

Artigo: A voz (do) corpo: memória e sensibilidade.

Publicado em :
**Urdimento - Revista de Estudos Pós-Graduados em Artes Cênicas /
 Universidade do Estado de Santa Catarina. Programa de Pós-
 Graduação em Teatro. - Vol 1, n.6 (Dez. 2004) - Florianópolis:
 UDESC / CEART, 2004.**

Autor: Fernando Aleixo - Mestre em Artes Cênicas pela UNICAMP; ator e pesquisador teatral do Grupo República Cênica; Professor do Colégio Técnico de Campinas - UNICAMP; (E-mail: aleixo@iar.unicamp.br).

“A verdade é que a memória não consiste, em absoluto, numa regressão do presente ao passado, mas pelo contrário, num progresso do passado ao presente. É no passado que nos colocamos de saída. Partimos de um “estado virtual”, que conduzimos pouco a pouco. Através de uma série de planos de consciência diferentes, até o ponto em que ele se torna um estado presente e atuante, ou seja, enfim, até esse plano extremo de nossa consciência em que se desenha nosso corpo”. (Henri Bérghson)

O teatro como a arte do encontro, da presença, do contato e da cumplicidade evidencia o corpo como memória, como emoção, como invenção, como símbolo e poesia. A presença corpórea do ator por meio do movimento, da voz e da ação é a materialidade da cena que cria e instaura relações intercorpóreas e sinestésicas.

Nesta dimensão - concreta e sensorial - a voz do ator existe na sabedoria do corpo. É o corpo que sabe o caminho da produção vocal, do movimento e da sua expressão. Trabalhar a voz do ator é investir no desenvolvimento de um saber concreto detido por nossa carne, pois a voz é uma manifestação corpórea e deve ser aperfeiçoada por meio de elementos que objetivem um processo de aprendizado sensível.

Neste sentido, estabelecer condições corporais favoráveis à manifestação plena da voz é, para o ator, mergulhar em um território pessoal e reconhecer o potencial que representa seu material sensível. A voz, como emanção do corpo, assume diferentes qualidades, revela o conteúdo orgânico das emoções e das experiências que habitam os compartimentos do corpo-memória ou, como poetisa Santo Agostinho, do “palácio da memória”:

“Tudo isto realizo no imenso palácio da memória. Aí estão presentes o céu, a terra e o mar com todos os pormenores que neles pude perceber pelos sentidos, exceto os que já esqueci. É lá que me encontro a mim mesmo, e recordo as ações que fiz, o seu tempo, lugar, e até os sentimentos que me dominavam ao praticá-las”.¹

A voz, neste sentido de conexão, revela, instaura e funda. O aspecto da memória, como componente da experiência do corpo, permite o desenvolvimento das possibilidades vocais, integrando percepção e inventividade.

Esta memória, quando no estado de sensação atual capaz de provocar movimento, é um importante suporte do estudo das potencialidades e qualidades sonoras do corpo. É neste processo de materialização da lembrança, ou seja, quando ela deixa de ser uma “lembrança pura” e passa ao estado de coisa presente, atualmente vivida, que a memória passa a ocupar, segundo Henri Bergson, porções determinadas da superfície do corpo como sensações atuais:

“A memória do corpo, constituída pelo conjunto dos sistemas sensório-motores que o hábito organizou, é, portanto, uma memória quase instantânea à qual a verdadeira memória do passado

*serve de base. (...) Para que uma lembrança reapareça à consciência, é preciso com efeito que ela desça das alturas da memória pura até o ponto preciso onde se realiza a ação”.*²

Do mesmo modo, a emoção é componente do corpo e integra o conteúdo do saber sensível. A emoção é um estado corporal preciso e, segundo Silvia Friedman³, é uma manifestação que se expressa necessariamente no orgânico sob a forma de alterações conjuntas do tônus visceral e esquelético, é a mediadora entre o organismo e o meio; é ela que intermedeia as constantes mudanças das situações e eventos e as respostas comportamentais do indivíduo, bem como os estímulos externos que constantemente atingem os órgãos dos sentidos e as respostas do organismo a esses estímulos. Também nesta linha de definição da emoção como um componente orgânico, podemos considerar as definições de Humberto Maturana:

*“As emoções não são algo que obscurece o entendimento, não são restrições da razão: as emoções são dinâmicas corporais que especificam os domínios de ação em que nos movemos. Uma mudança emocional implica uma mudança de domínio de ação. Nada nos ocorre, nada fazemos que esteja definido como uma ação de um certo tipo por uma emoção que a torna possível”.*⁴

A experiência do corpo detém os componentes emocionais e mnemônicos do indivíduo. São fatores determinantes da sabedoria do corpo que, por princípio, estabelece mecanismos próprios de manutenção da vida. O impulso/saber da voz poderá ser potencializado se investirmos em um processo que priorize o ator e seus referenciais, com ênfase na abordagem da manifestação corporal da voz a partir da sua dimensão sensível.

