

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS

ESTHER SALGADO SILVA

**Entre Educação Somática e Artes Cênicas: um
olhar sobre o treinamento vocal do ator**

OURO PRETO
2021

ESTHER SALGADO SILVA

**Entre Educação Somática e Artes Cênicas: um
olhar sobre o treinamento vocal do ator**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Artes Cênicas do Departamento de Artes Cênicas da Universidade Federal de Ouro Preto como parte dos requisitos para obtenção do título de bacharel em Interpretação

Orientadora: Priscilla Duarte

OURO PRETO 2021

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

S586e Silva, Esther Salgado .
Entre Educação Somática e Artes Cênicas [manuscrito]: Um olhar sobre
o treinamento vocal do ator. / Esther Salgado Silva. - 2021.
27 f.

Orientadora: Profa. Dra. Priscilla de Queiroz Duarte .
Produção Científica (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto.
Instituto de Filosofia, Artes e Cultura. Graduação em Artes Cênicas .

1. Educação Somática . 2. Treinamento Vocal . 3. Unidade Corpo-Voz .
I. Duarte , Priscilla de Queiroz. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III.
Título.

CDU 792:37

Bibliotecário(a) Responsável: Luciana De Oliveira - SIAPE: 1.937.800



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
INSTITUTO DE FILOSOFIA ARTES E CULTURA
DEPARTAMENTO DE ARTES

FOLHA DE APROVAÇÃO

Esther Salgado Silva

Entre Educação Somática e Artes Cênicas: um olhar sobre o treinamento vocal do ator

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Artes Cênicas - Interpretação Teatral da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Artes Cênicas

Aprovada em 29 de abril de 2021

Membros da banca

Profa. Dra. Priscilla de Queiroz Duarte - Orientadora (Universidade Federal de Ouro Preto)

Profa. Dra. Raquel Castro de Souza (Universidade Federal de Ouro Preto)

Profa. Ma. - Ana Faria Hadad Vianna (Centro de Formação Artística e Tecnológica - Fundação Clóvis Salgado)

Priscilla de Queiroz Duarte, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 12/08/2021



Documento assinado eletronicamente por **Priscilla de Queiroz Duarte, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 02/08/2021, às 11:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0200955** e o código CRC **76EDCFF9**.

Agradecimentos

Primeiramente, gostaria de agradecer a mim mesma, por adquirir autoconfiança, em uma luta incessante contra meus pensamentos negativos. Por fim, se sobressaíram o esforço e a determinação em acreditar que eu posso ir mais longe.

A minha querida orientadora, doutora Priscilla Duarte, pela paciência e confiança no meu trabalho. Devo tudo isso a você! Obrigada por confiar nesta pesquisa que será o ponto de partida para longos estudos e descobertas. Você foi fundamental!

A minha família, pelo apoio, pela presença, por acreditar em meus sonhos, que não são poucos: um deles se concretizará com este trabalho. Vocês são o meu alicerce, minha âncora e minha fortaleza. Chegar até aqui só foi possível graças ao apoio fundamental de vocês, que moveram céus para que eu pudesse concluir o curso de Artes Cênicas na UFOP.

Aos integrantes da minha cia, a Companhia Áurea de Teatro, aos quais devo parte desta pesquisa e de minhas descobertas. Trabalhar com vocês me mantém segura de que eu posso sempre ir mais longe, pois vocês acreditam no meu potencial como atriz e me mantém nesse laço embaraçado, que chamamos de união. Aprendemos muito uns com os outros e aprenderemos muito mais. A descoberta sempre foi nosso ponto de partida. A curiosidade também!

À banca examinadora, que conta com a presença mais que especial das queridas Ana Hadad e Raquel Castro. Devo muito a vocês por este trabalho. A partir de suas aulas, vocês me instigaram a buscar o crescimento pessoal, como atriz e como pessoa. A cada aula que era dada, era uma nova descoberta, que me mantinha curiosa e me fortalecia na busca pelo autoconhecimento, do meu corpo e da minha voz, que determinou esta pesquisa.

À Universidade Federal de Ouro Preto, na qual eu estou concluindo esta graduação, por este curso de bacharelado em Artes Cênicas, pela estrutura, pelos professores que me trouxeram conhecimentos variados, com muita experiência, dedicação e amor ao Teatro.

Por fim, ao Teatro, o qual vive em uma resistência diária e a todos que vivem dele. Sonhar é de graça. Ainda. Merda a todos!!!

RESUMO

A partir de um diálogo entre Educação Somática e Artes Cênicas, este artigo propõe um olhar sobre o treinamento vocal do ator. A autora apresenta princípios da Educação Somática, desenvolvidos a partir da busca do autoconhecimento do *soma*, e do treinamento do vocal do ator, que tem como objetivo o aperfeiçoamento técnico e expressivo da voz. Ao relacionar esses princípios com a experiência obtida na graduação em Artes Cênicas e, especialmente no trabalho de conclusão de curso, o artigo apresenta questões relativas ao treinamento do ator, como lugar de pesquisa independente do processo de ensaio, baseado na autoconsciência, no qual voz e corpo são entendidos como uma unidade.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Somática; Artes Cênicas; treinamento vocal; treinamento corporal; unidade corpo-voz.

ABSTRACT

Based on a dialogue between Somatic Education and Performing Arts, this article proposes a look at the vocal training of the actor. The author presents principles of Somatic Education, developed from the search for the self-knowledge of *soma*, and the actor's Vocal Training, which aims at the technical and expressive improvement of the voice. When relating these principles with the experience obtained in the undergraduate course in Performing Arts and, especially in the Conclusion Course Work, the article presents questions related to the actor's training, as a place of research independent of the rehearsal process, based on self-awareness, in which voice and body are understood as unit.

KEYWORDS: Somatic Education; Performing Arts; Vocal Training; Physical Training; Voicebody Unit.

Durante minha formação de atriz, como bacharel em Interpretação, no curso de Artes Cênicas da UFOP, fui descobrindo, aos poucos, um aspecto da atuação que me interessava de modo particular: o trabalho vocal. No entanto, aprofundar uma pesquisa em voz durante a graduação parecia um objetivo distante, visto que era preciso dedicar-se igualmente a diversas matérias, cada uma com sua singularidade. Antes de ingressar na UFOP, eu já havia despertado especial atenção à minha voz. No entanto, cantar em um coral ou ter aulas de canto, não haviam suprido minha necessidade de investigar mais sobre a voz, para desenvolver potencialidades, reconhecer dificuldades e ter meios para corrigi-las. Considerava meu canto “sujo” e não conhecia técnicas para o seu aprimoramento. Mesmo sem ter um estudo aprofundado a respeito, pensava que, para o desenvolvimento das minhas potencialidades vocais de atriz, seriam necessárias práticas específicas e continuadas, uma espécie de reeducação vocal. No período final da graduação, meus anseios encontraram ressonância no trabalho de artistas e pesquisadores de dois campos distintos - Educação Somática e Artes Cênicas -, a partir da percepção que a voz faz parte do corpo. Neste artigo proponho um diálogo entre esses dois campos para refletir sobre o treinamento vocal do ator.

