

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ – UNESPAR
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES
MESTRADO PROFISSIONAL EM ARTES

EDITH MARLIS DE CAMARGO MOSBERGER

CORPOVOZESPAÇO NO CAMPO DE VISÃO
DISPOSITIVO CRIATIVO TÉCNICO-POÉTICO PARA AS ARTES DA CENA

CURITIBA

2025

EDITH MARLIS DE CAMARGO MOSBERGER

CORPOVOZESPAÇO NO CAMPO DE VISÃO

DISPOSITIVO CRIATIVO TÉCNICO-POÉTICO PARA AS ARTES DA CENA

Memorial artístico-crítico reflexivo apresentado à banca de Qualificação do curso de Pós-graduação Mestrado Profissional em Artes, Linha de Pesquisa: Experiências e mediações nas relações educacionais em artes, da Universidade Estadual do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Artes.

Orientador: Dr. Robson Rosseto

Co-orientadora: Dra. Ana Paula Dassie Leite

CURITIBA

2025

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Bibliotecas da UNESPAR e
Núcleo de Tecnologia de Informação da UNESPAR, com Créditos para o ICMC/USP
e dados fornecidos pelo(a) autor(a).

de Camargo Mosberger, Edith Marlis
corpoVozespaço: dispositivo criativo técnico-
poético para as Artes da Cena / Edith Marlis de
Camargo Mosberger. -- Curitiba-PR, 2025.
170 f.: il.

Orientador: Robson Rosseto.

Coorientador: Ana Paula Dassie Leite.

Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação
Mestrado em Artes) -- Universidade Estadual do
Paraná, 2025.


1. Voz em cena. 2. Preparação corpoVocal. 3.
Campo de Visão. 4. BMC (Body-Mind Centering). 5.
Processo criativo. I - Rosseto, Robson (orient). II
- Dassie Leite, Ana Paula (coorient). III - Título.

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES
MESTRADO PROFISSIONAL EM ARTES


ATA nº 01/2025 - PPGARTES
BANCA DE DEFESA

No dia 15 de abril de 2025, às 14 horas, na sala de reuniões do Campus Curitiba II/ UNESPAR, realizou-se a Banca de Defesa do Trabalho Acadêmico intitulado **CORPOVOZESPAÇO NO CAMPO DE VISÃO: DISPOSITIVO CRIATIVO TÉCNICO-POÉTICO PARA AS ARTES DA CENA** da mestrandia **EDITH MARLIS DE CAMARGO MOSBERGER**, que contou com a presença dos(das) professores(as) doutores(as) Robson Rosseto, Ana Paula Dassie Leite, Marcelo Ramos Lazzaratto e Joana Mariz de Sousa como membros titulares da banca avaliadora. Após a avaliação do Trabalho Acadêmico, a banca deliberou pela Aprovação da pesquisa. Nada mais havendo a discutir, o Exame de Defesa deu-se por encerrado e eu, professor orientador e presidente da banca, lavrei a presente ata, que segue assinada por mim e pelos demais membros da banca de avaliação.


Recomendações:

Documento assinado digitalmente
 **ROBSON ROSSETO**
Data: 24/04/2025 08:45:13-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


Prof. Dr. Robson Rosseto (UNESPAR) – orientador

Documento assinado digitalmente
 **ANA PAULA DASSIE LEITE**
Data: 23/04/2025 14:29:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Ana Paula Dassie Leite (UNESPAR) – coorientadora

Documento assinado digitalmente
 **MARCELO RAMOS LAZZARATTO**
Data: 17/04/2025 20:07:01-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Marcelo Ramos Lazzaratto (UNICAMP)

Documento assinado digitalmente
 **JOANA MARIZ DE SOUSA**
Data: 17/04/2025 17:37:40-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Joana Mariz de Sousa (Faculdade Santa Marcelina)

para meus pais Maria e Peter Mosberger-Elser (in memoriam),
por incentivar a música em mim.

para Sira da Silva (in memoriam),
pela amizade e por ter compartilhado a paixão pelo estudo da voz comigo.

AGRADECIMENTOS

Ao prof. e orientador Dr. Robson Rosseto e co-orientadora Dra. Ana Paula Dassie Leite pela dedicação e contribuição preciosa ao longo da pesquisa, pelos incentivos, o olhar generoso e o bom humor em momentos difíceis. Agradeço também a confiança depositada em minha pesquisa.

À Dra. Joana Mariz, pelo aceite do convite para a banca e pelas valiosas sugestões na banca de qualificação. Pelas maravilhosas oportunidades de estudar pedagogia e acústica vocal em grupos de estudos, o que com certeza foi de grande inspiração para a jornada do mestrado.

Ao Dr. Marcelo Lazzaretto que me fez conhecer um universo novo através do *Campo de Visão* e, por ter enriquecido minha curiosidade cênica de forma tão significativa. Pelo aceite do convite para a banca e pelas preciosas contribuições na banca de qualificação deste trabalho.

Ao Dr. Cristóvão de Oliveira por aceitar compor a banca como suplente e pela sugestão de "abrir vozes" na palavra *corpoVozespaço*.

À todas.os as.os professoras.es do programa PPGARTES 2023-2025 com quem tive a oportunidade de estudar.

Aos colegas da turma, pelas trocas e encontros, viva!

Às.Aos integrantes do grupo *corpoVozespaço* e a todas.os que passaram por ele, e me possibilitaram investigar e concretizar esta pesquisa. Pela inspiração e por embarcarem neste projeto comigo. Pelo interesse, pela dedicação, contribuições e carinho, especialmente ao Jean Alembo, pelo apoio na logística e à Mai Fujimoto, pelos registros fotográficos e a sua arte.

Ao grupo UM, núcleo de dança da UNESPAR e a todas.os as.os integrantes do ano 2023, especialmente à Dra. Rosemeri Rocha, por abrir as portas do UM para esta pesquisa.

À fabulosa Bonnie Bainbridge Cohen por compartilhar sua pesquisa e prática constantemente, à comunidade BMC do Brasil, e em especial às.aos mestras.es Tarina Quelho, Diego Pizarro, Adriana Almeida Pees, Walburga Glatz, Jens Johannsen e Marila Velloso, que me fez conhecer o universo somático, viva!

À Casa Hoffmann, especialmente à Monica Infante pelo interesse na pesquisa e pelo incentivo e trocas.

À todas as.os professoras.es de canto, de música e de teatro, por fomentar a sede eterna de saber.

À todas.os as.os alunas.os e grupos que me proporcionam circular saberes e trocas.

Às.Aos amigas.os pelo apoio, amor e alegrias, em especial: Thais Aguiar, Lúcio Lowen (pelo incentivo e parceria), Adriana Seiffert, Carmen Jorge, Edi Marques, ao “Universo que está vivo como um animal” e à todas.os que de alguma forma colaboraram e torceram para que esta conquista se concretize. Thais, Adri, Renata Roel, Ana Wegner, Fernando de Proença, Mica Schiocchet, Natasha Silva, especialmente pelas contribuições pontuais.

Às.Aos colegas de profissão, pelas trocas valiosas e inspiração.

À minha família na Suíça pela torcida à distância, especialmente à minha irmã Regula Mosberger, pelo incentivo de sempre. Danke meine Liebe!

RESUMO

Como acessar e explorar as infinitas possibilidades da expressão vocal, vocalidades e sonoridades tanto no âmbito individual quanto no coletivo de maneira criativa e segura? O memorial apresentado é uma pesquisa teórico-prática impulsionada pelos atravessamentos que compõem meu corpo, movido pela arte e a prática como educadora. A pesquisa investigou o jogo improvisacional em coro *Campo de Visão*, criado por Marcelo Lazzaratto, como dispositivo para explorar vocalidades, criação e criatividade para artistas da cena, com suporte da pedagogia vocal e a abordagem somática BMCsm (*Body Mind-Centering*). O objeto investigativo foi realizado no contexto do grupo *UM*, núcleo de pesquisa artística em dança, projeto de extensão da UNESPAR, coordenado pela professora Dra. Rosemeri Rocha. O grupo *corpoVozespaço* foi criado especificamente para a realização desta pesquisa e foi composto por estudantes, pessoas interessadas no assunto e artistas do teatro, da dança e performance. A criação artística foi estimulada através da experimentação livre, permitindo que a teoria corporalizada se transformasse em expressão genuína, onde cada descoberta técnica abria caminhos para novas proposições estéticas e poéticas individuais e coletivas. Foi alcançada uma experiência que busca corpo e voz como unidade expressiva indivisível, em permanente conexão e estado de jogo, escuta e criação. As principais fontes teóricas são: Bonnie Bainbridge Cohen, Marcelo Lazzaratto, e literatura filosófica e científica sobre pedagogia vocal.

Palavras-chaves: Voz em cena; Preparação corpoVocal; *Campo de Visão*; BMCsm (*Body-Mind Centering*); Processo Criativo.

ABSTRACT

How to access and develop the infinite possibilities of vocal expression, vocalities and sounds individually and in the collective in a creative and safe way? This memoir is a theoretical-practical research driven by the crossings that make up my body, motivated by art and my practice as an educator. The research investigated the improvisational choral game *Campo de Visão* (*Field of Vision*), created by Marcelo Lazzaratto, as a device to explore vocalities, creation, and creativity for performing artists, with support from vocal pedagogy and the BMCsm (Body-Mind Centering) somatic approach. The investigative object took place in the group *UM*, an artistic research nucleus in dance, an extension project of UNESPAR, coordinated by Professor Dr. Rosemeri Rocha. The group *corpoVozespaço* was created specifically to carry out this research and was made up of people interested in the subject, theater, dance and performance students and artists. Artistic creation was stimulated through free experimentation, allowing embodied theory to be transformed into genuine expression, where each technical discovery opened the way to new individual and collective aesthetic and poetic propositions. An experience was achieved that seeks body and voice as an indivisible expressive unit, in a permanent connection and state of play, listening and creation. The main theoretical sources are: Bonnie Bainbridge Cohen, Marcelo Lazzaratto, and philosophical and scientific literature on vocal pedagogy.

Keywords: Voice on stage; bodyVocal training; *Campo de Visão* (*Field of Vision*); BMCsm (Body-Mind Centering); Creative Process.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Eixos centrais da pesquisa	21
FIGURA 2 - Campo de Visão no Teatro Laboratório (TELAB) - UNESPAR.....	26
FIGURA 3 - Corte transversal do disco embrionário bilaminar	38
FIGURA 4 - Campo de Visão no Telab	40
FIGURA 5 - Esquema parâmetros musicais.....	47
FIGURA 6 - O arco	57
FIGURA 7 - Musculatura extrínseca da laringe (elevadores e abaixadores).....	58
FIGURA 8 - Esqueleto do corpo humano	68
FIGURA 9 - Crânio, mandíbula em destaque	70
FIGURA 10 - Posição correta (paralela) do diafragma torácico e diafragma pélvico	75
FIGURA 11 - Diafragma torácico.....	73
FIGURA 12 - Parede abdominal posterior.....	76
FIGURA 13 - Desenho de Ascídida (tunicado).....	78
FIGURA 14 - Circuito sanguíneo	80
FIGURA 15 - Vista dos órgãos do corpo anterior	82
FIGURA 16 - Representação dos sistemas nervosos simpático, parassimpático e somático	85
FIGURA 17 - Sequência dos sentidos especiais da cabeça	87
FIGURA 18 - Ilustração esquemática das forças aerodinâmicas.....	90
FIGURA 19 - Faringe, e cavidades de ressonância	91
FIGURA 20 - Representação das quatro fases do ciclo glótico.....	92
FIGURA 21 - As pregas vocais.....	93
FIGURA 22 - Músculos intrínsecos da laringe.....	94
FIGURA 23 - Esquema da geração de som vocal moldado	98
FIGURA 24 - Triângulo vocálico (Madde) com as respectivas imagens MRT	99
FIGURA 25 - Os tipos de registros relacionados aos músculos TA e CT.....	100
FIGURA 26 - Divisão anatômica da orelha.....	105
FIGURA 27 - Processo da escuta	106
FIGURA 28 - Modos de fonação e intensidade	108
FIGURA 29 - Roda das emoções	109
FIGURA 30 - Diagrama das vogais cardeais (associação Internacional de Fonética)	114

FIGURA 31 - Representação acústico-articulatória das vogais.....	114
FIGURA 32 - Cartografia dos eixos interrelacionados.....	125
FIGURA 33 - Primeiro Campo de Visão com música.....	128
FIGURA 34 - Movimento Autêntico	129
FIGURA 35 - Campo de Visão com emoções	132
FIGURA 36 - A fonação.....	134
FIGURA 37 - Colagem processo Respiração e pulmões	136
FIGURA 38 - Desenho coletivo	138
FIGURA 39 - Colagem - O coração espiralado	139
FIGURA 40 - Leitura contorno melódico.....	140
FIGURA 41 - Sapatos escolhidos para construir as personagens.....	141
FIGURA 42 - Campo de Visão com objeto sonoro	142
FIGURA 43 - Diafragmas interconectados	143
FIGURA 44 - Apresentação Mostra UM's e Outros	144
FIGURA 45 - Apresentação Mostra UM's e Outros	145
FIGURA 46 - Explorando harmonia ao ar livre	146
FIGURA 47 - Exemplo visual de harmônicos e fundamental.....	147
FIGURA 48 - Estudo de sistema esquelético e Campo de Visão	148
FIGURA 49 - Solistas em conversa ou apresentação, e máscara criada por Bruno	149
FIGURA 50 - Grupo corpoVozespaço após a apresentação dos Solos	150