Para a busca desta qualidade no trabalho do ator estabelecemos um conjunto de procedimentos denominados de **Prática Vocal: saber provindo da experiência**. Esta prática é uma dinâmica de estudo desenvolvida no Grupo de Pesquisa em Dança e Teatro *REPÚBLICA CÊNICA*, em Campinas, onde priorizamos a criação de um trabalho que respeita as especificidades de cada indivíduo, suas características e sua história, e enfatizando a prática como fonte do saber:

*“Enquanto a prática supõe um envolvimento total do sujeito que a emprega, em termos de habilidades reflexivas e corporais, a técnica consiste tão-somente na aplicação de certas fórmulas ou procedimentos mais ou menos padronizados para se conseguir determinado fim, independentemente da capacidade corporal de quem a utiliza. A técnica, exterior a nós, é mecânica, fria, impessoal, ao passo que a prática está incorporada, ou seja, faz parte do corpo - da vida - de quem a executa”.*⁵

Consideramos neste trabalho que a prática de uma experiência sensível capaz de promover o desenvolvimento do saber do corpo é essencial no empenho vocal do ator. A formação que envolve a sensibilidade corpórea possibilita o comprometimento pleno do ator no ato da criação, pois redimensiona suas capacidades de agir vocalmente de modo sinestésico e poético.

Referências e procedimentos

A principal referência para o desenvolvimento destes procedimentos foi a experiência corporal de cada integrante do grupo, sua história, sua memória sensível. Estas experiências foram construídas por meio de práticas em diferentes áreas como o teatro, a dança e de elementos técnicos do circo. Os exercícios do trabalho vocal foram sendo criados pelos pesquisadores do grupo ao longo das atividades. Determinamos uma sistemática de estudo que envolveu análises teóricas e práticas de instrumentalização e criação. Neste percurso, nos influenciaram os conceitos de oralidade e corporeidade abordados por Paul Zumthor, os princípios de poeticidade de Octavio Paz, os ensinamentos sobre a preparação vocal do ator de Stanislavski, a materialidade da voz apontada por Artaud, a fala como linguagem de representação na abordagem de

Brecht, a dimensão corporal e sensível da voz trabalhada por Grotowski, a instrumentalização do ator desenvolvida por Eugenio Barba, os princípios do corpo na dança conforme conceitos de Klaus Vianna, referências da Eutonia, da Yoga, entre outras práticas que nos alimentaram e formaram nossa memória viva e ativa.

*"O corpo vive, a voz vive, palpita, vibra como uma chama, como um raio de sol que nasce do nosso corpo e ilumina e aquece todo o espaço. Se começarmos deste modesto ponto de partida, trabalhando regularmente, com o passar dos anos começará a florescer aquela que é nossa flora vocal, cujas raízes estão no nosso corpo e vivem com as suas experiências e as suas aspirações."*⁶

Compreendemos que quando interferimos no corpo, patrimônio primeiro e sagrado, é preciso reconhecer o complexo sistema social e cultural que determina a formação corporal do indivíduo e que estabelece seus padrões de comportamento e dos sentidos. Estudos da antropologia social, por exemplo, apresentam importantes reflexões acerca destas normalizações sociais:

"A Cultura dita normas em relação ao corpo; normas a que o indivíduo tenderá, à custa de castigos e recompensas, a se conformar, até o ponto de estes padrões de comportamentos se lhe apresentarem como tão naturais quanto o desenvolvimento dos seres vivos. (...) Ao corpo se aplica, portanto, crenças e sentimentos que estão na base da nossa vida social e que, ao mesmo tempo, não estão subordinados diretamente ao corpo".⁷

Consideramos que a voz carrega a marca da vida social do indivíduo e, se observarmos a sua dimensão sensível, reconheceremos as ações destas marcas. Quando presente, a voz revela as características que a determinam ou, como aponta Paul Zumthor, *"um corpo que fala está aí representado pela voz que dele emana, a parte mais suave deste corpo e a menos limitada, pois ela o ultrapassa, em sua dimensão acústica muito variável, permitindo todos os jogos"*.⁸

Portanto, para a criação de um espaço favorável ao aperfeiçoamento do instrumental vocal do ator, concentramo-nos no desenvolvimento do saber sensível como um princípio de trabalho, pois entendemos que este saber recupera a qualidade corpórea da voz, respeita suas características sensoriais e cria suportes para o empenho poético.

"Enquanto o conhecimento parece dizer respeito à posse de certas habilidades específicas, bem como limitar-se à esfera mental da abstração, a sabedoria implica numa gama maior de habilidades, as quais se evidenciam articuladas entre si e ao viver cotidiano de seu detentor - estão, em suma, incorporadas a ele. E é bem este termo, na medida em que incorporar significa precisamente trazer ao corpo, fundir-se nele: o saber constitui parte integrante do corpo de quem o possui, torna-se uma qualidade sua. (...) O saber carrega um sabor, fala aos sentidos, agrada ao corpo, integrando-se, feito um alimento, à nossa existência".⁹

