, estrutura o espaço interno e evidencia a possibilidade de abertura dos centros de massa envolvido. Isso será importante para a realização simultânea do direcionamento das forças que irão gerar a sustentação e o ceder/abrir do ponto que estará em foco (sendo apoiado) para receber a voz. Se considerados segmentos do corpo como focos de trabalho/movimento, a região em evidência, colocando-se como centro, irá buscar sempre um ponto de apoio como suporte para que possa distribuir a força que incidiria sobre ela no movimento e poder ceder à voz. A busca pela distribuição das forças sempre tenderá a abrir espaços entre eles (centro requisitante e pontos que possam ser apoios). A localização e as distâncias entre esses serão estabelecidas conforme a região que se deseja abrir para a ressonância, associada, ao mesmo tempo, à organização das massas e forças envolvidas no movimento global do corpo. O ponto de apoio buscado estruturará, através da distância estabelecida com o foco de ressonância, a dimensão espacial que se abrirá no corpo para a dilatação desta. A dimensão criada será, no mínimo, equivalente à estabelecida entre esses dois pontos (foco e apoio). Vale lembrar que a abertura resultante terá um espaço relativo igual na parte acima do centro de massa (foco de ressonância) envolvido. A oposição das forças estruturará sempre, como resposta ao acionamento do apoio, um espaço.

A inter-relação entre as três instâncias – apoio, energia de sonorização e espaço – será recorrente, reafirmando sua intrínseca interdependência e a necessidade de compreendê-las de forma relacional. A organização do apoio, que resulta na manutenção dos espaços de

⁴⁵ Essa figura ilustra uma das possibilidades de transferências de peso do corpo, aqui com o volume global. Nesse exercício, na posição que resulta do deslocamento do eixo vertical, há o aumento de força intencional, que, incidindo sobre o apoio, resulta, pela oposição, na abertura da porção (anterior ou posterior) que tiver o ponto dos pés mais ativos (dedos ou calcanhar), evidenciando e sensibilizando a distinção e o acionamento de tais partes do corpo. Essa dinâmica é correspondente para outras organizações dos pés. A transferência inicial do corpo no eixo vertical é apenas uma estratégia que amplia a evidência a ser reconhecida.

ressonância, também equilibra as pressões do ar, e, associados, refletem no equilíbrio da energia de sonorização; em contrapartida, o espaço pré-elaborado para uma ressonância, em interação com a produção da voz, requisitará um apoio – e ainda interferirá em sua intensidade de força/tônus conforme a intensidade sonora realizada. E, enfim, uma ação sonora, para ter sustentação, requisitará os apoios, que, ao serem acionados, resultarão em abertura de espaços para ressonância.

Figura 2.6 Sonorização: equilíbrio apoio-energia-espaço

A vivência, por conseguinte, das relações estabelecidas entre essas instâncias dinamicamente com o corpo inteiro como um volume integrado passa a ser tão necessária quanto referencial. Assim, se para um corpo ter seus pesos distribuídos é necessário, como já apontado, que os vetores de força tendam a se organizar em direção às periferias, quando considerado o volume global a distribuição corporal se organizará implicando a relação entre todas as extremidades para a abertura total. A distribuição dos pesos tenderá, desse modo, aos apoios extremos do corpo: cabeça, sacroilíaco⁴⁶, mãos e pés, formando, como figura resultante, a imagem de uma estrela⁴⁷ (Figura 2.7).

⁴⁶ Ossos da bacia pélvica.

⁴⁷ Conceito expandido a partir do material da Béziers, dado em aula pela especialista em coordenação motora Lu Favoreto. Estúdio Nova Dança, São Paulo, 2000.

A organização mais dilatada das distribuições do corpo funcionará de maneira idêntica nas produções sonoras de igual teor e ativará as relações de aberturas internas a partir das oposições de força para as extremidades, associando a relação de sustentação global à imagem da estrela e dos paralelismos entre os diafragmas⁴⁸. Dessa maneira, a imagem da estrela experienciada no corpo é disparadora de percepções referenciais nas relações de estruturação interna, e também será aplicável, enquanto dinâmica, às partes. Ela, dessa forma, é a figura que representa a organização da distribuição global dos pesos do corpo com as aberturas internas. A variação nas combinações entre seus apoios estende, do mesmo modo, as relações tridimensionais. A investigação dessa organização se transfere a regiões ou partes do corpo, e é quase infinita. Se trata, portanto, da compreensão vivenciada das relações de um *modus operandi*.

Figura 2.7 Estrela: estruturação do corpo relacionando a distribuição dos pesos do centro para as extremidades, incluindo as abóbadas de sustentação.

Conforme a posição ou movimento, a distribuição produz relações específicas de força, gerando focos parciais. Assim, novos eixos de distribuição de força, dentro do volume, são construídos continuamente, e combinações diversas entre as partes surgem, como oposições entre cabeça-pé direito, bacia-mão esquerda, bacia-mãos etc., entre tantas outras derivações incluindo outras relações parciais, como: ombro-íliaco oposto; costelas posteroinferiores e palato duro etc., o que propiciará a abertura de partes específicas e muitas vezes inusitadas para o trabalho da voz.

⁴⁸ Conceito discutido no subitem 2.3.5 “As abóbadas e os diafragmas: relação entre planos corporais e sustentação”.

Essas relações são amplamente abordadas na prática, e são determinantes nas questões que envolvem produção sonora dilatada e movimento corporal.

A percepção da imagem da estrela como experiência internalizada, isto é, experienciada corporalmente, propicia a vivência da conexão entre as partes, mas, especialmente, incide em todas as relações entre centro-periferia, e destas em relação à integração global do corpo, enquanto sustentação da dilatação interna.

O não direcionamento das oposições aumenta a compressão interna, que interfere de modo determinante no aproveitamento dos espaços de locação das ressonâncias da voz, comprometendo a dilatação do corpo sonoro⁴⁹. Nessa situação, a pressão do ar para emissão será derivada basicamente da pressão de expulsão do ar para fora dos pulmões. Esse movimento poderia ser caracterizado também como o esvaziamento do espaço de dentro em direção à ocupação do espaço de fora. As oposições, justamente, possibilitam a manutenção de espaços internos dilatados, mesmo no esvaziamento do ar, atuando tanto sobre as pressões do ar como nos espaços de ocupação da voz. Tais oposições, também acionadas através de direcionamentos ósseos, atuam nos ligamentos profundos da coluna vertebral (os longitudinais)⁵⁰, que, ao abrirem espaços de descompressão intervertebrais, a alongam. Por serem estruturas anatomicamente paralelas, o aumento do comprimento da coluna óssea age na coluna de ar, estirando-a e aumentando sua pressão. Isso significa que a distribuição de forças vetoriais na coluna vertebral incidirá diretamente na coluna de ar e em suas pressões. Trata-se de uma dinâmica que independe da quantidade de ar. Os mecanismos aqui, na realidade, são um pouco mais complexos. Participam também os tendões diafragmáticos⁵¹, que se conectam com as vértebras lombares e têm função relevante na ação sobre as pressões do ar. Eles tornam possível, apesar de nem sempre reconhecida, a possibilidade de, por exemplo, em final de emissões sonoras – situação de pouco ar – ou acentos em intensidade sonora forte, reapoiar o diafragma sem nova retomada de ar. Isso se dá acionando-os intencionalmente – isto é, descendo o diafragma –, de modo a aumentar a pressão da coluna de ar e provocar um reapoio, mesmo com pouco ar.

Isso nos aponta alguns caminhos de exploração que revelam a ação de distribuição dos pesos e de direcionamentos como fundamentais no trabalho de apoio e sustentação sonora,

⁴⁹ Corpo sonoro é um conceito referente à organização da sonoridade da voz que evidencia qualitativamente sua taticidade, dilatação e presença no espaço.

⁵⁰ Dinâmica desenvolvida mais à frente (subitem 2.3.2 Coluna vertebral: Ligamentos longitudinais anterior e posterior e relação sacro-occipital”)

⁵¹ A estrutura posterior da base do diafragma é formada por dois pilares musculares que, em suas extremidades, são tendíneas (tecido conjuntivo com capacidade flexível e de grande resistência à tração). Os tendões diafragmáticos se inserem nas vértebras lombares e se misturam ao ligamento longitudinal anterior da coluna vertebral (ver item 2.3.1 “Diafragma respiratório e tendão central”).

ampliando a perspectiva de trabalho com foco para além de um único mecanismo de ação ligado somente ao controle primário de saída do ar expirado.

Vejamos, então, como a dinâmica de distribuição de pesos envolvendo o volume global se realiza através dos acionamentos da base do corpo e interage com a coluna vertebral, a respiração e a voz. A capacidade de dilatação do corpo, de dinâmicas de sustentação da voz e de abertura de ressonâncias estão diretamente ligadas à disponibilidade da coluna óssea⁵² aos fluxos dessa ação.

2.2.4 Conexão ísquio-calcâneo, fluxo em 8 e profundidade anteroposterior da voz

A conexão ísquio-calcâneo é o acionamento das linhas de peso posteriores das pernas, responsáveis, entre outras ações, por nos manter em pé. Oriunda da ação do períneo de aproximação dos ísquios e de uma pequena báscula para a frente da bacia pélvica, a força gerada, direcionada pelas linhas de peso das pernas, realiza uma pequena compressão dos calcanhares contra o chão. Integrando a base ao centro do corpo, essa força conecta a bacia aos pés. Ativa-se, nessa ação, a relação das forças Normal-Gravidade. Em um corpo receptivo aos fluxos das transferências de peso, a resultante dessa ação vinda da base do corpo – pés e pernas – reverberará na sustentação da coluna e na conexão com o centro de gravidade do corpo, como já exposto.

A Figura 2.8 ilustra a distribuição direcional das forças se organizando em um equilíbrio dinâmico de “fluxo em 8” como repercussão global.

Figura 2.8 Equilíbrio dinâmico do corpo em pé: “fluxo em 8”. O peso da base desce por trás das pernas e sobe pela frente. O acionamento da conexão ísquio-calcâneo reverberará pelo eixo vertical, fazendo com que o fluxo suba do centro para cima por trás e desça pela frente do corpo (ver Ligamentos longitudinais), mantendo ativa a relação dos pés com o chão e das costas expandida (abertura posterior das musculaturas intercostais). Frente da cabeça (e rosto), laringe e esterno cedem ao peso, descendo em direção ao centro do corpo.

⁵² Esses mecanismos são anatomicamente discutidos no subitem 2.3.2, “Coluna vertebral: ligamentos longitudinais anterior e posterior e relação sacro-occipital”. Na prática, a coluna vertebral é constantemente foco de trabalho. Ver exercícios na p. 186.

A ação da conexão ísquio-calcâneo, intensificada na coluna, reforçará a percepção de eixo vertical e irá provocar a sensação de *estar dentro de si*, que tende a favorecer a ocupação interna por meio da integração consciente dos volumes corporais. Tal vivência convoca o reconhecimento de regiões internas – como a distinção entre as partes anterior e posterior por dentro do corpo, associada, especialmente, ao repouso do gradil torácico pela descida do osso esterno e sustentação posterior das costelas pela coluna vertebral. Essa dinâmica colabora com o despertar da profundidade interna anteroposterior (plano sagital).

As questões derivadas do acionamento ísquio-calcâneo têm especial importância, pois, além deste estar envolvido no apoio mais habitual – dos pés com o chão –, é por meio dele que se estabelecem os mecanismos de integração da base com o resto do corpo, pelos quais se manifesta a força de sustentação (N). Sua ação reverbera inclusive no diafragma respiratório através dos tendões⁵³ deste. O alongamento da coluna vertebral, pelo acionamento dos pés com o chão, e a consequente abertura entre as vértebras, especialmente as lombares, alongarão os tendões diafragmáticos, que participarão da manutenção do tônus do diafragma na sustentação e controle das pressões do ar. Assim, tal conexão estará diretamente envolvida nos acionamentos da base com as partes altas do corpo, incidindo especialmente na sustentação da voz.

Através da transmissão pela coluna as dinâmicas de apoio estarão relacionadas também entre volumes. Utilizando, mais uma vez, o esquema proposto por Piret e Béziers (1992, p. 53), é possível visualizar os fluxos de distribuição das forças no tronco e observar a relação dinâmica da coluna na integração da bacia com a cabeça, incidindo, inclusive, na organização interna do plano da boca⁵⁴.

⁵³ Essa estrutura anatômica e seu funcionamento serão discutidos no subitem 2.3.1, “Diafragma respiratório e tendão central”.

⁵⁴ Essa concepção será desenvolvida nos subitens 2.3.3 “O esfenoide: centro de ressonância. E os seios da face”, e 2.3.5 “As abóbadas e os diafragmas: relação entre planos corporais e sustentação”.

Figura 2.9 Equilíbrio dinâmico no tronco (interferências nossa no desenho a partir de esquema de Piret e Béziers - 1992, p. 53).

Na Figura 2.9, podemos ver a organização dinâmica das distribuições de pesos do tronco e da cabeça. Nesta, o movimento das articulações da coluna com a bacia é orientado para o centro de trabalho muscular períneo-umbigo (acionado na relação ísquio-calcâneo), e o das articulações da coluna com a cabeça, para o trabalho muscular hioide⁵⁵-boca. As duas direções provocam o recuo do esterno, que abre o tórax para trás. Esse deslocamento possibilita a abertura da musculatura dos intercostais posteriores, que permite a respiração posterior e a abertura da base dos pulmões. O fluxo da distribuição das forças segue ascendente pela parte alta posterior, organizando a base do crânio e a musculatura cervical. O equilíbrio dos tônus reverbera no posicionamento do pescoço e da língua, liberando espaços do fundo da boca. A sustentação da cabeça por trás alivia a frente (incluindo o rosto) e faz com que o fluxo desça pela frente do tórax. Nessa descida, a laringe também se posiciona sem tensões associadas. O percurso segue no direcionamento posterior inferior da bacia, que incidirá, na base do corpo, através da conexão ísquio-calcâneo, integrando, assim, a parte superior do corpo com a inferior, a base, em contínuo fluxo de distribuição de forças.

⁵⁵ Osso em forma de ferradura que se localiza na porção superoanterior do pescoço, na raiz da língua e acima da laringe. Centro de conexão de vários músculos e estruturas moles da cabeça e pescoço. Estrutura também os músculos da base da língua.

A conexão ísquio-calcâneo, como disparadora da relação com a superfície de apoio do corpo em pé, desencadeia, como discutido, várias das relações integrativas de sustentação do corpo e da voz, integrando base com tronco e cabeça, interagindo no tônus da coluna de ar e desencadeando possibilidades de organização que disponibilizam o corpo como ressonador⁵⁶. Os apoios físicos integram de forma determinante as emissões sonoras enquanto sustentação, controle, equilíbrio da pressão do ar e manutenção dos espaços de locação corporal da voz para uma produção dilatada desta.

Toda a sustentação vocal estará, dessa forma, em intrínseca relação com os mecanismos de organização global do corpo. Os apoios vocais serão, assim, dinâmicos, isto é, móveis, e estarão sempre em relação à organização do movimento, e tão ou mais implicados nas relações de construção de pressões pelas oposições físicas do que simplesmente pela quantidade de ar ou pelo domínio deste com foco único no diafragma respiratório. Para tanto, é preciso que se experimentem intimamente as dinâmicas e direções das distribuições dos pesos e das forças. Elas mantêm conexões com os centros disparadores do movimento e, ao mesmo tempo, integram os volumes implicados; e organizam no movimento os espaços internos disponíveis para as ocupações sonoras. Esse funcionamento permite o alívio do esforço na fonação, especialmente necessário em ações de fisicalidade intensa, pois possibilita a organização dos apoios da sustentação sonora sempre em relação aos da ação/movimento corporais.

Tal vivência, averiguada em profundidade no corpo, por meio da prática, registra uma organização funcional referencial nas construções corporais que integram voz e movimento, e que se reafirma a cada instante por ser perceptível sensorialmente na estruturação e na potencialização da dilatação tanto física como sonora.

As apropriações das relações sutis dos fluxos de transferências dos pesos e a experimentação das possibilidades de acomodações das massas e espaços internos possibilitam o reconhecimento sensível de organizações internas para ocupação de ressonâncias, impactando diretamente a organização das qualidades vocais. Os deslocamentos internos do peso sensibilizam a percepção das trajetórias das forças. A percepção de caminhos internos desencadeia a possibilidade de realização dos percursos sonoros. Estes são deslocamentos internos de ocupações da voz, que transitam por locações corporais em dinâmicas variadas. Dessa forma, eles resgatam as inscrições no corpo das trajetórias

⁵⁶ Ver subitem 2.4.3, “Ressonância e dilatação sonora”.

sensibilizadas pelos deslocamentos dos pesos, incitando também, por equivalência, novos caminhos e focos internos destes, e, assim, se refinam continuamente.

2.2.5 Reciprocidade dos percursos internos

A dinâmica de funcionamento entre a ação corporal e a produção da voz se estabelece, também, na medida em que se revela o refinamento de ambas uma por meio da outra, em aspectos que apenas uma atenção diferencial seria capaz de relacionar. Refina-se, com os deslocamentos dos pesos, a percepção de camadas, volumes e densidades internas de ocupações, em uma imbricada relação de sensação, imagem perceptual e possibilidades de preenchimento com a voz que, em relação recíproca, também sensibiliza profundidades e dimensões. Estas, ocupadas pelo som, ensinam o próprio corpo a reconhecê-las e a se entregar a ele. Novas locações se avivam e se tornam acessíveis.

As relações se desdobram nos apoios e nas sustentações comuns. E tais relações se estendem em espessuras relacionais nas quais o corpo pode se apoiar na ocupação da voz para manter-se dilatado e, de forma mútua, a voz se modelar nos arca-bouços construídos no movimento. E o que poderia ser óbvio, pois é claro que tudo acontece em um corpo só, poderia estar funcionando em um mecanismo de acionamento não relacional, desencadeando maior esforço físico, com tendência à tensão vocal, menor dilatação, além da diminuição do manejo expressivo.

Os princípios são trabalhados no corpo em deslocamento livre e diverso, tanto em planos como em dinâmicas de movimento. As relações de sustentação da voz integradas às oposições de peso, seja pelo direcionamento ósseo ou pelos apoios, operam no corpo solicitadas pela ação/movimento corporal, pela própria dinâmica da voz ou por direcionamentos intencionais. De todo modo, o reconhecimento do funcionamento relacional depende da experiência para que se inscreva na percepção de forma viva e possa ser requisitado, seja pela sensorialidade, pela consciência, seja pelo movimento, pela respiração ou pela voz, sempre que necessário ou desejado.

Vivenciar as variações de apoios internos no corpo sem⁵⁷ deslocamento no espaço possibilita compreendê-los dentro de um sistema funcional que, inscrito como referência sensível na percepção, se amplia para as dinâmicas de movimento no espaço, considerando as

⁵⁷ Vivência descrita inicialmente neste trabalho de forma mais detalhada, mas na prática se realiza combinada, em graus variados, às dinâmicas de movimento no espaço - ver subitem 2.6 “Respiração(ões)” e 3.1 “Exercícios”.

correspondências que operam por similaridade também nos segmentos ou volumes parciais do corpo.

Os arcabouços que sustentam a dilatação interna para a voz se organizam – se integrados – na relação estrutural do movimento, indicando que a sustentação de emissões sonoras em um corpo em movimento também não possui apoio fixo e estará sempre relacionada às possibilidades de apoios dentro dessa organização interna transitória que é o movimento. Nesse, as extremidades para distribuição das forças se multiplicam e as articulações participam como alavancas de apoio transitório.

Desse modo, expandem-se os territórios de estudo relacional dos movimentos – físico e sonoro –, onde se opera a estruturação de espaços internos para ocupação da voz, de sua tridimensionalidade e sustentação na própria constituição do movimento ou gesto. Concomitantemente, a voz, ocupando determinado espaço corporal, o mantém vívido, em uma relação na qual um é sensível às necessidades (duração, intensidade, etc.) e acomodações do outro de maneira recíproca, em relação dinâmica e integrada.

2.2.6 A base do corpo: os pés

A abordagem dos pés, no trabalho de voz, parece, em um primeiro olhar, no mínimo curiosa. No entanto, como já exposto, a organização que se dá a partir da base, quando se permite que as forças percorram o corpo (e que constituirão uma carta de navegação para a respiração e os percursos da voz), sensibiliza de modo dinâmico estruturas/arranjos globais diretamente relacionados aos apoios e aberturas de ressonâncias.

Nos pés temos estruturalmente, como elementos de distribuição das forças, dois arcos principais – o transversal (ou anterior, que é o arco dos dedos) e o longitudinal (no eixo sagital, o anteroposterior); as bordas – interna e externa e três pontos que formam o triângulo básico de apoio: dois quase nas extremidades do arco dos dedos e um no centro do calcanhar (levemente deslocado para fora).

Alterando a parte dos pés que carrega mais peso (deslocando a distribuição nos apoios), modificamos a organização da coluna vertebral e a distribuição nas cadeias musculares que sustentam o corpo. Isso significa que através de alterações dos apoios nos pontos dos pés podemos reconhecer várias dinâmicas de distribuição dos pesos e organizações posturais, como também das variações parciais dos tónus no corpo. Tal procedimento se desdobra em pesquisas sobre dinâmicas posturais, possíveis desvios fixados e novas possibilidades de arranjos corporais conforme a distribuição das forças. Assim, com mínimas

variações internas nos pés, variam-se os pontos de apoio e, com isso, toda a organização do corpo.

Fazer experimentos com alterações dos apoios nos pontos dos pés é uma estratégia de trabalho de percepção que engloba as relações dinâmicas da organização postural entre base e eixo vertical (pés-pernas-bacia e coluna); desenvolve a sensibilização/compreensão da propagação das forças e do movimento pelo corpo e, como já dito, o reconhecimento das variações de tónus em partes distintas. Trata-se, na realidade, uma investigação de outras formas de ocupar o próprio corpo, ou melhor, de inscrever nele novas percepções e dinâmicas de ocupação.

O trabalho de transferência de pesos nos pés colabora, assim, com a percepção das camadas e focos no corpo. A descoberta de sustentações mais anteriores (na frente do corpo), quando o peso maior está na frente dos pés, gera um foco maior na porção superior do corpo, por exemplo, ou, então, quando o peso maior incide nas bordas internas dos pés, os arcos longitudinais colapsam (perdem a sustentação) e o fluxo dos pesos descendente pelas faces internas das pernas agem no fechamento (compressão) medial do corpo desde o centro do tórax, atuando inclusive na região cervical. De outro modo, quando o ponto de maior sustentação está exageradamente nos calcanhares, e se permite que a força reativa, ou antigravitacional (N), atravesse a coluna, a sensação de maior ocupação (abertura) nas costas pode revelar a camada posterior do corpo de forma mais atuante. Já a distribuição centrada, quando os arcos estão funcionalmente bem distribuídos, irá evidenciar uma ocupação mais localizada no eixo central – na coluna vertebral.

Figura 2.10 Arcos dos pés: a) arco transversal (anterior); b) arco longitudinal (do comprimento) do pé (PIRET; BÉZIER, 1992, p. 79).

Figura 2.11 Báscula do calcâneo (PIRET; BÉZIER, 1992, p. 79).

Os arcos funcionam de modo relacional e juntos se dinamizam, tal qual uma abóbada, nas distribuições das linhas de peso. Ao se ampliar a pressão das bordas externas dos pés contra o chão, mantendo o arco dos dedos aberto e equilibradamente distribuído, os membros inferiores reagirão, a força se transmitirá e haverá um leve giro dos joelhos para fora, fazendo com que essa organização incida na bacia pélvica (no caminho inverso da conexão ísquio-calcâneo). De modo contrário, como já dito, ao colapsar o arco longitudinal (direcionar para o chão as bordas de dentro dos pés) tende-se a fechar o arco anterior.

Assim, através dos acionamentos dos arcos e da alteração dos pontos de maior contato/pressão com o chão pode-se experimentar a organização do movimento em cadeia no corpo. Pela transmissão de força, a sustentação se dá acionando as relações musculares que organizam as *unidades de coordenação* (PIRET; BÉZIER, 1992) – membros inferiores, tronco mais cabeça e membros superiores (Figura 2.12) – assim como as relações musculares entre as unidades. Dessa maneira, pelos pés é possível acionar cadeias musculares que reverberam até a cabeça.

Figura 2.12 Reunião das unidades de coordenação (PIRET; BÉZIER, 1992, p. 22).

Assim, é possível reconhecer a organização das linhas de força dos membros inferiores a partir da organização da distribuição dos pesos dos pés, como mostra a Figura 2.13. A pequena rotação externa do fêmur aciona também o conjunto da musculatura do psoas (psoas e iliopsoas), que age no alinhamento da bacia. Essa musculatura (o psoas), como exposto no subitem 2.3.1, “Diafragma respiratório e tendão central”, neste capítulo, tem inserção nas vértebras lombares, mesma região em que se encontram os tendões diafragmáticos, que com essa organização também serão recrutados, alongando-se em decorrência das aberturas intervertebrais. A transmissão de forças no eixo vertical associada a essa organização será determinante nas sustentações da coluna de ar e, em decorrência, da voz.

Figura 2.13 Unidade de coordenação membro inferior direito – rotações e linhas de força para alinhamento dos eixos: fêmur, tíbia e pé (PIRET; BÉZIER, 1992, p. 77).

As direções das linhas de força das pernas, vindas dos pés, incidem, através da bacia e da coluna, na organização de todo o resto do corpo (e vice-versa). A organização encadeada possibilita perceber como o acionamento de um ponto *ressoa* em outra parte do corpo, ou requisita pequenas realocações mínimas para que, num corpo com arranjos não convencionais – como em construções artísticas –, se possa trabalhar com micro acomodações em busca do

paralelismo dos planos do corpo (ou de alguns deles), para que o *performer* integre e aproveite as relações entre pressão, sustentação e espaços internos.

Essa noção é valiosa nessa abordagem de trabalho da voz, uma vez que muitos acionamentos são feitos em outros pontos específicos, sem que se percam tais relações globais corporais. Deve-se depreender desse aprendizado não apenas as relações intrínsecas, mas também as equivalências entre tais dinâmicas e a produção da voz; por exemplo, reconhecer o deslocamento necessário dos pontos de apoio quando tendem a fechar o ponto da acomodação sonora, ou em caso de sustentações sonoras que demandam transferências de apoios e/ou abertura de novas locações corporais durante a emissão. Isso significa dizer que, através do trabalho das relações entre apoios e organização do corpo, os acionamentos se darão em um ponto buscando que resulte em outro lugar e, assim, conhecem-se modos dinâmicos de organização que discriminem as ações sem mantê-las dissociadas, mas, ao contrário, estabelecendo um funcionamento relacional.

Figura 2.14 Relação de movimento entre bacia e fêmur (PIRET; BÉZIER, 1992, p. 69). A articulação coxofemoral transmite as direções de força que incidem entre pernas e quadril.

Em síntese, tem-se, então, que pelos pés se aciona a coluna através da bacia pélvica e, pelo centro de gravidade (CG), acionam-se os pés através da aproximação dos ísquios e em decorrência do acionamento da conexão ísquio-calcâneo. Além disso, pela dinâmica de acionamento da base se controlam as pressões de ar nas emissões vocais, através das trações dos tendões diafragmáticos. É, em suma, pela maneira como se efetua a distribuição dos pesos nas relações dinâmicas entre o eixo vertical e centro-extremidades (imagem da estrela), de

modo global ou parcial no corpo, que se tem a base do controle do apoio do ar e, com isso, da sustentação da voz, como também das aberturas internas para ressonância.

Assim, no acionamento do apoio vocal, realizado pela relação de peso, em pé, tem-se a seguinte dinâmica: (1) empurra-se o chão com os pés, principalmente através da relação ísquio-calcâneo; (2) o chão, como apoio fixo, não se desloca, e, então, *empurra* de volta com a mesma intensidade de força; (3) esta percorrerá o corpo, atravessando a coluna óssea e incidindo nas massas. A coluna vertebral, que é paralela à coluna de ar, (4) se expandirá verticalmente pelo alongamento dos ligamentos longitudinais e de outros músculos, como os intervertebrais, o que aumentará a pressão interna da coluna de ar. Isso ocorrerá mediante o aumento de tônus da coluna de ar, devido ao alongamento da coluna óssea, que também estará associada ao alongamento do tendão diafragmático. Dessa forma, é possível manter a saída de ar e o controle da pressão mesmo com pouco ar nos pulmões, como em finais de frase, sempre pelas forças de oposição, e não de compressão de expulsão do ar.

Deve-se considerar que essa descrição resumida das relações dos apoios é ainda mais dinâmica. Primeiramente, porque ela dependerá das relações de estruturação do gesto, da dinâmica de movimento do corpo e da fala, principalmente nos quesitos de duração e intensidade sonora. Todos esses elementos dialogam com a distribuição das forças (direções e oposições) e também com a maneira como estas serão realizadas. Por exemplo, se um corpo está com o volume superior em posição de torção lateral, no eixo vertical, e enrolamento frontal, e projeção da cabeça para a frente com o olhar para o horizonte, haverá uma tendência ao esforço na cervical e na base do crânio como foco de apoio. A distribuição de pesos intencionalmente recorrerá ao aumento da força no apoio dos calcanhares (oposição: frente-alta/embaixo-atrás, isto é, olhos/pés), e haverá, em decorrência, certa transferência da força de sustentação que está concentrada no alto do corpo para as costelas posteriores, especialmente as inferiores, o que também criará outra oposição, dentro do volume médio-alto. Esse tipo de mecanismo revela, por meio dos acionamentos minuciosos vindos dos pés, a disponibilização (abertura) ou não (fechamento/compressão) de partes muito específicas do corpo.

Hubert Godard (1994), explicando a dificuldade dos bailarinos com a fala, afirma que, pelo fato de o psoas e de o diafragma compartilharem a mesma camada fascial, os excessos de ação em qualquer um dos músculos irão interferir no outro, e segue descrevendo que a força exagerada na ação do arco longitudinal dos pés acarreta o fechamento do diâmetro da boca e da orofaringe, a qual ele nomeia de canal lingual.

Decorre que a vivência global experimentada através dos pés no corpo todo será percebida como dinâmica atuante de funcionamento também das partes, por equivalência, o

que inclui o reconhecimento, no mapeamento global, dos pontos externos, anteriores, posteriores, diagonais etc. Assim, a relação estabelecida entre peso e apoio conduzirá às transferências nas demais partes do corpo, sejam elas quais forem: as costelas posteriores, a base da escápula etc. A distribuição das forças que gera a sustentação da voz poderá ser feita, portanto, de forma dinâmica pelo corpo, requisitando relações parciais dentro do sistema global e ainda com qualidades e em dinâmicas variáveis de tempo.

Para além das questões de sustentação e também das equivalências, os direcionamentos dos pesos que geram movimento interno e que inicialmente correm pelo corpo através das estruturas musculoesqueléticas se refinam para, posteriormente, serem percebidos, também, como fluxos da respiração e, então, serem abordados como caminhos do ar e depois como direcionamentos da voz. Ou seja, por meio do conhecimento dos percursos dirigidos pelos pesos abrem-se os caminhos do respirar e do soar. A experiência das transferências dos pesos permite reconhecer a possibilidade de o ar sensibilizar percursos – quando, por meio da percepção, se integram os fluxos –, e, com isso, despertar outros modos de ocupação, expandido a referência da respiração realizada apenas nos pulmões, mas abordando-a como fluxos pelo corpo. As dinâmicas de transferência de pesos poderão estar, dessa forma, intimamente ligadas às dos fluxos respiratórios, gerando movimento e imagem qualitativamente integrados e com vivacidade orgânica, reunindo potencialmente elementos relevantes para o trabalho do ator.

A dinâmica dos percursos, despertada inicialmente pelos pesos e depois pela respiração, será também desfrutada pela voz. E esta, mediante os percursos diversos, se incorporará como movimento sonoro, que também terá inscrição física graças às variações de acomodação, e estará sempre, de algum modo, *em relação* às dinâmicas de movimento corporal e da respiração. O ator desfrutará, dessa forma, de percursos internos diversos, que poderão ser, então, preenchidos com som, ou seja, incorporando como movimento a voz e seus percursos sonoros.

2.3 Relações estruturais profunda e dinâmica apoio-energia-espaço

2.3.1 Diafragma respiratório e tendão central

O diafragma respiratório, também nomeado diafragma torácico, diafragma central ou simplesmente diafragma, é uma estrutura em forma de cúpula ou abóbada que separa a cavidade torácica da abdominal. É considerada uma das musculaturas mais importantes da

respiração graças à sua capacidade de, ao se movimentar, alterar as diferenças de pressão interna, provocando a entrada e saída de fluxos de ar. Seus outros méritos são sua ação direta na ampliação da caixa torácica e também o fato de possuir em sua estrutura inferior dois tendões que se unem aos ligamentos da coluna vertebral e que participam do controle das pressões na saída do ar.

No entanto, como parte de um sistema, outros grupos de músculos participam da respiração, e a função do diafragma respiratório não se resume à ação de um pistão na entrada do ar. Além de manter a estabilidade da sustentação, e da saída de ar, o diafragma torácico participa da manutenção de pressões internas do corpo que são fundamentais para o movimento e o esforço físico, incluindo atividades às vezes inimagináveis, como a defecação e o parto. Seus movimentos são importantes para a produção da tosse e do espirro, e alguns estudos, como os do fisiologista Philippe Souchard (1989, p. 42), apontam-no como estimulante das funções da digestão dos alimentos, por conta da pressão que exerce sobre as vísceras. O mesmo autor, em seus estudos sobre o diafragma respiratório, chega a defender essa estrutura como “centro essencial que participa de todas as funções do corpo e pode atingir cada uma delas, como também, através delas, ser acessado ou tratado” (SOUCHARD, 1989, p. 75).

O diafragma torácico é formado por um músculo estriado que possui no centro uma estrutura de tecido conjuntivo, classicamente chamada de tendão central. Sua musculatura estriada possui fibras que seguem a direção craniocaudal e outras organizadas circunferencialmente, o que possibilita sua expansão em diâmetro e ação vertical. *Grosso modo*, faz inserções com as costelas inferiores, processo xifoide (extremidade inferior interna do osso esterno), vértebras torácicas e lombares. Na parte central posterior a estrutura diafragmática é formada por pilares musculares que se estendem em porção tendínea – os tendões ou pilares inferiores – até as vértebras lombares. A importância desse mecanismo nas relações de apoio dos membros inferiores será discutida à frente.

Figura 2.15. a)⁵⁸ Diafragma torácico: localização

Figura 2.15.b)⁵⁹ Diafragma torácico: estrutura. Vista inferior.

As inserções dos pilares tendíneos do diafragma se misturam com o ligamento longitudinal anterior da coluna vertebral⁶⁰. Nessa região, final das vértebras torácicas (T12) e início das lombares (L1e L2), encontra-se uma faixa espessa da fáscia que forma um arco tendíneo (o ligamento arqueado medial), o qual cobre a parte superior do músculo psoas

⁵⁸ Disponível em:

https://www.google.com/search?q=diafragma&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwivh9_tt_jhAhULK7kGHbKABscQ_AUIDigB&biw=1440&bih=794#imgrc=0pAAo2VZCHm-EM: Acesso em: 02 fev. 2018

⁵⁹ https://www.google.com/search?q=diafragma&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwivh9_tt_jhAhULK7kGHbKABscQ_AUIDigB&biw=1440&bih=794#imgrc=q0pZRMsfVpOyM: Acesso em: 02 fev. 2018

⁶⁰ Essa relação será discutida à frente. Ver também, neste capítulo, o subitem 2.3.2 “Coluna vertebral: ligamentos longitudinais anterior e posterior e relação sacro-occipital”.

maior. Essa região de troca de curvatura da coluna (transição da região lombar para a torácica), por essa natureza, é um local com sobrecargas de movimento, razão pela qual revela uma acentuada tendência a desorganizações corporais, como bloqueios ou restrições de movimento. É nessa região que se dá o encontro dos ligamentos dos pilares diafragmáticos, do psoas⁶¹ e do ligamento longitudinal anterior da coluna vertebral.

Figura 2.16⁶² Origem e inserção dos músculos psoas.

A mistura das inserções ligamentares dos pilares do diafragma e do psoas evidencia relação direta das mecânicas da marcha, da qual o músculo psoas participa, e da respiração. Os demais animais que possuem essa organização anatômica são incapazes de dissociar tais funções, trata-se de uma habilidade exclusivamente humana.

A partir dessa relação anatômica estrutural é possível compreender o mecanismo que se estabelece quando, na organização da distribuição dos pesos do corpo, se aciona a conexão ísquio-calcâneo. Pela aproximação dos ísquios e decorrentes trações (do assoalho pélvico, da musculatura abdominal inferior e da região sacroilíaca), origina-se um movimento interno da bacia, que a desloca em pequena balsa para a frente e abre os espaços intervertebrais da

⁶¹ O psoas é um músculo profundo do corpo, bilateral, que tem origem na vértebra torácica T12 à vértebra lombar L5 e inserção no trocânter menor do fêmur. Participa da flexão da articulação do quadril e da rotação lateral da coxa. É o único músculo que conecta a coluna com as pernas, unindo a parte superior com a parte inferior do corpo. Tem grande importância no equilíbrio e na estabilização da coluna lombar.

⁶² Disponível em:

https://www.google.com/search?q=diafragma+e+psoas&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=xuZdUZUklmqZ-M%253A%252CjhrIRcwughKZM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQMBaC4g4qX0_IMzYabOjaC-nlp6A&sa=X&ved=2ahUKEwiXtpGluvjhAhXjHbkGHVqDD5kQ9QEwBHoECAkQCg#imgsrc=xuZdUZUklmqZ-M; Acesso em: fev/2018

lombar. A descompressão entre as vértebras, oriunda da soma desse movimento e da transmissão da força vertical ascendente (N), decorrente da conexão ísquio-calcâneo, traciona os pilares diafragmáticos, mantendo-os tesos e possibilitando outro caminho de acesso ao controle dos tônus e estabilidade da coluna de ar.