Para certos grupos e artistas de teatro dos sécs. XX e XXI, a noção de treinamento diz respeito a “uma atividade permanente realizada pelo ator, independente dos períodos dedicados aos ensaios” (SCHINO, 2012, p. IX) e tem no corpo uma de suas palavras-chave. Essa noção vem se desenvolvendo a partir de uma corrente de artistas e diretores teatrais tais como Stanislavski¹, Grotowski² e Eugenio Barba³ que trabalham em uma “dimensão laboratorial”, ou seja, em uma “esfera do teatro aparentemente desconectada da performance, porém na realidade intimamente relacionada com ela” (SCHINO, 2012, p. XI). A importância do treinamento é não

¹ Konstantin Stanislavski foi ator e diretor do Teatro de Arte de Moscou, fundado em 1897, por Stanislavski e Vladímir Ivánovitch Niemirovitch-Dântchenco, conhecido como pai do teatro ocidental, criador do Sistema Stanislavski, sistema reproduzido e estudado atualmente no campo da interpretação e da preparação do ator, sendo um de seus conceitos principais “o trabalho do ator sobre si mesmo” que leva o ator a uma transformação pessoal a partir do contato com o teatro. (VÁSSINA, 2015).

² Jerzy Grotowski foi o fundador do Teato das 13 Fileiras, em Opole, Polônia, em 1959, ao lado de Ludwik Falszen. Em 1965, o grupo transfere-se para Wroclaw, sob o novo nome de Teatro Laboratório. Criador da noção de “teatro pobre”, buscava uma relação mais direta com o público, para o qual o ator se entregava completamente. A essência de sua arte era o teatro como encontro, desvinculando-se das convões teatrais de sua época. (GROTOWSKI, 2011).

³ Eugenio Barba, diretor de teatro e fundador do Odin Teatret, em 1964, em Oslo (Noruega). Em 1966, o grupo transfere-se para Holstebro (Dinamarca), onde permanece em atividade. Barba é criador do campo da Antropologia teatral, que estuda e conecta diferentes culturas teatrais, de diversos países do oriente e do ocidente. (BARBA, SAVARESE, 2012).

só possibilitar ao ator explorar diferentes formas de aperfeiçoamento no ofício, quanto possibilitar um caminho de “autodefinição e autodisciplina” (BARBA, 2010, p. 87).

No início do séc. XX, o teatro à base de textos de dramaturgia estava sendo posto em discussão. Surge então a necessidade de um novo treinamento corporal e vocal, não só para o desenvolvimento do personagem na cena, como também para explorar o trabalho do ator sobre si mesmo, ou seja, o teatro está na vida do ator em uma posição de transformação e de vivência pessoal e profissional (COPELIOVITCH, 2016). Essa necessidade dá origem a estúdios e escolas, como aqueles de Constantin Stanislavski e Jacques Copeau, que se inserem na primeira fase da Grande Reforma, movimento que fundou um “novo teatro”, entre fins do séc. XIX e primeira metade do séc. XX (1876-1939) (SCHINO, 2012; BARBA, SAVARESE, 2017; ASLAN, 1994). No mesmo período, “reformadores do movimento” (STRAZZACAPPA, 2012) como Rudolf Von Laban (assim como, anteriormente, François Delsarte e Jacques Dalcroze), trouxeram novas contribuições para os campos do teatro, mas principalmente da dança e da Educação Somática, com seus estudos sobre o movimento humano e sua expressividade. Grotowski e Barba fazem parte da segunda fase da Grande Reforma (segunda metade do séc. XX, de 1954-1957), composta por uma geração que pensa o teatro como uma forma de vida e um lugar de transformação, com grupos de teatro que tinham como principal fundamento o trabalho do ator, como o Teatro Laboratório³ e o Odin Teatret⁴ (SCHINO, 2012; BARBA, SAVARESE, 2017).

Em 1976, Thomas Hanna, um médico que estudava o comportamento humano, definiu o campo Somático como sede de estudo do *soma*, entendido como “o corpo percebido a partir de uma percepção em primeira-pessoa” (HANNA, 1986). Hanna define Educação Somática como sendo a “a arte e a ciência de um processo relacional entre o interno e a consciência, o biológico e o ambiente, estes três fatores agindo em sinergia” (HANNA, 1983, apud FORTIN, 1999, p. 42). Como se verá a seguir neste artigo, foram considerados como alinhados à Educação Somática práticas como as de Alexander, Feldenkrais, bem como outros métodos tais como: Antiginástica, Eutonia, Ginástica Holística, Bartenieff, Continuum, Body Mind Centering, Cadeias Musculares e articulares GDS, Bartenieff e algumas linhas de Pilates⁵. De acordo com Fortin (1999, p. 42), a Educação Somática “engloba uma diversidade de

³ Cf. nota 2, p. 4 deste artigo.

⁴ Cf. nota 3, p. 4 deste artigo.

⁵ Sobre os diferentes métodos e práticas de Educação Somática, vide: BOLSANELLO, Débora Pereira (Org.). **Em pleno corpo**: Educação Somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2009

conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes.”

Para Sylvie Fortin, que relaciona a Educação Somática aos estudos do corpo na dança, “os educadores somáticos reconhecem a interconexão das dimensões corporal, cognitiva, psicológica, social, emotiva e espiritual da pessoa e encorajam seus estudantes a trabalhar no sentido de uma reorganização global de sua experiência” (FORTIN, 1999, p. 46). A Educação Somática propõe um conhecimento cinestésico do corpo, designando um olhar internalizado, para uma melhor análise cognitiva, seja funcional, espiritual, fisiológica, seja espiritual, englobando os campos da ciência e da arte, para potencializar a expressividade do movimento nas artes cênicas. (FORTIN, 1999). Esse novo campo tem trazido inúmeras contribuições para o trabalho corporal do ator e do dançarino, como observa também Strazzacappa (2012).

Há dois “reformadores do movimento” (STRAZZACAPPA, 2012), também precursores da Educação Somática, cujas trajetórias são especialmente relevantes para o tema deste artigo: François Delsarte (1811-1871) e Matthias Alexander (1869-1955). Apesar de ser mais conhecido como uma referência da dança moderna, Delsarte, que além de pedagogo do movimento, era também cantor, iniciou suas pesquisas na busca de soluções para seus problemas vocais. Por sua vez, Alexander, que era ator e “declamador” shakespeariano, também iniciou um percurso autodidata ao perder a voz (STRAZZACAPPA, 2012).

No Brasil, as técnicas de Educação Somática se estabeleceram entre os anos 60 e 70, por meio de profissionais das áreas da psicologia e educação física (principalmente), e alguns fisioterapeutas (STRAZZACAPPA, 2012). Klauss Vianna e José Antônio Lima são exemplos de “reformadores do movimento” brasileiros que tiveram grande influência no campo artístico; as pesquisas deles foram importantes para o trabalho do ator, visto que, à época, materiais que pudessem contribuir para práticas teatrais brasileiras eram escassos, por conta da falta de valorização e oportunidade da pesquisa em teatro no Brasil (DIAS; NAVAS, 1992 apud STRAZZACAPPA, 2012). Atualmente, a relação entre Educação Somática e Artes Cênicas, especialmente no que diz respeito ao trabalho corporal de atores e de dançarinos brasileiros está presente nas pesquisas de Márcia Strazzacappa, que foi integrante do grupo LUME Teatro⁶(1986-1995) que é uma das referências deste artigo. Outros exemplos são as pesquisadoras

⁶ O LUME Teatro - Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da UNICAMP, é um grupo teatral que se constitui como centro de pesquisas da arte de ator, fundado por Luiz Otávio Burnier, Denise Garcia e Carlos

Ciane Fernandes (2014), que relaciona conceitos de consciência corporal de Bartenieff à princípios discutidos por Barba, e Débora Bolsanello, que cita efeitos dos diferentes métodos

somáticos que, talvez, podem também ser proporcionados por práticas do treinamento do ator teatral:

[...] a educação somática pode lhe dar resultados eficazes: na diminuição de sintomas antálgicos; na melhora da coordenação motora; na prevenção de problemas músculoesqueléticos resultantes de movimentos repetitivos; no desenvolvimento da capacidade de concentração; na recuperação do esgotamento físico e mental; na melhora da respiração; na melhora da flexibilidade muscular e amplitude articular; no relaxamento de tensões excessivas e ativação de músculos pouco utilizados; na transformação de hábitos posturais inadequados e no desenvolvimento da capacidade de expressão (BOLSANELLO, 2005, p. 100-101).