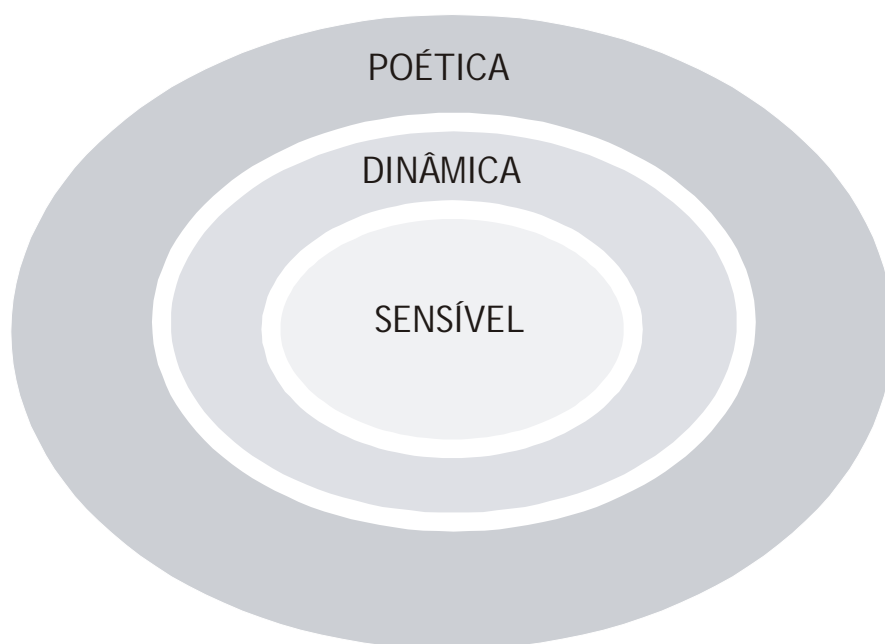
Nesta abordagem, refletimos sobre um conjunto de procedimentos para atuar no desenvolvimento da sabedoria integrada ao corpo do ator, dinamizando suas habilidades vocais e construindo um vocabulário sensível para a criação poética. Consideramos que, no âmbito da vocalidade poética, a voz se manifesta em três dimensões fundamentais sendo: sensível, dinâmica e poética. A dimensão sensível é considerada aqui como o impulso/saber que produz a voz e determina a sua ação dinâmica e poética. Conseqüentemente, a dimensão dinâmica da voz é presença, intervenção e espaço; é a determinação material da voz com seus parâmetros concretos como o volume, a intensidade, o timbre, a altura. É a voz como ação e movimento que atua no espaço perceptivo permitindo instaurar relações poéticas intercorpóreas. Por fim, compreendemos a dimensão poética como sendo a voz em relação, em contato, em intercâmbio - como fala, linguagem, mediação, alteridade e sinestesia. É a intervocalidade corpóreo-sinestésica entre o atuante e o público.

É a partir desta perspectiva que aprofundamos a questão da corporeidade vocal, visando estabelecer um conjunto de procedimentos para o desenvolvimento do ator:

Segue uma esquematização que organiza estas dimensões e os tópicos abordados:

Sensível	Dinâmica	Poética
corpo <i>memória</i>	fisicalidade	intercorporeidade
corpo <i>emoção</i>	materialidade	alteridade
impulsos	vocalidade	significação

A relação sistemática estabelecida entre as dimensões foi definida da seguinte forma:



Analisando a relação estabelecida entre as dimensões inferimos as seguintes considerações:

- A dimensão sensível da voz é o princípio - impulso/saber - que determina o aspecto *dinâmico* (materialidade,...) e o poético (intervocalidade,...).
- A dimensão dinâmica da voz estabelece a dimensão poética e permite que esta revele sua dimensão sensível.
- A dimensão poética da voz contém, necessariamente, seus aspectos dinâmico e sensível.

A partir destes princípios, organizamos os tópicos da prática vocal:

- Sensibilização da voz (do) corpo
- Corpo-sonoro: vibração e ressonância da voz
- Intervocalidade corpóreo-sinestésica

Apresentamos a seguir alguns detalhamentos destes tópicos:

1. Sensibilização da voz (do) corpo: aplicação de elementos técnicos voltados para o desenvolvimento da corporeidade da voz, que define sua qualidade orgânica, concreta e sensível.

1.1. Objetivos das atividades - Os objetivos principais dos procedimentos desta etapa são: a) Criar um campo favorável para o ator tomar contato com suas características físicas pessoais, reconhecendo seus recursos sensíveis como suporte para um processo de aprendizado corpóreo-vocal; b) Estabelecer uma dinâmica prática para investigar, sensivelmente, a manifestação da memória, da emoção e do impulso no corpo, como determinantes da produção da voz.