SUMÁRIO

NOTA INICIAL	13
INTRODUÇÃO	15
1 CAMPO DE VISÃO - O QUE É?.....	22
Imaginar – Expressar	27
Sentir, perceber e agir	30
A voz	32
Conduzir	33
Como encenação	35
1.1 CORPOVOZESPAÇO NO CAMPO DE VISÃO • CAMPO DE RESSONÂNCIA	37
O jogo.....	39
Estar presente – Corpo, som e silêncio.....	42
Escutar	45
1.2 TRILHOS CORPOVOZESPAÇO NO CAMPO DE VISÃO.....	49
2 ESTRUTURAÇÃO CORPOVOZESPAÇO • APONTAMENTOS PRÁTICOS-FILOSÓFICOS	53
A relação com a gravidade.....	55
O invisível.....	59
2.1. ESTRUTURAÇÃO CORPORAL COM ELEMENTOS E PRINCÍPIOS DO BMC sm - E OUTRAS PRÁTICAS CORPOVOCAIS.....	60
Vibração e respiração celular	65
Sistema ósseo.....	67
Respiração – Diafragmas interconectados.....	71
Relação boca – ânus.....	77
Inspiração fluidos	79
Fáscias	80
Sistema dos órgãos.....	81
O Sistema nervosa autônomo (sensorial-motor)	84
A roda da percepção – Os sentidos	86
2.2. PEDAGOGIA VOCAL PARA AS ARTES DA CENA	87
O trato vocal: fonte e filtros.....	91
RespirAr (complementar 2.1)	96
A busca da cor – Qualidade vocal e registros	97
A escuta	104
Modos de fonação.....	108
Expressividade – Emoção e intenção	109
Prosódia	111
Articulação.....	113
Projeção: Corpo – Voz – Espaço	116
3 PRÁTICA E ANÁLISE DA PESQUISA.....	118
3.1 METODOLOGIA	122
3.2 REGISTROS DE PERCURSO.....	127
3.3 DESDOBRAMENTOS CRIATIVOS	150

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	157
REFERÊNCIAS.....	161

NOTA INICIAL

Este é um estudo do corpo e suas vocalidades. Diante da crise e dos abusos presentes em nossa sociedade, decorrentes do capitalismo exacerbado, estratégias de construção de pensamento e aprendizado que favoreçam experiências coletivas criativas e transformadoras tornam-se necessárias. Ou reinventamos a vida, ou seremos engolidas/os pelas máquinas de guerra. O cuidado como princípio fundamental tem sido a força motriz tanto da minha trajetória pessoal quanto do grupo de pesquisa *corpoVozespaço*, criado para realizar a prática desta pesquisa. Um ambiente de trabalho acolhedor e afetuoso é pré-requisito para que a *corpoVoz* possa se desenvolver com qualidade, permitindo que as pessoas superem possíveis bloqueios acumulados ao longo da vida, e reestruturar-se.

A filosofia sul-africana *Ubuntu* traduz esse sentimento do coletivo em significado e palavra. A palavra tem origem na língua Zulu e significa que uma pessoa é uma pessoa com e através de outras pessoas, indicando que não somos ilhados, isolados, mas sim, interconectados. *Ubuntu* significa também humanidade. A humanidade referida entende-se num contexto coletivo ao invés do individualismo prevalecente em muitas sociedades ocidentais, onde a luta pelo destaque individual é uma constante. O *Campo de Visão*¹, objeto de estudo da presente pesquisa, é uma prática coletiva que se destaca como uma estratégia exemplar nesse sentido; ele é em si um convite para o compartilhamento, a generosidade e o desenvolvimento humano ético e estético.

Meu lugar de fala é de mulher branca, suíça-brasileira, residente no Brasil desde 1995. Minha trajetória de vida é atravessada pelo convívio com diferentes culturas, línguas e modos de pensar, o que influencia diretamente minha percepção de mundo e o jeito de me expressar enquanto pessoa, pesquisadora e artista.

Na escrita da dissertação, utilizo a forma linguística do feminino e masculino² no intuito de representar todas as pessoas nos seus mais variados gêneros, convidando para o entendimento de que no espectro entre o feminino e o masculino

¹ Jogo cênico de improvisação em coro, criado e desenvolvido por Marcelo Lazzaratto, diretor e ator da Cia. Elevador de Teatro Panorâmico; professor, doutor de Improvisação e Interpretação Teatral do Departamento de Artes Cênicas da Unicamp.

² Preferencialmente o feminino antes do masculino, sugerindo uma mudança na lógica hierárquica social, que durante séculos privilegiou o masculino.

pode haver um espaço neutro, um espaço de transição³. Reconheço que a linguagem é viva e está em constante transformação, e ainda estamos à procura de uma forma que contemple *todes* de maneira satisfatória, sobretudo as pessoas que se encontram em fase de transição de gênero e as não binárias. No entanto, o uso de todos os gêneros e pronomes comprometeria demasiadamente o fluxo da leitura.

³ De Carli: “O gênero também pode ser percebido como um espectro que oscila do feminino ao masculino, podendo ser neutro” (2022, p. 14).

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa busca refletir sobre ideias pedagógicas que conduzem ao desenvolvimento da *corpoVoz*⁴ individualizada no processo formativo das.dos artistas da cena, integrando arte, criatividade, educação, saúde e aspectos filosóficos. Utilizarei o termo *corpoVoz* frequentemente, a fim de superar a visão dicotômica entre os saberes do corpo e da voz que perdurou por muitos anos, num passado não muito distante, e para diferenciar a voz enquanto produção vocal do fenômeno acústico.

O caráter híbrido dos espetáculos cênicos e a enorme diversidade das performances e acontecimentos artísticos que surgem nas últimas décadas fazem crescer a demanda de interpretações e atuações específicas. A interdisciplinaridade é uma constante; bailarinas.os e atrizes.atores cantam, performers dançam e falam, músicas.os atuam. A classificação das áreas artísticas não se define facilmente. A demanda de um conhecimento *corpoVocal* pontual para cada projeto se torna evidente, assim como também a busca por novos caminhos pedagógicos participativos e estratégias de ensino se faz necessária. Apesar de existirem diversos estudos importantes e específicos sobre as técnicas e práticas da voz falada e cantada, a pesquisa vocal nos cursos de graduação em teatro, dança e performance, ainda está recente e encontra-se em plena fase de desenvolvimento. Sinto a necessidade de continuar buscando novas maneiras de experimentar o corpo em relação à voz – e vice versa – e pensar novas formas de construção de conhecimento.

De acordo com Kolesch (2006), a arte contemporânea caracteriza-se pela desierarquização dos meios artísticos, o que permite que a voz seja libertada de enquadramentos antigos, podendo moldar e tocar o que antes lhe era negado. A voz deixa de ser limitada a cumprir funções específicas (linguísticas, simbólicas, semióticas, melódicas) e torna-se meio e material de eventos e situações atmosféricos, ultrapassando os significados das palavras. Relacionado à crítica do modelo teatral de representação, a fala já não é vista como um meio transparente de criação de significado, mas como som e material sonoro. Nesse sentido, ela se compõe através de elementos como respiração, gemido, sussurro e grito etc., ganhando uma dimensão sonora escultórica.

⁴ Termo criado pela pesquisadora, como proposição da voz enquanto produção vocal corporal.

Essas ideias refletem uma nova abordagem da voz na arte contemporânea, questionando conceitos previamente estabelecidos e explorando diferentes possibilidades de expressão. A pesquisa presente é motivada pelo desejo da voz libertada nas mais diversas manifestações.

Diversas.os atrizes.atores relatam, entre elas.eles estudantes e profissionais experientes, que a voz nos cursos de artes cênicas frequentemente é abordada de forma superficial e, por vezes, pouco estimulante. Elas.eles destacam essa lacuna em sua formação, ressaltando a necessidade da busca de conhecimentos e práticas vocais que rompem com epistemologias antigas e enraizadas. Constató que esse desafio não é somente uma demanda no Brasil, mas também em outros países da Europa. Rodrigo Spina (2022), em seu livro *Entre o ver e o ouvir*, evidencia que as pesquisas de voz também foram esparsas nos cursos de pós-graduação (e mesmo na maior parte da atividade teatral) no Brasil, entre as décadas de 1980 e os anos 2000 (2022, p. 56).

Busco, através da pesquisa presente, investigar a possibilidade de uso do jogo improvisacional em coro *Campo de Visão* como dispositivo para desenvolver a criatividade e habilidades *corpoVocais* das.dos artistas, independente de formas estilísticas de interpretação para teatro ou canto, além de fomentar conteúdo e suporte estrutural-corporal. A intenção é desenvolver um meio de ensino-aprendizagem experienciado híbrido que estimule a construção de um pensamento prático-teórico através da pedagogia participativa. A abordagem somática BMCsm (*Body-Mind Centering*)⁵, a ciência vocal e o conhecimento adquirido ao longo do meu trabalho de mais de 25 anos como artista, educadora, e pedagoga vocal, vêm a alicerçar a pesquisa e fundamentam a sua concepção.

O breve histórico que segue, tem como objetivo elucidar como o teatro ganhou um espaço importante ao longo da minha vida e como a área musical se une gradualmente ao universo teatral. A música me fascina desde sempre. Aos três anos de idade, o universo sonoro começou a despertar minha autoconsciência. Tenho

⁵ Abordagem somática desenvolvida por Bonnie Bainbridge Cohen, artista do corpo, pesquisadora, educadora e terapeuta. O *Body-Mind Centering*® é uma abordagem que integra o movimento, o corpo e a consciência. É um estudo experimental baseado na corporalização e aplicação de princípios anatômicos, fisiológicos, psicofísicos e de desenvolvimento, utilizando movimento, toque, voz e mente. Sua singularidade está na especificidade com que cada um dos sistemas corporais pode ser incorporado e integrado pessoalmente, na base fundamental da repadronização do desenvolvimento e na utilização de uma linguagem baseada no corpo para descrever o movimento e as relações corpo-mente. Disponível em: <<https://www.bodymindcentering.com>>. Acesso em 12 de mar. de 2024.

flashes de memória através de eventos musicais, brincando com instrumentos melódicos, como a escaleta e as flautas. Mais tarde, lembro-me de como me debruçava em cima do aparelho de som na sala, era minha atividade preferida. Aos cinco anos de idade, iniciei os estudos de música através da flauta doce, numa pequena cidade na Suíça. Aos seis, iniciei as aulas de piano e, ao longo de minha infância, aprendi a tocar de ouvido as músicas que meu pai tocava no acordeon.

Em 1995, ano que cheguei no Brasil, comecei a estudar música no Conservatório de MPB, em Curitiba, onde frequentei aulas de teoria e percepção, piano, harmonia, arranjo, canto e história da música brasileira. Comecei a me aventurar na composição a partir de exercícios provocados em aula. As primeiras canções brotaram nas línguas mais familiares para mim, alemão e francês. Na falta de amigas cantoras políglotas, eu mesma comecei a interpretá-las, o que me motivou a estudar canto. Além das aulas de canto, fiz prática de canto coral e integrei vários grupos vocais. Apaixonada pela polifonia vocal, formei o Trio vocal chamado *As três Marias*, onde cantava e para o qual também escrevia arranjos. Nosso repertório integrava músicas brasileiras e madrigais europeus. O mundo do canto era algo que jamais poderia imaginar se tornar um ponto central na minha vida, devido à minha natureza tímida. O encontro com o público era meu maior desafio; frequentemente ficava rouca antes das apresentações. Encontrei no estudo uma forma de buscar entendimento e conforto, e em pouco tempo de aulas de canto e fisiologia da voz com a prof^a. Sira da Silva⁶, o problema da rouquidão foi resolvido. Desde então, a vontade de desvendar corpo e voz me motiva.

Iniciei as aulas de canto e fisiologia da voz com Sira da Silva em 1997 e tive uma troca muito rica durante doze anos. Durante muitos anos tive aulas de consciência corporal com Monica Infante⁷ e Rocio Infante⁸, pratiquei Yoga, Aikidô, Chi

⁶ Pesquisadora da voz, professora de canto e fisiologia da voz (1927-2023).

⁷ Artista, professora e terapeuta somática. Profissional da dança, atua como pesquisadora, bailarina, coreógrafa e diretora. É praticante das artes marciais *KI Aikido* há 30 anos. Foi curadora da Casa Hoffmann – centro de estudos do movimento e consultora de dança da Fundação Cultural de Curitiba (2023-2024).

⁸ Artista, coreógrafa e professora de dança, fundadora da Rocio Infante Cia. de Dança (RJ), Educadora Somática, Pós Graduada em Preparação Corporal nas Artes Cênicas pela Faculdade Angel Vianna RJ (FAV).