Neste artigo, identifico alguns princípios comuns aos métodos de Educação Somática para pensar sobre o treinamento do ator e, mais especificamente, sobre o treinamento vocal, uma vez que, concordando com Barba (2010, p. 92) considero a voz como um “prolongamento do corpo” do ator. Por seu pioneirismo, a auto reeducação vocal de Delsarte (WAILLE, 2012), representa uma referência fundamental nessa reflexão. Sobre o treinamento vocal, as principais referências são os trabalhos desenvolvidos pela atriz Julia Varley, do Odin Teatret (Dinamarca) e pelo ator Carlos Simioni, do LUME Teatro (Brasil). Por fim, articulo essa discussão com o trabalho vocal desenvolvido por mim, uma jovem atriz integrante da Companhia Áurea de Teatro⁷, durante o processo de ensaio do espetáculo “Não Olhe Para O Céu”, trabalho de conclusão de curso, do bacharelado em Interpretação, do curso de Artes Cênicas da UFOP, espetáculo no qual atuei. Essa experiência me proporcionou impressões e provocou questionamentos sobre treinamento vocal para atores, que busco discutir neste artigo.

Educação Somática e Artes Cênicas: uma “ponte” para o treinamento

É possível afirmar que, apesar de suas diferenças e especificidades, as pesquisas de certos “reformadores do movimento” se aproximam do trabalho de treinamento do ator uma vez que propõem instâncias de auto investigação do corpo, para (em certos casos) a superação

Simioni, em Campinas em 1986. Burnier foi discípulo de Etienne Decroux, o pai da mímica corporal dramática (BURNIER, 2020).

⁷ Grupo teatral formado por ex-alunos do curso de bacharelado em Artes Cênicas da Universidade de Ouro Preto.

de problemas, para o desenvolvimento da consciência corporal, para a exploração e o domínio do movimento e para o seu aprimoramento expressivo. No entanto, no campo artístico, o tipo de investigação proposto pela Educação Somática corre o risco de subverter o trabalho criativo

do artista, por uma má compreensão de sua aplicação, levando a um excesso de zelo com o corpo, como aponta Strazzacappa (2012, p. 23):

O "bem-estar corporal" e sua utilização como auxiliar de processos terapêuticos se apresentam como domínios possíveis de aplicação das técnicas. Esse fato, no entanto, conduziu vários praticantes a um "mal-entendido". Em vez de serem utilizadas como ferramenta a mais no trabalho cotidiano, essas técnicas se tornaram "o" trabalho de treinamento em si. Assim, elas se afastaram do seu objetivo primordial de preparar o corpo do artista para a arte do espetáculo. O artista trabalha seu corpo, mas não cria mais.

As pesquisas primordiais de certos “reformadores do movimento” se aproximam do treinamento do ator uma vez que são instâncias de autoinvestigação do corpo, seja para a superação de problemas seja para o seu aprimoramento técnico e expressivo. No âmbito da voz, é especialmente relevante para essa aproximação o impulso que moveu Delsarte e Alexander a iniciar suas pesquisas a partir de problemas vocais.

No início da graduação, a partir do primeiro período, senti uma evolução na minha voz “suja”. As aulas de Expressão Vocal sempre foram as minhas favoritas, e continuar estudando minha voz fora do horário era mais importante do que trabalhar em sala de aula. Os alunos/atores que consideram para o seu desenvolvimento vocal apenas os exercícios realizados em sala de aula ou na preparação de um espetáculo, provavelmente não terão uma voz suficientemente preparada para os desafios que se apresentarão em sua vida profissional. O ator deve estabelecer um treinamento contínuo, que independe da preparação para uma cena ou um espetáculo, para que sua voz e seu corpo estejam aptos para responder às provocações que um papel pode trazer.

A partir do segundo período da graduação em Artes Cênicas, comecei a perceber que as questões da voz têm relação com as questões do corpo, ambas correspondem em unidade e que para o desenvolvimento dessa unidade é preciso um trabalho de auto-observação, de consciência de si como *soma* (HANNA, 1986), um dos princípios da Educação Somática. Por sua metodologia de trabalho corporal e vocal, o orador, cantor e ator François Delsarte

(18/11/1871), um dos precursores da Educação Somática, despontou como uma importante referência para minhas pesquisas vocais.

Delsarte desenvolveu seus estudos a partir de observações das mudanças corporais e vocais de uma pessoa ao longo da vida. A partir da perda gradual de sua voz aos 18 anos, entendeu que os métodos de treinamento vocal utilizados no Conservatório de música onde estudava poderiam ter sido a causa de seu problema (SHAWN, 1963 apud SOUZA, 2012). Saiu então do Conservatório e dedicou-se à carreira de ator, trabalhando em teatros durante um período, mas posteriormente sairia do ramo de atuação e voltaria a se apresentar como cantor. Mesclando os campos do corpo e da voz, ele também trabalharia como pedagogo ministrando cursos de expressão vocal em conjunto com o estudo do movimento (LOURENÇO; VITELLO, 2017).

Após passar por diversos especialistas, em busca de cura para seus problemas vocais, sem sucesso, Delsarte passou a ocupar-se de sua própria reeducação vocal, entendendo que o ensino do Conservatório de música levava a uma voz calculadamente técnica, pobre em materiais expressivos que poderiam ser agregados à sua carreira. Delsarte transferiria para o estudo do movimento e do gesto seus estudos sobre anatomia. Aos poucos, Delsarte desenvolveu um método próprio de prática do movimento e acreditava que o estudo constante levaria seu aluno a ser um “observador silencioso dos fenômenos que o cercam e se manifestam dentro de si mesmo” (DELSARTE, 1992 apud WAILLE, 2018, p. 5). Toda a pedagogia de Delsarte foi baseada no autodidatismo e na auto-observação, conduzindo a um método que influenciaria as próximas gerações. A associação íntima entre a consciência do que acontece a si mesmo durante os fenômenos expressivos (especialmente durante os movimentos) são contribuições que Delsarte trouxe para a definição do campo da Educação Somática. Para ele, seria necessário tomar consciência da relação entre o movimento e a sua origem, sendo o gesto visto como a tradução de um movimento íntimo e psíquico (WAILLE, 2018).

A reeducação vocal desenvolvida por Delsarte baseou-se em uma análise sistematizada do corpo, considerando particularmente os pulmões e o estudo da respiração na produção sonora, tanto para o canto quanto para a fisiologia da voz. Essa reeducação, enfim, levou-o a determinar os elementos característicos de seu método prático: respeito e escuta do corpo, bem-estar e fluidez, graças a um relaxamento muscular. Pedagogicamente, significa entrar em um mundo de autoconhecimento e de fluidez no campo de trabalho. Em suas autoobservações, Delsarte valorizava o conhecimento interior e espiritual e nutria interesse pelo funcionamento do corpo, sua fisiologia e sua expressão corporal (WAILLE, 2012). É possível considerar Delsarte uma referência para o treinamento do ator, na medida em que ele foi o “primeiro a

realizar uma pesquisa aprofundada sobre os movimentos, gestos e expressões do corpo humano” (BARBA; SAVARESE, 2008 apud WAILLE, 2018, p. 4). Sendo um autodidata Delsarte manteve em toda sua vida a dinâmica de, além daquilo que lhe era ensinado, buscar por si mesmo o conhecimento (WAILLE, 2012).