1.2. Sistema de ação prática - organização das atividades que compõem a prática vocal para aquisição do saber sensível:

- SENTIR OS SENTIDOS
- CORPO CANAL DE CONHECIMENTO
- CORPO E ESPAÇO¹⁰
- SENTIR AS SENSACIONES
- ORGANIZAÇÃO DO SABER

1.3. Referenciais abordados - princípios que podem nortear as ações da prática vocal, no sentido da sensibilização da voz (do) corpo:

- A. “(...) A gramática é uma memória do corpo. Máxima brilhante, que pede para ser explicitada, mas da qual pode-se pensar que revela, e não dissimula, uma verdade profunda: a existência de uma lembrança orgânica das sensações, dos movimentos internos do corpo, ritmo do sangue, das vísceras (...)”.¹¹
- B. “(...) Ora, não somente o conhecimento se faz pelo corpo mas ele é, em seu princípio, conhecimento do corpo. (...) o contexto indica muito claramente que se trata de uma acumulação de conhecimentos que são da ordem da sensação e que, por motivos quaisquer, não afloram no nível da racionalidade, mas constituem um fundo de saber sobre o qual o resto se constrói”.¹²
- C. “Somos, na verdade, um emaranhado de processos altamente organizados e interdependentes que manifestam maneiras próprias de sabedoria e de conhecimento em todos os níveis, desde a ordem das substâncias bioquímicas que carregam informações genéticas, nos cromossomos, até os mais específicos raciocínios de uma dada modalidade científica ou filosófica. Cada porção ou estrato de nosso organismo exhibe sua forma peculiar de conhecimento, articulada a esse todo corporal que nos define enquanto existência”.¹³

1.4. Resultados esperados - com a aplicação deste conjunto de atividades, espera-se que o ator adquira as seguintes conquistas: a) Reforço da sua própria identidade e reconhecimento das características pessoais que determinam seu comportamento vocal; b) Consciência das suas particularidades corporais e respeito pelos limites que estas estabelecem no modo de vivenciar sensivelmente os elementos da prática vocal; c) Reconhecimento do distintivo sensível da voz determinado pelo corpo.

2. Corpo-sonoro: vibração e ressonância da voz - trabalhar a voz como corpo em movimento, criando vibrações e ressonâncias sonoras e agindo, por meio destas, concretamente no espaço.

2.1. Objetivos das atividades - não interrompendo a vivência dos elementos da etapa anterior, este módulo acrescenta novos procedimentos para: a) Desenvolver um conhecimento sensível da produção corpórea da voz; b) Identificar a relação do empenho de determinadas partes do corpo com a produção vocal de diferentes qualidades; c) Exercitar o movimento e a interferência no espaço por meio da voz.

2.2. Sistema de ação prática - mantendo os elementos trabalhados na sensibilização do corpo, pode-se somar novos procedimentos para promover o estudo da vibração e da ressonância da voz:

- TATEAR A VOZ

- SABOREAR A VOZ NO CORPO (QUADRIL, TRONCO E CABEÇA)
- HABITAR COM A VOZ O ESPAÇO

2.3. Referencial abordado - Confirmadas as referências sobre o saber do corpo, podemos considerar outros aspectos sobre a sensibilidade da voz:

- A. “A tarefa das caixas de ressonância fisiológica é aumentar o poder de emissão do som emitido. Sua função é comprimir a coluna de ar na parte específica do corpo escolhida como um amplificador da voz. Subjetivamente, tem-se a impressão de que alguém fala com a parte do corpo em questão”.¹⁴
- B. A voz é um prolongamento do corpo que o projeta no espaço e revela seus conteúdos mais íntimos.

2.4. Resultados esperados - no desenvolvimento destes elementos pretende-se alcançar os seguintes resultados: a) Aquisição de uma prática de produção da voz por meio da corporeidade, da materialidade e da sensorialidade; b) Encontrar os caminhos sensíveis para projeção e expansão da voz no espaço.

3. Intervocalidade corpóreo-sinestésica: trabalho da vocalidade na sua dimensão sensível, que é corpo-sinestesia, localizada na audição corpórea que envolve a criação, a experiência e a comunhão entre o atuante e o público.

3.1. Objetivos das atividades - os principais objetivos desta etapa são: a) Criar um campo de estudo da criação teatral que privilegie o processo do ator, com extensão no seu conteúdo sensível e corpóreo; b) Empenhar todo o saber orgânico do ator no ato da criação, com ênfase na construção da vocalidade poética que emprega corpo-sinestesia-experiência poética.

3.2. Sistema de ação prática - procedimentos que evidenciam o processo de criação empregando o aprendizado corporal do ator:

- OUVIR O SILÊNCIO
- PRÁTICA DE CRIAÇÃO
- HARMONIZAR OS SENTIDOS

3.3. Referencial abordado - Nesta prática, são abordados os seguintes conteúdos:

- A. “A voz, quando a percebemos, estabelece ou restabelece uma relação de alteridade, que funda a palavra do sujeito”.¹⁵
- B. “A presença corpórea, totêmica do performer, enquanto vórtice de passagem, mediatiza a experiência inscrevendo código e sema à escala do fenômeno. Em seqüências de grande volume sinestésico, corporificado no performer, atrator de múltiplas presenças, a cena se faz *gestalt*, o informe se traduz em *gestus* o fugaz epifânico se desvela”.¹⁶
- C. A experiência teatral é “um jogo fundamentalmente carnal, sensual. A representação teatral é um corpo-a-corpo coletivo, um verdadeiro ato de amor, uma comunhão sensual de dois grupos humanos”.¹⁷

3.4. Resultados esperados: com esta experiência criativa esperam-se os seguintes alcances: a) Identificação dos caminhos para construção da vocalidade poética a partir dos componentes sensíveis do ator; a) Vivenciar uma experiência criativa e perceber as possibilidades de relação corpóreo-sinestésica com o público.