Kung, e estudei noções básicas da Técnica Alexander⁹ e Klein Technique^{TM10}. Na pandemia da Covid-19¹¹ iniciei as aulas de pedagogia e acústica vocal com Joana Mariz¹², que através do *Vozerio*¹³ proporciona cursos e grupos de estudos online até hoje. Frequentei aulas e seminários online da mestra Francesca Della Monica¹⁴, cuja metodologia oferece direções claras e eficazes para o estudo da voz em cena. Ambas tornaram-se uma grande inspiração.

Nos últimos 25 anos, trabalhei com trilhas sonoras originais para teatro, dança e alguns filmes, me tornei educadora do movimento somático BMCsm, atriz, cantora, cancionista, professora de canto e preparadora de corpo e voz para artistas da cena. Tive uma grande parceria de 17 anos ao lado do amigo Marcelo Torrione¹⁵, na co-direção do grupo *Wandula*¹⁶, com o qual gravamos três álbuns. Parte do meu trabalho solo como cantautora está disponível no Spotify¹⁷ e também no site¹⁸.

O aprendizado no teatro começou no final dos anos 90 em um curso de palhaçaria com Mauro Zanatta¹⁹, e depois, junto às preciosas Companhias de teatro em Curitiba, entre elas *Obragem de Teatro* e *Rumo de Cultura*. Aprendi muito na prática de ensaios e temporadas, inclusive com grandes atrizes e atores com as/os quais tive o prazer de trabalhar, entre elas/es Luis Melo, Matheus Nachtergaele,

⁹ Método desenvolvido por F. Matthias Alexander (1869-1955), é um processo educativo que ensina a identificar e prevenir hábitos prejudiciais de tensão e movimento. A técnica promove maior consciência do uso do corpo nas atividades motoras, resultando em mais eficiência e bem-estar.

¹⁰ Susan Klein é fundadora e diretora da *School of Movement and Dance* (Escola de Movimento e Dança) em Nova York (EUA), desde 1972. Abordagem que integra princípios de alinhamento corporal e eficiência do movimento, reconhecida internacionalmente no campo da dança e educação somática.

¹¹ A OMS (Organização Mundial da Saúde) estabeleceu o período da pandemia COVID-19, aqui no Brasil, entre 11 de março de 2020 e 05 de maio de 2023.

¹² Doutora em performance vocal pelo Instituto de Artes da Unesp e professora de canto erudito e popular da Faculdade Santa Marcelina, vem atuando como cantora lírica e popular desde 1999, apresentando-se em recitais, óperas, oratórios e shows. Fundadora do Vozerio.

¹³ Projeto criado por Joana Mariz a partir de insights colhidos durante sua vivência com o canto e com pessoas apaixonadas pelo canto. Ela oferece formação e provocação na área de voz cantada, de um lado por meio de cursos, palestras, workshops e rodas de conversa e de outro por meio de vivências, oficinas e imersões em processos artísticos, aproximando teoria e prática, criação e reflexão.

¹⁴ Cantora, compositora e filósofa da música (Itália). Ao longo dos anos desenvolveu uma metodologia própria de estudo da voz, ligada à cena. (2022)

¹⁵ Pianista e compositor curitibano, produtor de trilhas sonoras. Conhecido por seu estilo minimalista e neoclássico.

¹⁶ Wandula pode ser escutado no Spotify. Disponível em: <<https://open.spotify.com/intl-pt/artist/2SbboEI5OonRSIup4C2Ftu?si=iBfxTH1oTsi1Hui7R8gPBQ>>. Acesso em 28 de fev. de 2024. Ou no site: www.edithmusik.com.

¹⁷ Edith Sing Song. Disponível em: <<https://open.spotify.com/intl-pt/album/47HnKV6zEc7ZDYOMIUNQIb?si=N0ubhbtjTuO5xtKVWF343Q>>. Acesso em 01 de mar. de 2024.

¹⁸ Disponível em: <www.edithmusik.com>. Acesso em 01 de mar. 2024.

¹⁹ Ator de teatro, cinema, televisão, professor, diretor de teatro. Realizador do teatro “Espaço Excêntrico” em Curitiba.

Rosana Stavis, Renato Borghi, Georgette Fadel, e sendo dirigida por Marcio Abreu, Isabel Teixeira, Olga Nenevê, Nadja Naira, entre outros.

Meu conhecimento foi construído ao longo dos anos através de cursos, livros, textos, teses, vídeos, seminários, pedagogias criadas por mestras e mestres do trabalho *corpoVocal* para a cena, como Kristin Linklater, Zygmunt Molik e Anne Bogart, que alimentam e inspiram minha prática. Ao tentar desvendar meu corpo e minha voz, tive muitos *insights* em explorações comigo mesma, coisas que confirmei em livros após as práticas.

A respiração sempre foi um tema central em minha vida, mesmo antes de cantar. Além do BMCsm, a escola Julius Parow²⁰ é de grande relevância nesse estudo amplo de corpo e voz.

No primeiro capítulo, será apresentado o *Campo de Visão*. Desde já, sinalizo que, dada a grandeza e a complexidade do assunto, o recorte abrangerá o processo criativo e não entrará em detalhes sobre as montagens das peças teatrais em que o *Campo de Visão* foi utilizado. Em seguida serão apresentadas ideias para possíveis desdobramentos focando no desenvolvimento de vocalidades diversas. As questões centrais são: É possível utilizar o *Campo de Visão* como dispositivo para desenvolver a abordagem técnica/poética para a cena? Podemos considerá-lo fonte de inspiração e meio para ampliar vocalidades e som? Podemos, através dele, criar repertório vocal e técnica, tanto para a voz cantada quanto para a voz falada?

Na primeira parte do segundo capítulo, exploro alguns tópicos da abordagem somática BMCsm e a relevância de conhecer alguns sistemas e padrões corporais, visando uma estruturação corporal sólida. A proposta envolve a anatomia experienciada através do movimento e do toque, criando, além do conhecimento teórico e fisiológico, uma memória corporal que se decanta em conhecimento celular, ou seja, em corporalização. Nesse sentido, os exercícios práticos desempenham um papel fundamental, pois não apenas enriquecem o conteúdo, mas também permitem que as/os leitoras.es se aproximem de forma vivencial do entendimento da abordagem somática, ampliando sua percepção e sensibilização corporal. Ao longo do texto, você encontrará sugestões para experiências *corpoVocais* ou exercícios. Trata-se de

²⁰ Médico alemão (1901-1985,) especialista em terapia respiratória. Dirigiu o “Instituto de Terapia Funcional da Respiração” em um hospital em Berlim Ocidental (1954). Tem várias obras publicadas. Indico “Die Atemschule” (a escola da respiração, para cantoras.es e oradoras.es), de Margot Scheufele-Osenberg.

sugestões sobre como estabelecer uma aproximação com os respectivos conteúdos. Você, leitor.a, sinta-se à vontade para experimentar. Algumas propostas podem ser experimentadas individualmente, enquanto outras foram pensadas para a sala de aula, em duplas ou em grupo. A cor verde indica exercícios corporais, e o azul representa os exercícios vocais ou *corpoVocais*. No entanto, em muitos momentos, as propostas se misturam. A escolha das cores tem uma função meramente didática. Os exercícios são marcados com as letras do alfabeto, alguns ditongos e outras sequências fonéticas para experimentar sonoramente e perceber o formato dos articuladores.

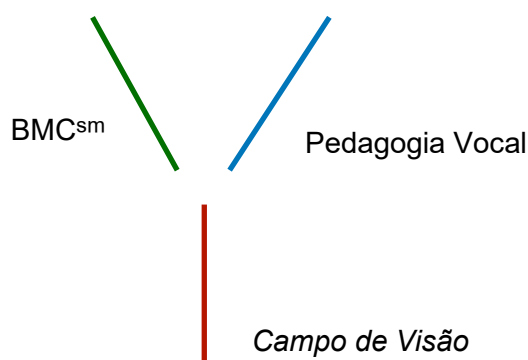
Na segunda parte, abordo aspectos da pedagogia vocal, e apresento alguns exercícios práticos para estimular a investigação *corpoVocal*. Os exercícios envolvem consciência muscular e sonora, uma escuta ativa de si e dos outros, e podem ser desdobrados de maneira criativa pelas.os artistas. A inclusão de determinados assuntos da ciência vocal intenta aproximar o conhecimento científico da abordagem pedagógica, facilitando o entendimento da produção vocal. Devido à ampla extensão de ambos os eixos do capítulo 2, não foi possível contemplar todos os temas relevantes e nem desenvolvê-los com a profundidade desejada.

O terceiro capítulo abarca a metodologia e a prática no grupo de pesquisa *corpoVozespaço*²¹, a análise desta, e desdobramentos e ressonâncias que nasceram através dela. A coleta de dados, da qual fazem parte os debates, depoimentos, desenhos, textos e poemas desenvolvidos pelas.os integrantes ao decorrer do processo do grupo de pesquisa, foi devidamente gravada e registrada, tornando-se parte integrante da análise. O critério de avaliação busca verificar de que forma a criatividade das.dos artistas se desenvolve individual e coletivamente através das práticas do *Campo de Visão* estendido e como integra-se o suporte técnico e estrutural.

Emerge, então, a possibilidade de um ambiente fértil de experiência, aprendizado e integração. Os três eixos principais que formam a pesquisa teórica-prática são os seguintes:

²¹ Termo criado por mim para elucidar que corpo, voz e espaço formam um trio inseparável no estudo *corpoVocal*.

FIGURA 1 - Eixos centrais da pesquisa



Fonte: Figura criada pela pesquisadora (2023).

Cada um desses eixos possui uma identidade própria, mas a experiência demonstra que, na prática, eles se entrelaçam de maneira orgânica e inseparável. Os três eixos permeiam a arte e convergem em um estudo no qual teoria e prática se fundem. Juntos, eles integram conhecimento tácito e explícito, conectando os saberes do sentir e do agir.

O espaço vazio entre os três eixos simboliza o espaço da criação e do processamento. O espaço individual do “eu” que organiza as informações, processa, sente, deseja e se expressa de forma singular. Cada eixo pode ser expandido em todas as direções, estabelecendo múltiplas conexões nos campos teórico e artístico.

As
nuvens
coloridas são
inspiradas no movimento
do *Campo de Visão*. Figuras
livres, revoadas de palavras ou
cardumes de letras. Elas podem
conter pensamentos
filosóficos ou não-
lineares.

1 CAMPO DE VISÃO - O QUE É?

“Porque, antes dos resultados, me interessam a latência, os impulsos, os mistérios que gestam e anunciam a vida” (Marcelo Lazzaratto, 2011, p. 41).

Campo de Visão é uma pesquisa em interpretação teatral e linguagem cênica criada por Marcelo Lazzaratto²² e que está em constante desenvolvimento nos últimos 30 anos. Desde o ano 2000, Lazzaratto e as/os atrizes.atores da Cia. Elevador de teatro Panorâmico²³ têm trabalhado incansavelmente nele como estratégia de processo de criação de espetáculos, assim como meio de preparação das/os atrizes.atores na busca das personagens e do corpo perceptivo. Todos os trabalhos da Companhia tiveram o *Campo de Visão* como procedimento central para suas criações. O jogo sofreu várias modificações, evoluções e complexificação nos últimos 30 anos e tem se mostrado uma potência diferenciada para cada espetáculo. Dependendo da busca, do tema e da necessidade do texto, o *Campo de Visão* oferece um material que antes não poderia ser imaginado.

ele é
 potente • um
 exercício de alteridade
 • estimula a atriz.o ator a potencializar
 seu corpo como um corpo perceptivo • criativo
 • instigante • mobilizador • desafiador • um jogo de
 improvisação em coral • movimento • um
 pressuposto estético de uma linguagem
 cênica • um campo de possibilidades
 • um campo de captação e imitação do que
 "é visto" e o que é percebido • um exercício
 de mimese • heterogeneidade integrada
 • conexão na diferença • um
 diálogo criativo com gesto,
 ritmo, movimento
 e som

²² Marcelo Lazzaratto é graduado em Interpretação pela USP e doutor pela UNICAMP. Atualmente conduz o Laboratório de criação no programa de pós-graduação em Artes da Cena da UNICAMP. Publicou os seguintes livros: *Campo de Visão: exercício e linguagem cênica* (2011) e *Campo de Visão: um exercício de alteridades* (2023).

²³ A Cia. Elevador de Teatro Panorâmico é um núcleo permanente de investigação em linguagem teatral fundado por Marcelo Lazzaratto no ano 2000 na cidade de São Paulo.

Sua dinâmica aberta deixa espaço para a criatividade e a busca individual. De acordo com Lazzaratto (2011), existem duas regras básicas no *Campo de Visão*: 1) Movimentar-se somente quando algum movimento estiver ou entrar em seu *campo de visão*, e 2) Assim que perceber o movimento, é preciso colocar-se no mesmo sentido, na mesma direção daquele que está gerando o movimento. Outra regra importante é que ninguém deve estabelecer contato visual direto com as/os integrantes do jogo.