Situação análoga àquela de Delsarte ocorreu à Alexander que, decepcionado com tratamentos médicos tradicionais, que não deram resultado, decide buscar sozinho soluções para seu problema vocal. Considerado um dos cabeças da Educação Somática, assim como Delsarte, Alexander considerava a medicina tradicional daquela época como incapaz de curá-lo. Através de um trabalho de auto-observação, por meio de um e, depois, dois espelhos, Alexander analisou sua voz durante dez anos, em um trabalho minucioso, usando a declamação. Ele descobriu uma relação entre o deslocamento involuntário da cabeça para frente e sua perda de voz. O aumento da tensão da musculatura do pescoço e da cabeça, durante esse movimento, parecia ser a raiz do seu problema na voz. Alexander buscou uma solução utilizando apenas seus métodos de observação, pois considerava que não haveria um remédio que pudesse curá-lo, que seu problema de voz não era só uma questão física, mas algo ligado ao que ele acreditava ser uma má utilização do corpo, afirmando que suas ações tinham total relação com seus problemas de voz. A partir disso, Alexander buscou descobrir qual função específica do seu corpo estava em má forma, começando pelo movimento da cabeça, como a responsável pelo início do movimento (STRAZZACAPPA, 2012).

Uma das contribuições que Mathias Alexander trouxe para as Artes Cênicas foi a sistematização de algo que os atores já conheciam empiricamente: a associação cabeçapescoço-torso no movimento. Os princípios descobertos por Alexander permitem o domínio dessa associação no movimento e na expressão, produzindo efeitos na performance do ator (STRAZZACAPPA, 2012). Em relação à Educação Somática, Alexander contribuiu com seu “princípio da inibição”, ou seja, quando o corpo abandona hábitos indesejáveis ou considerados cômodos para realizar qualquer tarefa, deixando o corpo aberto para novas possibilidades. As ações devem ser feitas de forma pensada pois, para Alexander, mente e corpo são inseparáveis, assim como para Morshe Feldenkrais, que acreditava que o movimento é a base da consciência (STRAZZACAPPA, 2012).

Inicialmente, Feldenkrais estudou ao lado de Alexander com quem mantinha princípios em comum. Por conta de um problema no joelho decorrido da prática de esportes na juventude, Feldenkrais abandonaria as práticas medicinais daquela época por entender que a cirurgia era um método arriscado. Isso o levou a desenvolver, por si só, estudos sobre o movimento, anatomia e neurofisiologia que resultaram em um método usado para sua autorrecuperação. Se

para Alexander o movimento da cabeça é responsável pelo início do movimento, Feldenkrais transferia seu foco para a bacia: ela abriga o centro de gravidade e é o centro do movimento do ser humano, sendo a cabeça considerada como centro de nossa orientação corporal (STRAZZACAPPA, 2012).

Para Delsarte, cabeça e bacia (pélvis) são consideradas como partes da “divisão essencial do corpo”. Ele classifica cada parte a partir de certas características: a pélvis como sendo uma parte vital, que realiza movimentos do interior para o exterior e para frente, de forma excêntrica; a cabeça seria intelectual, realiza movimento do exterior para o interior, de forma concêntrica e o tórax seria espiritual e emocional, agindo sobre o equilíbrio entre a pélvis e a cabeça, contendo o coração, os pulmões e o plexo solar, que seriam focos de atividade orgânica. Esta divisão pode incluir os membros como extensões. Outra grande divisão é chamada por Delsarte de “divisão estética”, sendo uma subdivisão da “divisão essencial do corpo” (cabeça e bacia), subdividindo-se em vários pontos vitais, intelectuais, espirituais e emocionais (WAILLE, 2018, p. 13).

Para Feldenkrais, um leque de possibilidades de movimento pode ser atribuído ao corpo, tendo em vista que utilizamos apenas cinco por cento de nossa capacidade motora, que fica limitada pela autoimagem e pelo pensamento, nunca nos permitindo ir além (STAZZACAPPA, 2012). Segundo ele, as atividades humanas se compõem de quatro elementos, que só se distinguem na teoria, pois na prática, são inseparáveis: o *movimento*, a *sensação*, a *emoção* e a *reflexão*. Se uma dessas partes sofrer alteração, todas as outras também se alteraram, como se um elemento refletisse no outro, sendo que “toda emoção possui um aspecto somático e não é mais possível separar o corpo do espírito” (POHL, 1996 apud STRAZZACAPPA, 2012, p. 90).

Da busca do autoconhecimento ao treinamento vocal

A reflexão sobre alguns princípios de métodos de Educação Somática, especialmente com relação à voz, me conduziu a pensar sobre o treinamento vocal do ator. É possível promover um diálogo entre eles? A pesquisa de Julia Varley, atriz do Odin Teatret, grupo fundado por Eugenio Barba, que resultou na formulação de noções e formas de auto treinamento vocal é uma contribuição importante para essa discussão. Julia Varley sempre se considerou tímida e, quando jovem, tinha problemas de voz quando precisava falar em público. Esse fato motivou a atriz a desenvolver uma técnica pessoal para melhorar sua fala e para enfrentar um

texto teatral. Por exemplo, para expressar os significados das palavras, a atriz não pensa diretamente *no texto*, mas nos elementos que determinam o *como* dizer o texto:

Tenho a sensação de dever ‘esquecer’ o texto para fazer brotar as palavras por si mesmas, concentrando-me em outra coisa, deixando o significado livre para chegar ao espectador. Acontece que, pensando diretamente no texto bloqueio minha memória: devo improvisar para conseguir. Para lembrar e ‘esquecer’, volto minha atenção à música do texto, às ações executadas pela voz, às pausas da respiração, às pessoas e aos objetos aos quais me dirijo, ao autor e às circunstâncias nas quais escreveu, ao meu humor, aos detalhes que determinam a cor do timbre vocal (VARLEY, 2010, p.133).

A partir dessas escolhas, a atriz retoma uma linha para chegar a uma ação vocal, pois cada inflexão, cada interpretação, cada acento ou pausa são consequências da ação executada pela voz, sendo responsável por “materializar” o som no espaço, como se fosse parte do corpo. Varley (2010) chama de *pontos de apoio* os elementos que guiam seu trabalho como o texto para a criação de um personagem. Quando se referem à criação de partitura de ações físicas, relacionadas ao comportamento cênico, os *pontos de apoio* são chamados de *subpartitura*. Quando se referem à criação de ações vocais, relacionadas às motivações referenciais para falar texto, os *pontos de apoio* são chamados de *subtexto*. Os verbos presentes no texto sugerem ações físicas. Depois, trata-se de buscar ações vocais correspondente às ações físicas: esse processo define a “cor da voz”. Varley (2010, p. 135) exemplifica assim essa técnica:

Com a voz , não me proponho a descrever o conceito representado pela ação física, mas a reencontrar as mesmas tensões e intenções que expressei com meu corpo e manifestá-las com vibrações sonoras. Adapto depois a partitura vocal encontrada ao texto, fixando-a. *Como* digo o texto, nesse caso, resulta das análises dos verbos presentes na frase, graças a um processo de equivalência.

As experiências de Julia Varley, contadas no livro *Pedras D’Água: bloco de notas de uma atriz do Odin Teatret*, trouxeram um novo olhar sobre o treinamento vocal, assim como houve com Delsarte e Alexander: um trabalho de auto-observação para entender e aprimorar suas habilidades, superar seus medos e problemas para o ganho de confiança na sua voz e no seu corpo.