4. Descrição dos procedimentos da *Prática Vocal: memória e sentidos*

A seguir são descritos os procedimentos da prática vocal conforme compreensão e aplicação no trabalho do Grupo República Cênica, quando na criação do espetáculo *Voz Mercê*. São definidas as estruturas dos elementos empenhados no alcance prático dos conceitos sobre a formação sensível do ator.

Apresentamos em algumas etapas apontamentos precisos do processo vivenciado pelos integrantes, e em outros momentos, pela dificuldade e cuidado na forma de compartilhar estas experiências, apresentamos relatos mais subjetivos das atividades.

4.1. Sentir os sentidos

Sentir os sentidos é poder investir na escuta silenciosa e pessoal das características corporais predominantes. Identificar e romper com os condicionamentos físicos impostos pelas relações cotidianas, preparando a atenção corpórea para uma vivência sensorial e energética.

É fundamental uma ação sobre a tensão muscular, pois o conjunto das regulagens fisiológicas está estreitamente relacionado com nosso psiquismo. A ação de relaxamento deve procurar equilibrar o nível do tônus muscular do corpo, eliminando pontos de tensões que causam um funcionamento irregular das funções orgânicas e motoras do indivíduo.

Dinâmica: Nesta atividade, os atores procuram uma posição confortável para repousar o corpo no chão, a ação sobre as tensões se obtém, inicialmente, dirigindo a atenção para determinadas partes do corpo, para a estrutura óssea, os órgãos, musculatura, pele e ritmo cardíaco. Busca-se a conexão do pensamento ao corpo, verificando as tensões, o cansaço, a qualidade da energia predominante.

É importante verificar, neste início, o processo respiratório, tendo como meta a “normalização” da respiração que se realiza “relaxando as tensões que impedem a plenitude da respiração inconsciente adequada. Esta é inibida por tensões que podem estar situadas no períneo, virilhas, musculatura abdominal, diafragma, intercostais, ombros, nuca, mãos, pés, aparelho digestivo e órgãos genitais”¹⁸.

4.2. Corpo canal de conhecimento

Após a conexão inicial, os atores praticam individualmente um conjunto de atividades para disponibilizar o corpo para as dinâmicas. São praticados os elementos para o alongamento da musculatura do corpo, juntamente com a respiração.

Dinâmica: Os alongamentos preparam o corpo para uma atividade vigorosa, pois agem sobre os músculos para torná-los flexíveis e para disponibilizá-los para o movimento. Como suporte para o trabalho sensível, os alongamentos objetivam:

- a) Preparar o corpo para o trabalho prático.
- b) Reduzir as tensões musculares.
- c) Beneficiar a coordenação, tornando os movimentos mais soltos e fáceis de serem executados.
- d) Prevenir as lesões tais como as distensões musculares.
- e) Desenvolver a percepção do corpo.
- f) Flexibilidade e desbloqueio das tensões originadas por questões emocionais.

Foram desenvolvidas algumas seqüências, individualmente e em grupo, procurando trabalhar conjuntos musculares de diferentes regiões do corpo: pés, panturrilha, joelhos, quadril, coluna, região torácica, pescoço, braços, etc.

Respirar é alimentar o corpo com vida. Na respiração, envolve-se o corpo todo buscando a qualidade mais “natural” possível para cada indivíduo. Em momentos específicos das atividades, foram efetuados estudos direcionados sobre o aparelho respiratório que compreende um conjunto de órgãos tubulares e alveolares localizados na cabeça (nariz e seios paranasais), no pescoço (faringe, laringe e traquéia) e na cavidade torácica (pulmões, brônquios, alvéolos e músculos diafragmáticos).

A função primeira da respiração é a troca gasosa - troca do dióxido de carbono por oxigênio - para manutenção da vida. Nesta condição a glote fica aberta e não há produção de ondas sonoras. No entanto, na produção da voz a corrente de ar que sai na expiração faz vibrar as pregas vocais; a respiração assume então a função de auxiliar a fonação.

Encontramos, na busca de outras referências, vários posicionamentos em torno da prática de exercitar a respiração para as atividades da fala e do canto. Alguns apontamentos direcionam caminhos divergentes quando determinam procedimentos de estudo. Nos pareceram mais apropriadas para o trabalho

de respiração, que busca atuar na sensibilização do ator, as experiências apontadas por Grotowski que respeitam as características orgânicas individuais:

"A respiração é uma coisa bem limitada - nós podemos observá-la e mesmo conduzi-la, é uma questão de vontade. Mas desde que estejamos totalmente comprometidos com uma ação, não podemos controlar a respiração, é o próprio organismo que respira. Qualquer intervenção impediria o processo orgânico. Nesse caso, talvez seja preferível não intervir. Devemos observar o que se passa, se o ator não tem dificuldade com o ar, se ele inspira uma quantidade suficiente de ar enquanto age, não se deve intervir, mesmo se do ponto de vista de todas as teorias ele respira mal. Se ele começa a intervir no seu processo orgânico, então começam todas as dificuldades. Esta reflexão é fundamental. (...) Esse foi o primeiro ponto. O segundo é o seguinte: nas escolas de teatro fazem-se muitos exercícios para que se obtenha uma longa respiração. o processo é o seguinte: faz-se a inspiração, e pronuncia-se os números 1, 2, 3, 4, 5, etc, até vinte, trinta, etc. Crê-se que assim o ator vá aprender a prolongar seu sopro - isto é que ele não terá dificuldade com as frases longas. É um erro profundo. O aluno que diz os números não tem dificuldades, na medida em que isso for fácil para ele, inteiramente fácil, e enquanto essa expiração for orgânica. Mas em seguida para economizar ar, ele fará certos esforços inconscientes. Na realidade, ele acaba fechando a laringe e é esse fechamento que causará, mais tarde, grandes dificuldades no curso do trabalho. A primeira causa da aparição de um problema da voz é a intervenção na respiração e a segunda é o bloqueio da laringe".¹⁹

Os alcances provenientes dos elementos de relaxamento, da percepção corporal e dos alongamentos, foram incorporados ao trabalho de respiração. Cada ator pode transitar por estes procedimentos a partir do ritmo pessoal e do vigor possível na execução das atividades, respeitando os limites corporais de cada etapa.

"Não devemos controlar nosso processo de respiração; devemos conhecer seus bloqueios e resistências, o que é muito diferente. (...) A primeira questão que se coloca é a seguinte: o ator tem dificuldades respiratórias durante o seu trabalho? Se ele tem dificuldades e é por algumas razões citadas anteriormente, é preciso dizer-lhe. É preciso ter cuidado para não interferir na sua respiração, não querer conscientemente conciliar sua respiração e seus movimentos, etc."²⁰

Algumas orientações práticas foram determinadas conforme as seqüências:

Primeira seqüência

1. Deitar com as costas para baixo, com os joelhos flexionados e pés apoiados no chão.
2. Respirar naturalmente.
3. Observar a elevação e depressão do abdome e das costelas inferiores.
4. Respirar mais profundamente.
5. Observar a elevação maior do abdome.
6. Gradualmente aumentar o tempo de respiração, observando o conjunto da musculatura envolvida.

Segunda seqüência

1. Deitar no chão, com as pernas esticadas e o braço ao longo do corpo.
2. Inspirar profundamente pelo nariz e expirar pela boca.
3. Imaginar, na inspiração, o preenchimento completo de todo o corpo (cabeça, tronco e membros) pelo ar.
4. Soltar o ar na expiração, esvaziando por completo os pulmões.

Terceira seqüência; (Grotowski).

1. Deitar no chão ou em qualquer superfície dura, de modo que a coluna vertebral fique em linha reta. Colocar uma mão no peito e a outra no abdome. Durante a respiração, deve-se sentir a mão que está sobre o abdome ser levantada primeiro, e depois a que está no peito, tudo isto num único movimento contínuo e brando. Deve-se tomar cuidado em não dividir a respiração total em duas fases separadas. A expansão do peito e do abdome deve ser livre de tensão, e a sucessão das duas fases não deve ser destacada.

Quarta seqüência

1. A coluna vertebral deve estar bem apoiada, e para isto é necessário que se esteja deitado numa superfície dura.
2. Bloquear uma narina com um dedo e respirar pela outra.
3. Fazer o contrário; bloquear a narina pela qual se respirou e respirar pela qual foi bloqueada no início.
4. Alternar a inspiração e expiração pelas narinas: inspirar pela narina esquerda e expirar pela direita, ao contrário também.

Quinta seqüência

1. Respirando naturalmente, o ator vai sair da posição inicial - deitado no chão - movimentando livremente o corpo junto com a respiração até chegar no plano alto do espaço - em pé.
2. Envolvendo o corpo inteiro na respiração, o ator poderá explorar diferentes movimentos corporais, variando a dinâmica e a fluência dos movimentos.

4.3. Corpo e espaço / Sentir as sensações

O corpo ocupa um espaço e esta forma de ocupação revela o próprio corpo e seus espaços. Estes elementos empregam estudos sobre o corpo, o movimento e a ação, a partir de referenciais sensíveis e sinestésicos.

Dinâmica: Com movimentos amplos e livres o ator ocupa os diferentes níveis do espaço (baixo, médio e alto), explorando as sensações e as imagens envolvidas nas variações:

1. Movimentos de expansão, como se o corpo habitasse todo o espaço da sala ao mesmo tempo - "rasgando" a musculatura, ampliando, abrindo espaço no corpo.
2. Explorando os pontos de apoio do corpo no chão, e variando estes pontos, os movimentos foram trabalhados também na perspectiva de recolhimento - contração, fechamento, etc.
3. Movimentos de projeção do corpo no espaço, percebendo a respiração, as direções dos movimentos e da estrutura do corpo.
4. Movimentos de ação que despertem a sensação corporal de empurrar, puxar, lançar, furar, quebrar, etc.
5. Variando as diferentes perspectivas dos movimentos, os planos do espaço (baixo, médio, alto) e estudando, em cada pequeno movimento, as oposições musculares.