O tendão central – que é a porção tendínea do centro do músculo do diafragma – é considerado por importantes linhas de estudos do corpo, como a osteopatia, o Rolfing (NEWTON, 1998) e o *Body-mind centering* (BMC) (TAYLOR, 2018)⁶³, como parte de uma rede de tecidos conjuntivos que integra a fáscia e conecta ligamentos de órgãos e tendões de músculos e ossos, formando uma rede de inter-relação que tem o diafragma como musculatura central nessa cadeia fascial profunda cérvico-toraco-abdomino-pélvica⁶⁴.

Figura 2.17 Tendão central: rede de tecido conectivo (sistema fascial) que tem sua origem no centro do diafragma respiratório e envolve o coração, ligando-o ao osso esterno, à cervical e à base do crânio na porção superior. Abaixo, conecta-se à região lombossacral.

Como já exposto, esse centro se conecta, através dos pilares tendíneos do diafragma – a crura –, à coluna vertebral, unindo-se ao ligamento longitudinal anterior e ao músculo psoas em um ponto importante de convergência de forças – considerando as relações de peso do volume médio-alto do corpo – e de movimento. A base muscular do diafragma se conecta

⁶³ Conceito referido em aula pelo especialista em BMC Mark Taylor, janeiro de 2018, Casa Palco/São Paulo.

⁶⁴ Essa rede de tecido conjuntivo é o sistema que suspende o diafragma envolvendo o coração (pericárdio) e ligando-o, na porção superior, ao osso esterno, à cervical e à base do crânio e, abaixo, conectando-o, à região lombossacral. (NEWTON, 1998, p. 32).

pelos seus ligamentos – arqueados medial e lateral – diretamente com os músculos psoas (o maior e o menor) e também com a musculatura lombar (o quadrado lombar), respectivamente. A extremidade inferior do ligamento longitudinal anterior se insere no osso sacro (face superior e anterior: promontório), que, na extremidade oposta (inferior), é formado pelo cóccix, situando o ligamento longitudinal em importante posição na participação das relações de equilíbrio das estruturas da bacia e, conseqüentemente, dos tónus da musculatura do assoalho pélvico⁶⁵ (que formam o diafragma da pelve). Isso faz com que o diafragma respiratório esteja profundamente relacionado às vértebras lombares (através da crura), ao diafragma pélvico (através do sacro) e aos membros inferiores (através do psoas).

Figura 2.18⁶⁶ Inserção do ligamento longitudinal anterior no osso sacro e dos tendões diafragmáticos nas vértebras lombares.

Seguindo as relações em rede do tendão central oriundo do diafragma respiratório, tem-se que o centro da porção superior se funde parcialmente ao centro do pericárdio (estrutura que envolve o coração, através do ligamento frenopericárdico, e responsável por manter o posicionamento do coração na cavidade torácica); e segue, estruturalmente, se conectando aos ligamentos esternopericárdico e vertebropericárdico. Através deste último o tendão central continua interligando o saco pericárdico à coluna vertebral na região da

⁶⁵ Nessa região do sacro se inserem os ligamentos sacrococcígeos anteriores, que se estendem como músculo pubococcígeo (que liga o púbis ao cóccix), músculo iliococcígeo (que liga o íliaco ao cóccix) e os músculos isquiococcígeos (que ligam os ísquios ao cóccix), entre outros (NETTER, 2003, p. 358).

⁶⁶ Disponível em:

https://www.google.com/search?q=diafragma+e+psoas&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=xuZdUZUklmqZ-M%253A%252CjhrIRcwughKZM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQMBaC4g4qX0_IMzYabOjaC-nIp6A&sa=X&ved=2ahUKEwiXtpGluvjhAhXjHbkGHVqDD5kQ9QEwBHoECAkQCg#imgsrc=vWzreGaFROBlcM:&vet=1 Acesso em: 04 fev. 2018

transição cérico-torácica. Essa é a região da última vértebra cervical (CVII) com a primeira torácica (TI), no corpo da qual se insere a primeira costela, que, por sua vez, em sua porção anterior articula-se ao osso esterno logo abaixo da inserção das clavículas, no ápice desse osso frontal torácico (região do manúbrio).

2.3.2 Coluna vertebral: ligamentos longitudinais anterior e posterior e relação sacro-occipital

Os ligamentos longitudinais da coluna vertebral, que têm origem na conexão das primeiras vértebras cervicais (CI e CII) com o occipital e seguem em extensão até a inserção no osso sacro, estão entre os maiores ligamentos do corpo humano. Tanto o ligamento longitudinal anterior (LLA) como o ligamento longitudinal posterior (LLP) se ligam ao corpo das vértebras e se unem profundamente aos discos intervertebrais, sendo que o anterior une e alinha o corpo das vértebras pela face anterior destas (ficando em relação direta com algumas fâscias, ligamentos e tendões, como o tendão central) e o posterior se localiza dentro do forame (canal vertebral da medula espinhal) ligado à face posterior do corpo vertebral.

Os ligamentos são estruturas em forma de faixa fibrosa que, conectados aos corpos das vértebras, são responsáveis pela estabilidade da coluna vertebral, mas também atuam na transmissão de força no eixo longitudinal e nos movimento extensores e flexores da coluna vertebral. Eles se relacionam em um equilíbrio dinâmico na modulação dos ângulos de compressão ou descompressão dos discos intervertebrais, sendo que o LLA atua no sentido de impedir que haja hiperextensão, enquanto o LLP atua no sentido de evitar a hiperflexão da coluna vertebral.

LLA e LLP, através das membranas atlanto-occipital anterior e tectória, respectivamente, estendem sua ação até a porção anterior do occipital (parte basilar). Nessa região o osso occipital faz inserção com os ossos cranianos temporais e o esfenoide, que tem particular importância no equilíbrio da cabeça e na ampliação da voz, que será esmiuçada à frente.

Figura 2.19⁶⁷ Ligamento longitudinal anterior (a) e (b); e posterior (b), localizado dentro do forame, por trás do corpo da vértebra.

O LLP, na altura das primeiras vértebras cervicais CI (atlas) e CII (axial), se funde e se estende como membrana tectória até a parte basilar do osso craniano occipital⁶⁸ (face interna da porção anterior), e tem sua inserção inferior na região posterior das vértebras sacrais. Na sua região de origem, o LLP se relaciona através da membrana tectória com a dura-máter, que é uma membrana inelástica que se fixa na face interna do occipital, revestindo internamente o crânio, e que contém o fluido cerebrospinal. Ela se conecta com as membranas de sustentação do cérebro e cerebelo, que, por sua vez, os conectam com os ossos cranianos, sustentando-os e absorvendo pressões e impactos. A membrana do cerebelo (a foice) tem inserção nos ossos occipital, temporais, parietais e esfenóide. Conforma-se, assim, uma intrínseca relação dos ligamentos longitudinais da coluna vertebral com as membranas conjuntivas dos ossos cranianos. Essa relação tem especial importância na dinâmica dos ligamentos na região de inserção da coluna vertebral com o crânio.

⁶⁷ Disponível em:

https://www.google.com/search?q=ligamentos+longitudinais&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj_KLAvPjhAhXAHbkGHOFBBJcQ_AUIDigB&biw=1440&bih=794#imgsrc=f90A8oYXdWiNUM: Acesso em: 28 fev. 2018.

⁶⁸ O occipital é o osso da base do crânio que possui o forame magno, espaço ósseo por onde o sistema nervoso central (membrana dura-máter, medula e fluido cerebrospinal) desce pela coluna vertebral e possui, à frente do forame, uma parte anterior (porção basilar) que se articula ao esfenóide (apresentado à frente). Logo abaixo do forame, as primeiras vértebras – atlas e axis (vértebras cervicais CI e CII) – se articulam ao crânio pela base do occipital (C0). Vários campos de estudo, como o da osteopatia e o da coordenação motora (PIRET; BÉZIER, 1990) estabelecem o occipital como a vértebra zero (C0) da coluna vertebral. Esse osso, apesar de “já ter as características de osso chato do crânio, ainda conserva todas as características vertebrais: o orifício vertebral, superfícies articulares e, na frente [...] um corpo vertebral [...] [que] se junta à abóbada esfenoidal, aumentando para trás (porque apoia na frente) a curva e seu alcance” (PIRET; BÉZIER, 1990, p. 37). As autoras se referem à articulação da porção basilar com a abóbada esfenoidal como uma articulação de corpos ósseos que se organiza a partir das relações de peso e distribuição de forças, explicitando que, por se apoiar no corpo central do esfenóide, pela porção anterior, o occipital tem maior alcance de sustentação em sua curva posterior para conter o volume da cabeça.

Fig. 7.32. A median sagittal section through the foramen magnum and upper three cervical vertebrae, showing median atlanto-axial joint and occipito-axial ligaments.

Figura 2.20⁶⁹ Membranas cérvico-occipitais.

Todo esse complexo sistema relacional de mobilidade e tônus é particularmente importante na compreensão da produção vocal integrada ao movimento, pois está diretamente relacionado ao sistema das pressões na sustentação do ar sonorizado. Também contribui para isso o fato de, na parte basilar inferior do osso occipital, se localizar o tubérculo faríngeo – parte óssea que estrutura, junto com o esfenoide (abordado de forma aprofundada no item seguinte), a porção superior do canal faríngeo, região relevante para a ressonância vocal central.

Parte da importância dessa descrição é a compreensão da participação dos ligamentos longitudinais na conexão entre as estruturas que associam as cinturas do corpo, através de uma relação flexível profunda que liga os sistemas de sustentação da pressão do ar com os de ressonância, enquanto equilíbrio de musculatura e direcionamentos da voz. Tais ligamentos conectam cintura pélvica (através da conexão com o sacro), diafragma respiratório (através de seus pilares na inserção da charneira⁷⁰ toracolombar), cintura escapular (através da inserção na charneira cérvico-torácica mediante o ligamento vertebropericárdico) e cintura da cabeça (com foco no osso occipital e sua relação de direcionamento entre o esfenoide e os demais ossos cranianos)⁷¹. Para além da relação de transmissão de forças no uso mecânico e no

⁶⁹ Disponível em:

https://www.google.com/search?q=membrana+cervico+occipital&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUK_EwiomvLtvfjhAhW8HLkGHVo8A5AQ_AUIDigB&biw=1440&bih=794#imgsrc=W9g_nHeeLTM_6M: Acesso em: 07 nov. 2017

⁷⁰ Designação dada às regiões de alteração da curva natural da coluna vertebral: entre o tórax e a lombar (toracolombar) e entre a cervical e o tórax (cérvico-torácica).

⁷¹ Há micro mobilidade entre as suturas cranianas, que no início da vida é maior e tende a diminuir ao longo do tempo—em decorrência da calcificação óssea. No entanto, durante a vida de uma pessoa, algumas forças atuam, como as de crescimento e sua própria história (ou seja, seus hábitos de vida). A soma dessas forças se traduz no

movimento, tais cinturas se equilibram em tónus dinâmico de forma relacional através dos ligamentos.

Isso equivale a dizer que o equilíbrio dos volumes da cabeça e da bacia pélvica, assim como a distribuição do tónus entre elas, está em relação direta com os ligamentos profundos da coluna, em particular os longitudinais. Esses ligamentos, por sua vez, são estruturais do sistema reto⁷² e da coordenação motora, responsáveis pela postura ereta, pelos movimentos de extensão e flexão da coluna e pelas relações de movimento homolaterais (do mesmo lado), como também pelos movimentos de aproximação de cabeça-quadril pela lateral do corpo.

Esse funcionamento todo é fundamental para a compreensão da integração dos planos paralelos do corpo (ver subitem 2.3.5, “As abóbadas e os diafragmas: relação entre planos corporais e sustentação”) na transmissão das pressões vindas desde os pés (e/ou demais apoios) e utilizados na sustentação das aberturas dos espaços internos do corpo e do ar sonorizado (como já discutido).

Um aspecto que deve ser reforçado, a partir do conhecimento das inter-relações dessas estruturas, é a importância de não se abordar o diafragma, no trabalho de voz, unicamente através do incremento de sua ação muscular para ampliar sua função. A sobrecarga de função, através de atividades com foco isolado em sua ação inspiração-expiração, sobrecarrega as inserções, especialmente as da base do crânio, que necessitam, ao contrário, não serem tensionadas pelo diafragma, mas estarem em condição de disponibilidade para que todo o sistema possa trabalhar sem rigidez, no equilíbrio entre os tónus de sustentação e a flexibilidade para manutenção de espaços e acesso às estruturas envolvidas nas ressonâncias.

Retomando: as inserções dos ligamentos longitudinais incidem nas faces anterior e posterior do osso sacro. Já na porção superior os ligamentos têm conexões até a porção basilar do osso occipital. Essa porção do occipital se articula ao osso esfenoide, formando a articulação esfenobasilar à frente do forame magno. Trata-se de um ponto importante a ser discutido, pois essa articulação conecta, através do occipital, a coluna, e com ela todo o mecanismo relacional de forças elásticas envolvidas com os ligamentos longitudinais, ao

corpo como forças mecânicas e afetivas, com as quais nos inscrevemos em nós mesmos, no nosso corpo, corpo material, mas também corpo pensamento, sonoridades e movimento. As forças mecânicas do corpo decorrem de organizações posturais durante o crescimento, usos e posturas. A dinâmica de organização do movimento corporal induz os direcionamentos ósseos, atuando também na organização das angulações entre os ossos. A flexão esfenobasilar, na qual incide a organização entre coluna, peso da cabeça e alinhamentos, incluindo o do olhar, embora relatada como movimento extremamente pequeno – por volta de 0,25 mm (250 microns) (ZANAKIS, 1996 *apud* CHAITOW, 2008, p. 111), é agente nessa organização global da cabeça.

⁷² O sistema reto, descrito por Piret e Béziers, é relativo a articulação da coluna vertebral – eixo longitudinal – com as bacias das duas extremidades – pélvica e craniana – e suas dinâmicas básicas de movimento: o enrolamento (flexão) e endireitamento (extensão) (PIRET; BÉZIERS, 1990, p. 35).

centro da abóbada óssea interna da cabeça – o esfenoide – e, em sua base, a região superior do final da faringe, importante tubo ressonador.

É justamente o esfenoide que será explorado a seguir.

Figura 2.21⁷³ Articulação esfenobasilar: a) localização b) face interna (esfenoide e occipital)

⁷³ a) Disponível em:

https://www.google.com/search?q=Articula%C3%A7%C3%A3o+esfenobasilar.&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=Jcne3jdq1iQbWM%253A%252CNxC0o56nrxKzBM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kTAp3_iC1w9HycdrbDzt-UrUJyh3Q&sa=X&ved=2ahUKEwiiNO2vvjhAhVpIbkGHb0JAeYQ9QEwAXoECAkQBg#imgsrc=88AD9SaTk_dEUM:&vet=1

e b) https://www.google.com/search?q=articula%C3%A7%C3%A3o+esfenobasilar&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjM4ePUvvjhAhWqDrkGHYmDDWMQ_AUIDigB&biw=1440&bih=794#imgsrc=Jcne3jdq1iQbWM: acesso em: 10 nov. 2017.

Figura 2.22 Relação esfenoide-faringe – a extremidade superior da faringe ao encontrar o fundo do nariz, forma a nasofaringe que se localiza abaixo da articulação esfenobasilar.

2.3.3 O esfenoide: centro de ressonância. E os seios da face

O esfenoide é o osso central da cabeça. Muito particular, em função e estrutura, difere dos demais ossos do crânio, que são mais finos e responsáveis por conter e proteger a massa encefálica. O esfenoide, com seu corpo central e dois pares de asas, é o único osso que se articula com todos os outros do crânio, o que faz dele o ponto no qual se cruzam todas as linhas de força da cabeça. É nele, portanto, que se organiza o centro do peso, e é por isso que ele é considerado, como aponta Béziers, a cintura da cabeça⁷⁴.

⁷⁴ Conceito apresentado na aula “Estudos práticos da coordenação motora”, ministrada por Lu Favoreto, especialista em coordenação motora e discípula direta de M. Béziers, no Estúdio 8 Nova Dança, São Paulo, 2016.

Figura 2.23.a)⁷⁵ Esfenoide: distribuição de força e inserções.

Figura 2.23.b)⁷⁶ Esfenoide: localização: vista lateral, anterior e inferior do crânio.

Curiosamente, o esfenoide permite traçar, por meio de aproximações anatômicas, possíveis paralelos de forma e função com a bacia pélvica: assim como os íliacos, as asas maiores possuem cristas e estruturam internamente a largura do rosto, e as asas menores apoiam perpendicularmente para baixo o volume global que o osso sustenta em dois pontos

⁷⁵ PIREt; BÉZIERS, 1990, p. 37

⁷⁶ Disponível em:

https://www.google.com/search?biw=1440&bih=794&tbm=isch&sa=1&ei=1pnIXMj_MM695OUPiM-WiAU&q=esfenoide+osso&oq=esfenoide&gs_l=img.1.1.35i39j0l9.3806399.3812746..3815706...0.0..0.124.2163.14j8.....1....1..gws-wiz-img.UAWQHybdMGs#imgsrc=3rjoW_6fZCitVM: Acesso em: 08 fev.2018

extremos, tal como os ísquios (hâmulos pterigoideos⁷⁷). Para além das semelhanças descritas, o corpo central do osso localiza-se no centro das asas e, a exemplo do sacro, se situa na região extrema dos ligamentos longitudinais da coluna vertebral. Mas, diferente do sacro, no qual os ligamentos têm inserção direta no osso, o esfenoide se relaciona com eles através de articulação direta com o occipital. Em ambos os casos, as relações de alinhamento e equilíbrio, tanto dos volumes referentes (cabeça e bacia pélvica) como do conjunto global do corpo, são determinantes.

(a)

(b)

Figura 2.24 a)⁷⁸ Esfenoide; b) bacia pélvica.

⁷⁷ As lâminas descendentes do esfenoide se ligam em parte ao osso palatino e terminam em protuberâncias – hâmulos pterigoideos – que algumas vezes são possíveis de serem tocadas por dentro da boca atrás dos últimos dentes da arcada superior.

⁷⁸ Disponível em:

https://www.google.com/search?biw=1440&bih=794&tbm=isch&sa=1&ei=1pnIXMj_MM695OUPiM-WiAU&q=esfenoide+osso&oq=esfenoide&gs_l=img.1.1.35i39j0l9.3806399.3812746..3815706...0.0..0.124.2163.14j8.....1....1..gws-wiz-img.UAWQHybdMGs#imgsrc=3rjoW_6fZCitVM: Acesso em 10 nov. 2017.

O esfenóide pode ser tocado pelo lado externo da cabeça, em uma pequena área (de aproximadamente 3 cm) da asa maior que se revela nas têmporas, exatamente na depressão atrás da linha dos olhos. Já por dentro da boca pode ser tocado nas extremidades inferiores dos hâmulos pterigoideos, reconhecidos como protuberância logo atrás dos últimos dentes da arcada dentária superior. Internamente, pela face superior participa do assoalho cerebral, tendo ainda um espaço no qual acolhe a glândula hipófise (chamado de sela turca); pela face posterior, como já descrito, o corpo central faz inserção com o occipital – local em que essas duas estruturas – esfenóide e occipital – se encontram e formam a parte superior da nasofaringe. A porção inferior do esfenóide estrutura-se em arco, unindo a base do corpo central às lâminas descendentes (asas inferiores), que vão em direção ao palato com os hâmulos pterigoideos. As lâminas descendentes, simétricas e bilaterais, constituem o esqueleto que estrutura o fundo do espaço nasal e faz abertura para o fundo superior da faringe.

No corpo central do esfenóide encontra-se o seio ósseo da cabeça. Chamados em anatomia de *sinus ósseo*, os seios são espaços intraósseos que têm função múltipla de câmara de ar para absorção/amortecimento de impactos; contribuem com a produção de muco; diminuem a massa óssea da face para também alívio do peso da cabeça⁷⁹; participam do equilíbrio das pressões internas (mudanças de altitude, espirros etc.) e, por serem cavidades aeradas, têm função relevante no direcionamento e amplificação da ressonância vocal.

Figura 2.25⁸⁰ Seios da face.

⁷⁹ O peso médio da cabeça de um adulto masculino é de 7 kg.

⁸⁰

Disponível

em:

https://www.google.com/search?biw=1440&bih=794&tbm=isch&sa=1&ei=1pnIXMj_MM695OUPiM-WiAU&q=esfenóide+osso&oq=esfenóide&gs_l=img.1.1.35i39j0l9.3806399.3812746..3815706...0.0..0.124.2163.14j8.....1....1..gws-wiz-img.UAWQHybdMGs#imgsrc=JOrhSK4pb2QF7M. Acesso em: 08 fev. 2018

Os seios da face (ou paranasais) e da cabeça compõem um conjunto formado pelos seios maxilares, localizados bilateralmente nas laterais do nariz na frente do rosto; os frontais, localizados no centro da testa, que variam muito de tamanho e forma em cada indivíduo (podendo ser duplos, único central ou apenas de um lado); os pequenos etmoidais, que equilibram as compressões dos espaços de circulação de ar e muco na região dos canais lacrimais e nasais; e o esfenoidal, mais profundo e amplo, que se localiza no corpo do esfenóide, justamente a porção óssea que participa da estruturação da parte alta da faringe.

Crânio
Secção Sagital Mediana

Figura 2.26⁸¹ Secção sagital mediana do crânio. Em amarelo o esfenóide, com seu seio ósseo no corpo central e lamina pterigoideas; em verde parte do palato duro (mais região alveolar e lâmina nasal).

A associação dessas estruturas aeradas circundadas por tecidos rígidos, os ossos, faz com que tais estruturas sejam ótimos ressonadores. A soma dessas estruturas com a plasticidade laríngea (onde se localizam as pregas vocais, que é a fonte sonora) e as demais partes moles da região – toda a faringe, úvula, língua, lábios, musculatura da face e mobilidades cervical e suboccipital – compõe uma associação de possibilidades de ajustes singulares. Esses ajustes passam pela mobilidade física, saúde orgânica, mas também por

camadas perceptuais e afetivas, que evidenciam marcas significativas nos tônus e em organizações variadas, que constroem os mapas corporais pessoais através de registros históricos inscritos nos tecidos, com suas constrições, distensões e (des)equilíbrios.

Mais do que a imagem do céu da boca (palatos duro e mole) como parte interna do espaço oral, a percepção e inclusão da faringe integrando as porções posteriores oral e nasal amplia extremamente as combinações dos espaços ressonadores. Altamente plástica, a faringe é central na ampliação da voz, e é deste espaço que se trata quando nos referimos a abrir o “fundo da boca”. A faringe é uma região em forma análoga a um tubo com paredes formadas por musculatura com possibilidade variada de modelagem, tanto na forma como no tônio, atuando, dessa maneira, nos timbres da voz, nas ressonâncias e em seus direcionamentos sonoros. O “fundo” faríngeo (extremidade superior) está localizado, como já descrito, na face inferior da articulação esfenobasilar, o que o situa em região central da cabeça, sob um espaço “oco” e aerado propício à amplificação do som (o seio esfenoidal) e conectado com todas as direções ósseas da cabeça, multiplicando as possibilidades de irradiação direcional da voz. Assim, através dessa estrutura se organizam muitas das relações de peso e equilíbrio da cabeça, das musculaturas cervicais e laringofaríngeas, além de sua participação fundamental na ampliação de ressonâncias. O esfenoide constitui-se como espaço de ressonância central na cabeça, no plano do centro da face, e propicia, como locação de ressonância, a voz dilatada mais centralizada da cabeça. Por favorecer grande dilatação da voz, possivelmente pode-se associar o esfenoide à “voz na máscara”, historicamente utilizada no teatro por propiciar a emanção sonora no plano dos olhos.

2.3.4 O hioide: relação oro-crânio-cervical

Avançando na compreensão do sistema de equilíbrio da cabeça e do tônio global do pescoço, um elemento importante e pouco discutido é o osso hioide. Esse pequeno osso em formato de ferradura é o único osso do corpo humano que não se articula com nenhum outro osso. “Flutuante”, ele se localiza na base da língua, tendo importante função nas relações de conexão entre maxilar inferior, base do crânio, laringe, esterno, escápula e clavícula.

OSSO HIÓIDE

Figura 2.27⁸² Osso hioide: localização e estrutura Situa-se abaixo do maxilar inferior e acima do corpo cartilaginoso da laringe (extremidade superior do tubo da traqueia).

Ele também está ligado a músculos da faringe responsáveis pelo dimensionamento dessa cavidade (constricção e elevação), e sua estrutura óssea garante a abertura da passagem de ar acima da laringe. A esta o hioide se prende por intermédio de tecido fibroso, garantindo, junto com outros músculos, o posicionamento da laringe no pescoço.

Dentro da perspectiva da coordenação motora, Béziers e Hunsinger, em seus estudos sobre o desenvolvimento motor do bebê (1994), consideram a região hioidea um importante centro de movimento corporal, e a apontam, junto com o lábio superior e as duas primeiras vértebras cervicais, como foco gerador e organizador do movimento global do corpo, a exemplo do enrolamento do tronco (BÉZIER; HUNSINGER, 1994, p. 42), em que cabeça e pelve se dirigem uma à outra.

A região hioidea é a encruzilhada de todos os músculos da sucção-deglutição e, como apontado, ponto fundamental das relações entre cabeça, maxilar inferior e coluna/tronco. No desenvolvimento motor global, a sucção atua de forma determinante na organização da musculatura do pescoço e da sustentação da cabeça. A ação gerada no ato da mamada realiza

⁸² Disponível em:

https://www.google.com/search?biw=1440&bih=794&tbm=isch&sa=1&ei=AZrIXJAr4YbQBpv0mdgP&q=hioide&oq=hioide&gs_l=img.3..0110.7366454.7370734..7371130..0.0..2.142.3252.8j22.....2....1..gws-wiz-img.....0..35i39j0i10.oy8M_nYe4kY. Acesso em: 09 fev. 2018.

um movimento regular de báscula da cabeça, com ligeiro deslocamento para a frente, tal como no gesto do “sim”, graças à contração dos músculos da sucção. Essa atividade coloca em ação todos os músculos dos lábios, bochechas, língua e da parte posterior da garganta e do pescoço, que participarão de um potente mecanismo constituído de pressões e relaxamentos, que consiste a sucção e a deglutição. Essa relação imbricada de acionamentos faz com que a sucção esteja diretamente relacionada ao amadurecimento neuromotor da sustentação da cabeça do bebê. A partir dessa relação (complexo oral-hioide-atlasoccipital) é que também se desencadeia o movimento de enrolamento (dos músculos flexores) do tronco. A organização, portanto, de toda musculatura oral e posicionamento laríngeo se relaciona diretamente com a organização da inserção cabeça-coluna. Isso faz deste centro motor uma região muito suscetível às organizações com inscrição profunda de aspectos históricos e afetivos do desenvolvimento global do indivíduo.

O centro do movimento da cabeça, *o pequeno sim* (BÉZIER; HUNSINGER, 1994, p. 41) se localiza precisamente na região do hioide, explicado anatomicamente, justamente, pelo fato desse osso, como já exposto, ser o ponto de conexão das musculaturas da língua e assoalho bucal, da faringe, da inserção do maxilar inferior no crânio e também de musculaturas que participam da sustentação craniofacial no tronco.

Seguindo a dinâmica dos movimentos, tem-se que, o enrolamento do tronco, que consiste na aproximação mútua da cabeça e da bacia pélvica, resulta da ação dos músculos flexores (grosso modo, os músculos anteriores fazem a flexão e os posteriores a extensão). O movimento da cabeça, como apresentado pelas autoras, parte dos músculos dos lábios, que coordenam os músculos da deglutição, e junto com o centro hioideo, permitem a báscula da cabeça para frente, tendo em decorrência a abertura atrás das duas primeiras vértebras cervicais. Esse engendramento de movimentos dá início ao enrolamento que faz com que as primeiras costelas sejam empurradas para trás e para cima, desencadeando esse movimento pelo tórax até as últimas costelas, que, então, se distanciam, se movimentando para baixo, para trás e para fora (BÉZIER; HUNSINGER, 1994, p. 22). Já a bacia inicia seu movimento pela aproximação dos ísquios em direção ao cóccix, acionando em decorrência, a musculatura dos abdominais (associada à imagem de *fechar o zíper*), dirigindo-se, assim, ao centro (umbigo) e/ou em direção à cabeça. Esse deslocamento abre as vértebras lombares até o enrolamento alcançar as costelas inferiores (últimas vértebras torácicas), que se abrem na parte de trás, reunindo-se, dessa forma, ao enrolamento da cabeça. As últimas costelas, portanto, representam o ponto de junção desses dois movimentos de enrolamento.

Esse ponto da coluna (vértebra torácica – T12) é também região diafragmática e os direcionamentos do enrolamento revelam as dinâmicas das direções dos deslocamentos internos também utilizados nos acionamentos das forças para sustentação das pressões do ar ativadas através dos apoios.

A aproximação dos ísquios também desencadeia a conexão com o calcâneo e consequentemente o acionamento dos pés, que é fundamental como apoio na ação de pressionamento do solo no controle das pressões e sustentação do ar sonorizado (como discutido nos subitens 2.2.1, “Vivência do sistema apoio-energia-espço” e 2.2.6, “A base do corpo: os pés”).

As relações entre o eixo vertebral e as esferas de suas extremidades – cabeça e bacia pélvica⁸³ – dependem de centros de movimento do osso hioide e do períneo, respectivamente, nos quais as autoras localizam a boca e o umbigo como pontos de representação do comando desses centros de trações musculares⁸⁴.

As relações entre os centros de movimento e suas articulações (o períneo com a sacro-ilíaca e o hioide, através do occipital, com a esfénobasilar) revelam a correspondência na natureza dos sistemas e suas relações recíprocas, através do vínculo com a coluna vertebral, na organização de equilíbrio global e na coordenação desses volumes (cabeça e bacia pélvica).

As vértebras da coluna que constituem as curvas convexas – cervical e lombar – são regiões de associação entre os elementos do tronco: cabeça, tórax e bacia pélvica. Além da união, são responsáveis por movimentos mais amplos entre as três partes do complexo cabeça-tronco (BÉZIER; HUNSINGER, 1994, p. 133). A correspondência entre as vértebras centrais cervicais (C4, C5 e C6) com a localização da laringe e as centrais lombares (L2, L3 e L4) com a inserção dos tendões diafragmáticos faz dessas regiões importantes áreas de mobilidade associadas em um sistema de mecânica relacional também na fonação.

Na aproximação mútua da cabeça e da pelve tem-se, então, a extensão da parte posterior do corpo e flexão da anterior simultaneamente. A extensão se realiza direcionando o movimento do centro para periferia (tórax-cabeça e tórax-bacia), enquanto a flexão tende à aproximação dos dois volumes para o centro do corpo.

⁸³ No âmbito das relações deste eixo com tais esferas têm-se, então, os movimentos de flexão (enrolamento para a frente), extensão (arqueamento para trás), endireitamento (equilíbrio sagital: anteroposterior) e torções (movimentos assimétricos lateralizados).

⁸⁴ No trabalho prático, apesar da imagem figurativa de *fechar o zíper* ser um comando eficiente, a referência ao umbigo pode levar a um enrolamento da bacia em amplitude maior do que se deseja para o trabalho de apoios. O acionamento direto pelo movimento de aproximação dos ísquios ou pela conexão ísquio-calcâneo implica a bacia na organização da parte superior do corpo, incluindo também os membros inferiores e, por isso, tem sido preferencialmente usado.

Se tomarmos, então, o início do movimento de flexão anterior da cabeça – *o pequeno sim*⁸⁵ –, compreendem-se as relações entre o deslocamento do hioide (que desce e se posterioriza, e suas extremidades posteriores ascendem diagonalmente) e a organização do occipital, que possibilitam a abertura de espaços de ressonância.

Localizado bem à frente da porção cervical da coluna vertebral a organização de forças e equilíbrio do sistema que envolve o hioide organiza inclusive a posição do maxilar inferior, dirigindo-o para trás e para cima em direção da mastoide (protuberância óssea atrás da orelha).

Essa organização de direcionamento diagonal: hioide descendente e, por oposição, base da cabeça com direcionamento posterior ascendente, abre volumes internos das partes moles e consequentemente disponibiliza o espaço do *fundo do fundo* da boca, isto é, a parte alta da faringe. Essa dinâmica, através da articulação da região cervical com o occipital (atlantoccipital), relaciona a base posterior da cabeça, através da organização do sistema hioide-mandibular, à *abertura da nuca*. Essa dinâmica se relaciona com a distribuição dos volumes da cabeça centrada no esfenoide, que relaciona a base posterior da cabeça e o fundo da boca, no acionamento funcional da abóbada do centro da cabeça (linhas de convergência de forças do peso da cabeça no esfenoide, Figura 2.23a), que se configura como arco fundamental na organização das distribuições de pesos e consequente manutenção e/ou direcionamento dos espaços internos.

Essa região de interrelacionalidade funcional, entre estruturas e mobilidade dos tecidos, participa da plasticidade da faringe, que, como filtro sonoro, é um potente modulador do som vocálico.

A mobilidade da região descrita determina os modos de disposição, angulações e direcionamentos das sustentações e organizações de estruturas incluídas no sistema ressonador da voz. As qualidades de tónus das várias camadas de tecido que entram em consonâncias – músculos, mucosa, pele, fáscias, ligamentos etc., junto com os ossos e espaços aerados dos *sinus* – se somam como elementos essenciais na produção de timbres, lócus de ressonâncias e dilatações vocais.

Como o hioide é diretamente ligado à laringe por tecido ligamentoso, quando ele desce e se aproxima dela, há liberação dos tecidos de sustentação desse órgão, que possibilitam o ajuste de posicionamento e o funcionamento com maior amplitude de

⁸⁵ Esse movimento não é um simples balanço de cabeça para baixo, mas se associa ao movimento que nasce no LLA e dinamiza o hioide na direção das forças de seu movimento.

movimento. O trabalho de sensibilização e percepção dessas estruturas se dá também através da voz.

As abordagens envolvem visualizações esquemáticas dos mecanismos, anatomia vivenciada (toque, massagens e movimento), e produção da voz associada à percepção auditiva corroborando a investigação. A emissão não é apenas ajustada pela audição buscando aproximação a um padrão esperado acusticamente. Mas, de outro modo, o trabalho se realiza a partir dos ajustes internos e suas variações de adaptação estrutural, balizadas conjuntamente pela resultante sonora e perceptual em suas filigranas de acomodações internas. Invertendo as ações, fazendo com que não seja a voz resultante o foco da atenção que exige acomodações, independente da percepção cinestésica ou dos mecanismos de ajustes internos para sua lapidação, mas, sim, abordar a produção a partir da percepção interna da ação de realização e acomodação da voz e, então, através da voz, reconhecer o que resulta e como abordar os espaços internos oferecidos à ela.

O vínculo, através do centro de movimento do hioide, dos lábios, da língua, com a laringe, com a articulação da base do crânio e os espaços de ressonância (ou direcionamento da) revela uma relação profunda, na qual uma das instâncias atua intimamente sobre a outra, e que, através de uma, se acessa a mobilização das demais.

Na organização dos movimentos da cabeça e pelve orientados para o centro do corpo tem-se abertura das articulações dessas esferas (cabeça e bacia pélvica) com a coluna e decorrente recuo do esterno (PIRET; BÉZIERS, 1992, p. 53), que provoca abertura posterior do tórax (Figura 2.9, Equilíbrio dinâmico do tronco). Essa dinâmica gera simultaneamente abertura de toda parte posterior do corpo, como a possibilidade de ocupação interna em profundidade anteroposterior tanto das ressonâncias como das respirações. Essa ordenação associada ao apoio dos pés, via conexão ísquio-calcâneo, se potencializa pela sustentação das forças que incidirão na coluna de ar e sistematiza, integrando, as relações entre as instâncias de apoio, de quantidade de energia e de espaços da voz.

A experiência, pela prática, dessa dinâmica registra-se na percepção de modo referencial, pois revela um mecanismo no qual os elementos se regulam de forma sistêmica propiciando uma vivência integrada. Essa referência, estabelecida como um sistema de funcionamento, será central no trabalho de fonação, abarcando não só a produção e o refinamento do repertório vocal, mas especialmente quando associada ao movimento físico e ao corpo cênico.

2.3.5 As abóbadas e os diafragmas: relação entre planos corporais e sustentação

O eixo vertical – ou longitudinal –, no trabalho com a voz, tem uma importância específica por sua relação direta com os acionamentos dos apoios, especialmente o dos pés, e consequente alongamento posterior vertebral. Soma-se a essa dinâmica, que repercute em todo o conjunto do corpo, o paralelismo entre coluna óssea e coluna de ar respirado. A descompressão entre as vértebras, fruto da relação com a força Normal (Figura 2.3) amplia o comprimento da coluna óssea, que, em posição paralela à coluna de ar, causa, por correspondência, um alongamento que leva ao aumento do tônus de sustentação da musculatura envolvida e, por conseguinte, da pressão do ar.

No entanto, as relações de pressão oriundas dos mecanismos de transferências de forças do eixo vertical necessitam de pontos de apoio, como já discutido. Funcionando como arcos de distribuição de forças, as abóbadas ósseas atuam nas relações de estruturação dos volumes internos do corpo. Com seus arcos internos se orientando em várias direções no espaço, as abóbadas estruturam volumes em forma de cúpula ou semiesfera. Piret e Béziers (1992) nomeiam como abóbadas as estruturas ósseas corporais côncavas com função de sustentação, como o crânio, os ilíacos, o esfenoide e os arcos ósseos das mãos e dos pés.

Com irradiação radial⁸⁶ dos pesos, as abóbadas⁸⁷ estabelecem um meio dinâmico de entrecruzamento de forças ou trações que estabelecem relações entre eixos ou planos corporais e sustentação, por exemplo: o arco do comprimento do pé (eixos anteroposterior e vertical), ou o diafragma respiratório (relação entre plano transversal e eixo vertical).

É possível reconhecer essas estruturas na organização dos diâmetros dos quatro volumes do corpo (Figura 2.4). No volume global, poderíamos relacionar os arcos dos pés como apoio e a bacia pélvica (abóbada invertida) como estruturação do diâmetro central. No volume superior, a bacia pélvica como apoio e o gradil das costelas como arcabouço ósseo. Já no volume médio-alto, o mesmo gradil atua como abóbada de apoio e, aqui, a relação se complexifica um pouco, o tubo laríngeo estaria relacionado com o hioide que, embora não se configure em uma abóbada, propriamente, e sim como uma ferradura em posição deitada (transversal), estrutura o diâmetro desse centro. Ou, então, poderíamos relacionar com o arco formado pela organização da escápula com a clavícula no conjunto ósseo da cintura escapular.