Outros métodos de treinamento levaram o ator Carlos Simioni, ator e pesquisador do LUME Teatro, a ser conhecido como o “cara da voz” do grupo (SIMIONI; PÉCLAT, 2019, p.

411). Luiz Otávio Burnier⁸(2009), diretor e fundador do LUME Teatro, notou que, durante o desenvolvimento do “treinamento energético”, Simioni passou longos períodos trabalhando

com sua voz “internalizada”, como “sons do corpo”. De acordo com Burnier (2009), Simioni sentia a necessidade de externalizar sua voz, mas era tímido e desconhecia sua potência vocal. O diretor achava que, por um caminho mais intensivo e minucioso, a voz de Simioni poderia sair de forma mais precisa e positivamente modificada.

Burnier (2009) entendia que o trabalho com o corpo estava tensionando a voz de Simioni, o que poderia afetar as pregas vocais. Então, Burnier propôs a Simioni que ele trabalhasse com a voz internalizada para, no momento oportuno, pudesse soltá-la com mais potência. No livro *A arte de Ator: da técnica a representação*, Burnier relata suas intervenções no treinamento pessoal de Simioni, no qual se buscava a potência escondida na voz do ator:

[...]determinei os movimentos de tensão e de ‘dis-tensão’ [relaxamento]; de uma hiper-tensão total do corpo que eu pedi, fui eliminando uma série de tensões que julgava desnecessárias até deixar somente uma tensão: no centro do corpo, na região da cintura; usei uma primeira imagem: esta tensão interior na cintura era como um “botão abotoado” – deixei ele explorar esta imagem por algum tempo; usei uma segunda imagem, envelopando este botão havia uma “bola de borracha” – deixei ele explorar; nova imagem: esta “bola é flexível e respira aumentando e diminuindo; ela irradia “luz” que sai das partes precisas do corpo; pedi que a partir desta imagem, e com movimentos corpóreos, ele emitisse sons vocais (BURNIER, 2009, p. 101).

Quando Simioni descobriu essa voz interna, que chamou de “voz do corpo”, Burnier (2009) sugeriu que ele não a liberasse ainda, acreditando que deveria esperar para fazê-lo, quando ela se mostraria de uma forma nunca vista. Por fim, essa voz externalizada chegou em um momento surpreendente: durante o “treinamento energético” do ator, um “espectador aleatório”, ou seja, o vigia do local que sediava a pesquisa, pôs-se a assistir o trabalho de Simioni através de uma janela. Ao sentir-se observado, o ator ficou envergonhado e chamou rapidamente a atenção de Burnier que, ao ver o “espectador”, decidiu que seria o momento de Simioni lançar a voz que, antes, encontrava-se internalizada no corpo: a voz de Simioni deveria expulsar o vigia dali. Simioni detalha a sensação de seu corpo no momento que sua voz, após longos meses de treinamento, foi externalizada:

⁸ Luiz Otávio Burnier fundou o LUME Teatro em 1986, junto com Carlos Simioni e Denise Garcia. Desde então, o LUME Teatro continuou desenvolvendo técnicas de treinamento baseadas nas pesquisas seminais de Burnier e Simioni, tais como a Dança Pessoal e o Treinamento Energético e Técnico do Ator. Burnier faleceu em 1995 e o LUME Teatro segue em atividade (disponível em: <http://www.lumeteatro.com.br>, acessado em 10/04/21).

Como eu tinha “gritado” com a musculatura para dentro de mim, é quase como se esse grito que estava latente, fixado na musculatura, ele se armou e eu pude então soltá-lo. Foi um grito que não arranhou nada e eu sentia que ele batia em todas as paredes do meu corpo e que ajudava a vibrar o som da voz etc. Daí eu faço aquela brincadeira depois, bom... na verdade o Burnier falou que as folhas vibravam e que o vigia desapareceu. (SIMIONI; PÉCLAT, 2019, p. 410).

O trabalho com Burnier foi tão importante que Simioni continuou desenvolvendo no LUME Teatro a pesquisa iniciada por eles, levando seus resultados para além das salas de ensaio, oferecendo palestras, oficinas e cursos para atores que buscam técnicas mais avançadas no campo do corpo e da voz. Simioni afirma que a necessidade de ministrar aulas e oficinas de voz foi como um chamado (SIMIONI; PÉCLAT, 2019), pois, inicialmente, não gostava desse trabalho. Ele encontrou então um caminho de investigação baseado nas tensões corporais, para que a voz se propagasse em um corpo estimulado por impulsos. Com o corpo acionado, ativado, com a musculatura vibrando com a voz, é como se fosse imprimir um registro ali, uma tatuagem na musculatura (SIMIONI; PÉCLAT, 2019).

Julia Varley e Carlos Simioni desenvolveram treinamentos e métodos que apresentam suas particularidades. Porém tem em comum o fato de buscarem o aprimoramento de sua voz e de seu corpo por meio da auto-observação e de uma longa pesquisa, que permitiram a eles a superação de limitações. O percurso desses artistas me estimulou a refletir sobre meu trabalho pessoal de atriz, para avançar um pouco mais no diálogo entre Educação Somática e o treinamento vocal do ator.

A experiência que provocou a reflexão

A partir da noção de corpo como unidade, como *soma*, presente no campo da Educação Somática, exemplificada aqui pelas pesquisas e métodos desenvolvidos por Delsarte, Alexander e Feldenkrais, proponho uma reflexão sobre minhas experiências de treinamento corporal e vocal, durante o período de preparação para o espetáculo “Não Olhe Para O Céu”⁹, trabalho de conclusão de curso do bacharelado em Artes Cênicas da UFOP. Esse trabalho me proporcionou tomar contato com riscos e limites do meu corpo e da minha voz. Concordando com Feldenkrais (1977, apud STAZZACAPPA, 2012) sobre o uso limitado de nossa capacidade motora,

⁹ Nessa peça, atuei como atriz, cantora, compositora e dramaturgista. Posteriormente, os integrantes do elenco – Rafael Santos, Mariana Saraiva, Gabriella Seabra e Larissa Ribeiro - e o diretor Tiago Calixto iriam constituir a Companhia Áurea, onde atuo até o momento como atriz, cantora e compositora.

considero que naquela ocasião meus movimentos eram ainda inexplorados e, por isso mesmo, limitados.

Como já dito anteriormente, Feldenkrais concebeu a atividade humana como uma composição de quatro elementos: *movimento, sensação, emoção e reflexão*. Nos ensaios para

determinada cena do espetáculo, julguei ter descoberto um fluxo consciente de *movimento*, uma maneira segura de realizar uma ação que, na verdade, era muito arriscada. O espetáculo seria apresentado em uma fábrica de tecidos desativada. No espaço destinado a essa cena, havia um corrimão sobre o qual eu deveria caminhar e, abaixo dele, um penhasco de aproximadamente quinze metros de altura. Eu acreditava que, para não perder o equilíbrio, meu maior desafio seria manter a concentração e autocontrole sobre o *movimento*, sem me deixar afetar por elementos externos, como movimentos bruscos, sons e gestos dos outros atores. A cena se tornaria ainda mais perigosa quando houvesse a presença do público (cento e vinte pessoas, aproximadamente) que também poderia perturbar minha atenção. A maior preocupação dos meus colegas do elenco, no entanto, era com o risco de uma queda. Apesar de ter experimentado antes dos ensaios, em local seguro, a cena acabou sendo descartada, pelo alto risco que oferecia. Naquela ocasião eu não conhecia a interrelação proposta por Feldenkrais entre *movimento, sensação, emoção e reflexão*. Hoje, porém, refletindo sobre aquele acontecimento, posso compreender que quando o controle do *movimento* é afetado, os outros elementos da atividade humana também se afetam. Além dos distúrbios externos, havia grande risco de eu não conseguir controlar o *movimento* uma vez que possuo uma deficiência nas articulações dos joelhos (condromalácia patelar), o que poderia ocasionar câibras durante a apresentação. Contudo, se tivesse conhecimento da Consciência do Movimento de Feldenkrais, talvez eu pudesse ter chegado a um estado mais consciente, mantendo maior controle da atividade a ser realizada. Apesar da cena ter sido descartada, ela despertou nossa atenção sobre a importância do autoconhecimento do corpo, o que foi tema de discussão em reuniões do elenco, e ressurgiu como questão em outras cenas do espetáculo.