O *Campo de Visão* é simples por não ter muitas regras, mas sua dinâmica é bastante complexa. Trata-se de um organismo vivo improvisacional no coletivo onde o grupo interage o tempo todo. Lazzaratto define a proposta da seguinte maneira:

Trata-se de um exercício de Improvisação Teatral, coral, no qual os participantes só podem movimentar-se quando algum movimento gerado por qualquer ator estiver ou entrar em seu campo de visão. Os atores não podem olhar olho no olho. Eles devem ampliar sua percepção visual periférica e, através dos movimentos, de suas intenções e pulsações, conquistar naturalmente uma sintonia coletiva para dar corpo a impulsos sensoriais estimulados pelos próprios movimentos, por algum som ou música, por algum texto ou situação dramática. (2011, p. 41-42).

A prática começa com as/os jogadoras.es posicionadas/os no espaço formando um U, o corpo disponível em estado de prontidão, sugerindo que as/os jogadoras.es estejam presentes em cada poro da pele, de modo que a escuta atinja e afete o ouvido e o corpo ao mesmo tempo. Esse estado corporal é chamado de *Ponto Zero*. O movimento acontece livremente no espaço, estimulado por um.a líder, nome proposto e cuidadosamente revisado por Marcelo Lazzaratto, para designar a pessoa que propõe os movimentos a serem imitados pelo coro. O nome “líder”, a princípio, pode soar com uma certa conotação autoritária aos nossos ouvidos, mas após alguns anos à procura de um nome ideal, passando por palavras como corifeu, condutor, motivador, estimulador, chefe, mestre etc., o termo líder se consolidou (Lazzaratto, 2022, p. 59). Quem pratica o *Campo de Visão* entende rapidamente que a liderança tem um papel fundamental no jogo e não apresenta nenhuma estrutura rígida. Pelo contrário, ela serve de inspiração para o coro que, por sua vez, imita o movimento sugerido. A.O. líder oferece conteúdo e inspiração para o coletivo inteiro e não “manda” em ninguém. Trata-se de um exercício generoso e de extrema riqueza criativa.

Aprender a ser uma.um boa.bom líder envolve aspectos éticos e pedagógicos. Quem conduz o grupo não pode esquecer, em momento algum, que está sendo

seguido por várias pessoas que não podem calcular seus movimentos antecipadamente. É um constante exercício de percepção de si e do grupo. Movimentos bruscos, por exemplo, sem sugerir um padrão rítmico, podem fragmentar o coro. Uma boa liderança contempla as/os integrantes e trabalha *com* o grupo, e não contra ele. A.O líder que não escuta o coro, rapidamente faz sucumbir a estrutura do *Campo de Visão* e também a si mesmo como líder. Trata-se de um organismo vivo onde as duas partes, a liderança e o coletivo, alimentam-se mutuamente e formam um conjunto criativo. As.Os participantes percebem isso, e uma relação de respeito e cuidado se instala naturalmente. É importante que cada membro do grupo assuma, em algum momento, o papel de liderança, para que todas/os se exercitem em ambas as funções, na criação de estímulos e na imitação.

Lazzaratto começou a sistematizar seu trabalho desde os anos 1990, dando origem a um sistema que vem se transformando e se complexificando ao longo dos anos. A pesquisa desenvolvida junto à Companhia Elevador de Teatro Panorâmico consolidou o *Campo de Visão* não apenas como um procedimento de preparação dos artistas e a prática de improviso, mas também estabeleceu-se como linguagem cênica específica, na qual o processo improvisacional é levado para a cena aberta. Os conceitos de treinamento e criação se entrelaçam na prática; certamente, o *Campo de Visão* estimula o aprimoramento técnico do elenco, porém é sempre utilizado como ato criativo. Técnica e poesia andam de mãos dadas.

Portanto, o Campo de Visão, além de ser um procedimento de treinamento, de improvisação, constitui-se também como linguagem para composição de um espetáculo improvisado. Essa proposta foi alcançada especialmente nos espetáculos “Amor de Improviso” (2003) e “Ifigênia” (2012), encenações que não apresentam uma estrutura convencional, ensaiada e finalizada, mas uma criação em processo improvisacional. A partir da criação de um repertório coletivo com base na gestualidade de cada personagem, os atores, ao longo do espetáculo, entram em jogo construindo a encenação. (Rosseto, 2018, p. 107 e 108).

As/os jogadoras.es fazem escolhas a cada momento, tanto a.o líder como também o coro. A.O líder sugere uma ação, um movimento que em tempo real é imitado pelo coro. A ideia da imitação se fundamenta na mimese²⁴. Não é uma mera reprodução, é uma homenagem ao movimento captado no próprio campo de visão. Cada pessoa recria o movimento dentro das qualidades que consegue perceber,

²⁴ Mimese é um termo oriundo do grego e significa a faculdade do homem de reproduzir, imitar. Na filosofia aristotélica, a *mimésis* está ligada à *techno* (arte) e à *physis* (natureza). A arte imita a natureza.

processar e devolver ao espaço cênico, compondo-se assim em conjunto com o grupo. O jogo coloca as.os participantes no desafio de receber e propor algo simultaneamente, de estar plenamente presente no ato da recepção e da ação. Esse estado de presença aumentada, o corpo em potência latente, favorece o ato da criação espontânea. Podemos entender o jogo como um fluxo vivo, onde nada se prende ou estagna. Lazzaratto enfatiza que o trabalho não se resume a um treinamento. “Não se exercita algo para depois chegar a algum lugar. Não se trata de uma metodologia que visa a determinado fim. Nada ali é equacionado para depois ser recuperado” (2022, p. 47).

As.Os integrantes permanecem em estado criativo durante toda a duração do jogo, reinventando-se continuamente a cada movimento.

Por ser um sistema improvisacional, o Campo de Visão leva em conta o *acaso* e a *escolha* como partes constituintes de sua estrutura fundamental no momento presente tanto de sua criação quanto de sua fruição. Nele, é sempre o “outro” que proporciona ao “eu” seu sentido e sua forma. Tudo o que se cria no Campo de Visão, a gestualidade, o ritmo, o movimento e até os “personagens”, nasce do profundo diálogo criativo que se estabelece entre o “eu” e o “outro”. (Lazzaratto, 2022, p. 80).

Campo de Visão - um exercício de alteridade, é o título do novo livro de Marcelo Lazzaratto, lançado no início do ano de 2024, pela Editora da Unicamp. O título é preciso, pois captura a essência do *Campo de Visão*: uma "conversa" com a.o outra.o. Os estímulos para fomentar o jogo podem surgir de diversas fontes, como: pessoas, som, música, movimento, textos, situações dramáticas, objetos, luz, etc. No *Campo de Visão*, essa conversa se expande completamente para o espaço e para as relações, promovendo uma interação contínua e fluida entre as.os participantes e o ambiente.

Também o espaço age como alteridade. A proximidade entre as pessoas promove mais visceralidade, enquanto o trabalho à distância promove mais discernimento e favorece a lógica. A questão espacial torna-se uma das grandes potencialidades do jogo. (Lazzaratto, 2023). O espaço se modifica na medida que o movimento acontece nele e as coreografias se instalam. A movimentação no *Campo de Visão* gera coreografias interessantes e esteticamente muito bonitas, lembrando cardumes de peixe ou revoadas de pássaros.

FIGURA 2 - Campo de Visão no Teatro Laboratório (TELAB) - UNESPAR²⁵

Fonte: Registro artístico: Mai Fujimoto²⁶ (2023).

Há sempre um espaço vazio potente à espreita do diálogo. Não é um diálogo comum, é outro diálogo, um diálogo que acontece de maneira indireta. A contracenação se dá no campo das percepções finas e pelos sentidos. Ela se constrói pela escuta, a pele e pela tensão cênica gerada pela singularidade expressiva de cada artista. Segundo Lazzaratto: "O diálogo entre imprecisão e precisão é uma tônica no Campo de Visão" (2022, p. 50). E se há diálogo, há vida - se há vida, há vibração; há o novo. Há um espaço fértil que coloca as/os participantes em um estado de concentração poética, onde a razão e a sensibilidade se misturam e se expressam entrelaçados.

Também para Peter Brook²⁷, a ideia do espaço cênico livre era imprescindível.

Para que algo de qualidade aconteça, é necessário criar um espaço vazio, possibilitando que um novo fenômeno ganhe vida. Pois qualquer coisa relativa ao conteúdo, significado, expressão, linguagem e música só pode existir se a experiência for nova e estimulante. Contudo, nenhuma experiência nova e estimulante é possível se não houver um ambiente puro, virgem, pronto para recebê-la. (Brook, 2016, p. 23).

Esse espaço descrito por Brook, é o espaço do *Campo de Visão*, um espaço vazio pronto para ser movido, um espaço livre onde tudo pode acontecer, onde não

²⁵ Todas as pessoas que participaram desta pesquisa e que constam nos registros, sejam visuais ou sonoros, foram consultadas e deram seu consentimento, assim como aquelas cujos nomes foram citados.

²⁶ Fujimoto, M. Fotografia feita durante o encontro do grupo de pesquisa *CorpoVoz_Espaço* no Teatro Laboratório da FAP - Telab.

²⁷ Peter Brook (1925-2022) foi um dos mais respeitados diretores de teatro e cinema britânico. Trabalhou em Paris com sua equipe no Centro de Pesquisas Teatrais.

há regras demasiadas a serem quebradas. Um espaço puro e criativo, e nem por isso ele se configura como zona de conforto. Pelo contrário, é um espaço extremamente desafiador, não cômodo. O risco está inerente ao jogo improvisacional devido à imprevisibilidade da ação em devir e requer muita prática para habituar-se com a instabilidade constante.

No livro *Não há segredos: reflexões sobre atuação e teatro*, Peter Brook afirma: “Apenas ensaios precisos e repetitivos e experiências com apresentações permitirão demonstrar a um ator que, se ele não buscar a segurança, a criatividade verdadeira preencherá o espaço” (2016, p. 23). Será que Lazzaratto descobriu uma nova forma de exercitar e desenvolver a pura criatividade em cena e, além disso, viver o risco na confiança coletiva? O desafio do risco pode-se tornar um jogo atrativo e instigante para as/os atrizes/atores. Será uma fonte para alcançar a sensação de liberdade cênica? A maestria no *Campo de Visão* requer uma prática continuada, rigor e refinamento técnico aguçado. Esse refinamento técnico engloba componentes que fazem parte do ofício da atuação, como a interpretação, imaginação, qualidades expressivas, parâmetros musicais, estudos de prosódia, fonética, entre outros.

Imaginar – Expressar

A imaginação é o núcleo de todo processo criativo. Trata-se de um encontro individual com a ideia. Cada artista, quando cria, tem uma visão interna daquilo que procura expressar antes da obra se materializar; antes da linguagem artística surgir, há a imaginação. O *Campo de Visão* se potencializa com e através dela.

Desde o Ponto Zero, lugar e posição que dão início aos trabalhos, os atores já devem acionar seus imaginários buscando toda e qualquer associação com as coisas que, naquele momento, o estão afetando: seja a música colocada pelo condutor, seja o espaço, a temperatura do ambiente, os companheiros à sua volta, uma lembrança vivida que se manifesta naquele momento, o que for... a imaginação já deve estar trabalhando. (Lazzaratto, 2022, p. 48 e 49).

A imaginação tem um grande poder poético e ajuda a preencher a ação. Yoshi Oida traz um exemplo do teatro Kabuqui, onde há um gesto que indica “olhar para a lua”, e a.o atriz/ator aponta o dedo indicador para o céu. A.O atriz/ator que faz o público enxergar a lua, faz a imaginação florescer nela/nele e no público; o que existe entre a ponta do dedo e a lua é pura imaginação. Enquanto a.o atriz/ator que faz

pensar sobre o belo movimento ao apontar para lua, faz o público somente apreciar sua interpretação e seu virtuosismo técnico (Oida, 2001). A imaginação molda o gesto cênico.

Uma das estratégias propostas por Lazzaratto para trabalhar a imaginação, é o uso de objetos reais ou imaginários. A inspiração pode vir da morfologia, do material, do peso, da temperatura, da textura, de sua utilidade, da memória que se criou em relação ao objeto etc., como os objetos também podem servir de narrativa imagética ou sensorial para a exploração investigativa na busca da personagem. Cada elemento novo que entra no exercício do *Campo de Visão* tem o potencial de desdobrar as possibilidades de conexão e pode enriquecer o imaginário das.dos jogadoras.es, assim como mudar a dinâmica cênica.

Há uma relação intrínseca entre os objetos e as personagens; eles podem estimular o conflito interno da personagem, servir como uma força simbólica, ou então contribuir para o imaginário poético. Cada atriz.ator escolhe seu objeto cênico, revelando assim, de antemão, como se relaciona com a personagem. O objeto e o manuseio dele determinam a qualidade dos movimentos. A diversidade gera uma tensão que se torna estimulante para a.o condutor.a, enquanto o coro pode explorar novos modos não convencionais de se expressar e relacionar-se com os objetos, potencializando suas múltiplas funções e poéticas. Conforme Lazzaratto (2011): “ao sensibilizar-se pelo objeto, o objeto sensibiliza-se, se anima e passa a dialogar, a trocar, a construir imagéticas junto com o ator em uma outra dimensão, que não essa mezinha da realidade objetiva em que vivemos” (p. 124). A entrada de um novo objeto impulsiona o jogo, se torna texto e tem, sem dúvida, um efeito energizante para as atrizes e atores. Quando há troca de objetos entre as.os participantes, novas realidades se revelam imediatamente. Além de expandir o repertório gestual, através dos exercícios com os objetos o entendimento da alteridade é apreendido.