⁸⁶ Força radial é aquela que se expande a partir do centro para as extremidades do volume ou do material.

⁸⁷ Piret e Béziers (1992) consideram as abóbadas como arcabouços ósseos e as descrevem com os princípios e funções abordadas aqui, mas não as relacionam aos diafragmas, tampouco as colocam em relação aos sistemas de pressão da respiração para a sustentação da fonação. O trabalho minucioso das autoras refere-se especificamente aos aspectos mecânicos da coordenação motora.

E, por último, o volume alto, que tem o esfenoide como estruturação central de distribuição do peso tridimensionalmente funcionando como abóbada, com um possível apoio no complexo hioide-atlanto-occipital. Mas nessa relação entre pesos e apoios, é também possível, para a laringe não exercer a função de apoio – pois seria um ponto de concentração de força – e seu peso ser transferido para a cintura escapular que, como organização óssea, poderia se aproximar de uma abóbada, como descrito acima, na medida em que estrutura um diâmetro e distribui seus pesos.

E, em todos os volumes, a calota craniana completa a sustentação como abóbada superior, pois sem a distribuição alta os volumes colapsariam. A abóbada craniana e a do esfenoide, quando relacionadas como linhas de peso, organizam não só o alinhamento da cabeça e da face (pelo palato duro) em relação à coluna vertebral e o tronco como também agem no equilíbrio do posicionamento da laringe e do maxilar inferior.

Os arcos das mãos e dos pés, ao se estruturarem, organizam a ação motora dessas estruturas e, concomitantemente, incitam a coordenação dos membros referentes solicitando suas inclusões no conjunto, desdobrando, dessa forma, suas ações até as cinturas escapular e pélvica, respectivamente.

O movimento de organização e alinhamento de qualquer uma das abóbadas tende a requisitar, por afinidade na distribuição das forças, outras abóbadas (especialmente as mais próximas sequencialmente). Através de certo equilíbrio dinâmico entre elas, se estabelecem relações de sustentação entre os planos corporais. Isso significa dizer que, ao se organizar uma abóbada como centro de peso de um volume do corpo, propicia-se o desencadeamento das distribuições dos pesos dos outros planos, o que revela suas inter-relações. Isso é especialmente visível em um corpo com fluxos livres na distribuição das forças, no qual o acionamento do alinhamento dispara movimento que corre pelo corpo através da coluna – pelos ligamentos longitudinais –, integrando o eixo vertical aos planos transverso-radiais (das abóbadas).

Em sua maior parte transversas ao eixo longitudinal, as abóbadas se organizam em planos paralelos entre elas, como em um *empilhamento vertical* que, ao estruturar os volumes internos, distribui mecanicamente as forças de apoio para que não haja *desmoronamento* ou compressão interna do corpo.

Figura 2.28 Descompressão interna: dilatação corporal (PIRET; BÉZIERS, 1992, p. 138). O acionamento das abóbadas como centro de distribuição de força organiza as relações entre as estruturas corporais, ampliando os espaços internos. As abóbadas das extremidades corporais, marcadas por círculos na figura, correspondem à imagem vivenciada na distribuição dos pesos da estrutura da estrela (Figura 2.7).

A experiência de vivenciar as abóbadas e suas ações de estruturação amplia a percepção dos planos internos e de seus diâmetros, sensibilizando a percepção de tridimensionalidade e, especialmente, a de profundidade anteroposterior do corpo, sem dissociá-las de suas funções de apoio. Esse conhecimento é determinante no aprimoramento do trabalho de ocupação dos espaços internos sonoramente, mas também na coordenação motora global do corpo, por permitir movimento sem que se percam os espaços intra-articulares e as dilatações internas.

As estruturas semiesféricas de sustentação radial do corpo se associam a outras flexíveis – os diafragmas – na estruturação do sistema de pressões do corpo, que integra o sistema de propulsão, atuante nas funções de amortecimento e impulso corporal, agregados ao ar respirado.

Essas estruturas se distribuem nos planos transversos corporais de modo correspondente, sendo possível elencar pares funcionais entre as abóbadas e os diafragmas:

- calota craniana com meninges cerebrais⁸⁸;
- esfenoide com faringe e úvula (palato mole);

⁸⁸ As meninges são membranas que revestem o sistema nervoso central e a medula espinhal. Têm certa elasticidade e participam da manutenção da pressão do líquido cefalorraquidiano. O conceito de meninge como diafragma foi trazido em curso de formação de educadores somáticos (*body-mind movement*) por Lou Sturm, na aula de 10 de julho de 2016, em São Paulo.

- palato duro (céu da boca) com lábios e base da língua (incluindo epiglote);
- hioide com pregas vocais;
- cintura escapular com *in let*⁸⁹;
- gradil torácico com diafragma respiratório;
- bacia pélvica com assoalho pélvico/períneo;
- arcos dos pés e mãos com suas musculaturas de sucção.

Essas correspondências, para além de relacionar o elemento que distribui as forças (a abóbada) com o que sustenta a pressão (o diafragma), estabelece relações de funcionamento entre os pares e dos espaços que se estabelecem entre eles. Nesse sistema a manutenção das relações de paralelismo entre os planos, e portanto, particularmente, dos posicionamentos das abóbadas, visa a maior eficiência no aproveitamento das pressões. Esse mecanismo, quando reconhecido, torna-se uma dinâmica requisitada, e organizações corporais tenderão a ela, ou ao mais próximo possível dentro da possibilidade do movimento físico. Isso, porque através delas se mantêm as dilatações internas e os espaços desejados para a voz. A tendência ao funcionamento de relações em paralelo se estabelece no conjunto global e, de modo equivalente, entre as partes, independente da combinação dos pares/planos envolvidos, remetendo às questões já desenvolvidas sobre os apoios, integrando os elementos de pressão, peso e espaço no trabalho com a voz – elementos que incidem diretamente no equilíbrio da força/energia para sonorização, sua manutenção e dilatação.

O conjunto atua nos sistema de molejo e de abertura articulares, e está diretamente relacionado à possibilidade de prontidão de ação e resposta. Essa qualidade responsiva é parte da natureza flexível, que é incompatível com os espaços comprimidos pelos pesos ou tónus, e que permite, de forma dinâmica, as transmissões de força.

Essa dinâmica de funcionamento é bem evidente quando se trabalha no plano baixo, deitado no chão, e usam-se as mãos e os pés como ventosas nas relações de apoio e impulso para se movimentar em direção ao plano médio (sentado)⁹⁰. Nesse tipo de acionamento, a organização das forças, quando transmitidas pelos direcionamentos ósseos através dos membros do corpo, requisita os demais pares estruturais, implicando os volumes referentes.

⁸⁹ Musculaturas da cintura escapular que, em conjunto, cedem ou podem comprimir a parte alta torácica, alterando a pressão interna. O conceito de *in let* como diafragma foi trazido em curso de formação de educadores somáticos (*body-mind movement*) por Lou Sturm, na aula de 10 de julho de 2016, em São Paulo.

⁹⁰ Além do uso das articulações como parte do sistema de alavancas para apoio.

A organização relacional em paralelo entre os planos existe em graus variados, especialmente quando se trata do corpo em dinâmicas de movimento. A busca pelo alinhamento entre eles, seja qual for a relação do corpo no espaço ou a condição do movimento, faz com que se potencialize a relação entre maior pressão e menor esforço muscular. A tendência a essa organização de alinhamento, mesmo que focal incidirá nos pares que estão mais próximos sequencialmente, de modo a se garantir sempre a dinâmica entre a pressão e a sustentação de espaço interno – questão fundamental quando se aborda a voz e determinante, particularmente, quando associada à grande intensidade de ação corporal ou à necessidade de ocupação sonora em grandes espaços. As dilatações corporais e sonoras estão intrinsecamente relacionadas a esse mecanismo.

Assim, ao distribuírem os pesos abrindo o diâmetro no qual estão inseridos, os diafragmas e as abóbadas organizam de forma determinante os aspectos mecânicos do sistema de pressão, propulsão e sustentação do corpo associado à respiração, operando como dispositivos passíveis de comando nas regulagens da emissão sonora integrada à dinâmica do movimento físico. Além disso, mantêm massas-espaços corporais disponíveis para ocupação e ressonância sonora. A estruturação de arcabouços e suas relações de distribuição das pressões são centrais no trabalho de voz, de modo que a experiência vivenciada globalmente das relações de paralelismo entre os diafragmas será organizadora mesmo nas mínimas construções físicas que se desdobram em um corpo-artista.

Enfim, a estruturação dos espaços, a distribuição dos apoios e o equilíbrio das pressões incidem diretamente na quantidade da energia para a sonorização, pois se estabelece um modo de ação que libera a laringe para estar livre em sua função vibratória. Aliviada das funções de sustentação do ar e projeção (como pressão para abrir o espaço a ser ocupado com o som), o sistema vibratório altera as forças de expulsão do ar em busca do equilíbrio da vibração sonora.

2.3.6 Respiração involuntária e voluntária

A respiração, como se sabe, é uma atividade vital do corpo humano. No entanto, é a única na qual há centros de controle em dois sistemas neurais distintos e inter-relacionados: o involuntário (ou autônomo) e o voluntário (no córtex cerebral). O córtex, região mais externa que recobre todo o cérebro, é também denominado de substância cinzenta. No sistema nervoso central autônomo, a respiração é regulada por centros respiratórios, no bulbo, localizados na parte inferior do tronco encefálico. Este, considerado a parte mais primitiva,

dentro do desenvolvimento filogenético do sistema nervoso central, é chamado também de cérebro reptiliano e controla as atividades denominadas de vida vegetativa (batimento cardíaco, pressão sanguínea, respiração, entre outras).

Grosso modo, o sistema autônomo regula a respiração, de modo que a inspiração é ativa e a expiração é passiva. Através dos mecanismos de controle dos níveis de oxigênio, monóxido e pH do sangue o cérebro envia sinais que acionam as musculaturas envolvidas na respiração (diafragma central, intercostais e escalenos, principalmente), disparando a inspiração; a expiração se realiza como consequência espontânea decorrente da inibição da ação de inspiração: o diafragma central relaxa, volta para o repouso, o ar sai etc.

O outro centro respiratório, o do córtex – mais periférico –, surge como centro de controle da respiração na cadeia de desenvolvimento filogenético muito posteriormente. Supõe-se que, provavelmente, isso tenha acontecido em decorrência da necessidade de usar intencionalmente esse controle para outras funções, como para a comunicação. Nesse centro, a expiração é ativa, feita de forma consciente e controlada, como para sustentar a fala, e a inspiração estaria mais passiva, pois está a cargo do outro centro de controle – o autônomo –, embora possa ser pelo córtex também controlada. Isso faz com que as possibilidades de ação se multipliquem, como também que essa atividade seja bastante variada e conflituosa na nossa espécie. A respiração é uma atividade complexa que envolve várias funções. A oxigenação das células do sangue, por exemplo, estimula a circulação sanguínea (o que colabora com a imagem da respiração fluida que percorre e preenche o corpo integralmente, da profundidade às extremidades periféricas).

Os centros respiratórios, como os bulbares, controlam a respiração, ativando ou inibindo a ação dos músculos respiratórios e esqueléticos envolvidos nesse mecanismo. No entanto, essa musculatura, que é também chamada de voluntária, é passível de ser controlada conscientemente. Isso significa que é possível acessar intencionalmente, como também, por meio de movimentos corporais dirigidos, os músculos esqueléticos e, com isso, interferir de outro modo na respiração involuntária. A dinâmica relacional entre essas ações é o princípio utilizado no trabalho de integração dos impulsos da respiração com os do movimento corporal.

Trataremos a seguir de uma questão relevante na flexibilização da respiração e das dinâmicas de movimento para as transferências de apoio corporal durante a sustentação do ar, em busca de um corpo que possa ter variações nos padrões de movimento e que não fixe as dinâmicas da ação muscular, justamente no desejo de que possa se sensibilizar para novas organizações e exploração de aberturas internas como as que vêm sendo descritas aqui. Esse é

um aspecto central no trabalho que estrutura as relações de sustentação da voz de modo dinâmico.

2.3.7 Pontos fixos dinâmicos na musculatura respiratória e apoios móveis

Desde meados do século XX, com o avanço das pesquisas corporais, a premissa de que a ação da musculatura se dava sempre no sentido de sua inserção em direção ao ponto de origem no osso, que seria o ponto fixo, foi colocada em xeque. Dentro de concepções da biomecânica adotadas em abordagens como Rolfing (NEWTON, 1998) e coordenação motora (PIRET; BÉZIER, 1992, p. 63), compreende-se hoje que o movimento da musculatura não se realiza sempre a partir do mesmo ponto fixo. Isso significa dizer que, ao movimentar-se, o músculo não necessariamente terá seu movimento sempre na direção de sua origem⁹¹. Dessa perspectiva, sempre haverá um ponto estabilizador, mas este poderá variar na musculatura. A extremidade do músculo que agirá como ponto fixo em uma ação dependerá da combinação de fatores como hábito postural pessoal, demanda do momento e relação-percepção com o espaço circundante, associados à ação coordenada dos vários músculos que agirão como estabilizadores no respectivo movimento (NEWTON, 1998, p. 30).

A concepção de um ponto fixo dinâmico estabelece uma relação ativa entre as extremidades do músculo, cujo ponto estabilizante ativo funcionará sempre em relação a outra extremidade muscular que estará em movimento, dinâmica com base na qual serão organizadas as ações das extremidades musculares conforme a variação das demandas.

Na abordagem de trabalho de voz apresentada aqui, essa concepção é especialmente valiosa. Na respiração estão envolvidos vários grupos musculares em uma ação muito dinâmica, que varia conforme exigência física, situação emocional e padrão pessoal. As combinações dessas organizações, associadas à compreensão dinâmica dos pontos fixos, ampliam a possibilidade de trabalho na diversificação e transformação dos padrões respiratórios por oferecer uma estratégia de transferência dos pontos de apoio muscular durante o ato respiratório.

A variabilidade de localização dos pontos fixos é um aspecto relevante na dinâmica respiratória. Suas organizações determinam todo o padrão, pois importa tanto o grupo muscular que participa como o modo como atuam, isto é, qual extremidade está fixa e qual está em mobilidade. Mas também é muito relevante a compreensão da possibilidade de

⁹¹ Extremidade muscular de inserção no osso mais próxima ao centro do corpo.

deslocamento desses pontos durante o ato respiratório. Trata-se tanto de procedimento para sensibilização de regiões que estão sendo menos acionadas na respiração como de suas aplicações nos apoios corporais móveis (já descritos), utilizados na pesquisa e na construção das dinâmicas respiratórias para uso cênico-artístico, especialmente associados ao movimento corporal, como também na flexibilização da organização de padrões não saudáveis ou muito fixados.

Assim, conforme o movimento corporal, postura física ou estímulo⁹², é possível sensibilizar por meio da respiração partes do corpo que por hábito não seriam pontos a partir dos quais se dispararia a respiração.

Nessa prática, a partir de movimentos livres de torções e angulações da coluna, trabalha-se com posturas corporais variadas (ver exercício “Stop” - movimentar-se pela coluna, parar e deixar o ar entrar) para experimentar a respiração em diferentes localizações no corpo. As dinâmicas são disparadas pela relação de movimento entre cabeça, tronco e bacia, que favorecem a descompressão de partes específicas, como a base posterior de um dos lados do pulmão, por exemplo, sempre a partir dos direcionamentos ósseos, oposições e do ceder profundo dos pulmões. Com essas indicações somadas à dinâmicas de torções corporais não habituais, altera-se o foco disparador da inspiração, propiciando um percurso específico do ar a cada nova posição. Aos poucos, e com a experimentação em diversas posturas corporais, e em cada uma delas a experimentação de diferentes acionamentos musculares, a leitura dos percursos respiratórios vai se evidenciando, e torna-se possível reconhecer a tendência do ar inspirado de preencher o espaço sempre de cima para baixo e em movimento ondulante, independentemente da região ou ponto que inicie.

A respiração conduzida dessa maneira sensibiliza os percursos internos do ar e desperta dinâmicas de funcionamento não habituais ou não percebidas, refinando a propriocepção das regiões envolvidas, evidenciando novos apoios musculares em organizações distintas respiratórias. Aos poucos, esse trabalho ganha profundidade, oferecendo sensibilização dos fluxos sutis do ar e abertura de camadas de tecidos diversos (entre musculatura e pulmão, por exemplo), ampliando o acesso a regiões que também poderão ser habitadas pela ressonância sonora.

As práticas que acionam de maneiras diferentes a musculatura torácica e respiratória mobilizam a rede de tecido conjuntivo que envolve o diafragma, assim como a musculatura

⁹² Os estímulos variam entre toque, visualização interna anatômica ou pela condução verbal da atenção. As imagens oferecidas são relativas à percepção interna de camadas de tecidos; peso, volume, dimensões e texturas de órgãos; direcionamento ósseo e dinâmica dos fluxos internos do ar respirado, por exemplo.

profunda da coluna. O trabalho de voz demanda uma coluna vertebral disponível. Por meio de movimentos específicos da coluna trabalham-se profundidades respiratórias, e, de forma complementar, os fluxos respiratórios ampliam a percepção profunda e desobstruem os espaços percorridos. Busca-se, sempre, uma ação dialógica e, nessa ação, dinamizar os padrões e ampliar a percepção das camadas e fluxos envolvidos na respiração.

Assim, no plano da dinâmica mais mecânica, é possível reconhecer novas organizações que mostram outros modos de acionamentos, como, por exemplo, manter as costelas baixas como ponto fixo e ampliar o movimento do diafragma para baixo pelos seus tendões, ou, se fixadas as costelas inferiores na frente, fazer com que o movimento expansivo tenda a se direcionar para o centro torácico posterior.

A partir da combinação da variação de pontos estabilizadores é possível direcionar o ar para regiões inabituais, assim como aprender a alterar intencionalmente essas relações mesmo durante o ato respiratório. Como consequência, mais do que ampliação do domínio da respiração, tem-se o controle da orientação do direcionamento dos movimentos internos de ocupação do ar e/ou dos apoios para sua sustentação, que serão fundamentais na relação de transferências dos pesos do corpo quando em movimento associados à sonorização. manutenção dos percursos sensibilizados para a ocupação da voz.

Na prática, o reconhecimento dinâmico dos pontos fixos amplia a compreensão das transferências de apoios sutis, compreendendo-os como possibilidade de apoios móveis que vão se transformando conforme ação corporal ou duração da sustentação sonora.

Assim, tem-se que os pontos de apoio da respiração também se deslocam, são móveis. O conhecimento dessa dinâmica distingue e amplia o arco de ativação da função respiratória como suporte de apoios da pressão do ar para a voz, e ainda mais particularmente quando integrada a muita ação corporal ou construções corporais cênicas inusuais.

A compreensão dos pontos fixos dinâmicos desloca a abordagem da respiração para outro paradigma. Uma respiração desejada passa a ser uma respiração livre, que possa se organizar a partir de diversos pontos de apoio, isto é, adaptável e disponível às exigências do corpo, da situação e da necessidade da emissão sonora.

A respiração deixa, portanto, de ser trabalhada com o objetivo de ser suporte da voz, adquirindo *status* integrador nos trabalhos de percepção e de camadas corporais, como também na manutenção de espaços nas dinâmicas entre ressonância e movimento. Ela sensibiliza o corpo, desperta percursos internos (para apoios e para ressonâncias), organiza tônus e pressões e, ainda, oferece a oportunidade de, intimamente, “se experimentar”.

É preciso considerar a particularidade da expiração na fala como uma atividade não passiva, e que, para que ela ocorra, são necessárias ativações e transferências de pontos de apoio para sustentação prolongada ou associada à dinâmica de movimento corporal. O ar é parte do sistema de propulsão do corpo e, associado aos diafragmas, dinamiza as pressões para o movimento e produção da voz. Para que a expiração esteja equilibrada na fala, especialmente em emissões prolongadas ou associadas às dinâmicas de movimento, são necessárias, como vimos neste capítulo, ativações específicas que abordem transferências sutis e contínuas de apoios. Assim, de forma dinâmica e co-operantes, se integram, dentro de um sistema, a sustentação, a manutenção dos espaços internos, os apoios móveis e o controle das pressões do ar. Em suma, relacionando movimento físico, sustentação do ar e espaços de ressonância.

E a respiração, para além de sua função de suporte, se aviva como grandeza integradora dinamizando de modo sensível a transferência de focos internos, que terá função expressiva importante discutida no subitem 2.6, “Respiração(ões)”. Onde será discutido também as demais dinâmicas de ação da respiração na compreensão de sua função para além da relação com as pressões do ar, como sua ação na sensibilização de camadas corporais sutis e dos fluxos internos responsáveis pelo acesso às qualidades como as descritas a seguir.

2.3.8 O sistema fascial: porosidade corporal e permeabilidade sonora

O sistema fascial é o conjunto dos tecidos conjuntivos, fibrosos e colágenos do corpo. Tem função de sustentação, ligação e flexibilidade. Considerada um sistema global de tecido conectivo, as fáscias revelam, em estudos como o *body-mind centering* (BMC) (COHEN, 1993), sua função como transmissoras de força, mas também como tecidos com capacidade sensorial. As fáscias se relacionam com grupos musculares, com inserções ósseas e envolvem órgãos internos. Variam de tecidos densos, como ligamentos e tendões, a membranosos, e localizam-se tanto em camadas superficiais, logo abaixo da pele, como profundas, na sustentação de órgãos, a depender da região do corpo.

Estudos anatômicos contemporâneos demonstram que o sistema fascial é, em suma, uma rede de tecidos fibrosos global e unitária, totalmente conectada, formando um corpo estrutural tridimensional sensório-cinético:

A fâscia é um tecido conectivo resistente que se expande por todo o corpo em uma rede tridimensional da cabeça aos pés e do exterior para o interior funcionalmente e

sem interrupção. O sistema fascial envolve e tem o potencial de influenciar profundamente todos os músculos, ossos, nervos, vasos sanguíneos, órgãos e células do corpo.

A fâscia também separa, suporta, conecta e protege tudo. Esta teia tridimensional de tecido conjuntivo está viva e sempre mudando conforme o corpo exige. Assim, é uma rede de intercâmbio de informações, influenciando e remodelando cada estrutura, sistema e célula no organismo. (FINDLEY; SCHLEIP, 2007, p. 2)

Mesmo descrita como uma estrutura funcional que proporciona integração entre os diversos sistemas corporais, os estudos sobre as fâscias têm despertado muito interesse porque essa estrutura tem se revelado como um suposto *órgão de sentido global*⁹³ (STURM, 2018).

Com fibras elásticas que variam muito em tamanho, e densidade, as formas do tecido dependerão das forças tensionais da região do corpo. Quando estas têm muita sobrecarga e uma exigência unidirecional, essas fibras elásticas se estruturam como ligamentos ou tendões. Em outras regiões, em consistência mais gelatinosa, se organizam em forma de rede, com fibras finas de vários comprimentos distribuídas em todas as direções.

Figura 2.29 Fâscias⁹⁴.

⁹³ Conceção apresentada por Lou Sturm e Mark Taylor em aula de formação de *body-mind movement* (BMM), realizada na Casa Palco (São Paulo, 15 de janeiro de 2018). O BMM é uma dissidência do BMC desenvolvido por Bonnie B. Cohen, que, por sua vez, é uma abordagem integrada do conhecimento do corpo a partir da experiência vivenciada dos sistemas orgânicos.

⁹⁴ Disponível em: <http://medrolfing.com.br/o-que-sao-fascias/>. Acesso em: 28 abr. 2018.

Essa organização sem forma definida tem capacidade de resistência, de absorção de carga, mas também de leitura de informações de vários tipos e de todas as direções. Muito rica em receptores nervosos sensitivos, são transmissores permanentes de informações para a medula e o cérebro, que respondem aos estímulos com ordens motoras. As fâscias avaliam as percepções do corpo relativas a movimento, posição, direção, tônus e velocidade, se estabelecendo, dessa forma, como sistema intermediador das relações de estímulos com a capacidade responsiva muscular.

Com alta capacidade flexível e sendo um meio através do qual se comunicam estruturas distintas (pele, osso, músculos, órgãos, etc.) e distantes do corpo, o sistema fascial se estabelece como camada de percepção global que age como rede porosa de processamento receptivo e responsivo.

A possibilidade de integrar o sistema fascial à percepção global de forma mais consciente como um “órgão sensorial” permite a capacidade de *ocupação* do corpo de forma sensível e multidirecional, que distende os espaços entre camadas e permite *respirar* entre os tecidos, disponibilizando-os para recepção (escuta) e resposta (ação). A transmissão da informação em rede amplia a consciência do corpo globalmente, dilata-o na relação com o espaço, dinamizando a qualidade da presença, e, por fim, conecta a pele de forma vívida e porosa em relação aos estímulos externos.

Assim, a vivência e a integração desse sistema na percepção operam na aproximação das informações sensoriais das partes do corpo, percebendo, traduzindo, compartilhando e integrando desde camadas profundas até a conexão com o ambiente externo (também pela pele), de forma global, ampliando, desse modo, a capacidade de mobilizar presença no/do corpo. A consciência dessa camada estrutural e a possibilidade de habitá-la (estar presente nela e/ou fazê-la presente) traz para o indivíduo uma qualidade sensível e porosa de *ocupação de si* e amplia a habilidade de dilatação corporal, desejada no uso cênico.

E sendo a fâscia, inclusive, a camada de intermediação no equilíbrio dos tônus de sustentação, é possível que também através dela se opere a disponibilização dos tecidos para estarem porosos ou cederem à ressonância. A sensação de estar consciente da qualidade de presença derivada da percepção desse sistema corporal, através do trabalho de anatomia vivencial feita pela abordagem BMM⁹⁵, é correspondente à percepção de porosidade corporal ativada para (e pela) dilatação vocal estudada aqui. Essa vivência traz uma qualidade próxima

⁹⁵ Consciência de ocupação corporal e qualidade física experienciada pela autora em curso de formação de *body-mind movement* (BMM). Módulo: Tecido Conjuntivo e Ligamentos, ministrado por Lou Sturm e Mark Taylor. Casa Palco, São Paulo, 15 jan. 2018.

a um corpo aerado, sem pressão concêntrica, com espaço entre as camadas de dentro. Algo como reconhecer o esqueleto todo e seus direcionamentos (dos ossos) como estruturantes do volume global do corpo (relação centro-periferia: distribuição em forma de estrela); as partes moles do corpo (músculos, órgãos e demais tecidos), apoiadas pela estrutura óssea, se permitem ceder; e experimenta-se um acionamento sutil semelhante a um leve inflar entre as camadas corporais, sem que se perca a tridimensionalidade. Desperta-se a sensação de estar simultaneamente dentro de si e conectado ao exterior. Expandem-se a percepção e o equilíbrio de forças de sustentação e emanção da imagem corporal e da voz. Aproximam-se, portanto, modos de ocupação sensível corporal que possibilitam o reconhecimento e o acesso à qualidade de ocupação da voz permeável, resultante de um corpo poroso.

A porosidade é uma condição corporal, uma qualidade física, um estado de atenção e receptividade corporais, além de cognitivas. É uma organização na qual se vivenciam os fluxos entre os meios, sejam internos e/ou externos. A porosidade se relaciona com a disponibilização dos tecidos e é condição para que a voz atravesse os meios corporais ou espaciais. Está implicada diretamente com a ação de ceder e seus ajustes das camadas corporais. Já a permeabilidade sonora deriva do equilíbrio entre a energia de sonorização e porosidade (incluindo a da pele). Essa capacidade permite que a voz propague para além do corpo de forma dilatada em sua sonoridade mais etérea, emanando como se fosse transpirada através do corpo, como se as camadas deste fossem membranas permeáveis. A porosidade corporal, portanto, é determinante para a permeabilidade sonora. Esta última é reconhecida corporalmente como desdobramento da primeira, embora abranja especialmente as camadas epiteliais e fasciais. A permeabilidade como qualidade de emanção sonora é, portanto, a habilidade de deixar-se ser som.

2.4 Sistema vibratório e de ressonância

2.4.1 A laringe

A laringe é um órgão localizado bem à frente no centro do pescoço e estrutura a parte inferior da faringe. É nela que se divide o trato respiratório superior (faringe e demais estruturas oronasais) e inferior (traqueia e pulmões). É formada por cartilagens e contém em seu interior as pregas vocais. É um órgão que na evolução filogenética foi se adaptando a novas funções. Participa da respiração: as pregas vocais mantêm o ar nos pulmões e protegem

o trato respiratório baixo, evitando a entrada de objetos estranhos. Na deglutição, a elevação da laringe colabora para que o bolo alimentar siga no trato digestório; já na fonação (última função adquirida do órgão), as pregas vocais, em uma ação composta – da musculatura somada ao movimento decorrente do fluxo do ar – vibram, produzindo som.

Uma das primeiras funções desse órgão – e talvez a mais desconhecida –, contudo, tem interferência direta na ação de sonorização, principalmente quando associada ao movimento corporal. Essa função é a manutenção da pressão interna positiva para o esforço. Nela, as pregas vocais se fecham (aduzem) para manter nos pulmões o ar inspirado e utilizar essa pressão como suporte da ação ou força. Lembremos que quando fazemos um esforço grande, como carregar um objeto pesado, ao apoiar/soltar o objeto sempre soltamos o ar que havíamos prendido para realizar a ação intensa. É assim também quando, de forma inversa, perdemos a força e a capacidade de (re)ação, quando alguém nos faz cócegas e, com isso, soltamos todo o ar. Nessa condição perde-se o apoio relativo à pressão interna positiva para (re)agir. Compreender essa dinâmica é importante por alguns motivos. Primeiramente, porque, ao cumprir essa função pouco reconhecida, as pregas vocais atuam como diafragma na manutenção da sustentação da pressão interna nos pulmões, embora nessa ação não se pressuponha o uso fonatório. E essa é uma questão relevante, mencionada há pouco, no uso da voz associada a grandes movimentações corporais, nas quais a função de manutenção de pressão do ar se sobrepõe à função de fonação. Grande pressão do ar fica concentrada bem abaixo das pregas vocais, na região subglótica, e as impede de vibrar livres do esforço muscular excessivo que é feito para controlar a pressão do ar. A voz resulta tensa, sem plasticidade e nada econômica (quanto ao ar e ao gasto de energia na ação). A dinâmica corporal para manter essa emissão será de forças concêntricas, com foco no volume alto, o que só favorecerá o aumento da pressão no ponto de maior esforço, as pregas vocais. E isso exigirá a transferência do foco de pressão (apoio) no corpo.

Dando sequência à compreensão do funcionamento do sistema vibratório: a laringe é um órgão bastante especializado, e seu mecanismo de produção sonora é complexo. As pregas vocais são dois músculos – os tireoaritenoideos, bilaterais e simétricos – que possuem uma de suas bordas livre. A Figura 2.30 ilustra a movimentação das pregas vocais por meio da diferença de posicionamento das pregas na respiração, quando a passagem de ar pela glote⁹⁶ está aberta, e na fonação, quando as bordas livres se tocam. Para vibrar é preciso a ação de duas forças: a do fluxo do ar, que, ao passar, tende a abrir a glote, e a das musculaturas, que,

⁹⁶ A glote é o espaço formado entre as pregas vocais, pelo qual transita o ar.

em ação contrária, buscam o fechamento (coaptação glótica), provocando um movimento resultante em onda das bordas, que, revestidas por mucosa de grande viscosidade, produzem os ciclos vibratórios. Quando esse fechamento é incompleto (por questões orgânicas ou funcionais, como fendas, nódulos etc.), há vazamento de ar, a vibração se desestabiliza, alterando o som, e a voz resulta rouca, áspera ou soprosa.

Figura 2.30⁹⁷ Laringe e pregas vocais. Pregas vocais separadas durante a passagem do ar e fechadas em posição de fonação.

Grosso modo, na dinâmica de funcionamento das musculaturas envolvidas, além da ação para fechamento da glote, as pregas também possuem movimento de estiramento anteroposterior (no sentido do comprimento) que, alterando a rigidez e a massa das pregas, atua na variação das frequências da vibração, que gera a variação dos tons. Quanto mais alongada a musculatura, mais fina e mais rígida fica sua massa, de modo que a vibração é mais ágil e resulta em tons mais agudos. Ao contrário, quanto mais a massa muscular estiver, em sua distribuição, espessa, isto é, não alongada e frouxa, com tônus baixo, mais graves serão os tons gerados. Todo esse mecanismo é bem mais complexo, mas essa é a dinâmica que envolve os três fatores – massa, comprimento e tensão/rigidez – que atuam na produção dos tons vocais.

O som produzido na glote pela vibração das pregas vocais (fonte sonora) se transforma pelos efeitos de ressonância do trato vocal (filtro), alterando seu timbre. Todo o trato vocal é revestido de tecidos moles e com dimensões modeláveis (faringe, palato mole, língua,

⁹⁷ Disponível em: <https://alunosonline.uol.com.br/biologia/pregas-vocais.html>. Acesso em: 1º maio. 2017.

bochechas, lábios etc.), que tornam possível a amplificação ou a atenuação dos traços do som original. O som se modela, também, pelo direcionamento e transmissão através dos ossos e das massas corporais, se acomodando em volumes ou locações específicas que entrem em ressonância⁹⁸. Desse modo, a ação de vibração das pregas se diferencia da ação de modelagem ou acomodação do som no corpo. Isso significa que é possível trabalhar com variações de locação corporal da voz sem que se altere o tom, e, de modo inverso, em uma mesma locação pode-se variar o tom do som acomodado, como também, por outros modos (e de forma mais restrita), o timbre. Assim, a emissão de uma frequência tonal se distingue da locação de sua ressonância, e essa discriminação abre um campo vasto de investigação e de repertório, ampliando as relações expressivas da voz especialmente para os atores/performers e cantores.

2.4.2 Quantidade de energia e produção sonora

Na tríade apoio-energia-espço, o elemento energia refere-se à ação fonatória, a quantidade de força necessária (ou utilizada) para acionar o sistema vibratório, que contém as pregas vocais. Como exposto, a vibração sonora é fruto do acionamento das musculaturas intrínsecas da laringe associadas à pressão do ar. O sistema vibratório, portanto, demanda um equilíbrio de forças, um ajuste específico da energia de sonorização, para gerar a voz sem esforço (essa questão será mais bem discutida adiante).

O conceito de energia, quando se trata de movimento corporal, se relaciona ao tônus ou a força muscular. Em física, o conceito define a capacidade de um corpo, substância ou sistema físico de produzir trabalho, ação ou movimento, ou seja, de gerar força.

No campo de trabalho com a voz, a palavra energia, às vezes, gera confusões, e é necessário distingui-la de um outro conceito, o de intensidade sonora (forte, fraco etc.). Na física acústica, a intensidade se relaciona com o nível de pressão sonora, e incide, auditivamente, na percepção da amplitude da onda sonora (relativa à potência, ou seja, volume) e distingue-se, também, de outra grandeza, a energia da vibração da onda sonora, esta relacionada à frequência ou ao tom. Assim, quanto maior a pressão de ar, maior a potência, ou seja, maior o volume sonoro. Portanto, a intensidade está diretamente relacionada à ação do apoio – que incidirá como força nas variações de pressão da coluna de ar –, atuando

⁹⁸ Ver subitem 2.4.3, “Ressonância e dilatação sonora”.

como elemento determinante no sistema vibratório, mas se distinguindo da ação muscular das pregas vocais.

É necessário distinguir tais ações porque, ao sonorizar, gasta-se muita energia, e esta deve ser reconhecidamente bem distribuída e localizada como apoios no corpo para que não se incorra na dinâmica de esforço concêntrico, na qual justamente se confundem energia de sonorização e energia de sustentação do ar.

Muitas vezes, no trabalho com a voz, a busca pela potência vocal conduz ao excesso de força na emissão; a pressão que surge na fala acaba fazendo parte da expressão verbal e é comum que se confunda com a própria construção expressiva do ator, que se contamina com o esforço.

Não é só o uso da potência (intensidade) como habilidade a ser conquistada que faz com que o uso vocal tenda ao esforço. O desejo de preencher o espaço externo faz com que o ator perca a noção do preenchimento do corpo, como ocupação e aproveitamento dos espaços internos, colaborando para que deixe de se perceber como um corpo ressonador. Qualquer instrumento ou objeto que ressoe usa os espaços internos e sua massa física como materialidade participante da emanção sonora.

A intenção de ocupar sonoramente apenas o espaço fora do corpo faz com que o ator tenda à dinâmica aqui nomeada como projeção vocal, na qual quanto mais se deseje tal ocupação fora do corpo, maior será o esforço, pois o ponto de apoio da ação global coincidirá com a ação das pregas vocais. O eixo de relação com o espaço, nessa ação, é horizontal, e o vetor de propagação da voz, projetado, é unidirecional. Nessa dinâmica, a intenção da ação para fora é tamanha que a tendência é tirar o calcanhar do chão para *adentrar mais* no espaço, o que acarreta a inclinação do corpo para a frente e, muitas vezes, a projeção da cabeça, junto com o direcionamento da voz. A voz produzida não ressoará desprendida do corpo ou dilatada, e terá em seu timbre o traço do tônus corporal elevado. Internamente o espaço da boca se organiza de modo semelhante à imagem de um triângulo, no qual um dos vértices está na parte posterior (base da língua), e os outros dois, relacionados às arcadas dentária superior e inferior, dispostos verticalmente na frente da boca aberta. Nessa disposição a boca se organiza num movimento de expulsão, fechada no fundo e muito aberta na frente.

Essa dinâmica leva ao que chamamos de voz projetada, na qual o apoio, ou ponto de sustentação, coincide com a laringe. A sobreposição de funções – sonorização e apoio – contamina a produção sonora resultante com esforço⁹⁹.

⁹⁹ A voz comumente chamada de *presa na garganta*, ou no corpo, é uma produção que tem esforço, isto é, excesso de energia concentrada na laringe, produzindo tensão; tem elevada pressão subglótica e/ou muito tônus

Figura 2.31 Voz projetada.