A maior dificuldade em relação ao espetáculo “Não Olhe Para O Céu” não foi tentar entender os limites do meu corpo e da minha voz, sendo eles, como dito por Eugenio Barba (2010), inseparáveis. Minha maior dificuldade foi enfrentar a mim mesma. Na época, eu não conhecia a noção de autoconsciência presente em diversas técnicas de Educação Somática. Mesmo assim, eu já intuía que corpo e voz estão ligados ao poder da mente e que precisavam de método para o seu desenvolvimento. Sem ter ainda as ferramentas adequadas, tive que enfrentar o maior dos papéis: o papel do descobrimento e exploração da atriz Esther, como seu

próprio personagem. Experienciar o meu próprio eu como personagem foi o mais difícil dos personagens que interpretei durante minha trajetória no curso de Artes Cênicas. Nesse espetáculo, o corpo não era *do personagem* e sim o *meu corpo* e, principalmente, era a *minha voz*. Como seriam então o corpo e a voz desta atriz? Essa descoberta, através da auto pesquisa, foi o meu maior desafio durante o período de ensaios até a apresentação.

Na ocasião da montagem do espetáculo, eu vinha buscando desenvolver uma pesquisa na área da voz teatral. No entanto, a peça “Não Olhe Para O Céu” quase não tinha falas, o que, para mim, foi um grande problema. A maior parte da peça baseava-se em experiências como medos, limites e superações vividas pelas pessoas do elenco, e que seriam evocadas e compartilhadas com a plateia. Algumas pessoas do elenco não tiveram problemas com o texto, mas, como atriz, tive dificuldades em desenvolver meu trabalho criativo por conta da escassez de falas. Ao contrário de Varley (2010), citada anteriormente, que relata suas questões no enfrentamento de um texto, minha maior dificuldade era justamente com a falta dele.

As ações físicas que criávamos eram o ponto de partida de maior relevância para a elaboração das cenas. Ao me sentir confusa para uma criação, desestimulada pela falta de materiais textuais que considerava muito importantes, passei a me dedicar a um trabalho baseado no corpo e, também, na voz. Descobri que a ação vocal se constitui não apenas do texto, mas de qualquer elemento de minhas vivências. Criar ações vocais e corporais me tirou da zona de conforto, mas foi a saída que encontrei para criar. E havia outro desafio: o espaço sugerido para realização do espetáculo era uma gigantesca fábrica de tecidos desativada. A fábrica se compunha de dois grandes galpões, um espaço externo para eventos e festivais e um túnel de trem, único elemento que se mantinha em atividade, e que seria o ponto de partida do nosso espetáculo. Inicialmente, a amplitude do espaço causou preocupação em como preenche-lo vocalmente, mas também despertou curiosidade e, por fim, tornou-se importante estímulo ao trabalho criativo.

A partir do roteiro que deu origem ao texto de “Não Olhe Para O Céu”, surgiu a ideia de uma ação vocal no túnel do trem. Primeiramente, foi feito um experimento para testar o alcance de nossas vozes, caminhando dentro do túnel, até fora dele. O diretor do espetáculo esteve atento aos horários, pois, inicialmente a passagem do trem iria compor o espetáculo. Como atriz foquei-me na seguinte questão: estudar e analisar o espaço do túnel para criar uma ação vocal que pudesse preenchê-lo. Como o túnel amplificava nossos sons, decidimos abandonar a passagem do trem. Percebemos que poderíamos “materializar” o som e o movimento do trem através da voz e do corpo. Estudamos a gravação do som de um trem (tipo “Maria-fumaça”) e dividimos as funções: a atriz Larissa Ribeiro faria o pulso com um surdo, a

atriz Mariana Saraiva tocava o sino, e eu reproduziria com a voz o som agudo que sai com a fumaça.

O túnel beneficiava a amplificação do som, preenchendo o espaço. Mas, para a criação das cenas, o grande ambiente da fábrica demandava a necessidade de ampliar o volume vocal do elenco. Ao contrário do efeito produzido pelo túnel, o espaço ao ar livre e os galpões comprimiam as vozes. Primeiramente, ao estudar o espaço do galpão, utilizamos um exercício lúdico com uma pequena bola que era lançada entre os atores, que se encontravam a curtas e longas distâncias, “lançando a voz” junto com a bola, usando palavras que remetiam a experimentos trabalhados. Estabeleceu-se, portanto, um jogo vocal, como entende Janaína Träsel Martins (2008, p. 81):

[...] através dos jogos vocais, a ação da palavra na obra cênica assume sua função para além do entendimento racional semântico de determinadas informações: ela visa o estímulo da própria criatividade e do imaginário do receptor, pela interação contínua com o texto cênico, via a ressonância das vocalidades no corpo.

Esse jogo vocal com a bola também proporcionou uma compreensão sobre as relações entre voz, corpo e espaço, que se aproximam do entendimento proposto por Barba (2010, p. 81):

A voz, como processo fisiológico, envolve todo o organismo e o projeta no espaço. A voz é o prolongamento do corpo e nos dá a possibilidade de intervir concretamente, inclusive à distância. Como se fosse uma mão invisível, a voz parte do nosso corpo e age, e todo o nosso corpo vive e participa desta ação.

A partir da experimentação entendemos também que havia necessidade de trabalhar fora do momento de ensaio, tanto para melhorar o potencial físico¹⁰, quanto para fortalecer o volume das vozes do elenco, tornando-as firmes e audíveis na amplitude dos espaços da fábrica. Esse trabalho de voz foi ministrado por mim, com a ajuda do diretor e do elenco. Eu considerava que, para atingir resultados concretos, teria sido necessário mais tempo de ensaio e os atores deveriam já ter uma prática de treinamento vocal individual. O desenvolvimento uniforme das vozes dos integrantes de um elenco, requer controle individual e coletivo e o reconhecimento do próprio corpo como aberto para as novas mudanças. O espaço cênico não possibilitava o uso de uma voz mais internalizada. Refletindo sobre a experiência de preparação e montagem de

¹⁰ O trabalho físico era ministrado pela atriz Gabriella Seabra, a partir de sua pesquisa sobre *cheerleaders*.

“Não Olhe Para O Céu”, percebo que eu e o elenco não dedicamos ao trabalho corporal o mesmo empenho que dedicamos ao trabalho vocal. Talvez, esse fato tenha comprometido a

obtenção de melhores resultados, visto que corpo e voz agem como uma unidade, tanto para o espetáculo quanto para qualquer outra criação. Na ocasião, cada ator desenvolvia sua própria pesquisa, mas, apesar da importância do treinamento individual desvinculado do espetáculo, havia a demanda de um trabalho prévio de preparação, mais direcionado ao espetáculo, para que os ensaios fossem mais produtivos criativamente. Por exemplo, a música criada para o espetáculo e as cenas em coro foram criadas fora do momento de ensaio.