Outra maneira de trabalhar a imaginação é a imagem estruturante, um procedimento que potencializa a relação com a noção espacial em seu aspecto exterior. O.A líder concebe uma imagem enquanto está no *Ponto Zero*. Ela.Ele deve representar de preferência algo real e que tenha grandes proporções, como por exemplo, um estádio, uma casa, um navio, desenhando a estrutura arquitetônica através de corpos no espaço (Lazzaratto, 2011).

Assim como a imaginação é singular e determina a atuação, a intenção também o é, e determina a expressão do som e movimento. Mesmo que as.os

atrizes.atores ajam em coro e sigam os movimentos de quem está em seu campo de visão, a intenção de cada atriz.ator é uma escolha livre de acordo com sua construção da personagem, ou simplesmente como escolha da qualidade expressiva almejada.

Antes de dizer é bom imaginar. Antes de expressar é preciso reverberar em si o que será feito. Ponto Zero. Resguardar. Esperar. Respirar. Intensificar com sopro, imagem e tônus seu corpo e, aí sim, lançar no espaço seu gesto expressivo. Escutar integralmente, com todo o corpo, abrir-se ao mundo e às imagens antes da manifestação. (Lazzaratto, 2023, p. 33).

Ao longo dos anos, Lazzaratto observou alguns padrões expressivos que se repetiam em qualquer tipo de participante, experiente ou não, quando relacionados a um tema, seja ele abstrato ou concreto. As qualidades são: cotidiano, realismo estilizado, abstrato e simbólico. Evidentemente, estas são apenas sínteses de um leque de gradações que vão do gesto cotidiano absoluto até o abstrato absoluto. As qualidades expressivas fazem a ponte para a estética, seja o movimento, a poética ou a linguagem cênica. Segue uma breve descrição de cada expressão:

- Cotidiano: imitação inequívoca do gesto cotidiano. Baixa intensidade, pouco delineio, sobreposição de pequenos gestos indefiníveis, apoio da “fala” etc.
- Realismo estilizado: tem muitas camadas, vários degraus. Nele, o que vemos não é uma reprodução fiel do cotidiano, mas há o referencial da realidade, há um fio de contato com o real, sempre. Na gradação do realismo estilizado, surgem movimentos que vão desde os semelhantes ao cotidiano, mas com alguma transformação, até gestos altamente estilizados que beiram à abstração.
- Abstrato: expressividade que se desvincula da realidade, revelando estados de alma. Desenhos espaciais, volumes e formas geométricas, com ênfase na relação entre força, velocidade e densidade.
- Simbólico: síntese de uma experiência coletiva que concebeu tal gestualidade. Exemplo: sinal da cruz, ajoelhar-se em direção à Meca etc. “Há muito de consciente no gesto simbólico, mas muito de inconsciente também. Há clareza formal e intensidade anímica” (Lazzaratto, 2022, p. 66). O gesto é efetivo, e intenso.

No trabalho com temas, sejam eles abstratos ou concretos, enfatiza-se a coexistência dos opostos. Por exemplo, se o tema é subterrâneo, enfatiza-se a ideia de que o subterrâneo ganhará força se a ideia da superfície é levada em conta (Lazzaratto, 2022). Esse aspecto é fundamental no trabalho da interpretação.

Sentir, perceber e agir²⁸

É pelos sentidos que recebemos todas as informações do ambiente externo. O *Campo de Visão* é um exercício constante de percepção e ação. Os sentidos e a sensibilidade estão requisitados o tempo todo. Por não termos o estímulo da visão direta, os sentidos de posição e movimento têm um papel essencial. Propriocepção e cinestesia se misturam: o sentir do ambiente na pele, das pessoas posicionadas ou em movimento, locomovendo-se pelo espaço e movimentar-se junto, além das informações que chegam ao cérebro sobre como e onde nosso corpo se encontra no espaço, em que postura, em quais posições e as sensações que temos por todo o corpo. De acordo com Souza (2021), a habilidade de conscientizar as informações sensoriais, decorrentes do posicionamento e do deslocamento do corpo no espaço, pode ser treinada e se aprende e se refina com a prática e o direcionamento intencional da nossa atenção.

Também Klein²⁹ defende que a cinestesia pode ser praticada e desenvolvida assim como os outros sentidos:

A cinestésica está relacionada à minha ideia de que existe uma compreensão corporal, um conhecimento interno que pode ser desenvolvido da mesma forma que desenvolvemos ou ajustamos nossos outros sentidos externos: visão, olfato, tato, paladar e audição. A cinestésica seria o nosso 6º sentido, o sentido que nos diz onde e como existimos no nosso ambiente interno e como nos conectamos e nos relacionamos com o nosso ambiente externo. (Klein, 2013, p. 32).³⁰

Conectar-se e estar em relação é uma essência do jogo, seja nas relações internas ou externas. As/os jogadoras/es se impregnam de tudo e são impregnadas/os ao mesmo tempo. Desse modo, o sentir e perceber influenciam diretamente na resposta da ação. São aspectos fundamentais do nosso sistema somático e residem “no cerne da vivência com o material e como estamos em

²⁸ *Sentir, Perceber e Agir*: educação somática pelo método *Body-Mind Centering®* é o título do livro de autoria de Bonnie Bainbridge Cohen, tradução do título original: *Sensing, Feeling and Action: the experiential anatomy of Body-Mind Centering*, publicado em 1993.

²⁹ Susan Klein é fundadora e diretora da Susan Klein School of Movement and Dance. Ela vem desenvolvendo Klein Technique™ desde 1972. Seu trabalho foi fortemente influenciado por Bonnie Bainbridge Cohen, Barbara Vedder, Irmgard Bartenieff, Fritz Smith, e J.R. Worsley.

³⁰ Tradução livre do original: “*Kinesthetics is related to my idea that there is a body-felt understanding, an internal knowing that can be developed in the same way we develop or fine tune our other external senses: sight, smell, touch, taste, and hearing. Kinesthetics would be our 6th sense, the sense that tells us where and how we exist in our internal environment and how we connect and relate to our external environment. It needs to be developed in the same way we develop all our other senses*”.

comunicação e interpretação constante com o mundo” (Pizarro, 2020, p. 344). Segundo Pizarro, no BMC, as noções de sentido de posição e de sentido de movimento são assim tratadas “para diferenciar e integrar aspectos da experiência sensório-motora” (2020, p. 344). Já a ação, de acordo com Pees³¹, é gerada pelos nossos sistemas corporais, e “organizada pelo sistema somatossensorial, visual ou vestibular” (2016, p. 34). Em um trabalho que depende da percepção para agir, como é o caso no *Campo de Visão*, onde estamos em constante estado de transição, a integração dos sistemas é o único caminho - o fluir entre e com. “A percepção dessas informações reforça ou bloqueia os aspectos da situação vivenciada, e emergem sentimentos relacionais, pela dinâmica entre o ambiente interno e externo, o qual é produzido pela própria experiência” (Pees, 2016).

A percepção do real, daquilo que está acontecendo no momento presente, estimula a ação a todo momento. Perceber significa apreender conhecimento de forma não intelectual. A palavra perceber deriva do latim, percipere: per (por meio de) + cipere (sentir). Isso não significa que não haja inteligência, pelo contrário. (Camargo, 2021, p. 63). Já Aristóteles defende, nada vai a mente sem ter passado pelos sentidos³².

No jogo, a consciência sensorial é estimulada e desencadeia a autonomia de movimento, gesto, som e escolhas cênicas. Nesse sentido, mais uma vez, o *Campo de Visão* se mostra um terreno fortalecedor.

Ao longo do aprendizado proporcionado pelas experiências com o Campo de Visão, vivenciado no papel de espectador, ator e professor, constatei que tal exercício aguçou as percepções do corpo e desenvolveu uma autonomia interior relativa à capacidade de assumir atitudes e decisões baseadas em discriminações sensoriais. De fato, as impressões sensoriais instigaram a releitura da realidade objetiva, sob o salto sensível perceptivo, e revelaram novas abordagens, outras visões, sobre as temáticas exploradas. (Rosseto, 2014, p. 173).

Segundo Merleau-Ponty, a percepção não é uma ciência do mundo, é uma tomada de posição, “o fundo sobre o qual todos os atos se destacam e ela é pressuposta por eles” (1999, p. 6). A percepção permeia nossa vida. Interagimos com o ambiente a partir da nossa percepção. Em sua fenomenologia, afirma que nossa

³¹ Adriana Almeida Pees é diretora e professora dos programas brasileiro e uruguaio de BMCsm. Professora certificada em BMCsm.

³² “*Nihil est in intellectu quod prius non fuerit in sensu*”. Frase atribuída a Aristóteles, pelos escolásticos e autores como S. Tomás de Aquino.

consciência está incorporada e o corpo é o meio fundamental de acessar e compreender o mundo, de modo que não há um “eu” separado da realidade que percebemos. Esse processo contínuo de interação entre corpo e ambiente é o que ele chama de “ser-no-mundo”, sendo que o corpo é uma entidade ativa e sensível, captando e respondendo ao mundo. O estado de transição gestual e de movimento, característica do *Campo de Visão*, é semelhante ao que Merleau-Ponty descreve como “campo perceptivo” que flui e se transforma em função do corpo que o percebe (1999).

A voz

Em primeiro momento, são utilizados sons guturais, orais, nasais e vocalizes, que são repetidos pelo coro. O movimento pode gerar o som, como também o som pode gerar o movimento. Desta forma, o coro entra em contato com vocalidades que não fazem parte do próprio repertório, ampliando a expressão vocal, mesmo em registros menos confortáveis. A voz no *Campo de Visão*, segundo Lazzaratto, mostra-se como elemento integrador. As.Os atrizes.atores criam rapidamente uma conexão entre si, encontrando-se no mesmo pulso e passam a respirar juntas.os. Mais tarde, num estágio mais avançado, a palavra dita entra no jogo. O primeiro passo é descobrir as palavras no som e duração.

Falar as palavras com intensidades diferentes, com ritmos diferentes, entender o ritmo das palavras, perceber suas consoantes e suas vogais, brincar com isso, reconhecer em si o som das palavras, sua duração. Porque as palavras assim como os gestos têm uma duração o tempo está contido nelas. Qual o tempo daquela palavra? Quanto ela dura? (Lazzaratto, 2011, p. 74).

Por meio dessas reflexões, as pessoas começam a perceber a reverberação em si mesmas, nas outras pessoas e no espaço. O som acústico da palavra, quando pronunciada por outros corpos, traz novas informações ao retornar para o.a emissor.a. Nesse momento, a palavra afeta novamente, gerando novos sentidos e entendimentos. Para que a palavra seja transmitida através do corpo e não apenas por seu significado, é necessário buscar a imagem, senti-la e realizá-la em si. Esperamos que a palavra cênica seja viva, nos revele aspectos velados e acorde as imagens contidas nela. Segundo Lazzaratto: “na palavra sentido encontramos o verbo sentir, encontramos aquilo que nos faz sentir, ou seja, que nos faz viver, aquilo que

vive em nós e através de nós (2011, p. 75). O trabalho com as palavras vai muito além de comunicar os significados delas. Elas precisam passar pela pátina da imaginação.

Trabalha-se com textos curtos e com imagens potentes. Aspectos sintáticos, fonéticos, morfológicos e semânticos são experimentados. Canções, a priori, são menos adequadas, pois trazem uma estrutura melódica e harmônica fechada, o que impede as/os atrizes/atores de encontrarem suas reais motivações. Os gestos podem acompanhar o texto, mas também pode haver um desdobramento em que outra pessoa assuma o papel de líder e crie uma movimentação e gestualidade diferentes da pessoa que está dizendo o texto. Nesse caso, o desafio se intensifica, pois o/a locutor/a deve encontrar uma sintonia interna para manter a coerência das palavras.

Assim, o Campo de Visão me parece ser um ótimo meio para que artistas "individuais" encontrem em si os "outros", entrem em consonância com outras vozes e não caiam na armadilha de acreditar que qualquer gesto seu, genuíno ou não, de fato contagiaria os outros. *Grosso modo*, talvez essa seja a crítica que faço a essa tendência de nosso tempo. A ausência de "vozes" na expressão individual. Que o trabalho em si, sobre si não seja para si, e sim que busque o outro em si. E para isso proponho o Campo de Visão como um procedimento. (Lazzaratto, 2023, p. 52).

Buscar o outro em si, através do *Campo de Visão*, significa abrir-se para outras possibilidades de movimento e som. De refletir o gesto de outras/os em si. Experimentar novas sonoridades nunca antes experimentadas. Pronunciar as palavras de outras maneiras, descobri-las e dar vida a elas. Significa gerar pensamento, buscando novos sentidos, horizontal - e verticalmente. Buscar novas imagens em nós, crescer para dentro. Nesse processo, o corpo reestrutura-se na voz e no movimento. As formas de jogar são abertas. Ações corais, falas de coreutas podem sobrepor-se à fala da/o líder, e falas coletivas podem ser trabalhadas.