De outro modo, quanto maior a distribuição dos pesos em oposição, maior a dilatação da ressonância. Como já exposto, a partir do volume global temos que o centro de gravidade estará relacionado com a base do corpo pela conexão ísquio-calcâneo, o eixo do corpo na sustentação do ar para a propagação sonora dilatada será vertical, e a relação com o espaço emanado, tridimensional. A voz resultante terá propagação espacial ampla e resultará sem esforço e dilatada, pois a organização corporal permite aproveitar-se como espaço ressonador.

Já a imagem do espaço de dentro da boca estará mais próxima à de um retângulo, na qual o palato mole e a base da língua estarão distanciados, em uma relação mais paralela, ampliando e deixando abertas tanto a parte posterior da boca e a faringe como a parte da frente. Nessa organização, com a abertura para além do palato mole, abrem-se as primeiras vértebras cervicais e requisita-se a coluna, implicando-a na distribuição das forças. Isso alivia o esforço concêntrico na laringe, pois integra-se o apoio¹⁰⁰, fazendo com que se ajuste a energia utilizada na sonorização e aproveite-se melhor o espaço corporal. O ponto de maior pressão não mais coincidirá com a fonte sonora (ação das pregas vocais), e a voz *ganhará* as costas do corpo, revelando em sua sonoridade a ocupação de uma dimensão espacial.

da musculatura cervical. É causada pela sobreposição das funções de apoio e sonorização nas pregas vocais e decorre, geralmente, da falta de tônus na coluna de ar, isto é, de um apoio estruturado distinto da fonação.

¹⁰⁰ A coluna de ar se organiza em relação à coluna óssea que fará a transmissão de força integrando o apoio; aciona-se o paralelismo entre diafragmas; a pressão do ar poderá ser controlada, e os espaços para a ressonância ficarão disponíveis. A voz *ganha* as costas do corpo, revelando um espaço de ocupação circular.

Figura 2.32 Equilíbrio apoio-energia-espço: voz dilatada.

Conhecer as transferências de pesos e suas relações com apoios torna possível reconhecer qual é a energia mínima necessária para o ato de sonorização, sem que essa energia seja confundida com o esforço de sustentação da pressão. Ao se distribuir melhor o apoio, alivia-se, invariavelmente, o esforço vocal, por não deixar para as pregas vocais a função de sustentação da pressão que mantém a coluna de ar. Essa dinâmica, mediante as oposições das forças, distensionam espaços e possibilita que o corpo se torne permeável ao som, abrindo a dilatação. O contrário da abertura de espaço no trabalho de voz é o esforço. São dinâmicas opostas; com o esforço perde-se a permeabilidade e também a dilatação. Quanto mais a voz for projetada para fora, mais ela soará presa ao corpo e mais estará associada à tensão dessa ação. Quanto mais desprendida do corpo se desejar que ela soe, mais espaço interno se deverá ter. Com a dinâmica de equilíbrio apoio-energia, os espaços de ocupação da voz se evidenciam tanto como percepção tátil como acusticamente. Além das distribuições de peso, os espaços são acionados também pelo reconhecimento e ajustes dos tônus muscular (*o ceder*), e pela consequente disponibilização da permeabilidade das camadas de tecidos do corpo. Com o acionamento acessível dos espaços, das localizações e das possibilidades de movimento a voz descreverá no corpo percursos sonoros reconhecíveis acusticamente.

Assim, para que a voz tenha a liberdade de movimento desejada, é imprescindível seu equilíbrio de força. Haverá sempre uma relação sistêmica entre os elementos na qual se tem que, através do apoio, alivia-se a pressão que incidirá no equilíbrio da energia de sonorização e, aliviando-se o esforço, abre-se o espaço. Dentro do mesmo sistema, uma ação de sonorização vocal equilibrada em energia em uma dada locação corporal requisitará

diretamente o apoio para que mantenha sua estruturação e sustentação. A dinâmica de funcionamento desse sistema estará intimamente ligada ao acionamento da dilatação, que, associada à vivência de porosidade corporal, incidirá na permeabilidade sonora.

O equilíbrio das forças de apoio, de pressão e de sonorização, para além de um funcionamento integrado, incide na resultante expressiva não apenas pela possibilidade de qualidades sonora, mas por operar em outras camadas no trabalho do ator/performer. Por meio da escuta corporal e de uma atenção diferenciada, essa dinâmica de funcionamento permite distinguir a *percepção* da *ação* – o que significa escutar o espaço em que a voz reverbera, mas distinguindo a sonoridade da ação de seu acionamento. Tal domínio é determinante nas relações cênicas, pois instaura uma escuta distanciada que se abre em espaço de jogo, de relação entre criação e escuta, favorecendo, na atuação do ator, a interlocução com a própria expressividade.

A relação entre os elementos será sempre dinâmica, pois em uma mesma emissão os manejos entre eles se alteram (pelo movimento corporal; pelo declínio da pressão de ar; pelas variações de intensidade, de espacialidade etc.), mesmo supondo a manutenção de uma mesma locação sonora. Daí a importância de distinguir o que se revela sonoramente da ação que se implica como necessária para revelá-la. Assim como os outros elementos, o espaço de ocupação sonora só será mantido enquanto houver relação ativa com ele – mesmo que não se esteja fazendo voz –, o que significa dizer que, mesmo agindo em outro elemento, como na organização do apoio, a ação estará *em relação* ao espaço ocupado (ou desejado) sonoramente. O equilíbrio de energia na sonorização requisita uma ação delicada, que se realiza para além de ações mecânicas. Trata-se de uma disponibilidade sutil e de um envolvimento com a escuta ampliada. Esse equilíbrio diz respeito a um lugar *entre*, de ação também, o que significa dizer que não se deve ficar identificado com a ação de fazer o som, e que é necessário uma abertura da escuta dentro da própria dimensão do som para reconhecê-lo como movimento-espaço, e, então, imagem. A sonoridade, para ser tátil, precisa do tempo para se fazer espaço, precisa de delicadeza para se fazer qualidade ressoante, enfim, precisa de receptividade, pois precisa da materialidade do corpo para ser.

Nesse sistema o equilíbrio dos gastos de energia propicia de modo dinâmico o habitar simultâneo dentro e fora de si. Embora isso possa, em um primeiro momento, parecer cindido, trabalhoso ou nada eficiente, se demonstra, na prática, pelo contrário, absolutamente libertador. E incita a escuta, que propõe sempre uma abertura de espaço, um certo distanciamento. Os elementos, quando integrados, se requisitam e se regulam quase de forma autônoma, a escuta e a disponibilidade os organizam, e se responde ao que o corpo demanda.

O diálogo sonoro íntimo, a liberdade com a produção sonora e a potência expressiva se evidenciam.

Um aspecto importante a ser reforçado na questão do gasto de energia na ação de vocalização é o fato de a laringe ter organicamente, como já vimos, quatro funções, para além de integrar o sistema mecânico de sustentação do pescoço através da relação com o hioide. Das funções adquiridas filogeneticamente¹⁰¹, a última, e adaptada a esse sistema, é a fonatória. As demais funções são: respiratória, de deglutição e de manutenção da pressão interna positiva para uso da força. Esta última, a menos conhecida, como já exposto, tem como ação, no fechamento das pregas vocais, a manutenção do ar nos pulmões para consequente pressão positiva interna no corpo. Dessa pressão deriva a capacidade do indivíduo de fazer força (desde evacuar e parir a içar grandes pesos). A pressão do ar torácico serve como apoio para alavancas e suporte para a ação muscular. Isso faz com que as pregas vocais (PPVV) exerçam sua função de diafragma para apoio e participem ativamente dos mecanismos de sustentação do ar para força intensa e ação corporal. Na relação entre os dois diafragmas envolvidos nesse mecanismo – as pregas vocais e o diafragma torácico – se não houver entre eles uma distribuição das forças e, consequentemente, da pressão (transferindo o apoio para a base do volume torácico, por exemplo), as funções se associam e, devido às diferenças de tamanho e potência muscular, facilmente as ações da laringe se sobrepõem e a soma de forças desequilibra a disponibilidade das pregas vocais para a sonorização.

Desse modo, a importância dos apoios na distribuição das forças se revela determinante no equilíbrio da ação das pregas vocais para sonorização. Pelo fato de a laringe ser um importante diafragma no sistema de esforço e propulsão do corpo, essa dinâmica é uma questão que se evidencia de modo relevante no trabalho para o ator.

2.4.3 Ressonância e dilatação sonora

A ressonância acústica é um efeito físico causado pela energia sonora que faz com que outros materiais que não originaram o som (a fonte) entrem em vibração. São as qualidades materiais de um corpo físico ou substância que determinam sua capacidade de vibrar na mesma frequência que determinado som. Esse instante é um encontro no qual a onda sonora atravessa os corpos, transmitida pelas suas materialidades, e estas, por interação, vibram e também podem interferir nas qualidades do som.

¹⁰¹ Estudo biológico das relações evolutivas das espécies.

O som atua sobre os corpos disparando modos de comportamento vibrátil da matéria. A matéria que possuir propriedades físicas que coincidam com os padrões de vibração da onda sonora, pelo efeito de ressonância, ao ser atravessada pelo som, o amplificará.

No entanto, assim como o som produz efeito na matéria, esta agirá nele para além do aumento da intensidade. O material imprimirá no som traços qualitativos que resultam de suas características físicas, interferindo também no timbre¹⁰². É uma interação. O som penetra na matéria, fazendo-a vibrar, e esta, em decorrência, interfere nele por meio de suas propriedades, fazendo com que o som receba o efeito de sua própria ação.

Nessa dinâmica, a onda sonora terá a interferência dos materiais que atravessa, amplificando-se – entrando em ressonância –, ou, de modo contrário, sendo absorvida. Assim, entre corpos e materialidades o som vai se propagando e se transformando, perdendo energia ou entrando em ressonância: ganhando energia, aumentando intensidade e revelando harmônicos¹⁰³. A ressonância depende, portanto, do encontro entre as características da onda sonora e da matéria que reage ao padrão de vibração, gerando desse encontro o efeito que se realiza em ambas as materialidades.

O corpo que entrou em ressonância com o som agrega matéria vibrante e por isso o amplifica, aumenta o seu volume. Isso se realiza também no corpo humano. O efeito de ressonância é uma evidência da capacidade de interação de determinadas regiões do corpo em acomodar, amplificar e alterar o timbre da voz. A resultante qualitativa da voz, para além de ser ampliada por esse efeito, pode ser manipulada conforme as características de suas acomodações no corpo.

Dessa forma, onda sonora, ar e materialidades físicas funcionarão juntos. O som corre pelo corpo e pode ser transmitido pela matéria conforme a receptividade desta, o que faz com que possamos experimentar diferentes modos de oferecer o corpo ao som. Por meio dos ajustes derivados das transferências de peso, equilíbrios entre tónus e pressão do ar é possível trabalhar com outras acomodações da voz e também orientar trajetórias pelo corpo.

O corpo precisa, portanto, aprender a receber o som. Quando o corpo cede ao som, este, ao ocupá-lo, o dilata e o revela enquanto espaço; assim, juntos se redimensionam criando um corpo vibrátil expansível. Esse encontro potencializa a energia sonora que é conduzida pelo corpo. Esse efeito, como já explicado, é causado pela capacidade da matéria de entrar em

¹⁰² Timbre é a qualidade resultante de um som na qual há traços característicos do material que o produziu ou o transmitiu. Pelo timbre se distingue, por exemplo, um som da mesma altura (tom) tocado por um instrumento de sopro (metálico) ou de corda.

¹⁰³ Harmônicos, sons parciais ou concomitantes são sons com frequências múltiplas e derivadas do som fundamental que acompanham e com o qual formam o tom musical.

ressonância com a onda sonora. Conforme as características da matéria – o material, a textura, tónus/tensão, dimensões e massa – na qual o som vibra, geram-se efeitos distintos. Se muito rígida, tenderá a ampliar as ondas mais agudas; se com maior densidade de massa, amplificará as ondas com menor frequência, as graves, por exemplo.

Assim, o modo como se acomoda o som e este se aproveita da materialidade para vibrar é também uma construção conjunta. Podem-se variar as localizações como os modos de acomodações (tónus, formato, direcionamento etc.), e, dessa maneira, agir sobre o som, os timbres e ampliações específicas de harmônicos da onda sonora.

Grotowski (2010, p. 151) afirma que a grande aventura de sua pesquisa foi descobrir os ressonadores, que preferia chamar de vibradores, sob o argumento de que, do ponto de vista científico, não correspondiam aos modelos descritos. De fato, os seios ósseos da cabeça e da face, junto com a massa torácica, são as materialidades comumente mais reconhecidas e usadas como ressonadores no corpo humano.

Contudo, trabalhos com a voz, como o de Grotowski (1992, p. 131-132; 2010, p.152), mostraram a capacidade de locações sonoras, não apenas distinguindo alguns volumes do corpo como ocupando de forma refinada partes específicas e detalhadas do corpo, além, também, de realizar direcionamentos e qualidades de movimento da voz em ocupações espaciais¹⁰⁴.

O trabalho de atenção diferencial da percepção corporal aprofunda essa escuta e a possibilidade de realização. O performer deixa de ter uma atitude coloquial na investigação, pois é preciso escutar os espaços. Se o peso é alimento do movimento, múltiplas forças podem nascer desse corpo, com movimentos sutis inesgotáveis, em modos e espaços de ocupação. E, assim, como o filósofo português José Gil afirma em seu estudo sobre o movimento, “o bailarino dança no interior de seu corpo” (GIL, 2005, p. 18). Do mesmo modo, a experiência com deslocamentos internos e acomodações dos apoios associados à sonoridade da voz faz com que as densidades e texturas dos volumes internos sejam reconhecidas como espaço, ou melhor, o corpo torna-se, também ele, espaço para ser ocupado pelo movimento sonoro. A escuta da voz, desse modo, se amplia para além do som que é percebido, mas se refina na percepção do espaço enquanto qualidade que acolhe e reverbera a voz intimamente como movimento.

A relação que se estabelece com a voz enquanto direcionamento e ocupações passa a ser acionada pela oferta do espaço, pela consciência das trajetórias e acomodações. Essa

¹⁰⁴ Os direcionamentos espaciais, em abordagens diferentes, são também trabalhados por Beuttenmüller e Laport (1989) e Della Monica (2017) em práticas mais recentes.

percepção é marcada por uma alteração real, corporal, que altera o equilíbrio da intenção de ação com foco na vocalização e a redimensiona como uma ação de ocupação e aproveitamento dos próprios espaços. É um exercício que envolve delicadeza e receptividade; é outra ação, outro gasto de energia, outra sensação; em suma, é outra realização. A voz, ao se dilatar, gera uma qualidade acústica de desprendimento do corpo que resulta na sensação de não estar colada a este, mas ampliada em sua natureza etérea. Ela soa dentro do corpo de forma paradoxal (pois pode ser ampla, mesmo em focos fechados, no corpo) e revela sua habilidade de ser espaço. Espaço sonoro, mas também uma sonoridade preenchida de espaço.

Essa percepção é muito evidente, por exemplo, conforme o modo que se execute o som /M.../ em sustentação prolongada, como se fosse mastigado. Em um primeiro momento a produção tende a se realizar próximo à realizada de modo corriqueiro como na fala. Nessa situação a produção tem como foco de atenção, quase que exclusivamente, a ação da fonte sonora – as pregas vocais –, e resulta, de modo geral, em um timbre que soa bastante *colado* ao corpo. Mas se, em um segundo momento, atentar-se a abrir a boca internamente e aliviar o tônus da base da língua, será possível perceber que algo se altera, o som se desprende, revela-se com espaço e se torna mais etéreo. Nessa condição é possível, então, modelar o som pelo espaço, atuando sobre ele e o movimentando circularmente. A voz, nesse segundo modo de organização, se dilata, ganhando dimensão, densidade e movimento. Ela deixa de ser produzida apenas como ação funcional e passa a ser massa sonora, desvendando qualitativamente o espaço e sendo pura ocupação e movimento. A diferença entre a ação para produzir voz e o agir no corpo – pelos apoios e aberturas de espaços – e deixar essa ação ressoar na própria produção da voz pressupõe um agir menos impositivo, uma percepção sensível dos acionamentos e uma atitude receptiva com relação à voz.

O trabalho com a voz ensina que é possível despertar a escuta do movimento interno, sua existência enquanto espaços e deslocamentos, e não apenas como curva melódica ou entonacional (ligadas às variações tonais). Pressupõem-se, enfim, novas relações entre o agir e as ocupações corporais. Opera-se uma espécie de gerenciamento entre a consciência de micro movimentos – que inclui a realização da voz –, do corpo disponível de modo sensível e da escuta do espaço. As transferências dos apoios corporais passam a ser mais sutis conforme as relações de produção sonora se refinam.

Assim, os movimentos sutis que acontecem internamente resultam da percepção e do equilíbrio que se estabelece entre as relações de acionamento e entrega (o ceder). E a consciência, de modo fluido, passa a habitar simultaneamente o deslocamento entre ser agente e ser observador; acionar e ser objeto da ação.

Essa experiência dispara uma atitude que alimenta a manutenção da própria dinâmica requisitada. É uma consciência específica, experimentada por meio da percepção diferencial, que não tem o intuito do controle, mas se realiza na efetivação da ação.

A investigação da voz enquanto movimento interno, dessa forma, requisitará, continuamente, distinções nos modos do agir e de ceder-ocupar espaços. Diante disso, compreende-se que as ressonâncias serão acionadas no corpo quando houver o equilíbrio entre essas ações. E estas, retomando, serão derivadas das dinâmicas de apoio, da disponibilidade sensível do corpo e dos modos de se pôr em ação a voz (quantidade de energia, espaço e movimento). Enfim, a voz torna conscientes os espaços, e a consciência do espaço torna a voz presença espacial.

O conhecimento das direções, visualizadas internamente e corroboradas pela voz, vai criando mapas de caminhos e ocupações que se registram na percepção como soma da ação sonora e da disponibilidade dos espaços, e não mais vivenciar direcionamentos só a partir dos tons, por exemplo. O referencial acústico que se requisita implica a correspondência entre a qualidade da ação de sonorizar¹⁰⁵ e do aproveitamento das locações, que resultam, assim, em ressonância. Essa ressonância, como se pode supor, estará intrinsecamente relacionada à consciência de profundidade anteroposterior dos espaços corporais, de tal modo que, mesmo sendo direcional, um som deverá ter em seu apoio uma oposição de força que atuará dilatando-o, mesmo que infimamente, para que ele não perca a ocupação tridimensional necessária e mantenha a qualidade de desprendimento do corpo que se evidencia acusticamente. Isso significa dizer que, qualquer que seja o som, o lugar ou o modo como ocupe ou percorra o corpo, ele deverá ter, sempre, alguma profundidade espacial para dilatar sua ressonância.

Os estudos de preenchimento do som dentro do corpo buscam sensibilizar de forma objetiva a percepção das camadas posteriores e das costas – aqui inclusas coluna óssea, parte posterior dos pulmões, musculaturas torácicas posteriores, escápulas, occipital, pele das costas etc. Isso porque, no geral, são partes de pouca percepção e difícil acesso consciente, especialmente para a voz, que tende às ocupações preferencialmente na frente do corpo, quando não só no rosto ou na cabeça.

A investigação passa pela percepção de que o som expandindo de forma radial também *possui costas*, o que significa dizer que ele propaga para várias direções, e que,

¹⁰⁵ Ver subitem 2.4.2, “Quantidade de energia e produção sonora”. A qualidade aqui referida relaciona-se ao equilíbrio de energia para gerar a ação sonora (vibração das pregas vocais). Qualquer um desses elementos em excesso gerará esforço ou tensão (corporal e vocal), que interferirá na resultante sonora tornando-a não econômica, alterando o timbre e comprometendo a dilatação sonora.

mesmo tendo geralmente como foco a saída pela frente, os direcionamentos da voz, que incluem o aproveitamento das partes posteriores do corpo para ressonância, são estratégias de abertura dos sons. A consciência do corpo como volume interno e ocupações multidirecionais é trabalhada pela sensibilização corporal¹⁰⁶ e vocal para se refinar as diversas locações possíveis de lócus ressonânticos.

Todas as relações estabelecidas em âmbito interno serão coextensivas ao espaço externo enquanto direcionamentos e modos de ocupação. Quando se dilata a ressonância, independente de seu foco, ela se revela acusticamente como dimensão também ampliada para além do corpo. Nessa confluência de ocupações, o exterior reverbera o interior, o revela e o expande, expondo-o em suas profundidades.

Se a ressonância se relaciona com as localizações das vibrações sonoras, ou seja, é materialização corporal da voz, em acomodações físicas que, disponibilizadas, a ressoam e a amplificam, ao mesmo tempo que se evidencia como foco no corpo, a dilatação é relativa à qualidade de desprendimento do som desse foco. Esta última resulta acusticamente em ampliação da dimensão pela alteração qualitativa da emanção derivada da abertura produzida pelas oposições. A dilatação não se confunde, nem conceitualmente, nem acusticamente, com o volume porque não há acréscimo da intensidade sonora, apesar de espacialmente, às vezes, aparentar tal incremento. Na prática elas se somam, como estratégias, na produção de grandes volumes-aberturas da voz.

A dilatação sonora é, assim, resultado de uma organização que disponibiliza o corpo como um campo de força, o qual, gerenciado, expande ocupações, tornando a emanção sonora mais livre, inclusive entre os territórios de ressonância. Dessa perspectiva, as dinâmicas de ocupação do som dos espaços interno-externo passam a ser relativas à interação entre ressonância e dilatações, o que significa dizer que, independentemente da locação no corpo da voz, ela poderá ter dimensões variadas de dilatação, ser dilatada mesmo em uma dimensão pequena – em um foco fechado no rosto, por exemplo –, e, ainda assim, nesse espaço, ser tridimensional, resultando acusticamente em uma voz que ressoa aberta e resulta desprendida. Em contrapartida, uma voz pode ser potente acusticamente sem ser dilatada, caso não se relacione com o espaço enquanto sustentação da reverberação, para ampliar o *corpo* sonoro. Se a dilatação está relacionada ao espaço enquanto estruturação qualitativa da dimensão sonora, a ressonância demanda qualidade de entrega do corpo ao som, para além do reconhecimento de suas possíveis localizações.

¹⁰⁶ Ver Capítulo 3, “A prática”.

Assim, através dessas combinações, é possível, com a voz, incitar relações sensíveis com o espaço. Com ela é possível sentir o tamanho de um espaço físico concretamente, sentir-se dilatado a ponto de reconhecer-se do tamanho deste. A voz, enfim, gera qualidades e dimensões que nos fazem *sentir-nos espaço*, ampliando nosso corpo sensorialmente. A partir dessa propriedade, se desdobra uma camada de criação sónica, físico-acústica, para a cena.

Desse modo, a voz, para além de seus traços acústicos comumente mais abordados (tom, volume, duração e timbre), provoca e convoca criando espaços. Resulta dessa potencialidade a capacidade de investigar e criar locações sonoras que de fato revelem materialidades de ocupação, sejam estas focos de ressonância que gerem qualidades corporais ou construções ampliadas e direcionadas para dimensões além do corpo. Assim, tratado, intencionalmente, como material de criação artística, o espaço sonoro é abordado como elemento produtor de imagens e significâncias.

2.4.4 Percursos sonoros e locações corporais

Por meio da ressonância sonora da voz sensibiliza-se o corpo internamente, fazendo com que se reconheçam acomodações em pontos ou regiões. A voz, desse modo, participa da construção das imagens dos espaços do corpo, pois ela materializa os volumes internos sensorialmente, fazendo sentir os espaços-locações que ocupa e, assim, possibilita a escuta de dimensões corporais; é possível distinguir tamanho, densidade e localização por intermédio da percepção e das qualidades que o som transmite. E, assim, por esse caminho, acessar locações muito específicas.

A percepção corporal retroalimenta as acomodações sonoras, se refinam mutuamente. O conhecimento das locações internas se dá por meio das variações dos pesos e oposições, pela anatomia vivenciada, pelo toque e pela própria voz, verticalizando o engendramento entre som e matéria corporal no aproveitamento de ressonâncias.

O direcionamento da voz para distintas regiões ou focos demanda delicadeza e paciência. Partes do corpo que se deseja abrir para a voz são disponibilizadas e, com suavidade, aprende-se a ceder as camadas profundas do corpo, as quais, junto com o acionamento dos apoios, se dispõem à voz. E assim criam-se percursos, a voz corre conforme o corpo a escuta e se oferece a ela, tornando-se também som. A manutenção de certos arcabouços corporais se realiza, então, por meio de micro acomodações de aberturas que continuamente se oferecem de forma sutil para a voz. O corpo se disponibiliza para deixar a voz correr em fluxo entre locações.

Trata-se de um diálogo contínuo entre o que se sente e o que se escuta, o que ceder, e como essa ação reverbera no som. Busca-se sempre, por meio dos apoios, mesmo os pequenos, incluindo os deslocamentos de seus focos, as variações das ocupações internas nas quais a voz correrá. E, nesses percursos, o próprio som vai pedindo-propondo acomodações.

Os percursos, desse modo, se definem como a interação entre o direcionamento da voz e a própria natureza do som em percorrer materialidades físicas (ressonância).

A coluna de ar, pela mobilidade das musculaturas envolvidas, junto com o trato orofaríngeo participa ativamente nos direcionamentos da voz. A distribuição dos pesos do corpo será determinante para que os espaços-locações tenham disponibilidade ao som (conforme já explicado quando tratamos das relações de apoio e oposições). A coluna óssea também participa ativamente do direcionamento da vibração sonora: ela funciona como um elemento fundamental, atuando como eixo vertical de transmissão e distribuição da voz.

O som, nessa dinâmica, se movimentará desenhando trajetórias de modo consciente e perceptível tanto sensorialmente como acusticamente. A vibração sonora será transmitida pela matéria conforme disponibilidades corporais e afinidades físicas. Sua tendência, enquanto movimento, é traçar caminhos em curvas e, conforme a locação corporal que a receber, que ceder, a voz se espalhará também lateralmente, abrindo-se para os lados. E, dependendo da sustentação, conforme se modifique(m) o(s) apoio(s), se alterará o percurso ou o modo de ocupação.

A voz tende a correr em curvas, mas suas ocupações são, se dilatadas, tridimensionais. Daí a imagem, mesmo nos direcionamentos, de diâmetros abertos e a necessidade de sustentações de oposições na manutenção de micro arcabouços intencionais para que não se colapsem *as costas* do som (o que resultaria em som sem a qualidade de sonoridade expandida).

Assim, se as oposições criadas pelos apoios mantêm os espaços de ressonância abertos para a voz correr, do mesmo modo, alterando-se o apoio descobrem-se outras acomodações da voz. E, de modo inverso, ao se desejar um novo percurso, se poderá requisitar um apoio, mesmo que ainda desconhecido, em oposição ao espaço que se deseje ocupar sonoramente.

Isso significa dizer que o apoio é acionado sempre em relação à locação que se deseja abrir. O acionamento é disparado pelos espaços corporais, e não simplesmente pela ação de vocalizar. Trata-se de acionar a voz pela relação espacial.

A partir dessa dinâmica é possível investigar infinitas combinações de locações e percursos da voz, já que, existindo oposição para que se ofereça uma locação, a voz poderá ocupá-la – o que faz com que, em princípio, o corpo todo possa se disponibilizar à

ressonância. Diante disso, se alargam as possibilidades de criação de locações sonoras para além dos ressonadores tradicionais¹⁰⁷. Mesmo nestes, o conhecimento dos modos de acionamento de focos, direções e percursos, como descrito aqui, amplia as dinâmicas de ocupação possíveis.

Na prática, é possível reconhecer locações corporais muito distintas¹⁰⁸, que podem ser subdivididos em focos, planos (anterior, posterior laterais, alturas,), camadas (profunda, em órgãos, abaixo da pele, na pele etc.) ou dimensões, relacionadas aos volumes do corpo (cabeça, tronco etc.). A seguir, abordaremos algumas possibilidades dessas ocupações.

- No eixo vertical, *grosso modo*, distinguimos na prática as ressonâncias da base (bacia e pernas; abdominal; torácica (ou de peito); no plano do pescoço ou laríngea, plano da boca (desdobrada em: centro, pesada na língua e parte alta: céu da boca); plano do sorriso (centro do rosto, por baixo da linha dos olhos/esfenoide), plano da coroa (plano da testa e têmporas – acima do esfenoide, na massa cinzenta), topo da cabeça interno (calota craniana por dentro) e topo craniano por fora (ainda na cabeça), e, então, espaços acima do corpo, como a voz no espaço alto, ocupando longe ou, então, com a reverberação adensando o espaço entre a cabeça e o teto da sala.
- Nas relações de profundidade anteroposterior também se distinguem vários planos e direções. Na cabeça mais detalhadamente: para fora, na pele do rosto, na pele de dentro do rosto; no centro da cabeça, atrás/no fundo da cabeça e direcionado para trás (saindo pelo occipital ou nas costas, por exemplo).
- Ainda podem ser misturados os planos descritos ou em pontos mais focais: voz centrada (no esfenoide); foco fechado na boca; para fora, na frente dos lábios; para fora, direcionada longe; foco laríngeo; nos olhos; no centro da testa, no topo da cabeça direcionado para cima, diagonal para trás; só de um lado do rosto, entre asas; torácica centrada, por trás para o alto, aberta lateralmente, entre tantas outras.

Conforme tais locações vão se refinando, através da prática, a própria percepção específica do espaço se efetiva, registrando-se como região sensibilizada e potencialmente acionável ao som.

A investigação se realiza tanto pelo trabalho de sensibilização corporal dirigida – através de movimentos dirigidos, toques, massagens e visualizações a partir de imagens –

¹⁰⁷ Ver subitem 2.3.3 “O esfenoide: centro de ressonância. E os seios da face”

¹⁰⁸ Ver p. 210, Focos e planos de ressonância.

como pela sensibilização direta com a voz. Muitas vezes, por meio das acomodações reconhecidas da voz, amplia-se o acesso a novas regiões por contiguidade. A partir de um ponto ou região específica permite-se que a voz se esparrame, pensando em ceder os espaços próximos aos já ocupados e, assim, não só trabalhar com os direcionamentos para as locações conhecidas. Dessa forma, descobrem-se lugares não previsíveis e novos modos de acomodações. Regiões próximas podem soar muito diferentes, especialmente na cabeça. A investigação refina o conhecimento de pontos específicos de locação sonora e sofisticada o domínio e o trânsito entre eles¹⁰⁹. A pesquisa com percursos e locações não se confunde com a variação aleatória de timbres, como se costuma fazer corriqueiramente. O som terá variações decorrentes da acomodação, sem que perca seu tom fundamental ou a dilatação.

Se o trabalho inicia desvendando territórios de ocupação da voz, ele se desdobra em uma via de mão dupla, sensibilizando profundamente a percepção corporal, a ponto de ser possível distinguir sensorialmente e acusticamente acomodações sonoras como estas: na pele de dentro (primeira camada abaixo da pele); da pele de fora do rosto; na frente ou atrás dos olhos; na calota craniana por dentro ou por fora; a voz de um lado só do rosto; atrás dos dentes incisivos superiores; voz centrada na boca, distinta da voz pesada na língua; o volume do “focinho” etc. – apenas para citar algumas das distinções possíveis só na cabeça.

Conforme esse trabalho se aprofunda, segue-se na verticalização das qualidades das ocupações enquanto movimento (circular, perfurante, leve, amplo etc.), incluindo os elementos da sonoridade (tonalidade, intensidade e duração), da respiração, da articulação, e, finalmente, o trabalho é abordado como territórios de inscrição no corpo de um *dizer*, efetivando-se como elemento expressivo, que não busca a simples variação timbrística de possíveis arranjos vocais, mas investiga modos de funcionamento na criação infinita das relações e inscrições corpóreo-vocais.

O corpo se amplia como território acessível de criação, o trabalho com o repertório expressivo não se estabelece como fim, mas como fruto da investigação das relações dos elementos estruturantes.

No trabalho que denomino de mapeamento interno, usam-se, no início especialmente, os exercícios com os vibrantes (/TRR.../; /BRR.../; /CRR.../), pois favorecem os percursos internos. Depois, seguem-se os sons ressonânticos – /M.../ e o /N.../ –, quando já se tem maior domínio no equilíbrio entre sonorização e oposições físicas para o trabalho de preenchimentos internos e sustentações maiores.

¹⁰⁹ Ver exercícios de percursos sonoro, p.208.

No início a voz revela os espaços comumente habitados e, então, novas aberturas se fazem por meio do trabalho de sensibilização específica. Oferece-se espaço e a voz o ocupa; a voz percorre e evidencia outras locações desconhecidas. Às vezes, pelo fato de a voz não se encaixar em algum lugar ou realizar uma trajetória que revela um desvio, a ausência desnuda um lugar inacessível. É possível perceber, e até mesmo visualizar, o lugar não ocupado. A percepção é disparada, aqui, pelo espaço que falta, no qual ela não se encaixa. Costumamos chamar esses espaços, na prática, de *buracos negros*. O trabalho, então, é comparável ao de um arqueólogo: é necessário ir escavando, e, então, deixar o som revelar a matéria-espaço que pode ser iluminada. A porosidade, associada ao reconhecimento diferenciado das ocupações, oferecido pelas transferências de pesos e também pelos percursos realizados com a respiração, é determinante no acesso às novas possíveis locações sonoras.

Trata-se de um refinamento da habilidade de ampliar o espaço do corpo internamente mediante a materialidade vibrante da voz. Os espaços se disponibilizam quando há equilíbrio entre os apoios, o ar e a energia de sonorização.

Se a intenção for impositiva, no sentido de *empurrar* a voz para que ela ocupe determinado espaço, isso resultará em uma qualidade sonora tensa ou com excesso de pressão. Aos poucos, pela prática, é possível ir reconhecendo certa autonomia no modo como o som percorre os espaços oferecidos e sua tendência às curvas. Os percursos internos são conduzidos pela intenção, mas a ação se realiza pela dinâmica de oferta dos espaços-locação. Isso altera completamente o foco da ação ao realizar a voz e os direcionamentos espaciais. Para agir sonoramente deve-se direcionar a atenção ao oferecimento do espaço desejado e, ao mesmo tempo, em oposição, acionar as forças de sustentação, de modo que a sonoridade terá sua ocupação na relação simultânea do ceder-expandir: ceder o tônus da locação, expandi-la pela sustentação e lapidar a ressonância. Pois é nesse equilíbrio que se abre a escuta para a modelagem das acomodações das ressonâncias, e é pela atenção relacional entre esses elementos que se estabelece a dinâmica das construções da voz com espaço, no espaço. O apoio, a energia de sonorização e o espaço estarão sempre imbricados enquanto estruturação e acionamentos da voz dilatada.

Vale lembrar que os pés, como apoio e base do corpo, terão fundamental importância nos direcionamentos das aberturas internas da ressonância e nos percursos sonoros. Através da variação minuciosa de seus pontos de apoio se alteram as distribuições das forças no corpo todo e, com isso, as disponibilizações das massas-espaços. As variações sutis de organização global que atuam vindas dos pés irão incidir diretamente na ocupação da voz e nas possibilidades de seus vetores de propagação, e por isso são muito exploradas aqui. Através

da base e da forma que são acionados seus apoios – ponto, força e direcionamento – se dispararão, em cadeia, as relações de organização que incidirão inclusive nos diafragmas e estabelecerão as dinâmicas de apoio-espço, como já explicado, dirigindo as trajetórias e as locações sonoras¹¹⁰.

A voz sempre derivará dos modos de ocupação corporal. Se o ceder disponibiliza o peso dos tecidos e massas corporais ao apoio, a convocação de certa materialidade (locação) do corpo para se oferecer em ressonância deriva, também, desse ajuste que disponibiliza de forma direcional as regiões escolhidas para se abrirem como espaço à vibração. Essa dinâmica estará diretamente relacionada ao apoio e, em última instância, de algum modo, à base do corpo.

A compreensão vivenciada do funcionamento das locações estabelece novos modos de reconhecimento das produções sonoras. Não se trata de mapeá-las para que se localize/domine todas, mas de distingui-las e, com isso, reconhecê-las como qualidades possíveis e mecanismos de acionamento. Naturalmente tendem a se refinar como repertório pessoal, mas o trabalho é inesgotável, mesmo porque sempre haverá uma nova acomodação entre duas locações já conhecidas, pois, se a percepção continuamente se transforma, o *habitar-se* também se alterará.

A atenção convocada entre o agir e o permitir constrói um distanciamento que irá incidir, de forma fundamental, também no jogo do performer com a construção sonora de sua enunciação. Esse distanciamento amplia sobremaneira a escuta, que permite reconhecer os graus de autonomia nos modos de ocupação e propagação da voz no corpo como também para além dele, ampliando o campo de construção de sentidos.

Quando se adentra o território dos espaços corporais e suas dinâmicas de preenchimento sonoro, a escuta do que incide fora também se transforma. Abre-se a escuta para a espacialidade sonora enquanto movimento.

2.5 Espacialidade sonora e discursividade

A partir do trabalho de sensibilização com os deslocamentos de peso e com a própria sonorização, incorporam-se as percepções das dimensões internas, planos e camadas do corpo. A voz não se desloca simplesmente no espaço, ela cria o espaço com seu

¹¹⁰ Ver, por exemplo, o exercício de transferência de peso anterior-posterior (p. 182).

movimento¹¹¹. Desse modo, ela cria um espaço que não está separado do espaço objetivo, mas revela neste outros modos de ocupação.

As dinâmicas de movimento sonoro construídas no espaço externo (objetivo) estarão sempre em relação às construções corporais da voz e análogas enquanto ocupação e dinâmicas. Isso equivale a dizer que, se a ocupação for direcional para o alto, no corpo ela também estará alocada em uma porção alta, por exemplo, em uma parte da cabeça; ou, então, se for mais alta a região fora que se deseja ocupar, pode-se acomodá-la mais especificamente na calota craniana. Do mesmo modo, uma voz que pretenda ser percebida fora de modo mais global, envolvendo todo o corpo, terá um direcionamento tridimensional a partir do centro; uma ocupação que crie uma qualidade mais alargada da voz em relação ao corpo deverá ter um direcionamento interno lateral em relação ao volume corporal etc.