No trabalho vocal coletivo desenvolvido na preparação do espetáculo, foram utilizadas reverberações das práticas experimentadas nas aulas de Interpretação e Expressão Vocal, do curso de Artes Cênicas da UFOP. Em “Não Olhe Para O Céu” pretendíamos trabalhar a partir da noção de ação vocal, entendida como aquilo que pode provocar uma reação imediata, seja corporal e/ou sonora, em quem é atingido por ela (BARBA, 2010). A voz, “tanto em sua componente semântica e lógica quanto em sua componente sonora” é entendida na ação vocal como sendo “uma força material, um verdadeiro ato que cria movimento, dirige, dá forma, interrompe” (BARBA, 2010, p. 80). Porém, na preparação de nosso espetáculo, por mais que fossem criados estímulos para a realização de ações vocais, o resultado não parecia satisfatório. Quando observo o treinamento vocal como aquele realizado pelos atores do Odin Teatret, por exemplo, percebo as potencialidades de uma pesquisa prática de longo prazo. Em seu livro *Teatro: Solidão, Ofício, Revolta*, Barba (2010) reflete sobre sua concepção de treinamento, desenvolvida a partir do trabalho dos atores e atrizes do Odin, e descreve um dos exercícios experimentados por eles. Utilizando uma língua inventada, a atriz Iben Nagel Rasmussen dá os comandos e os dois outros atores, que estão de costas para ela, reagem corporalmente à sua voz. Eles não precisam entender o que a atriz fala, mas respondem fisicamente a dinâmica vocal, ao estímulo que ela traz. Nesse exemplo, percebe-se com clareza como as ações vocais podem agir e provocar reações no outro.

Durante a preparação do espetáculo “Não Olhe Para O Céu”, enfrentei outro desafio na condução do trabalho vocal: havia uma atriz do elenco cuja voz soava internalizada, o que dificultava a criação de elementos sonoros. O trabalho de voz que conduzi com ela foi bastante significativo para mim, mesmo sendo durante um curto período. Refiro-me aqui ao trabalho de potencialização da voz, ou seja, da sua amplitude no grande espaço da fábrica, onde se dariam as apresentações. Foi especialmente difícil desenvolver práticas eficientes para atingir esse

objetivo. Em uma delas, os atores e atrizes cantavam em coro, colocados nas quinas do espaço, distantes uns dos outros. Um gravador foi colocado no centro da sala e, na gravação, era possível perceber que a voz dessa atriz não era perceptível no coro. Aos poucos, fomos fortalecendo a resistência e o volume da voz dela, verificando o resultado através da gravação.

Para obter uma voz mais potente e forte, explorando diferentes alturas (agudo, médio e grave), conduzi com essa mesma atriz um exercício para abaixar a laringe e expandir o diafragma, melhorando a respiração para que a voz ecoasse pela sala, expandindo seu som. Analogamente, a partir da observação do movimento da laringe dos cantores italianos, Delsarte buscou tornar a laringe independente da voz produzida por ela, isto é, imobilizá-la, o que levava a uma distensão geral do corpo: “[...] quando se faz um esforço para atrair ou empurrar um corpo resistente, a laringe sobe e, pela contração de todas as suas partes, produz um som rouco e gutural” e que, conseqüentemente, “a laringe é, nesse movimento total, como o termômetro infalível da soma dos esforços produzidos” (PORTE, 1992 apud WAILLE, 2012). Aos poucos, as dificuldades vocais iniciais da atriz foram superadas e seu canto tornou-se mais potente. A “dis-tensão¹¹” (BURNIER, 2009), ou seja, o relaxamento da musculatura da laringe e sua abertura, proporcionaram à atriz possibilidades sonoras antes desconhecidas.

A partir do trabalho de preparação vocal e corporal do espetáculo “Não Olhe Para O Céu” o elenco passou a ter mais confiança para enfrentar novos desafios. A pesquisa vocal estimulou também nossa curiosidade para buscar novas composições e improvisações vocais para outras cenas, além de fortalecer nossa relação de grupo, que crescia e se renovava a cada ensaio. A integração que ocorreu a partir do trabalho de pesquisa em comum, proporcionou ao elenco um sentimento de grupo, de doação de si à profissão. Acredito que o treinamento pode ser também lugar de busca dessa capacidade de doar-se aos companheiros de trabalho, para poder, depois, doar-se ao espectador. O ator Carlos Simioni explica assim a importância da doação do ator para o teatro:

“O fato de doar tudo aquilo que tem – para mim, quando aconteceu tudo isso, foi o grande elo do trabalho de ator e o grande elo do Teatro, no sentido de que estou aqui para o Teatro, para o espectador. É para eles. Claro, existem artistas que trabalham só para si mesmos etc., mas eu não vou entrar agora nessa questão. Doar será que eu estou pronto? Será que eu como ator, nesse estilo de ator que eu sou, de me entregar ao trabalho... o que acontece? Pelo contrário, quando eu resolvi doar e que tudo saiu,

¹¹ O termo foi usado por Luiz Otávio Burnier, com relação aos experimentos vocais conduzidos por ele com o ator Carlos Simioni, dos quais constam métodos para o relaxamento do corpo para um bom funcionamento da voz que, no caso de Simioni, se encontrava presa (BURNIER, 2009).

algo foi para eles [espectadores] e eu fiquei ainda mais pleno (PÉCLAT; SIMIONI, 2019, p.419).

Educação Somática e o treinamento vocal: reflexões para o futuro

Neste artigo, busquei refletir sobre treinamento vocal do ator a partir de algumas noções da Educação Somática e da minha experiência de jovem atriz. A Educação Somática tem contribuído para o trabalho do ator, para que ele busque uma conexão com suas sensações dentro do treinamento e despertou em mim a necessidade de aprofundamento de uma pesquisa nesse sentido. Meu principal interesse é desenvolver uma pesquisa vocal, para o teatro, buscando cada vez mais uma aproximação com o campo da Educação Somática.

A experiência concreta no trabalho de preparação para o espetáculo “Não Olhe Para O Céu” possibilitou uma discussão sobre a importância de buscar métodos que permitam estruturar um treinamento vocal que se articule com um treinamento corporal. Se a voz se desenvolve através da reeducação de sua musculatura, através de sua “dis-tensão”, o corpo deveria “subir os mesmos degraus” que a voz, sendo juntos uma unidade. O estudo preliminar de alguns princípios da Educação Somática me permitiu lançar um novo olhar sobre a experiência vivida na preparação do espetáculo, e despertou um interesse de aprofundamento nesse campo para pesquisar mais sobre sua relação com o treinamento do ator, especialmente no que diz respeito à voz. Delsarte formulou questões a partir de sua experiência de vida. A graduação em Artes Cênicas também me provocou questões e, assim como Delsarte, percebi a necessidade de uma espécie de reeducação, na busca de uma transformação vocal, a partir do entendimento da unidade corpo-voz.

Através do trabalho de preparação vocal e corporal do espetáculo, percebi que se cria uma forte relação de confiança e de cumplicidade entre as atrizes e os atores para o trabalho criativo e que o desenvolvimento de um treinamento coletivo pode propiciar cada vez mais esse fortalecimento. Seria possível desenvolver um treinamento vocal coletivo, respeitando a singularidade da auto-percepção de cada ator, que as noções da Educação Somática despertam? Qual a relação entre aspectos fisiológicos da voz e aspectos psicológicos da pessoa? Questões como essas são apenas alguns desdobramentos de outras discutidas nesse artigo, e que demandariam mais estudos.