Conduzir

Além da/o líder e do coro, o *Campo de Visão* conta com o/a condutor/a que exerce uma função central no jogo, o olhar de fora. "Trata-se de uma improvisação conduzida, cabendo ao condutor a difícil tarefa de interferir apenas nos momentos preciosos e necessários para impulsionar e realimentar o jorro criativo dos atores" (Lazzaratto, 2011, p. 42). O/A condutor/a pode proporcionar segurança aos/as jogadores/as, principalmente, quando o *Campo de Visão* é levado ao palco dentro da estrutura de uma peça teatral, onde a exposição é muito maior do que na sala de

ensaio e as.os artistas estão sujeitas.os ao imponderável do improviso diante do público. Será que o.a condutor.a pode ser comparado.a à função da.do regente (ingl. conductor) em uma obra musical, que orienta as.os musicistas em tempo real lembrando as.os das dinâmicas, que observa a cena de dentro e de fora, e interfere sutilmente no jogo³³ (das Spiel), sendo uma peça-chave que une o conjunto através do olhar, da escuta e da direção?

O.A condutor.a tem uma autonomia particular que diferencia sua função da de um.a regente musical, a não ser que se trate de uma obra contemporânea extremamente livre com elementos aleatórios que podem ser escolhidos ou alterados durante o concerto. O.A condutor.a no *Campo de Visão* tem a possibilidade de interferir significativamente na peça, introduzindo objetos, por exemplo, e assim alterando o percurso “natural” da cena, provocando o inesperado e desequilibrando o jogo. Nesta situação, é importante que as.os atrizes.atores sejam capazes de responder rapidamente ao estímulo novo, mesmo que seja diferente do que imaginaram que seria o próximo passo. Esta é uma tarefa extremamente exigente de viver em cena aberta. O.A. condutor.a direciona e provoca as pessoas em seus processos cênicos. Ela.ele precisa ter em vista objetivos claros para poder orientar os.as jogadores.as e conduzi-los.las de maneira eficiente, para que alcancem seus objetivos. Além de conduzir o jogo, o.a condutor.a pode nomear as.os líderes e alterná-las.los ao longo do trabalho.

O olhar de fora sobre um determinado espaço delimitado, mobiliza o jogo em vários sentidos. Segundo Soares, “torna-se mais consciente, focado, interessado sobre as formas, movimentos, objetos e sentimentos estruturados no decorrer do próprio jogo” (2010, p. 54). De acordo com Lazzaratto (2023), o olhar de fora pode ser outra pessoa, a plateia ou qualquer coisa que você imagine. Ele contribui para a dinâmica do jogo como um todo e, individualmente, reforça a percepção proprioceptiva das.dos artistas, ajudando no entendimento da própria posição no espaço. A abordagem somática aponta:

Quando o ser humano é percebido de fora, do ponto de vista de um terceiro, o fenômeno do corpo humano é percebido [...]. O soma, sendo percebido internamente, é categoricamente distinto de um corpo, não porque o sujeito é diferente, mas porque o modo de percepção é diferente – é a propriocepção

³³ Em alemão o verbo “*spielen*” significa “jogar”, e também “tocar” um instrumento musical, assim como a atuação teatral (“atuar”). “*Das Spiel*” - O jogo.

imediatamente – um modo de sensação que fornece dados únicos. (Hanna *apud* Fortin, 2002, p. 128)³⁴.

Mesmo que os(as) jogadores(as), através da prática continuada, desenvolvam gradualmente a habilidade de pulsar internamente e também de “ver e se ver de fora”, isso não substitui a presença do(a) condutor(a).

Como encenação

O *Campo de Visão* é levado até a última instância dentro da cadeia criativa, culminando no encontro com o público - a experiência no palco. Quem assiste a uma peça conduzida pelo *Campo de Visão* enquanto linguagem cênica, pode facilmente acreditar que a encenação foi meticulosamente planejada, como é o caso das dramaturgias tradicionais. No entanto, essa não é a realidade; a ação teatral é criada ou recriada no exato instante em que a cena se desenrola. A obra é o processo. Todas(as) os(as) artistas aprendem todas as falas, e a obra se reconstrói diariamente, de maneiras diferentes. Considero esse um dos aspectos mais belos do trabalho de Lazzaratto, pois materializa o conceito filosófico do *Campo de Visão* e reflete toda a sua generosidade.

Não se trata, assim, de uma peça em processo, um *work in progress*, como costumamos dizer hoje em dia a respeito de trabalhos que são apresentados para, aos poucos, se transformarem até alcançarem seus resultados. Se trata, sim, de um processo como obra. A apresentação do processo é a própria obra. Ou melhor, a obra é o processo. (Lazzaratto, 2011, p. 206).

Isso implica que o processo confere autonomia tanto ao indivíduo quanto ao coletivo, capacitando as(os) atrizes(atores) a sentirem-se confiantes e preparadas(os) para o jogo. Prontas(os) para vivenciar a liberdade em cena aberta, e prontas(os) para a entrega necessária, para que a criatividade possa manifestar-se e renovar-se diariamente junto ao frescor do novo encontro com o grupo e o público.

Uma peça assim faz do ator senhor de quase todas as opções. A exposição é muito maior, porque viva e sujeita ao imponderável do improviso. Um pequeno equívoco na condução ou na escolha pode parecer uma hecatombe na cabeça do ator”. (Lazzaratto, 2011, p. 239).

³⁴ Thomas Hanna (1928-1990) – Professor de filosofia e teórico do movimento que cunhou o termo somática em 1976. Ele chamou seu trabalho de *Hanna Educação Somática*.

As peças *Amor de Improviso* (2003) e *Ifigênia* (2012), foram construídas e encenadas totalmente no processo improvisacional, utilizando o *Campo de Visão* como linguagem cênica. “A montagem apresentou um coro de nove atores dispostos a interpretar distintos personagens ao longo do espetáculo. A trilha sonora também foi improvisada em cena por dois músicos” (Rosseto, 2014, p. 124). Toda ação é construída no tempo da presença e exige grande sensibilidade e percepção para atuar de maneira coesa e poética. Apesar do risco, característico do improviso, o coletivo compartilha de grande solidariedade. Se uma.um integrante tiver algum problema, é perceptível pelas.os outras.os jogadoras.es e todos.as sabem e sentem que são igualmente importantes para que o jogo aconteça e que haja uma evolução. O que se apresenta não é padronizado, não há uma coreografia previamente estabelecida. Estar na experiência é a regra mágica.

O *Campo de Visão* é um espaço versátil e rico, onde a ludicidade potencializa o jogo teatral, amplia percepções e repertórios, além de estimular a criatividade e a relação entre indivíduo e coletividade. É um convite de mergulhar no *riovivoso*³⁵. Experimentar, abrir-se para a experiência, sentir-se, sentir o.a outro.a, mover-se, perceber com o corpo aquilo que captamos de fora, processar intensidades e intenção, movimento e som, criar, transformar.

Riovivoso
 é um termo cunhado
 por Marcelo Lazzaratto para
 dizer que nesse rio está o ator além
 dele mesmo. Ali há dimensões que ultrapassam
 a própria identidade, há mitologias, há realidade e
 ficção, há história e memórias, há luz e sombra.
 É um território das possibilidades onde os
 ingredientes coexistem, e brotam em
 conjunto do dentro e do fora.
 Inspiração e expressão
 se fundem nas
 águas do
 RIOVIVOSO.

Banhar-se nas águas do *riovivoso* faz com que as.os atrizes.atores se tornem mais amplas.os, mais ricas.os em experiência, movimentos, ideias, visões, e

³⁵ “Rio alheio à cronologia onde se encontra tudo que a espécie humana sentiu e produziu como também o que sentirá e produzirá” (Lazzaratto, 2022, p. 55/176).

repertório. Faz vibrar, pulsar e contagiar através da ação. A individualidade transparece no gesto e na interpretação, favorecendo a heterogeneidade integrada. É o que caracteriza o *Campo de Visão*, o que o torna tão vibrante e vivo.

Ao longo dos anos, Lazzaratto desenvolveu diversas formas do *Campo de Visão*: *Campo de Visão* livre (CVL), tradicional (CVT), abstrato (CVA) e cotidiano (CVC). O CVL e o CVT determinam o estilo e substantivam o *Campo de Visão*, O CVA e o CVC determinam a qualidade dos movimentos e adjetivam o *Campo de Visão*. Entre eles podem haver cruzamentos, tornando a dinâmica mais rica (Lazzaratto, 2011, p. 132 e 133).

As/os atrizes/atores que dominam as diferentes dinâmicas passam de um estilo ao outro e desdobram os materiais descobertos. De acordo com Lazzaratto, “o *Campo de Visão* é um grande guarda-chuva que acolhe todas as técnicas a serviço de qualquer poética” (2023, p. 28). Ele também evidencia a possibilidade de descobrir novas formas de articulação e de não fixar-se em uma única proposta; trata-se de um processo de improvisação teatral com caráter experimental (Lazzaratto, 2011). Essa premissa me concede o convite para experimentá-lo a partir do meu entendimento e tentar expandi-lo em direção à *corpoVozespaço*.

1.1 CORPOVOZESPAÇO NO CAMPO DE VISÃO • CAMPO DE RESSONÂNCIA

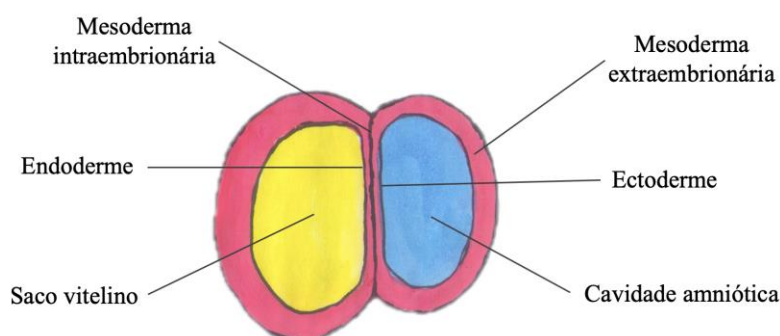
Na profundidade não somos mais “seres”, mas sim vibrações, efeitos de ressonância, “tonalidades” de diferentes frequências. E o próprio universo acaba se desmaterializando para se tornar duração, uma pluralidade de ritmos de duração que também se superpõem em profundidade de acordo com níveis de tensão distintos (Lapoujade *apud* Taborda, 2021, p. 8).

Ser e estar um corpo vibrátil no tempo e no espaço, produzindo um produto vibrátil que ressoa no espaço em outro tempo, é uma questão filosófica e fenomenológica. Corpo, voz e espaço são um trio inseparável, sendo que o corpo é o espaço primeiro. A palavra *corpoVozespaço* nasceu durante a escrita do pré-projeto para o mestrado. Eu estava em busca de um termo que enfatizasse a importância do corpo na preparação vocal e evidenciasse a inter-relação entre corpo, voz e espaço, vetores da produção vocal. Uma palavra que refletisse o processo pelo qual as/os artistas da cena passam ao se preparar corporal e vocalmente para um espetáculo cênico. Acredito que a estruturação corporal, aliada ao conhecimento anatômico e

fisiológico, seja tão fundamental quanto os aspectos técnicos e expressivos da pedagogia vocal, pois o modo como habitamos o corpo reverbera na expressão e saúde vocal.

O espaço faz parte da estrutura do ser humano desde a gastrulação (terceira semana de gestação). Os três folhetos embrionários, ectoderme, endoderme e mesoderme formam juntos o espaço - o saco vitelino e a cavidade amniótica. De acordo com Bainbridge Cohen (2015), o espaço vazio é a primeira corporalização, antes de corporalizar a estrutura. Ela afirma que “em toda a nossa história embriológica, estamos em uma sequência de espaços. Mas não somente ocupamos o espaço; nós criamos espaço” (2015, p. 288). Essa perspectiva ressalta a importância do vazio como um estágio inicial e fundamental no processo da formação corporal, ideia que podemos estender para o campo do processo criativo.

FIGURA 3 - Corte transversal do disco embrionário bilaminar



Fonte: Desenho arquivo pessoal (2024).

O espaço é a fonte da criação, seja no universo, no corpo ou nas artes. No vazio surge tudo: o espaço como uma potência vital. Nosso corpo gerencia diversos espaços; o espaço pessoal, mental, emocional e físico. Gerar novos espaços no corpo material significa aliviar os apertos da vida, as tensões, liberar os fluxos energéticos presos, contidos. Corpo e mente visto de diferentes perspectivas, são a mesma coisa. Segundo Bainbridge Cohen, “a mente é como o vento e o corpo como a areia: se você quiser ver como o vento está soprando, você pode olhar a areia”³⁶. A ideia de espaço na terminologia *corpoVozespaço* ultrapassa os limites do corpo físico, abrangendo

³⁶ Tradução livre. “*The mind is like the wind and the body like the sand: if you want to see how the wind is blowing, you can look at the sand*”. Disponível em: <<https://www.bodymindcentering.com>>. Acesso 23 de fev. de 2025.

também as dimensões espaciais dos ambientes diferentes, bem como os espaços da criação, o espaço da história, o espaço lógico-projetivo e os espaços inter-relacionais artista-artista e artista-espectadores.