Variações: Imaginando a existência de um "foco de energia" na região do abdome, um pouco acima dos quadris e abaixo do umbigo, de onde fluem os impulsos para todos os movimentos, os atores pesquisaram a criação de formas imaginárias no espaço preenchidas pelos movimentos do corpo. Cada movimento proveniente deste "pulsar" desperta uma sensação e encontra na sua realização uma força oposta que deverá ser considerada e potencializada. O impulso é estudado, também, por meio de movimentos imaginários - que não se realizam no espaço. Neste caso expande-se este impulso para diferentes direções e com qualidades variadas.

4.4. Tatear a voz / Saborear a voz no corpo / Habitar com a voz o espaço

Com a voz o corpo habita o espaço para além dos limites que a estrutura óssea e muscular possui. A voz é o corpo em movimento projetado em dimensões amplas e sutis.

Na vibração e ressonância da voz envolvemos o corpo por inteiro com todo o seu conteúdo sensível. Embora não existam comprovações científicas sobre o fenômeno da ressonância subglótica (cavidades

torácica e traqueal abaixo da glote), o ator deve, no uso da imaginação, desenvolver a capacidade de produzir vozes a partir de diferentes regiões do corpo. O que lhe permite fazer vibrar em diferentes padrões as pregas vocais e, conseqüentemente, alcançar um repertório amplo de registros vocais.

Dinâmica: Imaginando um requintado “banquete de vozes para o corpo”, pode-se explorar as ressonâncias da voz em diferentes partes do corpo (quadril, tronco, cabeça). Primeiro, saboreando a vibração em partes isoladas do corpo, depois variando os pontos e projetando o som no espaço, explorando a extensão, característica e qualidade do material sonoro produzido.

Neste sentido, foi de fundamental importância o uso do alinhamento corporal (eixos e posturas) por estarem interferindo diretamente na produção da voz. Também o tônus no ponto de equilíbrio do corpo (abdome) foi amplamente trabalhado visando criar uma base de sustentação corporal da voz para evitar a formação de tensões desnecessária na produção e expansão da voz.

Buscando diferentes estímulos para o estudo, cada ator pode imaginar situações as mais diversas, que variaram na elaboração mental de sabores, imagens, cores, texturas, etc. Envolvidos corporalmente por esses estímulos, os atores reagiram vocalmente considerando o corpo como uma grande “caixa de ressonância”.

Foram estudadas as possibilidades de ressonância da voz na região da cabeça, identificando inicialmente com a mão apoiada na região e emitindo o som da consoante “m”, procurando “sentir-tateando” uma vibração definida.

As possibilidades de ressonância da voz nas regiões do tórax e do quadril/abdome foram identificadas e trabalhadas utilizando-se as mesmas dinâmicas descritas anteriormente.

Posteriormente à identificação das regiões, foram exploradas as possibilidades de expansão da voz no espaço a partir dos diferentes pontos trabalhados. Assim, aos poucos, exercitou-se a projeção do som no espaço apenas na sua qualidade vibratória e sonora, ou seja, sem a emissão de palavras. Foram exploradas, também, as possibilidades de agir espacialmente com a voz por meio de movimentos de ações como empurrar, furar, bater, puxar, torcer, quebrar, etc.

*“Quando nos movimentamos, nós criamos relacionamentos mutáveis com alguma coisa. Esta coisa poderá ser um objeto, uma pessoa ou mesmo partes de nosso próprio corpo, podendo ser estabelecido um contato físico com qualquer um destes”.*²¹

O grupo passou a interagir entre si por meio dos materiais pessoais, estabelecendo jogos interativos e criativos com os “movimentos sonoros” produzidos pelos corpos.

4.5. Ouvir o silêncio - Eco do espetáculo “Voz Mercê”

Ouvir o silêncio é mergulhar nas sensações do corpo e ir ao encontro da fábula que circula nos órgãos buscando os movimentos para habitar o espaço e, por meio deste, outros corpos. É ouvir o eco do desejo. A vontade transbordante da intercorporeidade.

A escuta, neste processo, despertou o tema inserido no universo da cultura popular, em especial as referências da cultura caipira. Ouviu-se o desejo, que impulsionou o corpo, que criou a voz revelando o corpo e seu desejo.

A composição do espetáculo “Voz Mercê” proporcionou um espaço favorável para uma análise sensível dos elementos abordados na prática vocal, sobretudo quanto à possibilidade de empenho do conteúdo vocal do ator no desenvolvimento de uma linguagem de representação.

Neste processo, estabelecemos contatos com fontes provedoras de referências vivas e sensíveis de modelos e sistemas culturais do universo caipira. Presenciamos, por meio da vivência de campo, informações/sensações detalhadas sobre estruturas corporais, tais como: qualidades de movimentos e de ações físicas, tônus musculares, eixos corporais, equilíbrio, formas e focos dos olhares, qualidades de energia do corpo, entre outros pontos. Contatamos também, aspectos da comunicação oral, com atenção ao ritmo da fala, a elaboração prosódica, aos acentos consonantais e vogais, aos movimentos melódicos, a sonoridade e vibração da voz.