Quando essas construções mantêm sua sustentação associada à própria estruturação estabelecida com o espaço, este, de tal modo adensado pela sonoridade, a revela e também a sustenta, pois a ressonância do espaço externo é somada à corporal e, assim, pode-se diminuir ainda mais a intenção de ação, e a sustentação da sonoridade se dará também pela reverberação, também somada à emissão. Nessa materialização, se criam movimentos sonoros espaciais em dinâmicas perceptíveis, de modo intencional e relacional, denominada aqui de espacialidade sonora, definida como modos de ocupar, criar e revelar espaços no ambiente com a voz. Algumas dessas dinâmicas, por exemplo, são: uma voz ampla, aberta e circular se distingue de uma voz ampla, mas com uma qualidade de constrição do espaço que gera outras percepções, como sensação de tensão; ou, então, uma qualidade perfurante, que restringe a ocupação lateral; ou, então, qualidades que se adensam no corpo, mantendo focos específicos no falante, etc. (ver p. 245).

Relacionar-se com o espaço sonoramente é incluí-lo também como elemento discursivo, é utilizá-lo, através da voz, na construção de dimensões imagéticas. A voz utilizada desse modo, como elemento cênico, mais do que prolongar os limites físicos do próprio corpo do ator/performer, propõem espessuras e qualidades que serão recebidas pelo espectador, sensorialmente provocando, por equivalência, que a construção sonoro-corporal incida também em seu corpo.

A referência, aqui, embora associada a outros elementos, como ritmo, curva entonacional ou taxa de elocução (relativa às velocidades de fala), que compõem em conjunto

¹¹¹ Frase parafraseada da descrição de José Gil do espaço criado pelo bailarino ao dançar, o qual “cria o espaço enquanto dança”. Um espaço que “não está separado”, no entanto, é “diferente do espaço objetivo”. (GIL, 2005, p. 47).

a dinâmica da fala, é a do som como qualidade de vibração que pode ter ocupações diversas no corpo e produz, com isso, dinâmicas que incluem outros espaços pelos quais se propaga (para além do corpo, no corpo do outro etc.), se constituindo em focos sonoro-espaciais e imagéticos. Outro exemplo: uma voz dilatada e aberta que ocupe o espaço circundante de modo amplo e que se feche repentinamente para o foco na boca do intérprete direcionando o olhar da plateia, tal qual um foco de luz, e conduzindo à qualidade de constrição sensorial do espaço. Essa percepção muitas vezes não é consciente – ela se realiza antes na sensação do que como informação consciente –, o que significa dizer que é recebida como imagem e/ou qualidade sensorial antes de ser reconhecida ou processada.

Trata-se, portanto, de se utilizar do som como qualidade de vibração capaz de restringir o espaço objetivo, criando adensamentos, espessuras e dinâmicas de movimento que o tornam, supostamente, *visível*.

A espacialidade sonora é, desse modo, a capacidade de construção e modelagem de formas de ocupar o espaço externo (objetivo) e de direcionar a propagação sonora. É uma forma de utilizar-se da dimensão físico-acústica da voz para construir e revelar dinâmicas de ocupação do espaço circundante, habitando-o intencionalmente e recriando-o qualitativamente. A possibilidade desse tipo de criação está condicionada à emissão da voz dilatada e, com isso, à dinâmica oriunda da inter-relação apoio-energia-espaço.

O ator-performer, desse modo, condiciona sua existência sonora ao espaço criado, convocando continuamente sua percepção sensível na exigência de acomodações internas que se revelam exteriormente, fazendo do espaço produzido além do corpo, ocupado sonoramente, uma extensão de seu interior.

A voz dilatada se beneficia da porosidade como capacidade de se desprender do corpo e se distingue da intensidade (volume), mas nunca do equilíbrio entre apoio e locação corporal que sustentam a voz e da própria relação com o espaço externo no qual ela se movimenta.

As relações com a ação corporal ou o conteúdo verbal expressados podem ser explícitas ou não (quando se deseja construir imagens dissociadas), mas, mesmo de forma indireta, para o artista as relações do som com o corpo serão relações objetivas, de peso, tónus, planos de ocupação interna, direções, dimensões, duração, tonalidade, intensidade e dinâmicas de movimento. Independentemente do elemento que acione a emissão, foco corporal, qualidade sonora e imagens estarão entrelaçados. Por exemplo, uma qualidade de voz comprimida e um pouco mais aguda que a voz média, que se localize na parte alta e frontal da cabeça, conforme suas minúcias de construção, será associada à uma imagem

(surpresa, susto, angústia, dor, etc). Na cena, independentemente do elemento disparador – e a cada dia poderá ser um: locação corporal, sonoridade ou imagem –, como a construção foi relacional, por meio de um deles se acionarão os demais. Do mesmo modo, quando se constroem relações aparentemente dissociadas, as construções se tornam mais complexas e os focos corporais se multiplicam na ação com a voz. Apesar de sua ocupação estar, no foco que evidencia, haverá uma *raiz*, isto é será necessário manter relação com a locação originária daquela qualidade sonora. O intérprete se relacionará com dois focos corporais de espaço interno sonoro (ou um misto da soma entre eles, com um foco preferencial).

A possibilidade de ocupação diversa da voz espacialmente instiga a pesquisa e experimentação de direcionamento dos movimentos internos em dinâmicas em curva, círculos concêntricos, na forma de oitos, espirais ou direcionais (ver exercícios no Capítulo 3). Para um trabalho mais refinado desse domínio (e suas distinções de planos, profundidade, volumes e dinâmicas), aprofunda-se a investigação em cada um dos volumes do corpo e, mais detalhadamente, no volume interno da cabeça. O movimento experienciado dentro do corpo será, pelo paralelismo entre os espaços, também dimensionado, para além dele, em espaços muito maiores.

A ocupação simultânea de espaços, mesmo sabendo-os relacionados, pressupõe um distanciamento, uma condição de presença mútua dentro e fora, lembrando, mais uma vez, que, da perspectiva de trabalho descrita aqui, existe claramente, na emissão da voz em cena, um distanciamento no qual não se pensa em acionar a voz pela pressão do ar, mas organizando locações corporais nas quais ela será realizada. A ocupação simultânea entre dentro e fora se dará por meio da ampliação preenchida da soma dessas locações e as implicará de forma recíproca ampliando ambas. Essa qualidade de produção exige uma escuta diferenciada, mediante a qual, como já discutido, se possa distinguir *percepção* de *ação*.

Isso faz com que a espacialidade seja um dos aspectos mais difíceis de ser conquistado, pois é apropriar-se de uma das qualidades mais sutis da voz, mas potencialmente uma capacidade muito expressiva cenicamente. Com ela, a sonoridade é abordada para além de seus elemento de musicalidade na fala (ritmos e variações melódicas), e se expande em seu aspecto expressivo, através das ocupações no espaço, como enunciação. Esse aspecto acústico da voz-espaço – derivado da dilatação – passível de ser percebido sensorialmente e lido como imagem, é produtor de sentido.

Assim, a espacialidade colabora com a construção da ficção enquanto qualidade de ocupação e produção de sentido. Além das relações estabelecidas entre semântica e movimento sonoro-espacial, na encenação ela multiplica os níveis discursivos, podendo

construir espacialmente camadas diversas, rompendo ou propondo novos territórios de interlocução. Se estabelece também, dessa maneira, como campo potente de criação e jogo, ampliando relações dialógicas e as camadas discursivas do ator e da cena.

Mediante a espacialidade agregam-se conteúdos à forma (do dizer), em mais uma camada de construção expressiva dentro da escritura cênica.

Em geral, considera-se apenas o ator como responsável por esse tipo de criação, na medida em que essa habilidade passa pela experiência pessoal e pelo domínio de sua execução como elemento de textualidade da cena. Deixa-se, assim, de investir nesse aspecto da criação cênica como potencial de construção de um nível discursivo também explorado pela direção/encenação.

A construção e o jogo acústico-espacial imagético na cena com a voz, quando no *status* de signo, passam a ser reconhecíveis, possibilitando que se evidenciem até questões como o próprio fazer teatral e o uso de seus elementos constitutivos na experimentação dos sentidos da forma.

Quando utilizada como pensamento expressivo que compõe a cena, a voz se torna elemento ativo na construção da linguagem do espetáculo, participando com grandeza específica na composição global da encenação.

Chegar no espectador, nessa perspectiva, é construir um espaço de atuação no qual este esteja incluído. Isso também se relaciona com a dilatação, enquanto presença cênico-vocal, e com a espacialidade sonora. É relacionar-se com os espaços que se ocupa sonoramente, também como unidade expressiva, rompendo com a lógica de se desenvolver uma habilidade para conseguir ser ouvido, mesmo porque a compreensão acústico-fonêmica do que é dito em cena relaciona-se (junto com a propagação da voz) com a inteligibilidade articulatória.

A compreensão/vivência das relações descritas permite ao ator-performer relacionar-se com o dizer e com a ocupação sonoro-espacial de maneira integrada, não mais como elementos que exigem ações separadas – uma expressiva e outra “técnica”. A espacialidade estará sempre relacionada à expressividade. Relacionar-se com o espaço sonoramente sustenta a intenção expressiva e vice-versa; a imagem se realiza na relação (ocupação) com o espaço. O que é dito (expresso) será sempre constituído de sentido *em relação* à espacialidade e sua inscrição no corpo. Os elementos sonoros associados às intenções ou às palavras criam o sentido acoplando um valor espacial no instante em que são expressos. Pressupõe-se, assim, uma relação também dialógica do espaço com o próprio enunciador/enunciação. Estabelece-

se, assim, mais um nível de jogo na atuação do ator/performer, a discursividade sonoro-espacial.

2.6 Respiração(ões)

O ar é um dos nossos combustíveis. A respiração, para além de sua função evidente – ventilatória – e ligada a movimentos internos microscópicos, metabólicos, do organismo é, também, parte central do sistema de pressão corporal. Associada aos diafragmas, está diretamente envolvida na possibilidade de movimento e esforço físico. O *Body-mind movement* (BMM) conceitua a respiração a partir de sua dinâmica pulsante relacionada ao movimento primordial, nomeado de *padrão oceânico*, referindo-se ao padrão de expansão e recolhimento que é inerente a tudo que pulsa, que gera movimento, energia e vida¹¹².

A percepção da respiração e a sensibilização de suas dinâmicas fazem parte de muitas tradições meditativas, terapêuticas e de processos de cura. Na educação do movimento somático, como em outras práticas terapêuticas, “seguir os caminhos da respiração através do corpo” (TAYLOR, 2012, p. 69) é ferramenta fundamental para trabalhar a autoconsciência e a consciência do movimento.

Em várias línguas o termo respiração agrega, na mesma palavra, conceitos ligados à força vital, ao sopro primordial e a alma.

A palavra latina para respiração, *spiritus*, nos dá a palavra espírito em língua portuguesa e *spirit* em inglês. A palavra grega *pneuma* carrega significados de Espírito Santo, espírito, ser interior, modo de pensar, vento e respiração. Tanto o *prana* sânscrito quanto o *chi* chinês significam energia, respiração, força vital, ar ou vento. (TAYLOR, 2012, p. 68)

A respiração, para além de intrinsecamente ligada aos processos vitais, se vincula de forma direta aos estados corporais, ligados às emoções. Sua função, uso e práticas – terapêuticas, ritualísticas e artísticas – revelam-na como território fecundo no trabalho de autopercepção, consciência corporal e criação. É, de fato, um território complexo, que agrega múltiplas camadas: em si condensa níveis metabólicos, de movimento físico e expressivos.

A respiração é o elo de conexão e coordenação entre corpo e voz; é por meio dela que a ação vocal se realiza, integrando, portanto, a ação vocal à corporal. Ela também produz e

¹¹² Conceito dado em aula por Mark Taylor. Sala Crisantempo, São Paulo, jan. 2017.

mantém ritmos físicos; por meio dela acessam-se dinâmicas expressivas da sonoridade (pressão/volume e duração/ritmos). E, no trabalho expressivo, suas locações no corpo se relacionam intrinsecamente com os focos e transições dos apoios físicos.

É a respiração, sobretudo, que ensina o que é porosidade corporal; por ela é possível vivenciar no direcionamento e na abertura de espaços no corpo a qualidade que colabora com a percepção e a consciência de camadas sutis corporais. Enfim, ela é parte atuante nas construções de tónus e pulsação de qualquer manifestação psicofísica e expressiva. Na cena, ela é o fio que mantém o alinhavo das transições que ligam as intenções.

A respiração, desse modo, oferece um caminho, ao mesmo tempo, objetivo e sensível para vivenciar, compreender e acionar o corpo enquanto percepção e sensibilidade, movimento e sonoridade. É, portanto, base para toda a expressividade. Ela é parte e estará sempre em conexão com a expressão – da mais aparente à mais profunda. É preciso experienciá-la em vários níveis: o fisiológico, a respiração fluxo, do movimento e a expressiva, entre outros; é preciso sair da premissa de que sua função, no trabalho com a voz, é sustentar frases longas.

2.6.1 Respiração do movimento, respiração fluxo e respiração expressiva

Podemos reconhecer os movimentos de expansão e recolhimento gerados pela inspiração e expiração como dinâmica básica da pulsação e do movimento cíclico da respiração. Ela, portanto, em corrente contínua, se desdobra em duas forças fundamentais, opostas e complementares, mas com possibilidade de dinâmicas e durações variáveis e distintas entre elas.

No entanto, suas subpartes nem sempre são tão evidentes. Além das fases de inspiração e de expiração – e das etapas dentro de cada período –, existem os tempos de transição entre as duas fases que se configuram em micropausas. O *ciclo respiratório*, do ponto de vista dessa organização, poderia se aproximar do modelo de movimento de uma bolinha traçando uma trajetória em um plano inclinado ascendente. Nesse percurso, no início ela possui mais energia cinética – maior impulso/pressão –, e aos poucos vai perdendo a força até um suposto ponto zero (equilíbrio com a força da gravidade). Então, retorna com o próprio peso, de modo que de um movimento se gera o impulso para o outro, até o próximo ponto zero e o reinício do ciclo. Outra imagem que se aproxima do movimento do ciclo respiratório é a das ondas do mar na beira da praia. Elas vêm com grande intensidade, vão aos poucos diminuindo e, ao chegarem na areia, são absorvidas até aparentemente sumir, e então,

suavemente, em sentido contrário, se reintegram como volume, energia e movimento e novamente se evidenciam como um refluxo a se reintegrar na onda. Um impulso que tem como caráter a duração transitória, e que contém nele mesmo o movimento inverso.

Desse modo, considerando que, em uma respiração livre, o impulso inicial de cada fase tende a perder força até se transformar em um *rabicho* de ar, o ciclo respiratório poderia ser descrito assim:

...start (início da inspiração)¹¹³/ inspiração/ *rabicho* de ar/ micropausa/ expiração (soltar musculaturas da inspiração)/ *rabicho* de ar/ micropausa/ start...

Tanto a inspiração como a expiração (se não for sustentada) possuem um impulso maior no início e descrevem, enquanto pressão, uma curva em forma de parábola, fazendo um final mais suave com menor volume de ar até o ponto limite em que se encerra, com uma micropausa, para reiniciar o próximo impulso.

Quando a expiração é transformada em sonorização, temos:

...inspiração (deixar o ar entrar)/ *rabicho* de ar/ micropausa/ expiração-sonorização (apoio e oposição; empurrar-ceder; emanção)/ *rabicho* de ar/ micropausa/ start (reinício da inspiração)...

Dessa perspectiva, a inspiração deve ser realizada pela possibilidade de soltar conscientemente as musculaturas envolvidas na expiração¹¹⁴ (e que estarão no final desta, tônicas), distencionando-as e oferecendo espaços para deixar o ar entrar, e atentando-se para não puxar intencionalmente o ar para dentro, o que faz com que se inspire tensão.

Aos poucos, a percepção das fases do ciclo vai se fazendo e os tempos para realização de suas dinâmicas internas se desdobram, organizando naturalmente o fluxo. Não se trata de trabalhar a duração da saída do ar como o objetivo da abordagem da respiração nesse trabalho de voz, mas sim de conhecer suas dinâmicas intrínsecas em profundidade. E experienciar que, quando associadas aos apoios corporais, as fases expiratórias, em consequência, resultam em sustentações que se prolongam de forma integrada dentro do ciclo. Conforme a percepção das relações entre as fases se evidencia, o ciclo, enquanto movimento contínuo, se torna mais orgânico e passa a ser possível reconhecer os modos como um movimento gera e organiza o

¹¹³ Ver exercício “Deixar o ar entrar” (p. 196).

¹¹⁴ Ver subitem 2.3.6 “Respiração involuntária e voluntária”.

próximo, despertando uma atenção relacional integrada aos movimentos e/ou sonorização/fala.

No princípio, o que interessa é a vivência da dinâmica que envolve todo o ciclo, a organização da respiração sem esforço e como, por meio dessas dinâmicas, se propicia a escuta da respiração, também, enquanto movimento dinâmico. Como diz José Gil (2005, p. 17), fazendo um paralelo acerca do movimento na dança, este sempre “começa no intervalo”. O autor prossegue: “uma sequência de movimento [quando organizada sem esforço] contém em si a forma por vir; quando esta se desenvolve, já não há esforço no sentido próprio, nem resistência do corpo ao movimento que flui”. Gil afirma a necessidade de distinguir dois modos de equilíbrio das forças corporais: um absolutamente mecânico e outro que o próprio “movimento e a consciência introduzem no corpo”.

Isso significa dizer que mesmo a respiração sendo também autônoma e mecânica, ela pode, sem que se imponha sobre ela uma ação intencional que a engesse, ter em sua dinâmica um fluxo livre preenchido de consciência.

Aos poucos vai se reconhecendo a *sombra* do tempo sonoro, isto é, a dinâmica da inspiração, pois quando se usa a respiração na sonorização ou na fala o tempo inspiratório geralmente fica *no escuro*, pouco iluminado pela percepção e reduzido ao impulso intenso de *pegar ar*. Isso torna mais difícil a compreensão das relações de pressão do ar entre as fases do ciclo. É mais comum supor que quanto mais ar se pegar, mais tempo durará a emissão. E isso nem sempre se evidencia como fato. Essa confusão aparece muito comumente em situações de queixa de falta de ar nas sustentações finais de frases longas.

Ao se inspirar com esforço cria-se muita pressão interna; dizemos na prática que se *inspira tensão*. Com isso, o início da próxima sonorização se dará com muita saída de ar (pressão muito forte inicial) que decairá rapidamente (baixa de pressão imediatamente após início) e levará à dificuldade de manutenção da sustentação sonora. Como consequência, se recorrerá à ação muscular com esforço para expulsar o ar restante na intenção de manter a duração da emissão. Essa organização física tenderá comumente à organização concêntrica das forças na expulsão do ar. Essa sobreforça final responderá, ao término da sonorização, a um grande impulso para retomada de ar (geralmente em proporção equivalente à de sua ação na expulsão do ar) e que incidirá na manutenção de ciclos com alta pressão de ar no início da sonorização e final com esforço e compressão da voz. Isso faz com que a emissão sonora fique tão comprimida que tende a sumir: *come-se* o final. O equilíbrio para se manter a voz com sustentação até o final envolve, portanto, a organização do ciclo respiratório pela

inspiração, que deve ser, junto com o início sonoro, suave, sem necessariamente ter grandes volumes de ar, mas relacionando-os às forças de apoio.

Essa dinâmica organiza um primeiro nível no trabalho com a respiração, que equilibra o ar, enquanto variação de pressão, e o organiza, associado aos apoios, nas sustentações sonoras.

O trabalho segue se desdobrando nas relações dos impulsos do ar com o movimento físico – *a respiração do movimento*. A máxima “o corpo está no espaço e o espaço está no corpo” vale também para a respiração. Com um gesto expansivo entra-se no espaço pelo movimento, enquanto o espaço *entra* no corpo com o ar (inspiração); quando o gesto, ou movimento, se recolhe (sai-se do espaço), o espaço *sai* do corpo (expiração). Assim como essa relação pode ser feita de forma direta entre os impulsos – do movimento e da respiração –, pelo fato de a respiração ser circular, os pontos de transição podem ser alterados. Desse modo, tem-se, com a inversão das ações, o entrar no espaço com o gesto associado à saída do ar (expiração) e o recolhimento junto com a inspiração. Outros tons, ritmos e imagens surgem, nesta segunda combinação, talvez mais complexos por não serem a forma mais fisiológica do impulso do movimento, mas sem que deixem de existir relações estabelecidas de denominadores comuns. O ar passa a integrar o percurso interno dos deslocamentos corporais, com qualidades relacionadas à fase do ciclo, duração, intensidade e dimensão (expansão/recolhimento).

A partir dessa relação orgânica e bem básica inicia-se o trabalho com as integrações dos impulsos do movimento e da respiração¹¹⁵. Antes de incluir a sonorização, trabalha-se com as relações de movimento – expansão, reconhecimento, torções etc. – e das sustentações da respiração associada aos apoios corporais gerados pelo movimento em relações diretas e, depois, em relações indiretas ou dissociadas no tempo. Como os exercícios visam à integração do movimento ao uso vocal, as investigações exploram as associações dos pontos de apoio corporal nas transições das fases dos ciclos respiratórios. Se um impulso físico se desenvolve junto com um impulso respiratório, a observação é sobre os modos e locações de sustentação e organização corporal dos apoios durante as micropausas respiratórias. Isso se realiza porque nesse ponto transitório o corpo evidencia seus mecanismos de sustentação e revela arranjos e apoios inusitados, percebidos na proporção da profundidade da pesquisa com o movimento, ação ou gesto. Essa dinâmica é o princípio da investigação, e a partir dela se complexificam as relações envolvidas, incluindo variações de tempo, de tons e de dimensões. Estas últimas

¹¹⁵ Ver exercícios “Stop” (p.196) e “Integração dos impulsos dos movimentos corporal e respiratório” (p.198).

são variações do tipo: realizar 10%, 30% etc. de um mesmo gesto; ou, então: realizar pesquisa de integração dos impulsos com foco só no volume alto – ombros, cabeça e rosto. Nessa dinâmica, o exercício se desdobra para o que é chamado de “cinema mudo”. Os movimentos que acontecem no rosto, e podem ser muito sutis, até subcutâneos, quando associados à respiração, ampliam o vínculo orgânico, a sensação de veracidade, às imagens que surgem. Os globos oculares são, então, incluídos e participam também das sustentações do movimento nas micropausas respiratória, e resultam em potente força expressiva e imagética. Não se trata de movimentos aleatórios, como caretas musculares, mas de permitir a experiência de ambos os movimentos se conduzirem, reconhecer quando o impulso da respiração escolhida – modo e/ou locação (por exemplo, inspirar suave e lentamente expandindo a lateral alta de um dos lados do rosto) – gera os deslocamentos e reacomodações de apoio no corpo. E, de modo inverso, quando a respiração resulta do movimento. O diálogo do pesquisador se estabelece em território híbrido, entre o realizar uma das ações e permitir que a outra se efetive o mais livre possível, como partícipe do impulso propulsor. É preciso disponibilidade e uma autoescuta e, para isso, certo *distanciamento* desse corpo que age impregnado de consciência. O ar e os espaços ocupados se tornam movimento. A sustentação do ar gera sustentação do gesto. E, de modo inverso, descobre-se que o espaço externo é também apoio. Então, quando as relações entre os impulsos estão estabelecidas (reconhecidas e fluindo livremente), a atividade avança em dissociações (de tempo, qualidade etc.) dos impulsos. Por exemplo, invertendo as relações de tempo, faz-se um movimento associado ao tempo da respiração e se sustenta o ar na micropausa respiratória, reconhecem-se o foco da respiração, os apoios corporais, e no próximo impulso *desmancha-se* só o gesto, atrasando a fase respiratória seguinte. Ou, ao contrário, libera-se o impulso respiratório sustentando o gesto para ter outro impulso de movimento corporal depois, atrasado dentro do ciclo respiratório. A possibilidade de interrupções e retenção do ar agrega outras organizações de pausas e ritmos, multiplicando as combinações entre as ações. Esse exercício desperta modos de escuta da sustentação, de reconhecimento dos apoios e da relação entre os impulsos, aguça a percepção dos percursos internos do movimento e da respiração e colabora com a percepção e a possibilidade de jogo com imagens transitoriamente geradas.

Essa investigação também revela e verticaliza a sensibilização dos diversos modos respiratórios. Se em um primeiro momento os tipos mais reconhecidos das respirações são as diafragmática, torácica-alta, torácica-posterior e abdominal, com a exploração de diferentes movimentos corporais, aos poucos, afloram novos arranjos e possibilidades. O trabalho com os pontos fixos dinâmicos na respiração amplia sobremaneira a investigação. Desse modo,

não se busca um padrão respiratório único ou mesmo dar conta de todas as formas possíveis, mas sim revelar modos de funcionamento e seus princípios; isto é, compreender as possíveis organizações e implicações entre combinações respiratórias e arranjos corporais (espaços e apoios) e experienciar o acionamento de um através do outro. O reconhecimento das sustentações nos momentos de inversão dos ciclos respiratórios se vincula, inclusive, à manutenção das dilatações.

Portanto, investigar como regiões específicas e incomuns, disponibilizadas à respiração, afetam as relações de apoio e a organização global do corpo, e vice-versa, faz reconhecer os denominadores comuns nos quais ação e respiração se organizam uma em relação à outra. A vivência multiplica os focos possíveis de abertura da respiração e dinamiza as relações parciais do corpo.

Assim, se desvendam várias locações respiratórias. Por estarem diretamente implicadas a posturas e movimentos corporais, quanto maior a discriminação e variação na dinâmica dos pontos fixos, maior a diversidade de construção corporal com respirações livres (mesmo, às vezes, muito atípicas) também em organizações parciais (necessárias especialmente no uso cênico), através dos direcionamentos e arranjos respiratórios específicos.

Partindo do pressuposto das múltiplas possibilidades de organização respiratória no movimento, considerando inclusive que durante o próprio movimento os pontos fixos se alteram, integram-se de forma contínua as distribuições de força que envolvem a ação corporal e seus apoios móveis na sustentação do ar e na manutenção aberta dos focos, que, também, sensibilizados pela respiração, serão ocupados sonoramente.

A dinâmica de deslocamento do ar na inspiração sempre tenderá a percorrer o espaço disponibilizado no corpo – seja amplo ou pequeno, profundo ou não – em movimentos ondulatórios sutis e ascendentes, independentemente da ação, posição ou esforço físico. Já as locações e os pontos em que iniciam, as intensidades, os ritmos e a duração são variáveis e estarão vinculados às dinâmicas do movimento.

Para além do que se verifica diante do exposto – a dinâmica da respiração e sua integração ao movimento –, o conhecimento das sustentações no corpo nas fases de transição da respiração – micropausas – será determinante na inclusão da sonorização (voz ou fala), considerando a dependência da produção sonora que, subjugada aos tempos respiratórios, estará organizada sempre de forma transitória. E necessitará estar integrada ao corpo através da dilatação (sustentação, abertura de espaços e porosidade) durante todas as fases do ciclo

respiratório, pois, como já exposto, a dinâmica respiratória nos tempos da *sombra* (sem voz) estará implicada, enquanto modo, tônus e locação, também nas emissões sonoras contíguas.

Nessas atividades se revelam muito rapidamente os padrões pessoais de movimento e respiração. E se reconhecem vários modos de respirar. A ampliação do repertório e o trânsito em diversas qualidades respiratórias desestabiliza padrões muito fixados, ou bloqueios. Isso faz com que naturalmente haja novas organizações, pois outras referências se inscrevem como experiência.

Em cada pessoa haverá sempre um padrão de referência mais estabelecido a partir do qual os outros modos se desdobrarão, assim como ocorre com a voz. Mas a versatilidade experienciada com a prática, para além de ampliar o repertório, dinamiza-o, tornando mais flexíveis os deslocamentos dos padrões pessoais.

Uma das bases do trabalho apresentado aqui é a integração dos impulsos da respiração com os impulsos do movimento corporal, buscando o permanente diálogo dessas dinâmicas, pois aí reside um ponto nodal da relação da voz com o movimento. E, retomando, não só pelo uso do ar como suporte, mas como dinâmica de movimento no corpo e na capacidade de sensibilizar e estruturar as locações sonoras, justamente através de sua habilidade sensível de ser fluxo.

Grotowski já enunciava que “a respiração é um assunto delicado” (GROTOWSKI, 2010, p. 139), referindo-se ao fato de que, em sua experiência, os trabalhos associados à voz cênica muitas vezes tinham o intuito de padronizar os modos respiratórios considerados ideais, alterando e impondo de forma nada saudável padrões que levavam a distorções e mau uso, chegando a causar desvios fonatórios. Em sua busca exaustiva de investigação das relações orgânicas e expressivas, Grotowski, comenta sua incursão nos estudos da voz em Xangai e, ao descrever sua defesa ao não fechamento da laringe pela pressão ou tensão, acaba por defender que o caminho para a liberação da respiração é conectá-la aos impulsos internos vitais e deixar que estes também se expressem através dela (GROTOWSKI, 2010, p. 141).

Se inicialmente reconhecemos a respiração natural como movimento de expansão e recolhimento (ou alívio), quando sustentada na sonorização/fala, pode-se pensar na inversão dos impulsos em relação às fases do ciclo: a expiração, intencionalmente apoiada, se relacionará com a expansão, e a inspiração, à entrega do corpo para que o ar entre.

Chamamos de respiração, no senso comum, apenas uma parte do processo respiratório, a ventilação, que possibilita as trocas gasosas. Alguns mecanismos de controle da respiração ainda hoje são estudados devido à sua complexidade bioquímica. O processo respiratório envolve outros níveis de atividade. Nos alvéolos – parte funcional dos pulmões –,

por exemplo, ocorrem as trocas gasosas que oxigenam o sangue, ou seja, o sangue venoso se transforma em sangue arterial (hematose). A respiração prossegue, desse modo, em forma líquida, com o sangue transportando oxigênio e nutrientes até as células para estas também respirarem, isto é, fazerem trocas fluidas. Essas trocas se estabelecem através de membranas. Bonnie Cohen (2015, p. 284) considera que a camada ou aspecto mais profundo da respiração é celular. A mentora do BMC aborda fisiologicamente a respiração, subdividindo-a em camadas: a mais externa, pelos pulmões, nos conecta através do ar com o mundo exterior; a intermediária, a fluida, ocorre por meio da circulação sanguínea; e a mais interna, celular. As células possuem duas membranas, e, como nos explica a autora, “A camada dupla é muito significativa. A camada interna olha para dentro – para o próprio organismo. A camada externa olha para o ambiente fora da célula única” (COHEN, 2015, p. 282). Ela segue explanando sobre o interessante modo de consciência através da percepção celular. Apesar de interessantíssima, essa seara foge do escopo desta tese ~~livre~~, mas vamos seguir compreendendo alguns aspectos relevantes da respiração. A dupla camada contém em seu interior um espaço *entre* (que também contém fluido), que conecta o dentro e o fora e que possui em sua dinâmica o movimento duplo de entrada e saída de oxigênio, moléculas e demais substâncias orgânicas. É o espaço de troca e conexão. Assim, teríamos, em um modelo microscópico, dentro de uma mesma unidade, duas forças simultâneas de fluxos opostos, gerando, em equilíbrio dinâmico, trocas, ou melhor, movimento. Dentro desse modelo, as forças, relacionais em sua existência, se complementam, ratificando o princípio chinês do Tao¹¹⁶, no qual “nem a atividade é absoluta, nem a passividade, nada existe em estado puro, mas sim em transformação contínua” (WU, 2010, p. 26).

Assim, é possível conceber que a expansão e o recolhimento podem existir simultaneamente tanto na inspiração como na expiração, e que enquanto a expiração pode centralmente (ou em algum ponto de apoio) ser recolhimento (ou se condensar), as camadas mais externas podem expandir; e na dinâmica inversa, na inspiração, o centro do corpo se expande, com a entrada do ar, ao mesmo tempo que as demais camadas cedem para que o espaço interno tenha movimento.

¹¹⁶ O Tao, na filosofia chinesa, é o princípio gerador de tudo, representa a força cósmica que cria o universo e todas as coisas. É composto pelas forças Yin e Yang, que expõem a dualidade e descrevem as forças fundamentais opostas e complementares que se encontram em tudo que existe.

Figura 2.33 Movimento respiratório duplo.

A partir dessa percepção, uma qualidade de organização respiratória sensível se disponibiliza. Os fluxos naturais da respiração se dinamizam e expandem a experiência dos direcionamentos intencionais. Reconhecem-se camadas distintas nas quais a respiração age; sensibilizando, do mesmo modo, as possibilidades de direcionamentos, e a possibilidade simultânea de realizar ações opostas, mas relacionais. A vivência de empurrar o chão com os pés para sustentação do ar na expiração (apoio), agregada à força antigravitacional que, em oposição, se direciona para cima, soma-se ao ceder de camadas corporais, que, em consequência, expandirão, abrindo-se à porosidade (e oferecendo-se à ressonância). A consciência do corpo nessa ação dupla aprofunda, por equivalência, a relação correspondente, entre apoio e percurso sonoro, também concomitantes e qualitativamente diferentes.

As relações simultâneas entre o *empurrar* e o *ceder*, o agir e o permitir, ou entre o *concentrar* e o *expandir*, retomam os elementos da sustentação de modo mais refinado, e reiteram a associação das ações de empurrar e concentrar (focos) aos apoios corporais, e do ceder, expandir e permitir a porosidade e emanção sonora.

É preciso experienciar, visualizar e dirigir a respiração como propagação interna que alcança até as extremidades do corpo, em fluxo que conecta espaço externo e interno profundo relacionado aos impulsos e movimento físico. De tal modo que a respiração, enquanto percursos internos e dinâmicas intencionalmente dirigidas em suas ocupações corporais, sensibiliza também os espaços para a voz.

Parte do trabalho prático com a respiração, especialmente a qualidade do que aqui está sendo denominado de respiração fluxo, possui ligação, ou é derivada, da prática do Qi Cong¹¹⁷. Denominada como respiração sutil ou interna, é muito utilizada em práticas orientais corporais e meditativas e consiste em direcionar, por meio da imagem mental, o ar respiratório por um percurso interno pelo corpo.

A *respiração fluxo*, abordada na prática do trabalho de voz, é uma releitura de exercícios originais da prática oriental. Mas, da mesma forma, com ela se trabalham os movimentos que percorrem o corpo internamente em decorrência da pulsação respiratória e do fluxo do ar. Os percursos que se fazem nessas trajetórias internas – disparados pelos movimentos de inspiração e expiração – vão além dos pulmões e estão também ligados às transferências sutis de pesos, imagens das linhas de força e das direções dos fluxos internos sanguíneos: venoso e arterial (respiração líquida ou fluida).

Como na prática do Qi Cong, aqui também se trabalham a percepção e a visualização interna dos fluxos do ar dentro do corpo. Assim, conforme a prática se refina é possível trabalhar com movimentos internos em direção às extremidades ou ao centro do corpo, com a discriminação de camadas de tecidos corporais e até mesmo realizá-la em órgãos específicos. A construção das imagens e a consciência das camadas, volumes e percursos desenvolvidas através dessa respiração serão determinantes no refinamento do trabalho com a voz, especialmente no âmbito expressivo quando abordada a partir das locações internas.

A respiração fluxo é, no princípio do trabalho, um dos conceitos mais abstratos quanto à percepção. Difere da espacialidade, que, no início do trabalho, enquanto execução, pode ser difícil, mas que ainda pode ser compartilhada ao ver-escutar a realização feita por outra pessoa. Já para a respiração fluxo, é preciso um corpo já sensibilizado em escuta proprioceptiva sutil para reconhecê-la. O trabalho de percepção das transferências dos pesos do corpo também colabora, pela abertura de *caminhos*, com essa sensibilização sensorial.

Essa respiração, associada a outras atividades que desenvolvem a escuta interna sensível, conduz a uma profundidade sensório-perceptiva que abre o acesso a uma dimensão

¹¹⁷ O Qi Cong (Qi Gong ou Chi Kung) é uma prática chinesa de mais de 3 mil anos, ligada à medicina chinesa tradicional. Utilizando técnicas especiais de respiração, tem como intuito regular os sistemas orgânicos e revigorar o espírito, a energia e a mente por meio de um equilíbrio entre movimento e mente, energia e força. Com a intenção de promover a circulação dos meridianos e outros sistemas colaterais para prevenir enfermidades, o Qi Cong, em seus exercícios, visa à ativação dos fluxos (energia, sangue, respiração etc.) por todo o corpo. Assim, como prática medicinal, estimula a circulação da energia Qi e a administração de suas reservas, além de ser forte ativadora metabólica.

A prática do Qi Cong é realizada por meio de atividades dirigidas de movimentos corporais e respiratórios. Tal prática consiste na ativação consciente das correntes e fluxos internos do corpo pela concentração mental, da regulação da respiração e da exercitação, especialmente da coluna. É a partir da relação entre a circulação de energia e a regulação da respiração que se desenvolve a habilidade reguladora do corpo.

corporal específica. Da respiração como fluxo global corporal às suas variações de dinâmicas e ocupações, o ar como movimento interno cria espaços aerados, revela alguns *entre*-tecidos que ensinam outros modos de ocupação, leves e preenchidos, fluidos e porosos. E percorre criando direções, enquanto também oferece a sensação do ar atravessando camadas, entrando pelos poros. Os tecidos respiram, a pele respira, como se se descolassem um pouco, criando camadas de dilatação, criando consciência subcutânea. Poderíamos aproximar essa ocupação sensível às fáscias. Mas isso é uma aproximação, uma especulação. De qualquer forma, criam-se novos modos perceptivos, alteram-se as representações já estabelecidas e a própria percepção se expande, reconhecendo ocupações e qualidades antes não distinguíveis. É com essa percepção refinada que se estabelece a pesquisa de preenchimento interno utilizada na investigação das locações sonoras da voz.

A qualidade da experiência e dos preenchimentos revelada pela respiração fluxo faz com que as visualizações de partes do corpo específicas sejam percebidas nitidamente e ocupadas como imagem-materialidade sentida. Com ela se reconhece, por exemplo, a face anterior da coluna vertebral, as costas do osso esterno, a face interna dos ossos do crânio, a pele de dentro do rosto, entre outras.