Outra percepção que se aguçou a partir das discussões aqui propostas, foi a da diferença entre elenco e grupo teatral. O elenco é pontual, se reúne para executar um projeto específico. O grupo é uma associação de artistas que tem interesses que estão para além da apresentação de espetáculos. São artistas que desejam desenvolver uma pesquisa continuada, com a participação das mesmas pessoas, para que se possa amadurecer artisticamente e “colher os frutos” da investigação juntos. Por isso, a ideia de treinamento, como investigação de longo prazo, faz mais sentido quando associada à ideia de grupo teatral e não à ideia de elenco. De fato, após a experiência do espetáculo “Não Olhe Para o Céu”, eu e meus colegas de trabalho tivemos a necessidade de manter essa investigação e fundamos a Companhia Áurea de Teatro¹².

Relacionar os universos da Educação Somática e do treinamento, para compreender o trabalho de voz no teatro é de extrema relevância para o aprofundamento de minha pesquisa e o aperfeiçoamento da minha formação de atriz. Acredito que o tema também poderá ser de interesse para outros artistas, professores e pesquisadores, contribuindo assim para o campo das Artes Cênicas, seja no âmbito do fazer artístico, da pedagogia teatral e da pesquisa acadêmica.

REFERÊNCIAS

ASLAN, Odete. **O ator no século XX**. São Paulo: Perspectiva, 1994.

BARBA, Eugenio. **Teatro: Solidão, Ofício, Revolta/ Eugenio Barba**; tradução de Patrícia Furtado de Mendonça. – Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2010.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A Arte Secreta do Ator**. Um Dicionário de Antropologia Teatral. Bari: Pagina, 2012.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **I cinque continenti del teatro**. Fatti e leggende della cultura materiale dell' attore. Bari: Pagina, 2017.

BOLSANELLO, Débora. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v.11 n.2 p.99-106, mai./ago. 2005. Disponível em http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n2/11n2_08DBB.pdf Acesso em 18/03/2021.

BURNIER, Luiz Otávio. **A arte de ator: da técnica a apresentação**. 2ª ed. Campinas: Editora da Unicamp, 2009.

¹² Os artistas da Companhia Áurea de Teatro tem em comum questões se transformam em investigação cênica. Além de “Não Olhe Para o Céu”, a Companhia Áurea também criou o curta-metragem “Khronos”, para ambiente digital, que trata do ócio no período pandêmico.

BURNIER, Luiz Otávio. **A arte de ator**: da técnica a apresentação. 3ª ed. Campinas: Editora da Unicamp, 2020.

COPELIOVITCH, Andrea. **Eugenio Barba**: memória e resistência no teatro. Revista Poiésis, n. 28, p. 71-84. Rio de Janeiro, Dezembro de 2016. Disponível em <http://www.poesis.uff.br/p28/p28-6-dossie-5-andrea-copeliovitch.pdf> Acesso em 29/04/2021.

COPELIOVITCH, Andrea. **O trabalho do ator sobre si mesmo**: memória, ação, linguagem e silêncio. Conceição | Concept., Campinas, SP, v. 5, n. 2, p. 76-89, jul./dez. 2016. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/313815628_O_trabalho_do_ator_sobre_si_mesmo_memoria_acao_linguagem_e_silencio Acesso em 29/04/2021.

FERNANDES, Ciane. A Prática como Pesquisa e a Abordagem Somático-Performativa. In: **VIII CONGRESSO de ABRACE**. [Resumos]. Belo Horizonte: UFMG, 2014. Disponível em <http://portalabrace.org/viiicongresso/resumos/mesas/A%20Pr%E1tica%20como%20Pesquisa%20e%20a%20Abordagem%20Som%E1tico-Performativa.pdf> Acesso em 16/03/2021.

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. Tradução Márcia Strazzacappa. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, n. 2, p. 40-55, fev. 1999. Disponível em <https://singularidadesomatica.files.wordpress.com/2017/05/sylvie-fortineducac3a7c3a3o-somc3a1tica-novo-ingrediente-da-formac3a7c3a3o-prc3a1tica-emdanc3a7a.pdf> Acesso em 17/03/2021.

GROTOWSKI, Jerzy. Para um teatro pobre/ Jerzy Grotowski; tradução de Ivan Chagas – 2ª edição – Brasília: Teatro Caleidoscópio & Editora Dulcina, 2011. 208p.

HANNA, Thomas. What is Somatics? **Somatics**: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences, vol. V, no 4, Spring-Summer 1986, p. 4-8 Disponível em <http://somatics.org/library/htl-wis1.html> Acesso em 15/03/2021.

LAMBERT, Marisa Martins. **Irmgard Bartenieff: uma herança de conectividade**. Conceição | Concept., Campinas, SP, v. 5, n. 2, p. 49-63, jul./dez. 2016 Disponível em <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conce/article/view/8648043> Acesso em 29/04/2021.

LOURENÇO, Robson; VITELLO, Julia Ziviani. Dissecção Simbólica do Corpo: os estudos anatômicos de François Delsarte e suas reverberações na percepção do movimento, a partir de um recorte sobre a dança moderna americana **Revista Cena**, Porto Alegre, n. 22, p. 128-141, jul./out. 2017 Disponível em <http://seer.ufrgs.br/cena> Acesso em 02/01/2021.

MARTINS, Janaína Träsel. Os princípios da ressonância vocal na ludicidade em jogos vocais para formação de atores. Tese (doutorado). Universidade Federal da Bahia. Programa de PósGraduação em Artes Cênicas. Escola de Teatro, Escola de Dança. 2008 Disponível em <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/9629> Acesso em 11/02/2021.

MARQUES, John. **Jerzy Grotowski e seu Teatro Laboratório**. Outubro de 2019. Disponível em <https://teatroemescala.com/2019/10/08/jerzy-grotowski-e-seu-teatro-laboratorio/> Acesso em 29/04/2021.

SIMIONI, Carlos; PÉCLAT, Chavannes. Entrevista sobre voz e treinamento vocal com Carlos Simioni. **Urdimento**, Florianópolis, v.1, n.34, p. 405-420, mar./abr. 2019. Disponível em <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento> Acesso em 17/04/2021

SCHINO, Mirella (Org.). **Alquimistas do Palco**. Os laboratórios teatrais na Europa. São Paulo: Perspectiva, 2012.

SOUZA, Elisa Teixeira de. Fran ois Delsarte e a Dan a Moderna: um encontro na expressividade corporal. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 428-456, jul./dez. 2012. Disponível em <http://www.seer.ufrgs.br/presenca> Acesso em 17/04/2021

STRAZZACAPPA, Marcia. **Educação somática e artes cênicas**: Princípios e aplicações. Campinas: Papyrus, 2012.

VARLEY, Julia. **Pedras D'Água**: blocos de notas de uma atriz do Odin Teatret. Tradução de Juliana Zancanaro e Luciana Martuchelli. Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2010.

VÁSSINA, LABAKI. Elena e Aimar. **Stanislávski: vida, obra e Sistema**. Rio de Janeiro: Funarte, 2015. 344 p.; 26 cm. Textos originais de Konstantin Stanislávski. ISBN 978-85-7507172-4. Disponível em https://www.funarte.gov.br/wpcontent/uploads/2020/02/Stanisla%CC%81vski_Web.pdf em Acessado em 24/04/2021.

WAILLE, Franck. As Duas Fontes dos Ensinamentos de Delsarte: observa es e metafísica. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 294-328, jul./dez. 2012. Disponível em <http://www.seer.ufrgs.br/presenca> Acesso em 17/04/2021.

WAILLE, Franck. Corpo, Artes e Espiritualidade no Trabalho de François Delsarte (1811-1871): uma dinâmica da educação somática expressiva. **Revista Cena**, Porto Alegre, n. 24, p. 3-19, jan./abr. 2018 Disponível em <http://seer.ufrgs.br/cena> Acesso em 17/04/2021.