4.6. Prática de criação

Na prática de criação estabelecemos um espaço para o estudo da composição teatral, privilegiando o processo do ator em seu conteúdo sensível e corpóreo.

Dinâmica: Mantendo as práticas anteriores de instrumentalização, determinamos um espaço para estudar - corporalmente - as informações recolhidas no estudo temático. Estudamos os registros corporais, as energias, os olhares, os ritmos, os materiais orais e musicais, etc. Para isso, cada ator, de posse dos seus conteúdos técnicos alcançados no processo da prática sensível, passou a transformar todas as motivações temáticas em movimentos e ações físicas e vocais.

4.7. Harmonizar os sentidos

Harmonizar os sentidos é investir na consonância corporal. É presentificar o desejo estimulando uma sensação que se realiza na comunhão com o outro. É estreitar a distância. É jogo, doação e troca.

Dinâmica: Buscou-se organizar todos os elementos gerados na prática de criação, trabalhando questões como o fluxo das ações, o ritmo, a sensorialidade, a alteridade, o imaginário, a narrativa, a dramaturgia cênica, a comunicação, entre outros elementos da estética teatral.

¹¹ Santo AGOSTINHO. *Confissões* in *Os pensadores*.

² Henri BERGSON. *Matéria e Memória: Ensaio sobre a relação do corpo com o espírito*. p. 280.

³³ Silvia FRIEDMAN. *A construção do personagem bom falante*. p. 29.

⁴ Humberto Maturana. *Emoção e linguagem na Educação e na Política*. p. 15.

⁵ João Francisco DUARTE JR. *O sentido dos sentidos*. p.125.

⁶ Eugenio BARBA. *Além das Ilhas Flutuantes*.

⁷ José Carlos RODRIGUES. *O Tabu do corpo*. pp. 45 e 46

⁸ Paul ZUMTHOR. *Introdução à poesia oral*. p. 14

⁹ João-Francisco Duarte JÚNIOR. *O Sentido dos Sentidos: a educação (do) sensível*.

¹⁰ Dinâmicas corporais, aqui, representam um conjunto de atividades práticas corporais voltadas para o estudo dos impulsos corporais dos movimentos e das ações, as qualidades de energias e as capacidades expressivas do corpo.

¹¹ Paul ZUMTHOR, *Performance, recepção, leitura*, p. 92

¹² Idem, p. 91.

¹³ João Francisco DUARTE JR. *O sentido dos sentidos*. p. 133.

¹⁴ Jerzy GROTHOWSKI. *Em busca de um teatro pobre*. p.106

¹⁵ Paul ZUMTHOR. Op. Cit., p. 97

¹⁶ Renato COHEN. *Performance e Contemporaneidade: da oralidade à cibercultura*. *Oralidade em tempo e espaço*. p. 225.

¹⁷ BARRAULT in Patrice PAVIS. *Dicionário de Teatro*. p. 283

¹⁸ Bob ANDERSON. *Alongue-se*

¹⁹ Jerzy GROTHOWSKI. *A voz*.

²⁰ Idem.

²¹ Rudolf LABAN. *Domínio do Movimento*. p. 109

Bibliografia Básica

AGOSTINHO, Santo. *Confissões* in *Os pensadores*. São Paulo: Nova Cultura, 1999.

ANDERSON, Bob. *Alongue-se*. São Paulo: Summus, 1980.

ARTAUD, Antonin. *O Teatro e o Seu Duplo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

BARBA, Eugênio. *Além das Ilhas Flutuantes*. São Paulo: Hucitec; Campinas: Unicamp, 1991.

_____. *A Canoa de Papel: tratado de antropologia teatral*. São Paulo: HUCITEC, 1994.

-
- BERGSON, Henri. *Matéria e Memória: Ensaio sobre a relação do corpo com o espírito*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- BROOK, Peter. *O Teatro e Seu Espaço*. Petrópolis: Vozes, 1970.
- DAMÁSIO, Antônio. *O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DUARTE JR, João-Francisco. *O Sentido dos Sentidos: a educação (do) sensível*. Curitiba: Criar Edições, 2001.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Em Busca de um Teatro Pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1971.
- LABAN, Rudolf. *Domínio do Movimento*. São Paulo: Summus, 1978.
- PAVIS, Patrice. *A Análise dos Espetáculos*. São Paulo: Perspectiva, 2003.
- _____. *Dicionário de Teatro*. São Paulo: Perspectiva, 1999.
- PAZ, Octavio. *O Arco e a Lira*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.
- RICHARDS, J. *Al lavoro con Grotowski sulle azione fisiche*. Milão: Ubulibri, 1993.
- RODRIGUES, José Carlos. *O Tabu do corpo*. Rio de Janeiro: Achiamé, 1983.
- STANISLAVSKI, Constantin. *A Criação de um Papel*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1984.
- _____. *A Construção da Personagem*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1994.
- _____. *A Preparação do Ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1991.
- SYNNOTT, Anthony, &. *The Body Social: symbolism, self and society*. London & New York: Routledge Press, 1993.