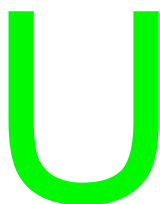
É através do espaço que escutamos, e é pela escuta que a.o atriz.ator se entende no ofício. O espaço assume o papel de alteridade, influenciando aspectos relacionados ao desempenho *corpoVocal*, como a intensidade, a projeção e a ressonância. O tamanho da sala e os materiais que a compõem interferem diretamente na ressonância do som. A experiência de cantar ou falar em diferentes ambientes revela como o espaço modifica o som: a mesma voz, emitida com igual intensidade e intenção, ressoa diferentemente no banheiro, ao ar livre ou em um palco. Essa relação entre voz e espacialidade física, torna-se, portanto, um elemento fundamental no estudo da voz e de sua ampliação.

CorpoVozespaço sugere um estudo integrado da voz, do corpo e do espaço, com o objetivo de promover movência no som e movimento. Intenta criar conhecimento e autoconhecimento por meio de imersões e vivências, formando repertório e memória *corpoVocal*. Uma proposta que se constrói no coletivo, onde cada experiência é enriquecida pela interação e o compartilhamento com o grupo.

A pesquisa presente propõe investigar o *Campo de Visão* como território de experimentações e corporalização do aprendizado. Parto do princípio de que a impregnação sensível precede o domínio técnico, possibilitando que cada artista desenvolva sua autonomia criativa através da integração entre teoria e prática, razão e sensibilidade. O processo contempla a abordagem somática BMCsm, o entendimento dos processos fonatórios e a construção de um repertório próprio, buscando ampliar as possibilidades expressivas, a presença cênica e a linguagem poética.

O jogo

Sem planejamento formamos um U no espaço, atento, no *Ponto Zero*. O uma música, uma líder se tarefas invadem corpo e mente. ultrapassam minha aptidão de



estético preestabelecido, meu corpo disponível e professor.condutor coloca revela em pouco tempo. As A velocidade dos movimentos ser exata na imitação. Como

administrar tudo isso? Quantos desafios ao mesmo tempo? Novidade - curiosidade. E se usarmos a voz? Sons se formam na minha cabeça, o desejo de fazer música. *Buguei - resetei*, passado e presente se fundem, continuo no fluxo. Qual é a medida adequada entre o movimento consciente e inconsciente, a racionalização, a entrega ao desconhecido, a confiança em relação à líder, a expectativa? A diversão de movimentar-se em grupo, quase uma dança ao som da música de Jun Miyake *Lilies of the Valley*.

Essa é minha primeira experiência com o *Campo de Visão*, conduzida por meu orientador Robson Rosseto³⁷, prática que direcionou o desenvolvimento desta pesquisa. Fiquei profundamente impactada com o jogo e as possibilidades vislumbradas ao longo da experiência. Em pouco tempo, um novo mundo abriu-se para mim. Queria praticar por horas, na minha *corpoMente* formou-se o encanto e a vontade de pesquisar, de adentrar neste universo profundamente, sem saber onde me levaria. Compor em grupo, quem sabe? Criar um grupo *corpoVocal* a partir do *Campo de Visão*? Como experimentar? Com quem? O desejo da investigação nasceu.

FIGURA 4 - Campo de Visão no Telab



Fonte: Registro pessoal (2023).

O *Campo de Visão* me captou pelos sentidos e está reverberando e ressoando em mim em diversos níveis. A ressonância, além de ser um fenômeno em

³⁷ Em agosto de 2022, no espaço Nó, como aluna especial no programa Pós-graduação em Artes da UNESPAR.

que um sistema vibratório conduz outro sistema a oscilar em maior amplitude, em um campo expandido pode assumir inúmeras interpretações. Taborda (2021) em seu livro *RESSONÂNCIAS - vibrações por simpatia e frequências de insurgência*, descreve a ressonância (em campo expandido) como vibração espontânea por afinidade de frequências, acústicas, e de afetos, entre diversos outros significados. Entre eles: devolução de afetação recebida em nova afetação, que enlaça corpos em um ciclo virtuoso; deslocamento de si na direção de um outro de si, que é um outro si; co-vibração de semelhantes que se desdobra em séries de pura diferença; simétrico oposto da alienação; versão insurgente e insubmissa do eco, da reverberação e do loop, corpos em estado irresistível de apaixonamento (2021, p. 19).

Entrar em ressonância é deixar-se arrebatado pela identificação de que a frequência de um corpo externo corresponde à sua própria, presente em latência. Sejam elas frequências acústicas, elétricas, objetivas e mensuráveis, ou então subjetivas, “frequência de afetos”. (Rolnik *apud* Taborda, 2021, p. 125).

A imitação no *Campo de Visão* opera através da ressonância em seu campo expandido, onde um corpo responde aos estímulos de outro. Seria uma imitação ressonante que estabelece as conexões entre as/os participantes?

Os caminhos para desenvolver o jogo me parecem infinitos. Sua natureza livre me lembra a palavra sânscrita *Lîla*, o jogo da criação. Conforme Lazzaratto,

O Campo de Visão, por seu modo de ser aberto e coletivo, carrega em seu bojo aspectos que transcendem a prática artística. Ele nos aponta e nos oferece um caminho para compreendermos processos de ação que encontram na vida em sociedade sua razão de ser. (2022, p. 42).

Trata-se de uma prática coletiva potente para desenvolver a presença cênica, onde a interação e a troca contribuem para formar os indivíduos. O *Campo de Visão* nos sabe múltiplos, e múltiplas são nossos corpos e *corpoVozespaços*. Não é de interesse formar somente um coro de uma única voz, uma voz monofônica, mas sim um coro de vozes com os mais variados timbres e expressões que podem ou não formar uma unidade. O *Campo de Visão* segue a ordem natural do mundo, integrando nosso ser de forma ampla e orgânica, com tudo que somos, pensamos, percebemos e possamos expressar.

Usar o *Campo de Visão* como eixo central da pesquisa *corpoVozespaço* significa oferecer um espaço inicial para processos criativos, e a partir da experiência

buscar conhecimento e teorias de suporte. É uma tentativa de dar ao jogo um lugar enaltecido, primário, onde tudo pode acontecer. Em várias línguas, como na língua inglesa e alemã, o verbo *to play* ou *spielen* (jogar) tem o sentido de brincar, jogar futebol, tocar um instrumento musical, e também de jogar, atuar cenicamente. Jogar e improvisar são características inerentes à atuação e fazem parte do preparo para o jogo cênico. O jogo é um lugar onde nos permitimos experimentar livremente, sem censura e julgamento. O improviso, o treino do imprevisto, é uma prática cognitiva efetiva que vai muito além da teoria. É nele que todos os saberes e desejos culminam.

A angústia de não ter pleno controle sobre a voz faz com que nas práticas *corpoVocais* nos sintamos frequentemente vulneráveis, pois nem sempre o som corresponde à expectativa que temos sobre ele. Podemos ser surpreendidos com pequenos deslizos, desafinações, erros de percurso. Estes podem ser lapidados ao decorrer dentro e fora do jogo através de repetições, revisitando sonoridades e sensações corporais e ajustes laríngeos.

Jogar e se lançar no jogo, demanda coragem criativa. Segundo Rollo May, qualquer tipo de coragem é paradoxal. “Devemos nos comprometer por completo, e ao mesmo tempo ter consciência de que podemos estar errados” (1975, p. 18). Jogar não é sobre estar certo ou errado, é sobre estar presente e disponível, aberto para brincar sem ideias pré-determinadas. O jogo é o próprio percurso e é nele que fortalecemos a coragem de criar. Segundo Huizinga, o jogo não tem nada a ver com a utilidade ou necessidade, com o dever ou a verdade; ele situa-se fora da sensatez da vida prática. Todas as formas de expressão poética estão ligadas à estrutura do jogo, com um laço indissolúvel entre ambos (Huizinga, 2000).

O esforço de aprimorar o jogo e desenvolver simultaneamente criatividade e técnica, funde-se ao caráter lúdico e ao prazer da invenção, do novo. Embora o jogo seja uma atividade com um fim em si mesmo, as/os jogadoras/es desenvolvem habilidades e repertório conforme o processo avança, fortalecendo conhecimento e autonomia.

Estar presente – Corpo, som e silêncio

As/os artistas da cena experienciam, no palco, um tempo impregnado de uma potência que transcende o cotidiano. O corpo cênico é um corpo em estado sensível, atento a si e ao redor. É um corpo desautomatizado e disponível para o que vier,

tonificado conforme as exigências da cena. A presença cênica promove um estado aumentado no qual o consciente e o inconsciente, o dentro e o fora, o passado, presente e futuro emergem num fluxo contínuo. Eleonora Fabião³⁸ (2010) reflete sobre este tema e cita Csikszentmihalyi³⁹:

Em *Beyond boredom and anxiety* - estudo sociológico sobre a experiência do fluir que reúne depoimentos de alpinistas, dançarinos, compositores, jogadores de basquete, enxadristas, cirurgiões e professores - Mihaly Csikszentmihalyi diz: “Em estado de fluxo, ações sucedem-se de acordo com uma lógica interna que parece dispensar intervenções conscientes do agente. O agente experimenta a ação como um fluxo contínuo de momentos em que exerce controle absoluto da situação e no qual há apenas uma pequena distinção entre self e meio, entre estímulo e resposta, entre passado, presente e futuro”. De acordo com o autor, o estado de fluidez é um estado alterado de consciência, ou seja, um comportamento fora dos padrões cotidianos de conduta, provocado pela realização de uma ação que envolve o agente de forma total. Aqui, “controlar a situação” é lançar-se com precisão. O autor contrapõe a ações automatizadas, dispersas e desatentas ao mundo, relações des-automatizadas, íntegras e engajadas de perceber, gerir e gerar o real. (Csikszentmihalyi *apud* Fabião, 2010, p. 321 e 322).

A cena exige a transição por diferentes estados de presença continuamente. Este corpo atento interage com todas as percepções psicofísicas. Pode-se dizer que é um corpo em pleno estado fenomenológico. A ideia do trânsito entre o consciente e o inconsciente como estado fluido de presença me parece justa, dado que nosso consciente representa uma parte mínima do que somos como pessoas. No decorrer da atuação, deixamo-nos guiar pelo objetivo. Muitas vezes nossas partituras de interpretação sofrem alterações no jogo da cena, porque o fluxo gera o novo, nos mostra caminhos não experimentados até então.

Por outro lado, é a consciência que nos torna presentes no agir, pensar, falar, cantar, dançar etc. Uma consciência corporalizada que passou pela ordem lógica. É um pensar agindo, como o chama Kfoury (2019, p. 81). No pensar, o consciente e o inconsciente se misturam. O corpo humano é um organismo multidimensional extremamente complexo⁴⁰ que se expressa junto ao entendimento ou a consciência que se tem dele, tanto no campo visível como no invisível, linguístico. De acordo com Spina,

³⁸ Doutora em Estudos da Performance pela New York University. Docente do Curso de Direção Teatral da UFRJ.

³⁹ Csikszentmihalyi, Mihaly. *Beyond boredom and anxiety* (San Francisco: Jossey-Bass, 1975), p. 36. Tradução da autora.

⁴⁰ Contem aspectos psicofísicos, bioquímicos, sistêmicos, emocionais e psicológicos, anatômicos e fisiológicos, espirituais, socioculturais, etc.

A consciência gera palavras, e palavras alimentam consciências! O motivo, o desejo consciente por suas concretudes no espaço, é o outro quem gera. O outro, imerso em um contexto específico, gera os materiais para que o ator crie pensamentos e desejos, organize sua fala interior (reconhecendo suas devidas regiões), ajuste seu aparato fonatório e atinja o outro com suas palavras – ao mesmo tempo em que é transformado pela percepção das transformações no outro e em si. (2022, p. 206).

Somos interconectadas.os internamente nos sistemas corporais, e externamente em relação às.aos outras.os e o ambiente. O dentro está em troca constante com o fora. As palavras ganham sua concretude através dos interlocutores. Som e silêncio fazem-se presentes ao mesmo tempo, ambos fenômenos tempo-espaciais. A vibração sonora expande-se pelo espaço, enquanto o silêncio é sentido e escutado no ambiente, gerando atmosferas suscetíveis a interpretações diversas.

Vazio cênico é latência - no palco o nada aparece, silêncio se escuta. E você imerso nesse campo de forças, nesse sistema nervoso, nessa massa de rastros passados e futuros, presenças passadas e futuras. E você experimentando a textura desse vazio-pleno, incorporando e esculpindo essa latência. E lembrar e imaginar e evocar e inventar e atentar para corpos que contigo se comunicam, que através de ti se comunicam. O teu corpo, esse palco. O corpo, esse palco fluido. (Fabião, 2010, p. 322).

É um poema - esse vazio-pleno. O silêncio do corpo é o primeiro signo da linguagem falada. Signo que vibra a serviço da incompletude das palavras? Orlandi (2007) nomeia este tempo no espaço livre de *silêncio fundador* ou *fundante*, que contém todas as vozes e todas as palavras. O silêncio abre a escuta e aciona a propriocepção, coloca as.os ouvintes em contato com si mesmas.os, gerando pensamento e diálogo interno, constrangimento ou curiosidade. O silêncio provoca uma experiência sensorial que ressoa no corpo, despertando reações físicas, cognitivas e emocionais.