A capacidade da respiração de ampliar as percepções internas, tanto de trajetórias como de camadas, oferece a construção de um corpo com espaços internos vividos, com fluxos ativos percorrendo-os e preenchendo-os. Os percursos respiratórios atuam, desse modo, impregnando consciência no corpo. As dinâmicas com o ar ensinam e abrem caminhos, sensibilizam a escuta de percursos internos e colaboram com o ceder dos tónus que carregam muita intenção de ação (não se entregam ao peso).

Algumas vezes pode haver confusão nessa experimentação, quando se confunde o ceder com relaxamento. Neste último, soltam-se todas as camadas corporais, conduzindo à entrega total e ao colapsamento. No ceder a estrutura óssea permanece sustentando o corpo, ativa, e soltam-se as camadas moles do corpo, que, ao se entregarem, repousam apoiadas no esqueleto. Bonnie Cohen, explicando sobre a necessidade de sentir o próprio peso para reconhecer a relação dos dois sentidos de força que atuam no corpo pela gravidade, distingue: “Ao colapsar, você entrega o seu peso à gravidade, rendendo-se totalmente. Ceder envolve a liberação na gravidade com repercussão e resistência” (COHEN, 2015, p. 339). Reafirma, assim, que no colapsar há um abandono em uma só direção, a da gravidade, enquanto no ceder “há reciprocidade” nas ações. Para algo ceder sem desmoronar é necessário um suporte. Uma das imagens que ofereço durante os exercícios envolve a sensação de *derretimento* da musculatura sobre os ossos. Distinguem-se, desse modo, os tecidos e seus *entres* (camadas

ósseas e musculares, entre outras), em movimentos e qualidades opostas (ceder e sustentar), em dupla ação simultânea; refinando, igualmente, a percepção das direções e propagações internas.

Assim, a experiência com os fluxos respiratórios, enquanto movimento interno sutil, se organiza junto com as distribuições dos pesos/apoios corporais.

A propagação interna e os direcionamentos sensibilizados pelos fluxos respiratórios serão utilizados pela voz do mesmo modo. A experiência com os percursos do ar expande a compreensão de trajetória enquanto movimento de ocupação de espaços internos, incidindo diretamente na percepção e construção dos percursos sonoros. Mas, assim como a respiração aprofunda o trabalho de percepção dos percursos sonoros, ela também, como percurso, participa da conexão das locações sonoras nas construções de imagem/sentido.

Na prática de voz apresentada aqui, a respiração é abordada em vários níveis, como já exposto: a respiração fisiológica, relativa à ventilação e troca gasosa; a do movimento, integrada à ação corporal; a fluxo, que se desdobra em percursos internos do ar; e a expressiva, que é conectora de locações distintas de intenções.

A *respiração expressiva*, como se poderia supor em uma primeira mirada, não se define por ser representação ou externalização pelo ar das emoções. Derivada da respiração fluxo, constrói as transições de intenção expressiva através de percursos internos corporais que *alinham* construções de locações sonoras muito distintas, fazendo com que as transições sejam orgânicas, conectadas, ou melhor, literalmente *respiradas*.

Os percursos com o ar criam trajetórias entre as locações sonoras, deslocando os focos e antecipando o espaço que será ocupado pela voz. Assim, através deles, as acomodações sonoras no corpo mantêm uma relação de continuidade, sem que fiquem desconexas ou aleatórias mas, ao contrário, integradas aos fluxos internos, e com isso, orgânicas. Ao construir os percursos de transição a respiração proporciona o tempo e a *materialização* da transformação dos focos, e, com esses, do registro das imagens/intenção no corpo. Para além disso, ao antecipar a localização da próxima inscrição corporal da voz, faz com que esta possa ser realizada em uma locação antecipadamente disponibilizada, isto é, organizada entre o apoio e o espaço. A voz poderá surgir, então, sem pressão e plena, pois não precisará perder energia na ação de abrir espaço e iniciará com a qualidade desejada.

No trabalho artístico, ao criar percursos expressivos entre focos, sejam só corporais ou também sonoros, a respiração, além de dinamizar os fluxos internos, *costura* as construções sonoras (as locações), propiciando um alinhamento sensível que pode variar do pouco visível ao explícito, sem que se perca a relação orgânica, oferecendo, justamente através dessa ligação

(dinâmica de inscrição relacionada entre corpo, respiração e voz), integridade, que agrega veracidade às construções/imagens. Isso também significa dizer que a respiração se conecta à imagem (e/ou estado psicofísico) não apenas pelo ritmo ou intensidade, como se sabe, mas, inclusive, e especialmente, pela construção física das locações e das linhas de tramitação entre elas.

Quando se reconhece *a dança do ar* no corpo, os movimentos expressam um corpo preenchido, pleno e poroso, ocupado tridimensionalmente. O corpo ganha densidade, recebe e cria densidade ao seu redor. Altera-se a relação com o movimento, com os gestos, com o respirar, com os modos de se perceber e de sonorizar; enfim, com a própria presença, que se torna pulsante. Trata-se, suponho, daquilo que Grotowski, referindo-se à expressividade nos pequenos movimentos dos atores, aponta como “aquela linha de impulsos vivos”, “aqueles impulsos quase invisíveis, que tornam o ator irradiante, que fazem com que, mesmo sem falar, fale continuamente, não porque quer falar, mas porque é sempre vivo” (GROTOWSKI, 2010, p. 169).

Assim, se, em um primeiro momento, nessa prática, se conduz o movimento interno sutil através dos pesos, em seguida ele será vivenciado pela respiração. Deve-se pensar o peso também pela respiração e, então, reconhecê-lo como fluxo, em si movimento-percurso. Descobrir através da respiração o movimento duplo, e paradoxal, de camadas de ocupação. De existir. E, em uma possível ação simultânea, *ser* deslocamento de apoios e emanção; soar, permitindo que a voz se organize também como movimento-percurso, espelhando oposições corporais que a sustentam, em uma atividade de co(-)operação.

Desse modo, a existência cede à percepção de ser corpo. Entra-se no tempo do corpo, de seus movimentos, ou melhor, nos tempos do deslocamento sutil dos seus fluxos internos - de seus pesos, da duração de seu ar e da qualidade de vibração de seus sons, e isso se realizando enquanto consciência do próprio corpo, para, então, se revelar como campo produtor de significâncias. E a voz, também pela sua intermitência, se impõe como consciência do aqui-agora e, como campo de força convergente, amplia a escuta e a presença.

3. A PRÁTICA

A abordagem de trabalho de voz apresentada aqui é fruto de uma prática desenvolvida por muitos anos e experienciada como processo pedagógico e criativo. Ao inseri-la como objeto desse trabalho, não se pretende colocá-la de forma normativa, mas apresentá-la como possibilidade de experiência para ser ampliada e discutida. Uma abordagem é sempre um caminho. A ideia, ao apresentar uma prática e alguns de seus procedimentos, é tentar oferecer parâmetros para esse trabalho complexo, que abarca diversas instâncias, como é o trabalho com a voz.

Como pensamento decorrente de uma prática, as relações entre conceitos e exercícios se estabelecem em moto-contínuo, se retroalimentando, e, portanto, não se tem a pretensão que se esgotem aqui. Os procedimentos e as dinâmicas práticas estão em constante transformação, e se assim se pretende, aqui são apresentadas como material vivo que não se encerra em si. A escrita é uma tentativa de compartilhar esse modo de pensar-fazer. O registro de algo vivo e em permanente transformação coloca dificuldades. A Prática, como processo de trabalho, corre o risco de ser reduzida, em suas multicamadas, quando nos arriscamos a circunscrevê-la a descrições de procedimentos. A experiência do que se passa no corpo na investigação com a voz, transformada aqui em texto escrito, é uma tentativa de tocar justamente aquilo que, entendido sensorialmente, pode ser compartilhado como material para reflexão – e isso é, para mim, um desafio enorme, pois, como se sabe, a descrição da prática não dá conta da experiência. Mas, aqui, ao apresentá-la em alguns de seus procedimentos, o que pretendo é compartilhar um modo de abordá-la, na tentativa de colaborar e ampliar as dimensões estabelecidas nos estudos práticos da voz. É, dessa forma, uma tentativa de mapear um campo de investigação. Assim, tão importante quanto às descrições dos exercícios é sua abordagem, o modo como são realizados e como deve ser lido o que é oferecido pela prática.

Como qualquer atividade prática, as atividades, no início, precisam ser aprendidas, isto é, sua estrutura e ação precisam ser reconhecidas corporalmente, mas também é preciso compreender o que essas atividades envolvem enquanto pesquisa. Mais do que serem realizadas de forma correta, ou que resultem como tal, devem ser desvendadas como estratégias que revelem possibilidades de leituras e reconhecimento das dinâmicas pessoais nos modos de realização. Isso significa que a atividade é sempre uma porta ou um caminho que, através de sua estrutura e realização, é disparadora de percepções e traz à tona dinâmicas de funcionamento, muitas vezes, não reconhecidas.

O modelo apresentado como referência no exercício funciona sempre como um farol que aponta uma direção, um norte. Orienta um caminho a ser percorrido. Ao mesmo tempo que é um instrumento que ilumina, revela. Será nesse percurso que os embates – e o refinamento – se darão. Não interessa apenas *chegar lá*, ou realizar o exercício com a voz organizada e aberta, mas compreender os elementos envolvidos, as dinâmicas relacionais, os acionamentos necessários, como, por exemplo, o manejo do equilíbrio entre a pressão do ar e a dilatação da ressonância. O aprofundamento em cada exercício expõe percepções desconhecidas, ampliando a própria escuta, e, através de seus mecanismos, permite deslocar-se de dinâmicas arraigadas, propondo a experiência de outros modos de organização e acionamento do corpo e da voz.

As atividades, assim, são reconhecidas primeiramente como estratégias de ampliação de percepção, para além da ação organizadora. São realizadas para que ressignifiquemos o próprio fazer. E, claro, os exercícios são propostas de uma experiência organizada dos princípios desse sistema de funcionamento apresentado aqui. O que interessa não é simplesmente a busca da voz que supostamente se deseja, mas suas possibilidades de realização a partir de organizações de um fazer que implica a vivência e o reconhecimento dos elementos envolvidos, potencializando-os enquanto sistema relacional.

Para cada um, o exercício agirá de um modo, revelando algo específico e particular. Mas, para isso, exigirá que o indivíduo seja permeável a ele (exercício), que se permita o descondicionamento da escuta e da percepção de si.

O trabalho através da percepção nos coloca em posição paradoxal, pede que nos coloquemos em território movediço. É preciso simultaneamente agir e se observar agindo; agir e escutar a sensação que deriva desse agir e, ainda, agir e permitir que o exercício aja – o que significa ser agente, observador e objeto. É preciso permitir que o exercício mostre como a voz e o corpo se comportam conforme acionamentos distintos e indiretos. E descobrir, no específico da voz, que, enquanto som, também possui dinâmicas próprias de movimento. É preciso deixar a voz correr, oferecer o corpo para isso, deixar que a gravidade incida também sobre ela etc.; enfim, estar atento, enquanto percepção e ajustes, às suas demandas, pois a voz não se realiza só para fora, mas, ao contrário, ela se realiza antes tomando o corpo. Usualmente gastamos muito mais energia para sonorizar do que precisaríamos se escutássemos com mais atenção a voz dentro da gente e reconhecêssemos nosso corpo como um instrumento que ressoa. Como imaginário, poderia-se dizer que temos a voz sempre fora, ou para fora do corpo e, historicamente, no teatro, como elemento/ação, travestida da famosa

máxima: “alcançar a velhinha surda da última fileira...” – o que ilustra bem a forma com que é, muitas vezes, abordada: mais funcional que processual.

O reconhecimento dinâmico entre ação e recepção é fundamental: agir e escutar; fazer e sentir simultaneamente. É preciso deixar o exercício nos afetar, não com o intuito corriqueiro da correção, mas sim do deslocamento; permitir ao exercício abrir espaços desconhecidos de encaixe da voz, de novos modos de sonorização, de organizações que revelem novas formas de sustentá-la; enfim, que se permita romper com automatismos à medida que se revelem ações e dinâmicas não conhecidas. Realizar os exercícios será menos para ajustar a voz esperada, e mais para experienciar os modos de operar tais produções ou variações. Ou, melhor dizendo, não se trata aqui de abordar o exercício como uma instância de simples ajuste da voz, mas como procedimento de sensibilização de modos de funcionamento e acionamento, e que através dele se permita certa vulnerabilidade e uma consequente entrada em campo desconhecido de pesquisa, mas balizado por referências estruturais reconhecíveis. Esse mergulho é a exploração de campos instáveis, como a experiência da voz no corpo ou os movimentos sensíveis da respiração; em outras palavras, o desvendar de um corpo, do volume e da materialidade da cabeça, da voz, de movimentos internos, de espaços externos ao corpo os quais este ocupa taticamente através da voz, ou outros aspectos que não se conheciam como possibilidade de ampliação de relação com a produção vocal.

Para que se sinta e reconheça a voz ocupando o corpo internamente, é preciso compreender os equilíbrios nas ações nas quais o corpo participa da sonoridade, em uma relação dinâmica permanente entre o ceder à voz e o agir com ela. Esse lugar entre o agir e o permitir à voz agir é um dos aprendizados necessários propostos nesta abordagem. É aprender a receber a voz como sonoridade que tem movimento, que pode ser direcionada e que se relaciona com, e por isso também revela, os espaços corporais e suas disponibilidades efetivas.

A voz é percebida basicamente por duas vias: através da sensorialidade tátil e/ou pela audição. E, qualquer que seja a via, o som revela, pelos seus percursos e qualidades nas acomodações, os modos de ocupar o corpo.

Permitir que a voz *corra solta* é reconhecer seu movimento, sua dinâmica natural de propagação pulsátil ou em curva nas ocupações internas. A curva natural, da voz livre em um corpo aberto tridimensionalmente, tende a ser ascendente e por trás, ocupando, assim, maior profundidade (anteroposterior) e ganhando amplitude interna. Essa natureza favorece, a partir de um acompanhamento do movimento, que a própria propagação desvende regiões de

ressonância dentro de seus percursos, colaborando com o mapeamento interno e estimulando certa autonomia do próprio movimento sonoro. Nessas trajetórias são revelados tanto espaços novos como se evidenciam locações inacessíveis ou tensões desnecessárias. Quanto às locações inacessíveis, o movimento sonoro os revela *pulando* regiões, não conseguindo preenchê-las com som. Chamadas de *buracos negros*, essas regiões são reconhecidas – sentidas e *escutadas* – pela ausência na trajetória, pela incapacidade de serem ocupadas com a voz. Quanto às tensões, se revelam quando a voz parece estar sendo carregada, em vez de desfrutar do movimento, fluir livremente ou em sua sonoridade ter o centro aberto.

O trabalho com a voz prossegue na escuta dos modos de realização das produções vocais, sempre na relação com os acionamentos globais corporais, e a coloca como balizadora no diálogo com as próprias formas de organização de suas produções.

Assim, o exercício pede uma transformação na qualidade da ação do seu fazer. Coloca em xeque as relações entre ação, percepção e produção/sonoridade. As atividades com a voz exigem sempre paciência, delicadeza e receptividade. Paciência, pois requisita um tempo e um modo de fazer, a partir de um paradigma que parte da realização com menos intencionalidade de ação e mais oferta de corporeidade. E essa descoberta demanda tempo e persistência. Delicadeza, pois a escuta dos percursos internos da voz é da ordem do sensível, e só se revela nos alívios da pressão e da ação excessiva sobre si e sobre a voz. E receptividade, pois se relaciona com a profundidade da entrega e da escuta para reconhecer a voz agindo nas ocupações corporais e espaciais.

Assim, logo de início os exercícios buscam uma qualidade de sonorização que seja sensível às variações, para que os equilíbrios decorrentes revelem as oscilações de ressonância e os caminhos da abertura de dilatação.

Um mesmo exercício pode ser usado para se trabalhar diferentes aspectos, conforme o foco que se estabeleça. Isso faz com que cada pessoa possa construir de forma singular sua relação com a prática. Cada exercício tende a ter focos determinados como objetivos, pois cada um deles favorece certos aspectos, mas como a produção sonora requisita em sua execução todo o sistema, é possível estabelecer relações de funcionalidade distintas com cada atividade. Um dado exercício, portanto, pode ser usado para se trabalhar o apoio e em outro momento para incrementar a intensidade sonora.

As percepções e os ajustes decorrentes das atividades são muitas vezes fugidios. Uma descoberta ou uma organização que resulta em percepção relacional entre apoio e ação de sonorização, ou entre essa e ressonância, pode em outro momento parecer distante de ser acionada novamente. E é por isso que não se trata de realizar os exercícios buscando superá-

los, mas sim de, através deles, experienciar organizações referenciais. Retomam-se os mesmos exercícios em momentos diferentes do processo de trabalho, porque, como em uma espiral, volta-se ao mesmo ponto trabalhado, mas em outra profundidade, complexificando as relações. Assim, a percepção e o modo de fazer são fundamentais, são os guias. É necessário perceber com todo o corpo, ampliar a escuta e a receptividade. É uma abordagem que refina o acesso, desvenda mecanismos de acionamentos que, em instâncias diversas, envolvem sempre a tríade apoio, energia de sonorização e espaços de ressonância, e que busca o equilíbrio entre a intenção de ação (de sonorizar) e os acionamentos dos apoios corporais integrados à cessão dos espaços para a ressonância do som.

Com isso, a busca é que a experiência das relações entre Apoio-Energia-Espaço seja vivenciada globalmente – e em toda sua especificidade - enquanto um sistema que possui uma dinâmica de funcionamento integrada. Esse conhecimento, reconhecido aqui como vivência primordial, se torna registro referencial de organizações funcionais nas produções da voz e da fala, especialmente requisitadas no uso artístico. Essa dinâmica libera a atenção excessiva da ação vocal, como foco em um único ajuste, mas integrada enquanto corpo e geradora de sentidos e imagens. Os aspectos envolvidos são estudados continuamente dentro do sistema funcional de forma relacional, sem que se deixe de reconhecê-los de forma distinta, pois se evidenciam de formas variáveis em suas preponderâncias (tanto nas atividades práticas, como nas necessidades da cena).

Assim, reunidas como vivências primordiais, são experiências que remetem às relações de base, primárias, entre os elementos envolvidos, as quais, apesar de nem sempre evidentes, são essenciais. Tais referências, inscritas como dinâmicas de funcionamento, oferecem suporte para uma investigação criativa, pois estruturam *chaves* de manejo que possibilitam uma ampliação qualitativa na relação com o fazer e, consequentemente, uma maior liberdade nos modos de uso, de pesquisa e de criação com a voz cênica. Nas quais, as imagens geradas serão derivadas das construções (e manejo) com os elementos estruturantes, tais como locações, dinâmica de movimento no corpo e no espaço, qualidades de ressonância, tom, etc.

3.1 Exercícios

Antes que se inicie o trabalho com a produção sonora, o foco da prática se coloca na percepção das transferências dos pesos do corpo e como, através da materialidade das massas e dos arranjos nas organizações globais do corpo, é possível reconhecer apoios e centros de

gravidade. O trabalho com a postura e o movimento favorece a percepção de ocupações distintas e transmissões sutis de força, como de pontos de apoio. Através de atividades que se dirigem à sensibilização de movimentos internos cada vez mais sutis, associam-se às atividades práticas respiratórias que aprofundam as descobertas feitas através dos exercícios de transferências de pesos do corpo. As atividades desdobradas da prática de Qi Cong favorecem a percepção dos percursos da respiração. A compreensão das relações de pesos com os apoios, que serão aplicadas na sustentação do ar/produção de voz, e o reconhecimento de percursos internos que estarão diretamente implicados na emanção sonora. Parte-se, então, para o trabalho com a voz a partir de outra ação e escuta. A ação não se restringe à voz, isto é, o ato de sonorizar não se reduz à produção da voz e em sua escuta estarão contidas as percepções de espaço, especialmente as massas e volumes internos do corpo, sua organização e tónus. Dessa forma, as experiências sensíveis realizadas com o movimento, com a respiração e com a voz tendem a produzir um refinamento no qual uma dinâmica aprofunda a percepção da outra, construindo uma rede de paralelismo de acionamentos e inter-relações de funcionamento.

Assim, ao abordar as relações corporais de peso, eixo, profundidade e volumes, sensibilizam-se aspectos associados à respiração (e vice-versa) e à voz (idem), fazendo com que organizações reconhecidas sejam aos poucos integradas em camadas relacionais. Disso deriva que aspectos envolvidos na produção da voz se organizam a partir de outra perspectiva, alterando de imediato o foco inicial de leitura da produção da voz apenas à voz resultante, mas atentando-se ao espaço que existe dentro da própria sonoridade. Na prática, quando se chega à produção vocal, os ajustes se darão a partir de princípios não só sonoros, mas realizados a partir das relações despertadas através das dinâmicas corporais e respiratórias. A trajetória desse trabalho, no entanto, não é linear, mas sedimenta o trabalho com a voz referenciando-a, de forma dialógica, com o corpo como um todo, relacionando sustentação com oposição, equilibrando tónus e energia de ação e reconhecendo seus espaços de locação na materialidade viva desse corpo e abrindo-se enquanto sonoridade por dentro. E assim, abre-se a escuta de tal modo que passa a ser possível ouvir por dentro do som, tudo o que ele carrega e o compõem.

Os exercícios aqui apresentados estão organizados também, de certa forma, respeitando a trajetória de sensibilização, partindo de aspectos corporais, passando pela sensibilização dos percursos respiratórios, para chegar na produção sonora, seus percursos, ressonâncias e dilatação. Reiterando que a descrição abaixo contempla parcialmente as atividades dessa prática, que contém outras atividades como massagens diversas e,

especialmente, no rosto, internas na boca, em outra pessoa associada a sonorizações, dinâmicas sonoras com o espaço e em composições coletivas, e outras, como, a leitura em voz alta e trabalho direto com a criação textual. Nesse sentido, as atividades aqui descritas intentam dar conta da curva de pensamento apresentada nesse material.

É importante lembrar que a abordagem prática é sempre uma espiral. Volta-se aos exercícios reconhecendo aspectos que não haviam sido inicialmente percebidos ou aprofundando outros já trabalhados.

As descrições das atividades e dos exercícios estão aqui em uma formulação objetiva, no intuito de apresentá-los e também na tentativa de circunscrever a teoria. A abordagem de trabalho de voz apresentada possui conceitos e práticas intrinsecamente correlacionados. Embora os limites do texto escrito dificultem que essas correlações sejam retratadas com exatidão e profundidade nos pormenores envolvidos em suas estratégias, segue o resultado do empenho em registrá-las.

3.1.1 Sensibilização do corpo e relações entre Sistema de propulsão (apoio, sustentação, respiração e diafragmas), dilatação, movimento e percursos sonoros

Trabalho de percepção do corpo em seus volumes, pesos e transferências de focos, associado à sensibilização dos espaços, camadas e percursos de movimento internos.

I. Transferência de pesos pelos pés

Em pé, variar o equilíbrio do corpo através da distribuição do peso sobre os pés paralelos, reconhecendo as regiões de maior apoio, as possíveis variações de abertura dos arcos dos pés e as decorrentes reorganizações do corpo todo.

A. Frente-atrás

Com o corpo alinhado no eixo vertical, pelo centro de gravidade (CG) fazem-se deslocamentos para a frente e para trás, o que faz que o deslocamento do peso nos pés seja realizado pela linha longitudinal (anteroposterior).

a) O deslocamento deve ser feito como se um fio puxasse as vértebras lombares para trás, e essa direção do movimento desloca o peso para trás. Deixar a reverberação da

transferência do peso correr em movimento contínuo e sequencial do centro do corpo em direção às extremidades.

Em um segundo momento, aumentar a força contra o chão:

- com a parte anterior dos pés (arcos transversos e dedos), reconhecer o acionamento de toda a porção anterior do corpo, com certa incidência de sustentação no pescoço. Soltar a pressão excessiva nos pés e reconhecer, pelo alívio, a sustentação que havia. O corpo continua com o eixo deslocado para trás;
- com os calcanhares, o que irá acentuar a oposição posterior pés-cabeça. Soltar a pressão excessiva e reconhecer, pelo alívio, essa sustentação. O corpo continua com o eixo deslocado para trás.
- Só então retornar para o eixo centralizado.

b) Idem para a frente: pelo centro do corpo, deslocar o peso para a frente. Reconhecer o deslocamento dos pesos e a variação dos apoios nos pés. Deixar reverberar pelo corpo essa nova organização e percepção de eixo.

Em um segundo momento, empurrar o chão pelos calcanhares, acionando a oposição de força que reverbera até a base da cabeça por trás, ampliando a sensação da sustentação posterior do corpo e certo alívio da ação de sustentação da parte anterior. Aliviar a pressão do chão, reconhecendo o desacionamento da sustentação posterior apesar do deslocamento do eixo ainda permanecer deslocado para a frente. Idem com o acionamento da porção anterior dos pés. Reconhecer os acionamentos e as distinções não apenas das relações entre o apoio dos pés e o percurso das forças de sustentação, como também as diferenças entre as camadas da frente e de trás do corpo.

Figura 3.34 a) Transferência do peso para a frente

Figura 3.34 b) transferência do peso para trás

Observações: Ao se acentuar a força no ponto de apoio do pé, amplia-se na mesma proporção a força que corre pelo eixo vertical do corpo, revelando as incidências anterior ou posterior, conforme as ações nos dedos ou calcanhares dos pés. Essa percepção das diferenças nos planos de profundidade sensibiliza e traz à consciência a discriminação – e a vivência – das camadas da frente e de trás, da oposição vertical e das transferências de peso e seus focos de sustentação.

Por exemplo: quando do deslocamento do eixo para trás, se a lombar estiver muito presa, o foco da sustentação tenderá ao esterno e à laringe; se se soltar a lombar, o movimento de transferência do peso irá percorrer a coluna, passará pela nuca e chegará até a cabeça. Essa organização evidencia a relação global do corpo na distribuição das forças de sustentação de centro-periferia (centro de gravidade e extremidades pés-cabeça).

B. Laterais

Seguir com variações laterais do peso, variando o apoio das bordas externas dos pés (quando nos apoiamos acentuadamente na borda externa do pé direito, a tendência será aumentar a incidência sobre a borda interna do pé esquerdo, e vice-versa). Trabalhar, quando em lateralização extrema, com as oposições verticais, e reconhecer o efeito no corpo todo da reorganização das sustentações e o modo como percorrem no corpo.

C. Várias direções

Variação entre os pontos dos pés e vivência dos fluxos e aberturas respiratórias: variar livremente os pontos de apoio dos pés, experimentando outros pontos de incidência de maior peso, como, por exemplo, diagonais de um pé (o apoio na lateral de fora de um calcanhar propicia a abertura das costelas posteriores do mesmo lado, por exemplo), ou simultaneamente em ambas as bordas internas ou externas. As transferências de apoio dos pés irão provocar modos de distribuição das massas corporais, e, com isso, novas organizações de sustentação. Essas variações irão evidenciar especialmente aberturas ou fechamentos de partes do tórax ou pulmão, favorecendo a percepção de certas locações e consequentes arranjos respiratórios.

II. Transferência de pesos pelos pés e fluxos respiratórios (sem deslocamentos no espaço)

Em todos esses exercícios, fazem-se inicialmente as transferências de peso e em seguida acionam-se os pontos de apoio dos pés pelas oposições de força (ao empurrar o chão, como esse não se desloca, a força será transmitida ascendentemente pelo corpo). Durante a ação de oposições, realizar a inspiração, permitindo que esta se desloque junto com as transferências de força que correm pelo corpo.

Deixar os impulsos vindo da base, pelos pés, correrem pelo corpo em direção ascendente, e, nesse percurso, abrirem camadas do corpo em partes específicas que, aos poucos, vão cedendo ao ar que passa em movimento de fluxo contínuo. Apesar de a sensação ser a de uma onda de vento, talvez como presença no corpo a imagem pudesse ser também a de um líquido, porque, além de fluido, esse ar pode ter peso. E porque, ele não passa por fora do corpo, arrepiando a pele, como talvez pudesse sugerir a imagem-memória do vento no corpo. De qualquer forma, trata-se de um inflar-expandir profundo. A respiração traz o espaço para dentro do corpo, e com ela a qualidade de peso e dilatação de modo simultâneo. As partes se abrem, deixando o movimento, que foi disparado pela pressão do pé no chão, se transformar em aberturas internas pelo ar inspirado, as quais, junto com as transferências de pesos, correm pelas partes do corpo. É um ceder ao peso e expandir ao ar. A respiração ensina caminhos internos, espaços e qualidades de movimento. Ensina também o participar cedendo. É necessário estar atento, se relacionar com a ação, com o deslocamento do impulso, com o movimento sutil interno e o fluxo do ar, mas, ao mesmo tempo, permitir a experiência do deixar acontecer; é uma escuta que dialoga com o ceder ao movimento, permitindo que este aconteça.

Na emissão da voz essa dinâmica se desdobra. A sensibilização de percursos realizados pelo ar será resgatada para utilização nos movimentos da voz. E, como o ar, a voz também percorre internamente o corpo, e, para isso, necessita de uma atitude de “permissão de uso dos espaços”, isto é, que se ceda o espaço para sua ocupação, permitindo a ela que ocupe e se utilize da matéria para ressoar. É, em certa medida, um deixar acontecer. Por isso o trabalho não é apenas o de ação com a voz, mas se realiza incluindo as relações com os tons e a distribuição do corpo, tanto para as locações de ressonâncias como para as sustentações do ar.

Nos exercícios com emissão sonora, as oposições de força derivadas dos apoios serão acionadas na expiração para sustentação da coluna de ar e controle de suas pressões.

III. Movimentos da coluna

A. Circular

Inicia-se pelo volume da bacia. Esse movimento deve ser realizado a partir do osso sacro, reconhecendo a mobilidade sacroilíaca. O movimento varia de dimensão, iniciando pequeno, bem internamente, crescendo e depois retornando ao pequeno. Nesse percurso,

observar as relações com os pés, em relação aos apoios – isto é, quando se está com o peso no ilíaco direito, os pesos incidirão nas bordas direitas (pé direito, borda externa, pé esquerdo, borda interna). Quanto à dimensão, a amplitude do deslocamento do movimento no quadril descreverá também círculos nos pés, que irão incidir, ao diminuir, nos arcos internos destes.

O exercício se desenvolve em movimento espiral, ascendente e depois descendente, pela coluna, com a intenção de passar por todas as vértebras, reconhecendo e mobilizando partes mais acessíveis como também as que precisam ser desvendadas. A mobilidade da coluna, para além da sensibilização dos planos em altura no eixo vertical, libera as musculaturas envolvidas na respiração, como também constrói a referencia interna dos volumes da bacia, tronco e cabeça.

No ponto extremo superior deve-se fazer oposição com os pés para aumentar a projeção do movimento, a abertura entre vértebras e a percepção do eixo dilatado e seus direcionamentos para o espaço.

Figura 3.35 Movimento de coluna circular. Os percursos inicialmente realizados com movimento interno corporal depois serão feitos apenas como percursos sonoro.

B. Lateral

Movimentos laterais, ascendentes e descendentes, pela coluna abrindo musculaturas intervertebrais.

C. Serpentear: movimento anteroposterior

Inicia-se com o impulso do movimento da bacia para frente. Depois, deixa-se que ele percorra a coluna como uma onda até o topo da cabeça. Em seguida ele desce, retornando à bacia. Reconhecer os planos nos quais o movimento é interrompido ou perde a fluência. Ir aos poucos integrando tais partes ao movimento.

Figura 3.36 Movimento de coluna anteroposterior

D. Movimento em “8” deitado (profundidade: plano da mesa)

O movimento é realizado com o ponto central do 8 nas vértebras, de forma que cada alça do movimento abra por trás e lateralmente as vértebras. O movimento se dará do centro da vértebra para trás (plano sagital) e, em seguida, para um lado, abrindo, dessa forma, uma das alças do 8 por trás e lateralmente, desenhando em profundidade os planos transversos do tronco. O movimento corre ampliando a lateral interna em direção à frente do corpo e incide

novamente para trás no eixo da coluna, abrindo, então, o outro lado do corpo com a outra alça do 8.

- a) Observar as relações com a base (os apoios dos pés).
- b) Realizar abrindo-se por dentro. Deixar o movimento correr pela coluna e reverberar, ampliando por dentro os volumes internos. Sentir a dimensão dos planos e as velocidades de deslocamento.
- c) Reconhecer como o movimento corre pelo corpo (se contínuo, se saltando partes ou interrompido, etc.).
- d) Deixar o ar abrir todos os tecidos por dentro do corpo. Sentir a pele de dentro, bordeando o volume interno do corpo.
- e) Fazer nas duas direções, ascendente e descendente.
- f) Reconhecer planos, dimensões e “empilhamento” dos diafragmas (relação de paralelismos e eixo vertical).
- g) Acionar, especialmente na extremidade superior, os apoios e, com eles, as oposições de sustentação para incluir a ação dos ligamentos longitudinais (LL) da coluna.

Figura 3.37 a) Movimento de coluna 8 deitado, plano transverso

Figura 3.37 b) Movimento de coluna 8 deitado, abertura lateral

Os exercícios de coluna vertebral oferecem:

- percepção dos planos e profundidade;
- consciência de movimento que percorre como fluxo interno;
- consciência de planos ou pontos inacessíveis, tensos ou sem mobilidade;
- construção do volume interno a partir do centro (eixo da coluna vertebral);
- conexão ísquio-calcâneo (pé como apoio e acionamento da vertical pela oposição das forças);
- Flexibilização de musculaturas profundas da respiração, de vertebrae e costelas;
- Abertura posterior da lombar (fundamental para os apoios e conexão ísquio-calcâneo) e da cervical (para profundidade das ressonâncias)

E ainda:

- a mobilidade da coluna vertebral sensibiliza a percepção da respiração; e vice-versa;
- sensibilizam-se novas locações, possibilidades da respiração e a variação de focos para o apoio do ar;
- acessam-se, conseqüentemente, novas locações sonoras

aos poucos, os exercícios propiciam o conhecimento das vértebras pela frente, isto é, a percepção por dentro, da frente das costas e, com isso, da frente do corpo das vértebras e suas mobilidades.

IV. Transferência de pesos do corpo vertical (“saca-rolha”)

Nesse exercício o gesto corre por fora do corpo e conforme se desloca, o peso se transfere pelo eixo vertical em oposição ao deslocamento dos braços. Havendo, assim, uma transferência de peso continuamente, de tal modo, que quando as mãos chegam no alto do corpo, se o conjunto torácico não se suspender junto, a base estará com seu vetor de força incidindo em direção ao chão. Em contrapartida, ao descer os braços a força no eixo vertical do corpo irá ascender, criando a sensação de deslocamento como no funcionamento de um saca-rolha. Essa atividade desperta as relações de transferência de pesos no eixo vertical, sensibilizando também a percepção do movimento de transferências de foco no corpo.

Figura 3.38. Saca-rolha. Oposição de peso vertical

V. Estrela

É a vivência do volume global do corpo tridimensionalmente a partir da relação de centro e periferia, o que inclui a percepção do centro de gravidade, do(s) apoio(s) e das ocupação até as extremidades do corpo (mãos e pés).

As cinco pontas da estrela são formadas pelas extremidades do corpo – cabeça, mãos e pés. Seu centro é a bacia, o centro de gravidade do corpo (que pode ser considerado também uma extremidade, compondo, dessa perspectiva, uma estrela de seis pontas).

A imagem da estrela, portanto, está relacionada com a relação de ocupação do corpo.

A Coordenação Motora (BÉZIERS, 1992, p.50) considera que a aproximação dos ísquios é ação geradora da integração do corpo e também da distribuição dos direcionamentos de ocupação para as extremidades, fazendo desse acionamento o centro motor do corpo.

Na organização vertical do corpo, a força de sustentação pelos apoios dos pés no chão (oriundos da conexão ísquio-calcâneo) se reverterá ascendente, fazendo com que, por oposição, a ação dos pés chegue ao plano alto do corpo (cabeça) – isso considerando que o fluxo das transferências esteja livre pelo corpo.

A relação de sustentação dos membros superiores estará diretamente relacionada com o apoio dos ombros e tórax na bacia (centro de gravidade). O apoio no baixo ventre possibilita baixar e abrir as costelas e as escápulas, permitindo que a distribuição dos pesos possa correr até as mãos.

VI. Circulação respiratória e Circulação com voz

Na abordagem de voz discutida aqui, muitos dos princípios de trabalho com a respiração do Qi Cong são adotados, assim como alguns exercícios, que, somados à prática, abordam, especialmente, os fluxos internos; as percepções de rotas/meridianos corporais; os princípios da coordenação e conexão entre respiração e movimento; sensibilização das linhas e transferências dos pesos do corpo; porosidade e *respiração epitelial*.

A respiração no *Qi Cong* é sempre lenta, suave, profunda e tranquila. E considera que mesmo na – aparente – imobilidade existe movimento.

Apesar das práticas de Qi Cong não serem vocalizadas, alguns de seus exercícios são, ao meu ver, altamente sugestivos de associações sonoras e induzem às percepções dos percursos sonoros, internamente os associando aos percursos dos fluxos nos meridianos, como esse aqui descrito.

Aqui o ciclo respiratório é realizado durante o circuito completo do movimento dos braços. As fases se organizam associadas aos tempos desse movimento em relação aos espaços por fora e pelo eixo do corpo. As mãos, quando passam pelo corpo, descrevem as direções dos fluxos verticais junto com o ar (ou com o som), que assim se avivam na percepção e na visualização (tanto de seus movimentos, como das transferências de peso, como das ocupações dos volumes internos). O movimento dos braços aciona as transferências dos pesos, fazendo-os (os pesos) correrem sempre em oposição. O gesto pelo corpo indica/sugere os fluxos pelo eixo central vertical. Com a sonorização, independentemente da direção, o tempo inspiratório estará associado ao movimento de fora para dentro (seja iniciando por cima, pela cabeça, ou por baixo, pelos pés), e o sonoro (ou expiratório), ao que corre por dentro na direção de fora (subindo ou descendo, conforme a direção trabalhada).

Figura 3.39 Exercício de circulação respiratória

O exercício de circulação respiratória é um exercício original da prática oriental em que se inclui voz (e, então, denominado apenas como exercício de circulação). Associado às sonorizações, os gestos indicativos dos fluxos colaboram na construção dos planos –

corporais e de ressonância – e das profundidades anteroposteriores, ampliando a propriocepção e a imagem corporal. A relação de duração entre os movimentos e a sonorização organizam os tempos respiratórios, que incluem os pontos de inversão das fases, a quantidade de ar e a energia da sonorização. Através de exercícios como esse é possível visualizar a respiração e todas as etapas do ciclo respiratório: início e desenvolvimento da inspiração (peso em oposição); rabicho do ar; micropausa; início sonoro (*start*), sustentação (acionamento do apoio, reação da Normal), aberturas internas, rabicho do ar, micropausa etc.

Inspiração e expiração são abordadas como fluxos circulares e, aqui, associadas ao movimento dos braços. Apoio, voz e ocupação interna abrem e sensibilizam percursos de ressonância. O exercício, geralmente realizado com os sons vibrantes (/BRR.../; /TRR.../; /KRR.../), percorre pela coluna e amplia o corpo internamente, aproximando-o a um tubo oco, ou percorrendo pela pele escorrendo como água. Em ambos os trajetos, vai aos poucos revelando os planos físicos em que a ressonância se acomoda e se dilata. Na primeira trajetória evidencia as dimensões internas com as profundidades anteroposteriores (que podem ter o apoio do gesto dos dedos das mãos indicando os vetores verticais posteriores que correm paralelos à coluna vertebral, em imagem/percepção posterior do corpo). Já a trajetória pela pele pode ser realizada sensibilizando, especialmente, a superfície do corpo e os limites do volume global, como também realizada pela face interna da pele, refinando a respiração epitelial.

VII. Respiração conduzida – sem deslocamento e com movimentos de braço

Sem deslocamentos no espaço e com o corpo no eixo vertical e bem distribuído sobre os pés, os braços irão se deslocar desenhando planos no espaço. O exercício é disparado pelo movimento dos braços, mas a atenção estará na percepção da associação desta ação com a respiração. Aos poucos, deve-se ir reconhecendo a tendência natural da combinação dos gestos – corporal e respiratório –, de modo que estes terminam juntos em pontos de vértices do espaço, evidenciando as relações de integração dos impulsos e conexão de velocidades, independente se expansão e recolhimento ou inspiração e expiração.

Aos poucos devem-se variar as velocidades de deslocamento dos braços no traçar do espaço, e, então, refinar a percepção da variação da respiração. Um movimento pode inicialmente ser rápido e no meio do trajeto lentificar, o que acarretará uma dinâmica semelhante na respiração. Segue-se na investigação, para além das variações do gesto no espaço, internamente os deslocamentos seguem abrindo as oposições em todas as direções e

planos. As variações abarcam dinâmicas como interrupções bruscas ou movimentos lentíssimos, por exemplo. Assim, além de se experimentar a intrínseca relação dos impulsos de fisicalidade e respiratório, exercita-se um dispositivo muito precioso para o trabalho de voz: o acionamento de um elemento e a relação de escuta e acompanhamento simultâneo de outro elemento: no caso, o movimento sutil (percurso do ar), que funciona integrado mas é outro movimento. O exercício propicia, assim, o reconhecimento de modos de acionamento relacionais.

Figura 3.40 Respiração conduzida pelo gesto

É possível seguir incluindo:

- as oposições dos direcionamentos espaciais, que ocorrem no decorrer dos deslocamentos dos braços e permitem também que se ceda ao movimento do ar, distinguindo o movimento em camadas distintas, como frente e atrás;
- os pesos dos cotovelos, que se relacionam com os pesos das costelas, especialmente no que se refere aos apoios nas costelas inferiores;
- a imagem dos volumes internos e o paralelismo dos diafragmas;

- variações de apoios dos pés e relações com aberturas e direcionamentos de partes corporais específicas.

O exercício evolui para dinâmicas de integração dos impulsos entre respiração e movimento. Pode-se, também fazer o impulso partir da coluna, tanto sem deslocamento no espaço como iniciando as dinâmicas com mais movimento, em direção à dança pessoal.

VIII. Deixar o ar entrar

Esse é, talvez, o único exercício em que se trabalha com a expulsão máxima do ar inspirado. Ao expirar, usar as mãos para tocar baixo ventre lateralmente e lombar, reconhecendo regiões que são requisitadas (ou não, conforme cada um) na expulsão máxima do ar. Ficar esvaziado um instante, e, quando o corpo pedir para inspirar, não fazer intencionalmente a ação (de “puxar o ar”, que faz com que se inspire tensão), mas, ao contrário, somente permitir que o corpo respire. Isso significa que se deve soltar as musculaturas requisitadas na expiração e, com certa entrega, deixar o ar entrar observando as regiões que cedem à entrada do ar. Este entra sem esforço, preenchendo os espaços internos oferecidos. Invariavelmente os pontos que fizeram a maior força para a expulsão serão as locações que, ao se soltarem, irão ser preenchidas de ar. Isso faz com que o exercício revele o padrão (modo e localização) da respiração, colaborando, quando profunda, com a percepção da inspiração baixa posterior.

IX. Stop

Esse exercício sensibiliza a percepção das organizações respiratórias no corpo em posições não usuais e colabora com abertura de espaços distintos e a leitura dos movimentos internos do ar associado às oposições corporais.

1. Caminhar pelo espaço a partir das variações de apoio dos pés.
2. Ao comando externo de “stop”, parar e ficar no lugar, em posicionamento aleatório e variado, sempre a partir de torções da coluna vertebral. Fazer a pausa e, então, deixar o ar entrar. Observar a dinâmica e os percursos do ar dentro do corpo. Durante o expirar, voltar com o tronco para o alinhamento e retomar a caminhada.
3. Na soma das posições variadas: a) observar, conforme a posição torácica, regiões que favorecem a ocupação do ar ou, ao contrário, por estarem mais comprimidas, a

impedem; b) reconhecer regiões inusitadas de ocupações da respiração; c) observar dinâmicas de preenchimento do ar – como movimento comum, o ar tende a preencher os volumes de baixo para cima, de forma ondulante. Reconhecer essa dinâmica em locações e volumes distintos.

4. A expiração tenderá a iniciar do ponto de maior incidência da inspiração. Provavelmente, no reinício do caminhar a expiração terá chegado ao CG, de onde partirá o start do deslocamento com a inspiração. Assim, o próprio ciclo respiratório disparará o reinício da ação de caminhar e o seguimento da atividade.

X. Alavancas e vetores de oposição

Esses elementos são explorados de várias formas. Aqui será descrita uma das possibilidades de exercício.

Deitado, inicialmente deixando o peso da cabeça ceder ao chão, reconhecer o peso dos olhos e a profundidade da cabeça. Aos poucos, fazer movimento de “sim” com a cabeça, reconhecendo as musculaturas anterior e posterior do pescoço e seus limites de ação: quando uma alonga, a outra encurta, e vice-versa, sem que ultrapassem o limite de ação que gera retesamento. Aos poucos, diminuir a amplitude do movimento até encontrar equilíbrio entre frente e trás. Reconhecer que nesse ponto organizado da ação do pescoço a linha de apoio da cabeça no chão coincide com a linha do peso dos olhos, revelando a relação de equilíbrio entre o alinhamento do pescoço/laringe e o olhar na linha do horizonte.

Com a atenção na região laríngea, realizar com as mãos e os pés ações de empurrar o chão, mesmo deitado. Esse mecanismo de apoio e força gera ação também nas pregas vocais (PPVV). Pode-se decupar a ação, agir com um braço e ao soltá-lo observar a ação que ocorre nas pregas vocais. Os movimentos, então, passam a ser realizados parcialmente ou globalmente. No geral, pelo mecanismo de manutenção da pressão interna positiva para esforço, o corpo tende a segurar a pressão do ar na ação nas PPVV, evidenciando a concentração de ação na laringe e o aumento da pressão subglótica. É pedido que se utilize com maior evidência os vetores de força em oposição para que se perceba a distribuição da pressão, fazendo com que ela deixe ser concêntrica na laringe e seja distribuída em direção aos pontos de apoio. O exercício se desenvolve com foco no uso das alavancas motoras para apoio e mudanças de planos no espaço e o reconhecimento das relações de esforço e distribuição em oposição das forças para alívio da pressão na laringe. A experimentação das

relações de oposição dos vetores de força internamente desperta um aspecto muito importante do trabalho de voz associado ao movimento físico, que é a manutenção de arcabouços internos, que serão como espaço de ressonância e as distribuições de peso, em um corpo não organizado no eixo e com apoios variados, como dinâmicas futuras na sustentação da voz. O exercício deve ser feito inicialmente sem voz, depois é possível incluir sonoridades como vibrantes ou vogais.

Figura 3.41 Oposições no movimento

XI. Integração dos impulsos dos movimentos corporal e respiratório

Esse exercício trabalha com deslocamentos no espaço e dinâmicas de movimento corporal livre. Ao partir da relação entre uma fase do ciclo respiratório e um impulso gestual ou de movimento, reconhecer, nos pontos de inversão dos ciclos respiratórios (as micropausas de passagem entre inspiração e expiração), o foco de sustentação do gesto (o ponto no corpo em que se dá a sustentação do movimento no espaço no instante da transformação de fase do

ciclo respiratório - micropausa). Os apoios podem variar entre pontos no corpo ou no espaço (estes refletindo sempre no corpo). Esse exercício abarca as relações entre ciclo respiratório, movimento, vetores de força, pontos de sustentação, abertura interna por oposições e distribuição da força concêntrica subglótica através das distribuições:

- Reconhecer a respiração como percursos do ar pelo corpo.
- Variar os acionamentos: disparar um movimento pela ação corporal e escutar a relação respiratória, e vice-versa.
- Deixar sempre o movimento, disparado pelo fluxo da respiração, atravessar o corpo e se projetar para o espaço por alguma (ou várias) extremidade do corpo, ou seja, entrar e sair do espaço.
- Variar dinâmica e tónus de movimentos.
- Ao avançar na atividade, dissociar os impulsos da respiração e do movimento – dissociando os tempos ou invertendo o ciclo respiratório.
- Ao variar a dimensão do exercício no corpo – do focal ao mais amplo -, transitar da dimensão mais íntima, passando por percursos no volume interno, depois abrindo até a superfície do corpo, e então expandir: passar para o espaço proximal e depois o mais aberto. Ao final, retornar o foco da pesquisa para a região do rosto, cabeça e ombros, trabalhando o exercício chamado “cinema mudo”, no qual as dinâmicas respiratórias associadas aos pequenos movimentos possibilitam minucioso diálogo com imagens. Amplia-se o repertório expressivo do rosto, através dos percursos do ar no rosto.

O exercício trabalha a vivência dos impulsos da respiração e do movimento corporal como duas camadas de movimento relacionadas. Nessa experiência integrada dos movimentos que constroem trajetórias pelo corpo, refina-se a percepção das dinâmicas dos fluxos do ar, como percursos internos e o reconhecimento de focos no corpo de sustentação dos movimentos.

Inicia-se com o expandir e o inspirar; o tempo do movimento corporal coincidirá com o tempo da inspiração. Nesse limite a respiração chega no ponto em que se inverterá, passando para a expiração e com ela a alteração do movimento. É necessário que se associem as relações de entrar e sair do espaço (expandir e recolher) com os impulsos da respiração (inspirar e expirar), inicialmente para reconhecer as relações de impulso associadas e também desenvolver uma escuta dupla, na qual se aciona um dos elementos envolvidos e atenta-se ao que ocorre com o outro (ação corporal e respiração). Depois, é possível variar as dinâmicas e velocidades, ainda associadas, invertendo a relação com o ciclo respiratório. Neste caso, a

expansão gestual poderá estar associada à expiração, e o recolhimento ou desmanche da ação, à inspiração. Essa alteração das relações de impulsos, por si só, gera construções e imagens muito distintas da primeira forma de organização do exercício, distinguindo o “lançar” e o “pegar” o espaço. Então, experienciar as dissociações dos impulsos respiratório e gestual atrasando, interrompendo ou alterando as velocidades entre os movimentos.

Assim, primeiramente trabalha-se com a integração total dos tempos e da dinâmica, depois se trabalha com as variações de duração e também de tónus. Inicia-se pelo movimento corporal e observa-se, recebendo, a respiração. Reconhece-se, então, a respiração como um fluxo que se abre junto com os músculos, tendões e ligamentos para o espaço. Assim, é possível sentir o espaço entrando no corpo de modo suave, pelos poros – respirar é também epitelial.

Como a maioria dos exercícios, pode-se variar o foco (amplo no espaço, só no rosto, etc.) ou a origem (pela coluna, com gesto de braços, etc.) desenvolvendo de uma dinâmica para outra. Assim, aqui pode-se iniciar a partir da coluna e expandir até algum ponto da superfície ou periferia do corpo. Seguir expandindo o movimento com deslocamento do corpo pelo espaço. Trabalhar com pontos de direção no espaço. Explorar as construções no volume do hexágono que contem o volume espacial ao redor do corpo possível de se alcançar: espaço proximal ou, como nomeado por Laban¹ de Kinesfera, acionando sempre o CG e reconhecendo os apoios para efetivar a abertura do corpo tridimensionalmente (o que significa ocupar-se por dentro como um volume e ganhar a percepção de profundidade). Aqui desenvolve-se todo o trabalho das oposições dos vetores de força do corpo para abertura dos espaços que inicialmente serão percorridos pelo ar e depois ocupados pela voz.

¹ Rudolf Laban (1879-1958), húngaro, foi dançarino, coreógrafo, teatrólogo e musicólogo. Considerado o maior teórico da dança do século XX e pai da “dança-teatro”.

Figura 3.42 Oposições e dinâmica de movimento: transferências de apoio

O exercício se desenvolve até chegar a uma dança pessoal, na qual respiração e ação corporal se dinamizam como impulso, movimento e suporte mútuo.

Quanto à inclusão da voz: aplica-se todo o trabalho de percepção dos percursos respiratórios e relação dos impulsos integrados dos movimentos à sonorização. Trabalha-se do centro para a periferia com a vibração. Deve-se deixar o som expandir, criando percursos que se relacionarão sempre com os espaços e direções que o movimento corporal oferecer. E, então, integrar o olhar na relação com o espaço externo e a ocupação da voz, mantendo viva as costas, para não perder a tridimensionalidade do som.

É importante lembrar que, no exercício dinâmico com movimento corporal, ao se incluir a voz, deve-se:

1. Trabalhar de modo relacional os impulsos do movimento e da sustentação do ar, reconhecendo, nessa relação, os percursos do ar internamente. Deixá-los funcionar de modo que o expandir e o recolher do ar tenham os pontos de alteração do ciclo (micropausa) dinamicamente relacionados com os impulsos do movimento, conectando mecanismos

musculoesqueléticos com o respiratório em um sistema maior, que é o sistema propulsor (relações entre diafragmas e pressões).

Atentar-se para:

2. Ter já trabalhado aspectos da voz, como locação e ressonância, em dimensões menores, e vivenciado as relações de apoio, energia e espaço (A/E/E).
3. Integrar a produção vocal ao movimento corporal através das sustentações das oposições e reconhecimento dos percursos-espacos, junto com os apoios móveis.
4. Reconhecer os percursos sutis com a respiração e manter os fluxos na sonoridade. Reconhecer nas transições dos ciclos respiratório as alterações do movimento duplo da respiração para relacioná-lo com o movimento e /ou a voz conforme necessidade de sustentação de cada um. Com isso atentar-se às relações de porosidade, ou seja, o tempo do ar *ser* som e de modo sensível, ser percurso sonoro.

Os percursos respiratórios são importantes na expressividade verbal. É através deles que se alinhavam as transições de intenção ou imagem. É pelo movimento interno do ar que se “vê” o deslizamento do foco corporal. O percurso do ar, portanto, descreve trajetórias internas que são passíveis de leitura, e, ainda que muito sutis, mantêm viva a pulsação, a transformação da imagem, e ainda abrem o espaço o qual a voz irá ocupar como parte do fluxo na constituição da imagem. A respiração como percurso interno, mesmo aparentemente invisível, tem papel importante nas construções de focos expressivos e nas transições, ou melhor, nas conexões das intenções.

3.1.2 Sensibilização do corpo para aberturas de ressonância

I. “Cabeça d’água”

Usar o próprio peso da cabeça, apoiando o occipital sobre as mãos, e imaginar por dentro a cabeça como um aquário com pouca água. Ir movimentando com as mãos a cabeça e, como se a água corresse por dentro, despertar a percepção do espaço interno. Aos poucos ir cedendo mais o peso da cabeça e deixar as mãos conduzirem mais. Ao pesar todo o volume (cabeça e mãos), ceder o peso dos ombros e projetar os cotovelos para o espaço. Deixar os pesos passarem dos ombros para a base torácica e desta serem integrados ao centro e base do corpo.

II. Oposição esterno-occipital

Com uma mão apoiada no esterno e a outra sustentando o peso do occipital, fazer leve oposição para evidenciar direcionamentos: posterior ascendente e anterior descendente. Associar as oposições à base do corpo. Soltar rosto e laringe, reconhecer a ativação do centro de gravidade.

III. Descolamento da pele das costelas no plano do diafragma

Primeiro deslizar os dedos sobre as costelas, desenhando-as, depois, com as mãos, descolar a pele da região das costelas inferiores tendendo a toda a circunferência; então, por regiões, puxar a pele, segurando-a com as mãos, e inspirar. Na expiração, segurar a pele para desgrudá-la das costelas em seu movimento de recolhimento. Sensibilização dos espaços entre pele e costelas e possibilidade de amplitude de movimento respiratório. Fazer todo o descolamento associado a respiração e depois ficar de olhos fechados reconhecendo todas as sensações decorrentes.

IV. Respiração epitelial e exercício de desgrudar a pele do rosto com a intenção do gesto

A respiração epitelial permite novos acessos de sensibilização do corpo, pois distingue a camada da pele de outras camadas, criando a sensação de que esta *desgruda* da musculatura, abrindo espaço entre elas. O descolamento da pele é realizado com pequenos movimentos das pontas dos dedos das mãos sem tocar a pele, apenas direcionando as aberturas, indicando percursos, como se estivesse penetrando na camada subcutânea.

As mãos realizam o gesto nas direções que se deseja abrir, respeitando o direcionamento de alguns grupos musculares, apenas indicando com o gesto as direções da abertura. Ao mesmo tempo que se visualiza o descolamento das camadas, inspira-se na região, associando à sensibilização o direcionamento da entrada do ar no mesmo local. A ação é lenta, e, aos poucos, se constrói a sensação como se a pele fosse tocada por dentro. Há portanto, sutis movimentos musculares, quase invisíveis. Constrói-se, dessa maneira dirigida, uma percepção profunda dos espaços entre as camadas da pele, musculatura e ossos do rosto/cabeça. A sensação resultante, em geral, impressiona pela qualidade vívida e expandida do espaço criado sob a pele. Uma ampliação sutil, o surgimento de um *entre* respirável.

Exercita-se a qualidade de permeabilidade, que resulta em uma respiração sensível, muito sutil – quase etérea –, que dá a sensação de ser realizada através da pele.

Essa vivência é, em geral, muito potente e suscita a experiência da consciência inscrita na própria pele. Em seguida, ao realizar a voz, o resultado é imediato, e esta ocupa as locações abertas pelo gesto e pela respiração de forma plena e, acusticamente, evidentemente dilatada.

A respiração epitelial, algumas das práticas do Qi Cong e as atividades que desenvolvem uma escuta interna sensível conduzem a uma profundidade sensório-perceptiva que abre acesso a dimensões corporais particulares, de camadas, com profundidades diversas que incidem diretamente na emanção sonora. A experiência de locação da voz nessas espessuras físicas associadas à sustentação resulta na permeabilidade sonora e altera o modo de relacionar-se com a emanção. Esta, como que transpirada, ressoa etérea, de um corpo poroso. Essa qualidade específica se soma à dilatação oferecendo uma qualidade sonora vibrante, desprendida mas suave.

Figura 3.43² O Qi Cong também trabalha com percepção interna dos espaços através de visualizações feitas com apoio do gesto das mãos que indica o movimento/direção das aberturas. Os gestos das mãos devem estar associados à inspiração. O trabalho de sensibilização sutil realizado através da respiração fluxo colabora com o aprofundamento da percepção e, conseqüentemente, com o refinamento das aberturas. Apesar dos princípios serem do Qi Cong, os exercícios foram desenvolvidos nessa prática. Desse exercício também derivam os exercícios de desgrudar a pele do rosto apenas com a intenção dos gestos da mão.

V. Construção sonora da base: A grande saia

Nesse exercício constroem-se as linhas de peso e do volume da base do corpo. A imagem de uma saia longa que penetra no chão é visualizada e construída a partir de direcionamentos indicados com as mãos que saem necessariamente da bacia pélvica (CG) e

² DING, 1996, p. 87.

seguem em direção aos pés, até entrar no chão. Se associa aos gestos a produção do som /N.../ ou algum dos vibrantes. Cada linha se realiza em um tempo respiratório; o tempo do rabicho da expiração se relaciona com a penetração da imagem do gesto no chão. O tempo de retorno das mãos à bacia é o tempo relativo à inspiração. Os desenhos traçam as linhas e direções dos pesos e as várias faces/volumes das pernas (frente, bordas externas, bordas internas, diagonais anteriores, diagonais posteriores, linhas medianas posteriores etc.) , reconhecendo sempre os pontos em que penetram ao chão, desenhando uma grande saia.

a) As mãos, inicialmente, correm em linhas correspondentes nas duas pernas, depois podem fazer composições de dimensões espaciais, apesar de prosseguirem de forma simultânea, convocando acionamentos diversos e criando novas perspectivas dos volumes da base. Por exemplo, linha média da frente da perna direita com linha média posterior da perna esquerda; ou linha diagonal anterior da perna direita (penetrando no chão pelo dedinho) com linha diagonal posterior da perna esquerda (ultrapassando a diagonal posterior externa do calcâneo penetrando o chão); ou, ainda, ambas as mãos em uma perna só, fazendo as linhas de peso laterais, ou frente-trás etc., enfim, ir construindo a percepção das dimensões possíveis da base.

b) Desenhar percurso sonoro descendente pelas laterais das pernas com gesto das mãos. Realizar com vibrante ou /N.../ um pouco mais grave que o tom médio habitual. Ao chegar nos pés, abrir lateralmente o gesto e o espaço de ressonância sonora, dilatando lateralmente o som, e incluir vogal. Iniciar com /U/ e prolongá-la pelo espaço lateral. Retornar com o gesto ao centro do corpo na inspiração. Seguir abrindo as vogais a cada novo percurso: /TRRU.../; /TRRUÔ.../; /TRRUÔÓ.../; /TRRUÔÓÁ.../. Quanto mais aberta a vogal, mais amplo o gesto lateral dos braços na abertura do espaço e maior a dimensão corporal de ocupação do som.

É importante sempre entrar no chão com o direcionamento do gesto e deixar o corpo receber a linha de força oposta (ascendente), sem perder a relação com o centro do corpo. Além da sensibilização dos percursos, integração com a base, distribuição de pesos, esse trabalho refina particularidades da construção/consciência da base para uso nos apoios. As linhas e dimensões das pernas, como pontos específicos dos pés, também se relacionam com aberturas de volumes ou regiões correspondentes em outras partes do corpo.

Figura 3.44 A grande saia: construção das linhas de peso e do volume da base com suas direções no espaço – exercício de Qi Cong associado à sonorização para sensibilização das pernas, percepção sensorial da tridimensionalidade e das relações entre as linhas de direcionamento/ocupação da base (ilustração: DING, 1996, p. 70; as setas longas são nossa).

VI. Espaços internos da boca e da cabeça

1. Profundidade: fazer o movimento do 8 deitado (símbolo do infinito) com a ponta do nariz – projetando-o no espaço. Observar a ação de musculatura crânio-cervical. Transferir o movimento para o espaço entre as orelhas, reconhecer a largura interna da cabeça e então transferir o movimento para a nuca (soltar o esterno), reconhecendo a profundidade interna da cabeça e a diferença da ação do pescoço do início da atividade. Variar movimento entre os três pontos e reconhecer a dimensão e a ocupação internas.

2. Fazer bico com os lábios e projetá-los para frente. Observar a ação do pescoço e, em seguida, aliviar o excesso dessa ação reconhecendo o reflexo na ação dos lábios.

3. “Sorriso interno”. Iniciar com um sorriso invisível para o outro, reconhecendo a região alta e profunda da boca. Deixar o sorriso ir expandindo por dentro e reconhecer regiões que vão participando da ação. Abertura e sensibilização do palato mole, faringe, têmporas, plano dos olhos, lábio superior etc., até o sorriso abrir o rosto. Esse exercício pode se desdobrar seguindo até uma abertura da boca exagerada, distinguindo abertura de boca e de lábios. Ficar com a máscara superaberta e, portanto, tônica. Soltar só a tensão do pescoço,

mantendo o rosto aberto e, em seguida, soltar a musculatura, deixando que cada parte volte aos poucos à posição natural, observando as várias camadas envolvidas no movimento.

4. Verticalidade: com os lábios fechados, abrir a boca verticalmente. Reconhecer os volumes internos. Em seguida, “sorrir pelos olhos” e fazer oposição com os pés, reconhecer, através da sensação de onda do ar que atravessa ascendentemente a cabeça, a porosidade do céu da boca, isto é, a possibilidade de abertura – especialmente do plano médio do rosto – para permitir a passagem do som e a abertura de planos internos do alto da cabeça.

5. Tridimensionalidade: fazer bico com os lábios e, com uma das mãos, desenhar a projeção do movimento para frente (horizontalmente). Simultaneamente, com a outra mão, projetar verticalmente a abertura interna da cabeça. Os gestos farão com que os braços formem ângulo de 90°. Ao final, arredondar pelos cotovelos os volumes criando as dimensões globais de profundidade (frente-trás) e altura (vertical, acionada com a conexão ísquio-calcâneo).

6. Exercícios de dissociação dos planos do rosto. Trabalhar movimentos diversos que dinamizem e dissociem a relação entre os lábios; entre olhos e lábios; entre pálpebras e sobrancelhas, entre boca e globo ocular etc. Esses exercícios visam à percepção dos planos e focos no rosto.

7. Abertura das camadas da pele do rosto pela intenção do gesto. Já descrito acima (com a mão próxima do rosto, sem tocá-lo, direcionar ação com os dedos expandindo abertura da mão na direção da fibra muscular. Fazer gesto de descolamento da pele dos ossos, visualizar aberturas internas como se a mão entrasse por baixo da pele. Ceder a musculatura conforme indicação do gesto e da imagem. A mão vai indicando o descolamento, que inicia sempre como se ela entrasse pela boca, se dirigindo à periferia do rosto).

a) Com as pontas dos dedos, criar a curva da frente do maxilar superior, como se tocasse entre os dentes e a face interna do lábio, descolasse por dentro, abrindo a frente do rosto; passando por trás do nariz e desenhando suas linhas laterais no rosto, atravessando o centro das sobrancelhas e da testa até a raiz do cabelo.

b) Mão descolando e construindo o volume lateral do rosto. A mão “entra” pela lateral da boca, e o dedão descola a linha da base do maxilar inferior; o indicador segue na direção da orelha, o terceiro dedo para a têmpora, o quarto dedo na direção dos olhos, abrindo o centro da bochecha, e o dedinho fazendo a linha lateral do nariz. A mão faz um movimento pulsante de expansão e corre pelo lado de fora, indicando a abertura simultânea de todas as linhas sugeridas pelos dedos. Fazer um lado de cada vez, depois os dois lados ao mesmo tempo.

8. Massagens com toque interno na boca – pelas partes moles (musculaturas e tendões) e pelos ossos (palato, maxilares, ATM e hâmulos pterigoideo do esfenóide).
9. Toque laríngeo: girar pescoço pela laringe/sentir peso da laringe e soltar a base da língua.

3.1.3 Exercícios de percursos sonoros

I. Início de percepção da ação de sonorização e controle de saída de ar:

- a) /SSSS.../
- b) /SSSSZZSSSSZZZZ.../
- c) /ZZZZZZ.../

Em todos: somar o acionamento da conexão ísquio-calcâneo no terço final da sustentação sonora, e tempo das etapas entre as fases do ciclo respiratório (rabicho, micropausa, deixar o ar entrar e sair, retomando tempo sonoro).

II. Espaços internos da voz: mapeamentos com vibrantes

É muito importante visualizar o caminho que o som percorre dentro do corpo. Quanto mais o indivíduo conseguir se entregar à sonoridade, maior a facilidade para a abertura dos espaços internos por onde o som irá correr. O som se adapta aos espaços que ocupa. A consciência do ciclo respiratório é essencial para que o percurso se efetive, através do equilíbrio entre pressão do ar e sustentação.

A. Percursos sonoros internos: utilizando os vibrantes de língua (/TRRR.../ ou /CRRR.../) e/ou de lábios (/BRRR.../):

- equilibrar ação com apoio;
- perceber as ocupações do som
- integrar a sonoridade ao ciclo respiratório (start-sustentação-rabicho-micropausa-inspiração).

Figura 3.45 Percursos sonoros em curvas

1. Percurso dirigido dentro da cabeça:

- a) Percurso circular: iniciar o som no centro da boca, direcioná-lo para trás, subir por trás da cabeça, fazendo a curva em direção ao topo, seguir até a testa e descer por dentro do rosto até a boca. Outras sequências sonoras facilitadoras: /NUM/ e /ZUÔ/.
- b) Círculos concêntricos: o som percorrerá desenhando o volume interno da boca; o volume que abarca o rosto e o volume total da cabeça. Fazer também com /M.../.
- c) Em 8 deitado: o movimento é horizontal, entre a frente e o fundo da boca.
- d) Fazer o círculo deitado percorrendo o volume da arcada dental superior – realizar nas duas direções – /TRRR.../. Realizar, em um segundo momento, no plano dos olhos.
- e) Movimentos livres dentro da cabeça, investigando acomodações sonoras e ressonâncias. Respeitar a tendência do som de se deslocar fazendo curvas facilita a investigação.

A. Pesquisa livre ampliada

Em posições corporais diversas (lento rolamento pelo chão) ou associadas ao desenrolamento da cabeça (sentado ou em pé), começa-se a perceber os deslocamentos internos da voz. A partir de focos reconhecidos desliza-se para territórios vizinhos, ampliando o mapeamento e reconhecendo a possibilidade de orientar o deslocamento sonoro pela percepção e/ou imagem do espaço interno. Assim, trabalham-se os percursos ou as variações de locação da voz inicialmente dentro da cabeça, depois pelo corpo.

O mesmo exercício é realizado com os fonemas /M.../ e /N.../, em um segundo momento, ampliando a percepção das ressonâncias.

Após o reconhecimento de várias locações internas, constroem-se percursos pré-visualizados para serem realizados sonoramente. Pode-se ainda fazer percursos internos variando a dinâmica do movimento, como, por exemplo, com a voz em onda, círculos concêntricos que expandem, na forma do símbolo do infinito (em oito deitado), em curvas etc. Os exercícios de sonorização com vibrantes são ativantes. E com eles é mais fácil inicialmente direcionar a vibração sonora para regiões do corpo e despertar sensações provenientes da ressonância em tecidos e órgãos.

a) A investigação se expande para o reconhecimento e ocupações da voz em diversas partes do corpo e utilizando também vogais.

a.i) Planos da cabeça:

1. queixo e base da língua;
2. centro da boca e base do crânio;
3. céu da boca/assoalho do nariz;
4. sorriso: plano das maçãs do rosto, abaixo dos olhos e “rabo de cavalo” (meio-atrás da cabeça);
5. olhos e testa;
6. topo da cabeça/alto do crânio por dentro.

a.ii) Direções e profundidades – Boca e cabeça:

Os direcionamentos devem ser variados sempre reconhecendo a intenção do movimento e a relação com a percepção de sua ocupação.

Figura 3.46 Algumas direções e profundidade no direcionamento da voz dentro da cabeça

a.iii) Pele e camadas do rosto:

1. por dentro do rosto (na “pele de dentro”);
2. voz ainda no rosto, mas na pele do lado de fora;
3. para fora/para o outro – direcional ou radial.

a.iv) Volumes corporais de ocupação da voz:

1. global, médio, busto; cabeça e rosto. Esse exercício pode ser feito com vibrantes, deitado e reconhecendo os volumes com percursos internos que vão construindo as ocupações. Ou, então, em pé, com sequências como /ZUÁ/, por exemplo, ou vogais realizar os preenchimentos acionando as relações de apoio e abertura interna dos volumes desejados. Nessa produção é essencial que se abra as partes posteriores do corpo para que o som ocupe toda a dimensão do volume trabalhado.

a.v) Planos de ressonância no corpo: com os vibrantes (TRR...; CRRR...; BRR...) trabalhar na sensibilização dos planos do corpo. Fazer a sonoridade preencher toda a dimensão do plano trabalhado, atentando-se para a tridimensionalidade de sua ocupação, para isso é importante acionar as relações de apoio e oposições (vertical e radial). Iniciar pela bacia e subir com a voz pela coluna. Fazer plano 1; respirar; retomar da bacia; fazer plano 1 e 2, mantendo-se mais tempo sempre no último plano. Seguir: plano 1, 2 e 3. E assim por diante.

No início o percurso é mais lento, para haver tempo de reconhecimento da região preenchida pelo som. Depois é possível ser mais ágil, para que se reconheçam pelo contraste as transições entre os planos.

Grosso modo, trabalham-se: bacia e vísceras; alto tórax; pescoço e ombros; boca; plano do sorriso (centro do rosto); e plano alto da cabeça (por dentro do tampo da cabeça ou por fora). Mas são possíveis outras divisões.

2. Espaços fora do corpo e outras dinâmicas

A vivência da ampliação da sonoridade vai se efetivando conforme o conhecimento e domínio das relações de acionamentos com a porosidade e permeabilidade, resultando em dilatação. Realizar com /ZUÁ/ ; /NUA/; palavras curtas ou com nomes, criando dinâmicas de jogo coletivo. Associar distância da pessoa chamada à dimensão sonora dilatada. Lembrando sempre que a propagação da voz para o espaço se dá abrindo o volume requisitado por trás, por onde a voz irá correr em direção ascendente para o espaço.

Espaço alto (acima da cabeça ou parte alta da sala); proximal; distante (ampla, perfurante etc.); “voz Tchekhov” (íntima, mas dilatada); para fora e para a frente; para trás; aberto lateralmente; só de um lado do corpo; fechada no foco do rosto; no plano dos olhos; na boca; etc.

As ressonâncias em locações definidas despertam a sensação da matéria corporal em foco - que agirá sobre a voz ao mesmo tempo que ressoará na voz - revelando-se através da qualidade da sonoridade.

3. Ressonâncias

Os exercícios com ressonância podem incluir estratégias com percursos, mas geralmente privilegiam o equilíbrio A/E/E, o que significa dizer que se busca uma produção que ressoe de forma permeável e dilatada, evidenciando o espaço corporal oferecido para o som ressoar.

a) com /M.../, realizar percursos livres dentro da cabeça. Inicialmente, com a ação de mastigação, sentir o movimento circular do som dentro da boca. Aos poucos, deixar a ação física da boca conduzir o som e fazê-lo correr mais pela indicação do espaço interno de ocupação. Ceder internamente para permitir a permeabilidade sonora, isto é, reconhecer a

capacidade do som de atravessar as camadas ósseas e musculares, se ampliando espacialmente e se reorganizando como ressonância.

b) Utilizando /M.../ ou /N.../, preencher-se com som, pesquisando locações específicas de encaixes sonoros minuciosos dentro da cabeça.

c) Ressonância equilibrada com /M.../ em movimento: três círculos concêntricos – dimensão do volume interno da boca; do volume do rosto (incluindo esfenóide) e volume total da cabeça.

d) Intercalar, sem interromper, a produção de consoantes sem perder a dilatação estável da sonoridade: /M...N...M...N...M...N.../. Trabalhar a precisão articulatória, dilatação da ressonância centrada e estabilização do apoio em sustentação longa.

d.i) Variar velocidades crescentes e decrescentes.

d.ii) Realizar sequências longas que se ligam por re-apoios respiratórios

e) Realizar /NUM, NUM, NUM/: movimentos circulares. Inicialmente mais lentos, depois com mais agilidade, mantendo os percursos dentro da boca ou cabeça.

4.Abrindo as vogais

a) Sequência sonora: /MMMMMÔ/! O som inicia pequeno, expande por dentro da boca e se torna /Ô/ na dimensão que ocupava o som anterior. O som final é curto e irá ocupar diversos espaços e direções dentro da boca.

b) /NÔÔ...ÓÓ...ÔÔ...ÓÓ.../: abertura interna vertical. Reconhecer a acomodação do som /Ô/, mais redonda e centrada na boca, e do som /Ó/, mais oval, atravessando o céu da boca, abrindo ressonância do plano médio do rosto, incluindo, por exemplo, ressonância do esfenóide.

c) Realizar sequência sonora /ZUOÓÁ.../ de forma ágil, reconhecendo equilíbrio da energia, ressonância e percurso interno (movimento circular: da frente da boca correndo para trás, fazer curva ascendente e por cima retornar à frente da boca); e de forma prolongada – dilatando o movimento todo e prolongando a sustentação para acionar o apoio. Sempre com

dilatação. Quando ágil, o foco do exercício estará no percurso interno. Quando feito em velocidade lenta o foco estará na relação com a sustentação (acionamento paulatino do apoio). Pode-se incluir o trabalho com volume, aumentando a incidência do apoio em determinado momento.

Desmembrar em: /ZUUU.../; /ZUUÔÔ.../; /ZUUÔÔÓÓ.../; /ZUUÔÔÓÓAA.../.

d) Realizar percurso livre com sons vibrantes, parar em determinada locação dentro da cabeça e transformar o som em vogal, mantendo a locação escolhida, o tom e o volume e a sonoridade aberta.

e) Abrir a sequência de vogais /UÔÓÁÉÊI/, em percurso circular; podendo ser a sequência toda ou cada vogal um círculo de movimento; podendo variar as dimensões dentro da cabeça.

f) Com a sequência /UUÁ/, direcionar para espaços distintos dentro da cabeça; reconhecendo sempre a tridimensionalidade da sonoridade (lembrando que a voz “tem costas”).

g) Ampliar a dilatação sonora no espaço externo. Com a sequência sonora /ZUÁ.../, criar percursos sonoros concêntricos que se ampliem em dilatação. As curvas por trás do corpo se expandem, relacionando-se com as oposições da base. Quanto maior o espaço desejado, maior a curva, maior o volume do corpo que se requisitará e maior a dilatação sonora.

3.1.4 Voz e espacialidade

1. Lançar a voz para o espaço: a partir das relações de oposição e dimensão espacial e a partir dos acionamentos da voz pelas costas, trabalhar com a dimensão e os direcionamentos espaciais. Integrar gesto, olhar, voz, apoio e espaço. Usar sequências sonoras como /ZUÁ.../; /NUÓ/; /CRRUÔ/...

2. Definir um ponto fixo no espaço e, utilizando o som /N.../, direcioná-lo para o ponto escolhido. No próprio eixo corporal, girar mantendo o direcionamento da voz. Esse exercício propiciará a percepção interna do movimento circular da voz para manter-se, apesar do deslocamento corporal, em relação ao direcionamento externo.

3.1.5 Tonalidade

1. Espiral: com sons vibrantes, realizar um percurso em espiral que percorre os planos de ressonância junto com a variação em tonalidade, no eixo vertical, ascendente e descendente. Pode ser realizado no corpo todo (dos pés ao topo da cabeça; da bacia à cabeça; a partir do peito ou apenas dentro da cabeça). A imagem de correr pela coluna vertebral colabora com a percepção dos planos do corpo. E a cada plano ampliar por dentro o espaço de ocupação do som, fazendo-o abrir-se em ressonância.

Neste exercício, é muito comum, no início, buscarem-se os sons extremos em tonalidade para que se assegure a tessitura da própria voz (toda amplitude tonal alcançada). Na realidade, o que se percebe é que quanto mais organizados os tons médios, enquanto ação e espaço interno, mais se estendem as tonalidades na extremidade. A organização da voz na faixa tonal média é uma referência na estabilização das musculaturas e do próprio padrão de vibração das pregas vocais. É preciso ir passando pelos saltos, ou quebras tonais, nos quais a voz não esteja sendo realizada de maneira fluida – suave, contínua e sem aumento da pressão do ar ou esforço – para trabalhar essa faixa com delicadeza, tanto no sentido ascendente como no descendente.

2. Três tons × três planos: trabalhar com as três faixas de ressonância da cabeça – plano da boca, plano médio (“plano do sorriso”/esfenoide) e plano alto da cabeça. Com uma sequência de três tons, realizar com sons vibrantes percurso contínuo dentro da cabeça:

- a) três tons no plano da boca;
- b) um tom em cada plano (focal pela frente do rosto);
- c) três tons em cada um dos planos;
- d) cada tom em um plano percorrendo-o de frente para trás, realizando um ziguezague;
- e) idem anterior, realizando espiral (percorrendo também pelas laterais), ascendente e descendente.

3. *Looping* tonal com /Z/: iniciar em tom grave e fazer o som correr, subindo por trás da cabeça até o topo e descendo pela frente, por dentro do rosto. A voz ascende e descende tonalmente aproveitando-se das acomodações das ressonâncias. Os sons mais agudos ficarão na parte alta da cabeça, e os graves, no plano da língua.

4. /A/ grave e /I/ agudo: inicialmente sem fazer o som, tenta-se escutar, pela memória da imagem acústica, um som bem grave. Localizá-lo, pela sensação na base da língua; realizá-lo, ajustá-lo etc. Em seguida, fazer o mesmo procedimento com tom agudo e encaixá-lo no centro da testa. Realizá-lo. E, então, criar um percurso em meia curva, ligando-os. Realizar tanto a ascendência como a descendência de forma contínua, até chegar no mesmo espaço e tom referencial do início.

3.1.6 Intensidade – volume sonoro

Quanto maior o volume desejado, maior a pressão aérea necessária. Para que a voz não fique constricta (apertada), mais se deve fazer a força vir do apoio. Com isso, quanto maior se deseja que o som seja, maior a oposição no corpo e a dimensão da área envolvida que se abre por trás (ampliando a dimensão global para o som).

Com /CRRUUÁ/, trabalhar com o vibrante o percurso na região que se pretende abrir para o som. Iniciar no ponto da base, subir abrindo a vogal /U/ no meio do caminho e dilatando a voz com /A/, enquanto cede os tecidos corporais para a ressonância, intensifica a força do vetor em oposição do apoio. Quanto mais amplitude se deseja que um som alcance, mais amplo e por trás se deve fazê-lo.

Figura 3.47. Oposição para intensidade forte

3.1.7 Abertura da voz com corpo em movimentos que tendem ao fechamento interno

Utilizando a sequência sonora /CRUMZA/, associar movimentos, a partir das articulações corporais, à produção sonora. A cada sílaba – /CRUM - ZA/ –, um tempo de movimento (pode ser uma articulação ou conjunto delas), e, entre as produções sonoras, realizar dois tempos de movimento corporal para respiração, que serão livres, isto é, poderão ser variados. Por exemplo: em um tempo se realiza uma pausa respiratória, e no outro uma inspiração, ou então se realiza uma inspiração contínua durante os dois tempos etc. Conforme o corpo vai se movimentando, vão-se criando torções e enrolamentos corporais mais complexos, deslocamentos em planos, variações de tônus e de espaços internos. Depois de compreender as relações do sistema de apoio-energia-espaço sem deslocamentos, essa atividade desenvolve tais mecanismos do micro ao macromovimento – intra e interunidades de coordenação motora – envolvendo as assimetrias e as variações de tônus corporais. Neste exercício aborda-se a busca de espaços internos para a ressonância sonora em novas organizações e tônus corporais.

3.1.8 Percepção dos espaços internos de acomodação da voz sem realização do som

Depois de certa sensibilização dos espaços internos da voz, realizar exercício como se se produzisse uma vogal sem emitir voz, mas a “escutando”, através da memória acústica e tátil/corporal do som. Reconhecer o direcionamento do ar para espaço específico dentro da cabeça que seria ocupado pelo som, sustentar essa produção cedendo as regiões em questão para a organização do tônus e pressão. Reconhecer que é possível distinguir espaços que sugerem ocupações distintas de vogais e/ou tons, além de observar também as relações de “duração sonora” e as sustentações.

3.1.9 Estabilidade tonal para os exercícios de percurso sonoro e “encontrando o tom pessoal” para o exercício

Sempre que se inicia o trabalho, sugiro que deixe vir o som que surgir. É muito importante aprender a escutar a própria voz e compreender suas dinâmicas, locações e qualidades. Quais são os lugares em que a voz costuma estar? Como suas acomodações internas variam no cotidiano? O que mais escuto nela – estados de saúde, de humor ou de disposição? A escuta vai aos poucos se refinando muito, e aprende-se que, antes de iniciar as atividades, interferindo com ações ou exercícios dirigidos, é necessário reconhecer a locação e o modo com que a voz manifesta toda a organização do indivíduo ou daquele momento. Aprender a ler-se através de sua produção vocal revela, ao longo do tempo, muitas dinâmicas de funcionamento e organização corporal pessoal. A respiração também deve ser observada e oferece informações preciosas.

A partir da percepção da produção da voz naquele momento, passa-se a deslocar a atenção para outros elementos, como o movimento em espaços de ressonância. É importante que não se trabalhe no início com variações tonais. Elas não colaboram para o refinamento da percepção dos percursos internos, isto é, a percepção de como a voz corre pelo espaços de dentro do corpo, pois a variação tonal tende por si a alterar as acomodações espaciais. Mantendo a voz estável tonalmente, é mais possível reconhecer seus deslocamentos de sonoridade independente da tonalidade e, então, as novas locações. A manutenção em uma emissão em um mesmo tom colabora com o reconhecimento das alterações sutis da sonoridade em suas diferentes acomodações, seja dentro da cabeça ou em outras partes do

corpo. Além disso, ficam mais evidentes os momentos e motivos em que se coloca mais pressão de ar ou esforço por não estarem associados a outras variações na produção.

Os exercícios são, então, realizados, especialmente no início das atividades, a partir da voz mais natural, que significa dizer uma voz que seja reconhecida como a mais próxima de si enquanto timbre e tonalidade. A própria referência da voz vai se alterando, conforme vão ficando mais evidentes as acomodações e relações estabelecidas com o corpo. A importância de se manter a faixa tonal próxima à da fala, ou estável, em parte dos exercícios possibilita que as demais variáveis (locações, pressão ou sustentação, por exemplo) se revelem com mais evidência.

No geral, sugiro para os alunos que têm dificuldade em reconhecer seu tom de referência para fazer os exercícios que digam o próprio nome prolongando uma vogal, e então a transformem em /m/, registrando-o tanto sensorialmente como auditivamente. Conforme a necessidade, varia-se a sílaba escolhida, com o intuito de facilitar a aproximação das locações mais centrais na cabeça e o tom mais médio. Por exemplo, sugiro a vogal da sílaba tônica especialmente quando o som usado está muito grave ou com ressonância muito baixa.

3.1.10 Articulação

Os exercícios de articulação são geralmente trabalhados a partir da percepção da destreza de mobilidade oral e da consciência motora dos lábios e da língua. Não são atividades que trabalham propriamente os desvios articulatórios, no entanto, colaboram para possíveis ajustes. Vide em anexos.

a) /MNMNMN.../ precisão articulatória sem esforço, mais ressonância centrada.

i) iniciar lento e acelerar; inverter velocidade; desacelerar, ambos dentro de uma frase respiratória. Realizar exercício sem interromper a articulação nos tempos respiratórios, isto é, dissociar a articulação da respiração e da vocalização, variando velocidades articulatórias. Na inspiração articula-se sem som.

b) Usam-se frases que incidem na articulação de um fonema, evidenciando sua ação motora. Inicia-se lentamente para que ocorra tal reconhecimento, e aos poucos vai-se acelerando, mantendo os ajustes entre precisão articulatória e mínimo de esforço.

- c) Utilizando fonemas surdos e plosivos – /P/; /T/ e /K/ –, trabalhar com pequenas células rítmicas.
- d) Usam-se sequências silábicas repetidas, associadas a ritmos que variam o andamento, trabalhando, dessa forma, precisão articulatória, ritmo e reapoios respiratórios.
- e) Utilizando a frase: “centro do lábio, ponta da língua” articular com velocidade, mas mantendo a destreza articulatória, várias vezes seguida. Reconhecer pela recorrência motora a sensação evidenciada no centro do lábio e na ponta da língua.

3.1.11 Chafariz

Este exercício propõe a sustentação prolongada de um som em tom agudo que ocupe o espaço alto fora do corpo – entre a cabeça e o teto da sala –, em expansão contínua, exigindo o acionamento central.

Inicia-se com som vibrante /TRRR.../, subindo pela coluna desde a bacia. Nesse percurso, o som sobe tonalmente sempre a partir das relações de abertura interna das ressonâncias, até chegar ao topo da cabeça com um tom agudo pessoal ajustado na relação A/E/E. No topo da cabeça o som vira a vogal /U/ e ocupa o plano alto além da cabeça, se abrindo para o espaço junto com o gesto indicativo dos braços, se esparramando lateralmente. A expansão, com qualidade muito etérea, da voz se dá continuamente, causando a sensação de que a voz não está sendo feita pelo corpo, enquanto este a sustenta espacialmente pelo seu centro de gravidade e irradiação de seu volume físico.

3.1.12 Percursos sonoros com expressões

Utilizando pequenas expressões, como “Ah, sei...”, “Por quê?”, “Porque...”, “Não”, criar percursos internos com dinâmicas diversas (circulares, ascendentes e direcionais), trabalhando sempre a partir das ocupações de espaço e não de simples variações languageiras.

3.1.13 Exercícios com palavras curtas: locações corporais e espacialidade

Inicialmente usando palavras curtas, como “eu”, “tu”, “ela/ele”, “sou”, “sei”, “vou”, “vai”, “lá”, “aqui”, “não” etc., e se aproveitando das vogais, trabalha-se com acomodações em

locações corporais. Trabalha-se associando a anatomia vivenciada – que é a construção da imagem e da percepção interna do corpo (camadas, tecidos e órgãos) – com o direcionamento e a localização do som, utilizando seu peso, e a sonoridade. Com isso pode-se dirigir a voz para vários acomodamentos corporais, e, então, expandir a atividade para construções de ocupações espaciais externas em direcionamento e dimensões, sempre associando os apoios e oposições corporais para dilatação e sustentações vocais. Atentar-se na escuta da espacialidade da voz. Um aspecto a considerar é a dilatação sonora, que como já exposto, se refere à capacidade da ressonância de se expandir pela porosidade corporal, outro aspecto é o modo como o som dilatado percorre ou ocupa o espaço externo, revelando planos ou dimensões físicas. A espacialidade, assim, se estabelece como a habilidade da voz de se constituir como um corpo sonoro dinâmico no espaço.

Aos poucos vão-se construindo pequenas frases que terão dinâmicas de movimento reconhecíveis nas ocupações corporais e espaciais. O intuito é trabalhar a partir dos elementos estruturantes – locação, tom e dinâmica de movimento, mantendo a escuta às imagens que derivam. O trabalho evolui dentro dessa relação dialógica entre estrutura e imagem.

3.1.14 Personagem sonoro – investigando o corpooral

Inicialmente deve-se escolher aleatoriamente uma qualidade relativa a volume (dimensão) e outra a peso. A partir da união dessas características, reconhecer como seria o deslocamento no espaço dessa suposta materialidade. Haverá combinações como, por exemplo, leve e enorme; minúscula e pesadíssima; pesada e muito grande; ou outras tantas que se pode imaginar. A partir dessa escolha, construir corporalmente a dinâmica de movimento e deslocamentos dessas qualidades inscritas no corpo. Então, reconhecer:

- centro de gravidade;
- apoios;
- ritmo;
- musicalidade do movimento;
- relação espacial dos deslocamentos.

A partir desses elementos, ouvir intimamente (sem fazer voz) a sonoridade inerente à musicalidade desse corpo em movimento. E prosseguir:

- realizar as sonoridades (sons, ruídos e fonemas) e organizá-las como dinâmica;
- reconhecer a dinâmica sonora integrada ao movimento, enquanto pulsação, apoio dilatação etc.;
- a partir da dinâmica sonora estabelecida, criar fala em língua inventada (gramelô ou fonemol);
- retirar a dinâmica corporal e manter apenas a fala;
- mantendo a dinâmica de fala e suas sonoridades com inscrições no corpo, criar discurso com língua nativa.

Reconhecer a pulsação expressiva resultante da dinâmica de movimento da voz no corpo enquanto apoios, ritmo e velocidades originários da combinação das qualidades físicas escolhidas inicialmente, como também das construções de sonoridade – tom, timbre, volume, etc. –, e como tais construções se estabelecem na constituição de uma figura.

A atividade tem também o intuito de sensibilizar uma percepção “pelo avesso”, isto é, ao estudar uma construção de personagem já construída, reconhecer como a sonoridade está relacionada à corporeidade através dos elementos envolvidos e elencados. Aqui, pode-se reconhecê-la como qualidade de voz e locações no corpo, e seus timbres; dimensões espaciais e dinâmica de movimento enquanto pulsação e musicalidade.

A voz estará integrada ao corpo como movimento e sonoridade, além de construções em camadas distintas e reconhecíveis em toda sua gama de sonoridade timbrística, tonal, rítmico-articulatória e integrada à respiração como pulsação. A dinâmica resultante criada – o corporal – estabelecerá o território da oralidade e inscrição expressiva singular, que se revela pela potência relacional, como movimento e sensação-imagem.

Observações Gerais:

- Cada aluno realiza os exercícios de percepção com seu tom médio.
- Quando os exercícios são realizados em grupo, o que aproxima as qualidades sonoras resultantes são os percursos ou locações comuns e não a tonalidade propriamente.
- Os alunos não precisam estar no mesmo tom, mesmo quando realizam os exercícios em grupo. Geralmente, o timbramento se dá pelas locações.
- A escuta do exercício se realiza pelo som próprio, pela percepção no corpo dessas acomodações e pelo som do outro, reconhecido em suas locações corporais. Isto é, aos poucos

se desenvolve a capacidade de ver-escutar a voz do outro, no corpo e no espaço, para também reconhecer em si essa habilidade.

- O trabalho de ressonância não é o mesmo que dos ressonadores. Estes são locações ou regiões do corpo nos quais a voz se acomoda e, aproveitando da materialidade desse volume-espaço, se amplifica. Já o trabalho com a ressonância é o trabalho no qual o equilíbrio entre apoio, energia de sonorização e acomodação espacial no corpo (A/E/E) se estabelece dialogicamente e em equilíbrio, em que um elemento sustenta os demais, fazendo com que a voz seja permeável, possa atravessar o corpo e, então, ganhe dilatação. É uma qualidade de emanção equilibrada e sem esforço, na qual é possível reconhecer uma qualidade etérea no som, isto é, uma voz que não está presa no corpo, mas emana deste, podendo ampliar a escuta para o espaço. Uma voz pode estar locada em determinado ressoador e não ter a qualidade ressonântica que se busca aqui. A ressonância trabalhada é um som que se sujeita a modelagens sem incidir tensões, evidencia sua tridimensionalidade, possibilitando o reconhecimento de suas “costas” (ouvir o som como dimensão que possui uma curva atrás do corpo), é o mesmo que sonoridade equilibrada.

- Nessa abordagem distingue-se volume sonoro de dimensão espacial. As variações de volume – intensidade sonora – se realizam pela variação da pressão do ar na relação com os apoios. Um volume forte tem, portanto, mais pressão, mas pode ocupar uma dimensão restrita, por exemplo: frente do rosto ou direcionado para outra pessoa. Já uma voz dilatada e ocupando uma dimensão ampla pode não ser uma voz necessariamente com grande intensidade, apenas ter uma dilatação ampla no espaço global. No entanto, quando se deseja um volume muito forte, associa-se à produção de grande intensidade a dimensão espacial ampla. Somando dimensão ampla e grande intensidade constrói-se a qualidade forte sem que se corra o risco de se fazer abuso vocal, isto é, de se colocar em risco e machucar-se, e sem perder o necessário distanciamento para que se possa, ainda dentro dessa produção, construir dinâmicas.

- Na sonorização estabelece-se uma dinâmica de dupla ação: aciona-se o corpo e interage-se com o espaço através da voz, ou melhor, relaciona-se com a voz através do espaço. O que essa organização evidencia é que não se relaciona com o ato de emanção sonora através da intenção de projeção da voz, isto é, através de uma força que teria energia apenas de atravessamento do espaço, mas sim, pelo contrário, essa propagação é continuamente balizada e sustentada pelas relações corporais com o espaço, no qual a ocupação, antes de ser para fora, se dá no corpo, fazendo, assim, que a voz tenha qualidade etérea. Essa organização permite reconhecer que, quanto mais no centro do corpo estiver o acionamento – a força que

sustenta –, mais se irradia e se alcança longe enquanto imagem e emanção (física e sonora). Para isso, é necessário ter o centro e a periferia do corpo em relação, sustentando sempre o espaço *entre*.

- Os diafragmas funcionam sempre em relação ao posicionamento do corpo. Quanto mais organizados paralelamente entre eles, mais potencializam as pressões e melhor fazem correr as forças dos apoios sequencialmente.

- A tridimensionalidade da voz: através das vivências da voz vibrando nas massas corporais reconhece-se a capacidade do som de se modelar às ocupações, portanto, de ser modelado e ser conduzido. A partir desse domínio, refinam-se a escuta e a habilidade para seus desenhos no espaço corporal ou externo. O esculpir do som é uma acomodação corporal.

Para sentir que a voz ocupa por dentro também a parte de trás do corpo, é necessário reconhecer o peso da região referida. Uma das estratégias é ceder ao peso em posição deitada e deixar o som também ser sensível, isto é, reagir, à gravidade. É possível reconhecer, então, que o som também “tem costas” e que, em sua tridimensionalidade, é suscetível a modelagens, respondendo a regiões que se disponibilizam a ele.

- Assim, a grande defesa dessa prática é a alteração do paradigma na intenção de ação para sonorizar: não mais se aciona a voz para que seja potente, mas, sim, através de acionamentos corporais que equilibrem os apoios, a vibração e os espaços oferecidos para que ela ocupe, ela se dilate *enquanto e no* espaço.

4. FINALIZAÇÃO

Esse trabalho de voz, assim, é uma abordagem que se realiza através do refinamento da percepção e da escuta, considerando essas instâncias relativas não apenas à sonoridade, mas ao corpo como um todo. Propondo uma experiência que abrange da saúde à expressividade, integrando as dimensões de corporeidade, sonoridade e espacialidade.

Nesse intuito, o trabalho abarca diversas dimensões da voz, esmiuçando as dinâmicas e inter-relações dos sistemas corporais de propulsão - apoios e oposições, respiração e movimento -, do sistema vibratório e do sistema de ressonância.

Nessa perspectiva, a voz é abordada como substância que cria percursos e gera locações corporais, potencializando o desdobrando dessa materialidade em elemento expressivo. E também trabalha, como ação integrada, o acionamento do apoio, a abertura da ressonância e o equilíbrio da sonorização, sempre em relação dinâmica com o movimento.

A discussão abrange, ainda, a voz como presença na qual se conjugam também os elementos da verbalidade e a dimensão do jogo enunciativo, discutindo as possibilidades de estudo de dinâmicas que constituem modos singulares de criação expressiva, tratadas aqui como oralidade expandida ou, mais especificamente, como corpooral.

Inserindo essa discussão no contexto do teatro contemporâneo, se reafirma o intuito desse trabalho em expandir a discussão e colaborar com o campo de investigação da voz e da enunciação na cena.

5. BIBLIOGRAFIA

BAKHTIN, M. *Estética da Criação Verbal*. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

BALDI, Neila. *Pensamentos Somáticos de Laban e Béziers para a dança*. Anais Digitais do Seminário de Dança Angel Vianna - nº 3, volume 1, 2014.

<http://www.escolaangelvianna.com.br/seminario/anais/trabalho/pensamentos-somaticos-de-laban-e-beziers-para-a-danca>. Acesso em: 23.05.2018.

BARBA, Eugenio. *Além das ilhas flutuantes*. Trad. Luis Otávio Burnier. São Paulo: Hucitec.

BARDET, Marie, *A Atenção através do Movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção*. Revista Brasileira Estudos da Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, pp. 191-205, jan./abr. 2015. Disponível em: < <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>. Acesso em: 05.05.2015

BARTHES, Roland. *O Grão da Voz*. Trad. Mário Laranjeira. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

_____. *O Óbvio e o Obtuso: ensaios críticos III*. Trad. Léa Novaes. São Paulo: Ed. Nova Fronteira, 1990.

_____. *O Rumor da Língua*. Trad. Mário Laranjeira. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1988.

BARTHES, Roland; HAVAS, Roland. *Escuta*. In: ENCICLOPÉDIA Einaudi. Trad. Teresa Coelho. Lisboa, Imprensa Nacional/Casa da Moeda, 1987, vol.11, pp. 137-145.

BARTHES, Roland; MARTY, Eric. *Oral/Escrito*. In: ENCICLOPÉDIA Einaudi. Trad. Teresa Coelho. Lisboa, Imprensa Nacional/Casa da Moeda, 1987, vol.11, pp. 32-57.

BEUTTENMULLER, Maria da Glória; LAPORT, Nelly. – *Expressão Vocal e Expressão Corporal*. Rio de Janeiro: Enelivros Ed, 2ª ed., 1989.

BÉZIER, Marie-Madeleine; PIRET, Suzanne. *A Coordenação Motora: Aspectos Mecânicos da Organização Psicomotora do Homem*. Trad. Angela Santos. São Paulo: Summus, 1992.

BÉZIER, Marie-Madeleine; HUNSINGER, Yva. *O bebê e a coordenação motora: os aspectos apropriados para lidar com a criança*. Trad. Lucia Campello Hahn. São Paulo: Summus, 1994.

BOLOGNA, Corrado. *Voz*. In: ENCICLOPÉDIA Einaudi. Trad. Luis Fagundes Duarte. Lisboa, Imprensa Nacional/Casa da Moeda, 1987, vol.11, pp.58-92.

BONOTTO, Ligia Beatriz - *Desenvolvimento da visão-maturação visual sensório-motora*.
<http://www.oftalmopediatria.com/texto.php?ct=3&ano=> . Acesso em: 08.06.2018.

CAETANO, Patricia de Lima. *Por uma Estética das Sensações: o corpo intenso dos Bartenieff Fundamentals e do Body-Mind Centering*. Revista Brasileira Estudos da Presença, Porto Alegre, v.5, n.1, pp.206-232, jan./abr. 2015. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>. Acesso em: 05.05.2015

CAGE, John. *De segunda a um ano*. Novas Conferências e escritos. Trad. Rogério Duprat. São Paulo: Editora Hucitec, 1985.

CAVARERO, Adriana. *Vozes Plurais: Filosofia da Expressão Vocal*. Trad. Flávio Terrigno Barbeitas. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2011.

CHAITOW, Leon. *Técnicas de Liberação posicional para alívio da dor – Técnicas avançadas para Tecidos Moles*. Elsevier Science Ltd , 3º edição. Rio de Janeiro: 2008.

COHEN, Bonnie. *Sensing, Feeling and Action: The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, MA: Contact Editions, 1993.

_____. *Sentir, perceber e agir*. Educação somática pelo método Body-mind centering. Trad. Denise Maria Bolanho. São Paulo: Edições Sesc, 2015.

COSTA, Teresinha. *A mãe, a mulher e o sintoma da criança*. Colóquio 100 anos de Psicanálise com crianças - Instituto Sedes Sapientiae/SP – agosto/2009. http://www.sedes.org.br/departamentos/Psicanalise_crianca/coloquio100anos/resumos_trabalhos_68.html. Acesso em: 05.06.2018.

_____. *A voz do outro e o sujeito*. Diário do Nordeste - Caderno 3. Ensaio, 12.05.2007. <http://diariodonordeste.verdesmares.com.br/cadernos/caderno-3/a-voz-do-outro-e-o-sujeito-1.688214>. Acesso em: 05.06.2018.

DING, Li. *O Qi gong Meridiano – transporte de energia pelo meridiano*. São Paulo: Icone, 1996.

EL HAOULI, Janete. *Demetrio Stratos: em busca da voz-música*. Londrina: J.E.Haouli, 2002.

FELDENKRAIS, Moshe. Mind and Body. In: BERINGER, Elizabeth (Org.). *Embodied Wisdom*. California: North Atlantic Books, 2010.

FÉRAL, Josette. *Além dos limites: teoria e prática do teatro*. Trad. Jacó Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 2015.

_____. *Teatro Performativo e Pedagogia*. Sala Preta - Revista do PPGAC- ECA/USP, nº 09, 2009, pp. 255-267.

FISCHER-LICHTE, Erika. *Estética de lo Performativo*. Trad. Diana G. Martín e David M. Perucha. Madrid: ABADA Editores, 2011.

GIL, José. O Corpo Paradoxal. In: _____. *Movimento Total: o corpo e a dança*. Trad. Miguel Serras Pereira. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2001.

GODARD, Hubert. Gesto e percepção. Trad. de Silvia Soter. In: PEREIRA, Roberto; SOTER, Silvia. (Org.). *Lições de Dança 3*. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 2002, pp. 11-35.

_____. *Reading the body in dance – a model*. Rolf lines, october, 1994, pp.36-41.

GROTOWSKI, Jerzy: *Hacia um teatro pobre*. Trad. Marco Glantz. Madrid: Siglo XXI Editores, 16º ed, 1992.

_____. A voz. In: _____. *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1958-1069*. Trad. Berenice Raulino. São Paulo: Edições SESC/SP, 2001, pp 137-162.

LABAN, Rudolf. *Domínio do Movimento*. São Paulo: Summus, 1978.

LAZNIK, Marie-Christine. *A voz como primeiro objeto da pulsão oral*. Estilos Clínicos, São Paulo, v.5, n.8, pp. 80-93, 2000. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-71282000000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 jun. 2018.

LE PORS, Sandrine. *Le théâtre des voix: à l'écriture du personnage et des écritures contemporaine*. Paris: Le Spectaculaire, 2011.

MALETTA, Ernani de Castro. *A dimensão espacial e dionisiaca da voz com base nas propostas de Francesca Della Monica*: resgatando liberdade expressiva e identidade vocal. Revista Urdimento, v.1, n.22, p.39-52, julho/ 2014.

MICHAELIS – Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. Disponível em:
<http://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro>

MILLER, Jussara; NEVES, Neide. *Técnica Klauss Vianna*: consciência em movimento. Revista do LUME – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais – UNICAMP- nº3, set. 2013.

NETTER, Frank. *Atlas de Anatomia Humana*. Trad. Jaques Vissoky e Eduardo C. Ribeiro. 3ªed – Porto Alegre: Artemed, 2003.

NEWTON, Aline. *New Conceptions of Breathing Anatomy and Biomechanics*: part two. Rolf Lines, vol. 26, nº1, pp. 29-37, winter/1998.

NOVARINA, Valère. *Diante da Palavra*. Trad. Angela Leite Lopes. Rio de Janeiro, 7 Letras, 2009.

PAVIS, Patrice. *Dicionário de Teatro*. Trad. Jacó Guinsburg; Maria Lúcia Pereira. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2003.

PASTORELLO, Lucila Maria - *Leitura em Voz Alta e Produção de Subjetividade*. São Paulo: Edusp, 2015.

QUILICI, Cassiano Sydow. *O Treinamento do Ator/Performance*: Repensando o “trabalho sobre si” a partir de diálogos interculturais. Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas - PPG em Teatro- nº19 (nov. 2012), pp.15-21. Florianópolis: UDESC/CEART.

RYNGAERT, Jean-Pierre. *Jogar, representar*: práticas dramáticas e formação. Trad. Cássia Raquel da Silveira. São Paulo: Cosac Naify, 2009.

RUDGE, Ana Maria. *Voz no amor*. Psic. Clin., Rio de Janeiro, vol.22, n.2, pp.169 -177, 2010.

SARRAZAC, Jean-Pierre (org.). *Léxico do Drama Moderno e Contemporâneo*. São Paulo: Cosac Naify, 2012.

_____. *A irrupção do romance no teatro*. Trad. Silvana Garcia. Revista Folhetim - Teatro do Pequeno Gesto, Rio de Janeiro, n. 28, pp. 6-15, 2009.

_____. *A partilha das vozes*. Trad. Stephan Baumgärtel e José Ronaldo Faleiro. Revista Urdimento, Florianópolis, n.20, pp. 17-19, 2013. Disponível em http://www.ceart.udesc.br/ppgt/urdimento/2013/Urdimento%2020/index_20.html. Acesso em: 18.12.2014.

SCHLEIP, Robert; FINDLEY, Thomas; CHAITOW, Leon. *Fascia - The tensional network of the human body*. Edinburg: Churchill Livingstone - ELSEVIER, 2007.

SERMON, Julie. *O diálogo segundo enunciadores incertos*. Tradução Stephan Baumgärtel e José Ronaldo Faleiro. Revista Urdimento, Florianópolis, n.20, pp. 33-35, 2013. Disponível em http://www.ceart.udesc.br/ppgt/urdimento/2013/Urdimento%2020/index_20.html. Acesso em: 18.12.2014.

SOUCHARD, Philippe-Emmanuel. *O Diafragma: Anatomia, Biomecânica, Bioenergética, Patologia, Abordagem terapêutica*. São Paulo: Ed. Summus, 3º ed, 1989.

SOUZA, Luiz Augusto de Paula . Linguagem e corpo. In: Léslie Piccolotto Ferreira; Débora M. Befi Lopes; Suelly Cecília Olivan Limonge. (Org.). *Tratado de Fonoaudiologia*. 1ºed., v. 1, pp. 892-899. São Paulo: Roca, 2004.

TAYLOR, Mark Chandlee. *Fluidos e a voz*. Manual para estudos somáticos. Body-mind Movement - Brasil, 2012.

WU, Juh. *Tai chi chuan: a alquimia do movimento*. 5ª ed. Rio de Janeiro: Mauad, 2010.

ZUMTHOR, Paul. Poesia do espaço: Novos territórios para uma nova oralidade. In: MENEZES, Philadelpho (Org.). *Poesia Sonora – poéticas experimentais da voz no século XX*. São Paulo, EDUC, 1992. pp. 138- 144.

_____. *A Letra e a Voz: a “literatura” medieval*. Trad. Jerusa Pires Ferreira e Amálio Pinheiro. São Paulo: Companhia das Letras, 1993.

_____. *Introdução à Poesia Oral*. Trad. Jerusa Pires Ferreira; Maria Lucia Diniz Pochat e Maria Inês de Almeida. São Paulo: Hucitec, 1997.

_____. Presença da voz. In: *Escritura e Nomadismo*: Entrevistas e Ensaaios. Trad. Jerusa Pires Ferreira; Sonia Queiroz. São Paulo: Ateliê Editorial, 2005. pp. 61-102.

_____. *Performance, Recepção e Leitura*. 2ª ed., Trad. Jerusa Pires Ferreira; Suely Fenerich. São Paulo: Ed. Cosacnaify, 2007.

Dicionário Online de Português. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/> Último acesso em: 05.01.2019.

Dicionário Houaiss. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/houaiss/> Último acesso em: 02.05.2019.

6. ANEXOS

6.1 Partituras de exercício articulatório

EXERCÍCIOS

1. 0:52:50
 $\text{♩} = 80$

 [k] [k] [k] [k] [m] [m] [m] [m] [p] [p] [p] [p]

2. 0:53:26
 $\text{♩} = 80$

 [k] m [k] cho ara [k] m la [k] m [k] cho ara [k] m la

3. 0:53:54
 $\text{♩} = 60$

 [k] [k] [k] [k]

4. 0:57:10
 $\text{♩} = 60$

 [p] [p] [p] [p] [p] [p] [p] [p]

5. 0:59:45
 $\text{♩} = 60$

 [p] [m] [m] [k] [p] [m] [m] [k]

6 - 1:01:10

♩ = 60

7. 01: 01: 55

♩ = 60

8. 01:03:00

♩ = 60

9. 01: 03: 25

♩ = 60

10. 01: 03: 50

♩ = 60

11. 01:04:17

12. 01:06:22

13. 01:07:42

14. 01:09:38

15. 01:10:09

16.01:11:15

— 70 —

17. 01:14:35 - Aumenta a velocidade

2003

6.2 Reflexões ilustradas

As figuras que seguem nesse anexo não foram feitas com a intenção de serem incluídas nesse trabalho. Elas são fruto de uma escrita manual que, ao elaborar os modos de registrar os conceitos e exercícios práticos apresentados aqui serviam de apoio às reflexões. Nesse sentido, são registros de um pensamento sobre formas de se descrever vivências sensíveis. Somados a desenhos ilustrativos feitos para explicar conceitos a alunos. Assim, a intenção de apresentá-los é, para além de colaborar com a compreensão e visualização dos conteúdos expostos, também incluir um registro processual, algo como um caderno de artista.

occipital
esfenoidal
hióides

oro. cário.
occipital
cervical
(+ATM)

Arco Ósseo :

1. calota craniana
2. esfenóide
3. palato duro
4. hióide

diáfagmas :

1. meninges
2. Alto da faringe
3. úvula
4. Pregos Vesciais

Arco e diáfagma
relacionais

diafragma na posição em relação
centro de verticalidade.

③ En movement :

Opportune (Stop) de la p.

② Alarancos - no mor

③ Die with no up - no

organizada
entre 4 eixos
das extremidades
"caminhar no lugar"
- abanhamentos

Expandindo eixo axial

alargar tb, abrir eixo radial

suavemente e simultaneamente

torso → centro: massa cinzenta

esfenóide

Como volume pequeno: a
localizado do centro entre
topo ossos / esfenóide entre
em equilíbrio c/ o rto
que faz correspondência
em apoio e distância

= Centro M. Cinzenta / esfenóide / =

Ao apoiar Massa Cinzenta

no esfenóide acima e o
apoio do hióide. E entre
a laringe e o esfenóide = ATM hióide

1 Com base de fechada

2 pesando base da língua

PLANOS DE RESSONÂNCIA

2. fazer som /i/ lateral
abrindo braços ao lado do corpo

O som deve ir se
expandindo, se dirigindo
p/ o lado pelo plano
até se estabilizar no
espaço como dimensões

3. Fazer /U/ - plano Sagital
mãos se tocando, altura & expandir
para frente e p/ trás simultaneamente

Pensar nos costos de
todas as células, nos
quais o som se preenche

- IV - Fazer com o mesmo tom /A/ → /i/ → /d/
com gesto e abrindo pelo espaço inter-
nos do corpo

Variar ritmo (duração) e direção entre
eles. Cada Resp = 1 tom
Abrir-se nas 3 dimensões

Dilatation e Expansion

Eixos de Distribuição
e estruturas de suporte para
propagação sonora

Displacement de
pele do rosto

6.3 DVD

O DVD que acompanha essa tese é uma compilação de registros da autora, de épocas diversas, de seu trabalho pedagógico e de criação com atores. Com exceção da cena da atriz Flavia Pucci em “A falecida” do espetáculo “Paraíso: Zona Norte” de Antunes Filho – 1989, os demais registros, selecionados em sua maior parte de gravações realizadas na Escola de Arte Dramática /ECA/USP, se situam entre 2008 e 2019.

Com o intuito de ampliar a compreensão e a discussão do material escrito tal seleção abrange aspectos diversos do trabalho de voz aqui apresentado, incluindo:

- Dinâmicas de aula de voz em grupo;
- Exercícios em grupo (aquecimento, ressonância, percursos sonoros, entre outros);
- Pesquisa individual de percursos sonoros e de locações corporais da voz;
- Pesquisa e composições coletivas rítmicas e de sonoridades de cena;
- Pesquisa de Integração dos impulsos da respiração e do movimento;
- Espacialidade sonora;
- Voz e partitura corporal;
- Leitura e dinâmicas verbais;
- Pesquisa e criação de material de cena;
- O corporal e
- Trechos de cenas de espetáculos.

E outros, como, por exemplo, trecho de experimento radiofônico realizado com alunos da EAD em disciplina de multimeios (2015) em parceria com os estúdios de radio do CTR/ECA/USP.

Edição de vídeo: Sol Faganello – abril/2019
Demais créditos no material audiovisual.