A sensação de silêncio e ação é uma constante no *Campo de Visão*. Quando nenhum movimento entra em nosso campo de visão, ficamos parados. Esse momento favorece a escuta e reestabelece a conexão consigo mesma.o. Bainbridge Cohen chama este processo de “sentar na sinapse”⁴¹, uma forma de corporalizar o conteúdo. Vocalizando parada.o no espaço, pode-se experimentar o processo da fonação de forma mais tranquila, praticar a escuta ativa ou investigar novas possibilidades. Ambas as versões apresentam uma oportunidade de corporalizar conhecimento.

⁴¹ Original ingl. “*sitting on the synapse*”, termo usado por Bainbridge Cohen em seus cursos para designar a pausa, ou assimilação de conteúdo.

Quanto mais consciência corporal desenvolvemos, mais potente e livre se torna a palavra, permitindo que a fala se expresse com toda a sua sonoridade e significado. De acordo com Kfourir,

O ator busca a cena para praticar a desapareição, a delícia e o enfrentamento do esvair-se, e quanto mais concretude e ciência de seu corpo, do estar ali e agora em sua presentificação corpórea, quanto mais massa corpórea ele for e insistir em ser, no sentido de estar conectado ali com seu corpo vazio – respiração, abdome, batimento cardíaco, tônus, pele, poros, suor – mais a evasão de si se dará e a fala sairá falada, brincada, transpirada, sem condução intencional. O corpo presente no momento presente da cena é corpo sensação, é matéria e buraco. A linguagem fala por si só e traz consigo os chamamentos da música, do silêncio, da escuta. (2019, p. 55).

Dar vida à palavra passa pela aventura do corpo, pela experiência. Ser ao máximo na carne para depois poder desaparecer e abrir alas às palavras. A mobilidade, tanto física quanto mental, renovando o presente a cada instante para dar vazão à palavra com todas as suas forças, sutilezas e contradições. A palavra passa pela travessia daquilo que sabemos e não sabemos, pelo que desejamos e somos.

Escutar

A audição, por ser diretamente ligada à fonação, tem um papel principal nesta investigação. Em consonância com Martins: “O ato de escutar ocorre a partir da vivência do corpo no mundo” (2019, p. 123). Segundo Alfred Tomatis (1993)⁴², otorrinolaringologista francês, a audição exerce uma influência significativa na percepção espacial do indivíduo. Ele confere ao ouvido três funções principais: controlar o equilíbrio e integração das informações motoras e sensoriais, analisar e decodificar os movimentos externos (cóclea) e internos do corpo (vestíbulo) para estabelecer controle auditivo-vocal e realizar a recarga energética do cérebro. (Martins, 2019, p. 123). O nervo auditivo é um nervo craniano especializado, cuja função é transmitir informação entre o sistema auditivo (do ouvido externo, médio e interno) e a área de processamento auditivo do cérebro. Segundo Bainbridge Cohen:

[...] os nervos vestibulares e auditivos percorrem no início o mesmo caminho do ouvido ao cérebro. Ambos os sistemas, vestibular e auditivo, registram a vibração e tom. O sistema vestibular registra a vibração física e o tônus fisiológico. O sistema auditivo registra as vibrações auditivas e o som. Eles

⁴² Tomatis Alfred, especialista em voz e ouvido, premissa comprovada em 1953 na Academia Francesa de Ciências.

interagem e influenciam um ao outro profundamente. (Apostila Workshop: Dinâmicas da percepção com Bonnie Bainbridge Cohen, 2013, p. 5)⁴³.

A audição é um sentido não voluntário e precisa ser educado para diferenciar o ouvir passivamente do escutar ativamente. Tomatis (1993) classifica ouvir e escutar como ações distintas, sendo a primeira automática e passiva; o ouvido não possui pálpebras para fechar quando não queremos ouvir. “Escutar requer motivação, desejo, intenção” (1993, p. 200). A escuta ativa é um conceito utilizado na educação musical, referindo-se à percepção ativa das nuances musicais ou à percepção atenta associada a movimentos e gestos corporais. Um termo consolidado por R. Murray Schafer, musicólogo e compositor canadense: “Ouvir é perceber pelo ouvido. Por oposição o escutar, que corresponde à atitude mais ativa, aquilo que ouço é aquilo que me é dado na percepção” (1966, p. 104).

Atualmente, a vida urbana ainda está muito barulhenta, somos permanentemente bombardeados com sons, músicas ou ruídos, no trânsito, em restaurantes, lojas e shoppings etc. Em muitas casas, a televisão ou o rádio permanecem ligados sem ninguém prestar atenção, ou então, há uma música de fundo. Em diversos contextos, o mundo sonoro tenta nos seduzir, distrair ou manipular, seja para impulsionar uma compra, excitar um suposto bem-estar ou modular nossos ânimos. São cada vez mais raros os momentos que sentamos para escutar uma música prestando atenção nos detalhes.

A escuta envolve, por natureza, dois agentes: o objeto sonoro e a.o ouvinte. A recepção do dado auditivo depende totalmente da leitura e interpretação que o sujeito ouvinte faz, porque envolve seu entendimento linguístico e cultural. A associação interpretativa em relação à escuta da voz falada se forma ao longo da vida; é uma utopia achar que as pessoas escutam a mesma coisa ao ouvir o mesmo dado auditivo. A realidade do conteúdo depende da intenção e força crítica no momento da escuta, do interesse no assunto, da memória afetiva em relação a voz, e também das características auditivas fisiológicas de cada pessoa.

O primeiro passo para a educação *sonoraVocal* é a distinção dos quatro parâmetros musicais: duração, altura, intensidade e timbre (qualidade sonora). Isso requer uma atenção auditiva que pode ser treinada para desenvolver a consciência de que o ambiente, não importa onde estivermos, está repleto de sons e ruídos, cujas

⁴³ Oficina dia 26 e 27 de outubro de 2013 no Sesc Vila Mariana em São Paulo.

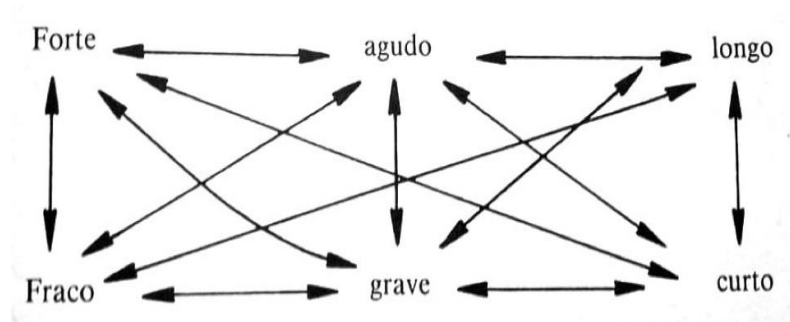
características podem ser classificadas dentro dos quatro parâmetros musicais. O reconhecimento de sons que fazem parte do redor e formam a paisagem sonora⁴⁴, incluindo os sons que as pessoas injetam nesse mesmo ambiente, tem se mostrado um exercício eficiente para abrir os ouvidos e acordar camadas dormientes do escutar. Este processo é chamado de limpeza do ouvido, outro termo cunhado por Schafer.

Abaixo alguns exercícios e desdobramentos de seu livro *O ouvido pensante*:

Experimente • A

1. Feche os olhos, identifique os sons ao seu redor (da paisagem sonora), perceba a intensidade (volume), e distinga a direção do som. Após essa prática, faça um mapa sonoro com as diversas camadas sonoras que você detectou.
2. Experimente vocalmente as tensões dinâmicas de uma paisagem sonora, com a inspiração da figura abaixo:

FIGURA 5 - Esquema parâmetros musicais



Fonte: Schafer, 1991, p. 91.

3. Defina e imite as alturas tonais dos sons que te envolvem. Por exemplo, o som da moto que passou, o pingo de água na pia, o latido do cachorro, o toque do telefone, o som do salto alto, etc.
4. Silêncio é ausência de som. Tente encontrar o silêncio. John Cage diz⁴⁵: 'O silêncio não existe' (Pausa de trinta segundos e ouçam.) Se é assim, silêncio é ruído? (Pausa de trinta segundos.) Silêncio é uma caixa de possibilidades. Quando encontrar um ambiente que te remete ao silêncio, escute o som de alfinetes caindo no chão. Todo som pode tornar-se importante (Cage *apud* Schafer, 1991, p. 71).
5. Escreva uma pequena composição a partir de um som. Os sons podem ser longos ou curtos, repetidos rítmica ou arrítmicamente, intercalados por silêncios. Quão

⁴⁴ Termo criado por R. Murray Schafer para descrever o ambiente sonoro. Schafer é compositor, musicólogo, escritor, educador musical, e ambientalista canadense (1933 – 2021).

⁴⁵ Referência à experiência de John Cage na câmara à prova de som (anecóica), onde ouviu o grave da circulação e o agudo do sistema nervoso em funcionamento. (Schafer, 1991, p. 71).

expressiva a composição pode se tornar com a pontuação com silêncios? (Schafer, 1991, p. 74).

6. Chamamos o som do deslizar contínuo da fala, de inflexão. Perceba o contorno melódico de sua fala, e desenhe as curvas. Para começar, experimente a frase: *A manhã está bonita*. Perceba a duração do som das sílabas.
7. Brinque de eco em grupo ou em duplas. Parte do grupo canta forte até ser interrompida, e outra parte sustenta o mesmo som suavemente. Nesse exercício, a descoberta da potencialidade do espaço acústico é sugerido. (Schafer, 1991, p. 75).

Tendo clareza sobre esses aspectos da escuta, uma composição em grupo pode vir a acontecer com mais conteúdo e precisão. “A voz pode apenas produzir aquilo que o ouvido pode ouvir” (Tomatis, 1993, p. 87 e p. 200). Porém nem tudo que ouvimos somos capazes de emitir. A emissão vocal depende de muitos fatores, incluindo a constituição física, a respiração, o aparelho fonador e a musculatura envolvida no ato da fonação. O estudo pode nos proporcionar uma consciência maior e facilitar o manejo da *corpoVoz*, porém sempre dentro dos nossos limites fisiológicos.

De acordo com Spritzer,

Temos um repertório de escuta que nos faz criar sons e vozes e ambientes ao mesmo tempo em que nos faz reconhecer espaços e timbres. É desse repertório que nasce a composição vocal do ator e é o que sustenta a imaginação do ouvinte (2020, p. 41).

Captamos o humor da pessoa através da escuta, o envolvimento com o assunto, sentimos honestidade ou sarcasmo, intenção e emoção etc. Mesmo de olhos fechados imaginamos detalhes, como a estatura, o gênero e a personalidade da pessoa. Ouvidos treinados são capazes de perceber como o sistema fonador é utilizado durante a produção sonora. Fonagy⁴⁶ (1967) demonstrou que somos capazes de visualizar os movimentos labiais de um.a falante apenas ouvindo sua voz (Fonagy *apud* Sundberg, 2022). Somos ouvintes atentos e criativos por natureza.

Ryngaert⁴⁷, caracteriza o teatro como: “prática coletiva na qual a qualidade, os equilíbrios da escuta e a circulação das energias, no instante e para o instante, contribuem para formar os indivíduos” (Ryngaert *apud* Pupo, 2005, p. 226). É através

⁴⁶ Fónagy, Ivan. “*Hörbare Mimik*” (trad. mímica audível), *Phonetica*, 1967.

⁴⁷ Ryngaert Jean-Pierre, diretor de teatro e professor de Estudos Teatrais na Universidade de Paris III, onde atua na graduação, na formação de pesquisadores e formação profissional continuada. Autor de vários livros de teatro, entre eles, *O jogo dramático no meio escolar* e *Ler o teatro*.

da experiência artística, que o corpo descobre novas possibilidades expressivas. *corpoVozespaço* no *Campo de Visão* explora esse terreno fértil para a criação vocal, o movimento e a corporalização da teoria, investigando uma estratégia no processo formativo e criativo da *corpoVoz* para a cena, tanto para estudantes como para professores.

A ideia é que, o diálogo interdisciplinar aconteça de forma planejada por mediação do da condutor.a/professor.a, mas mantenha-se sempre aberto para atender questões, sugestões e processos criativos das dos participantes. Na medida dos eventos sonoros acontecerem no jogo, adentramos nos saberes do corpo (BMCsm) e da pedagogia e fisiologia vocal. As questões serão elucidadas na hora e aprofundadas em futuros encontros. Em nossos grupos de convivência formamos microssociedades, onde cada pessoa contribui com sua singularidade. Nesse convívio, crescemos não apenas como artistas, mas como seres humanos em nossa dimensão mais ampla, integrando valores éticos, estéticos e relacionais.

1.2 TRILHOS CORPOVOZESPAÇO NO CAMPO DE VISÃO

Sugiro que, uma vez compreendida a estrutura do *Campo de Visão*, a vocalização, aliada à escuta ativa, torne-se o foco principal. A *corpoVoz* emerge de dentro, porém em constante conexão.relação com o exterior, gerando diálogo, improviso e dança. O movimento corporal é guiado pelo som, considerando a pausa como som e o silêncio como escuta. O estado de atenção fricciona a fonação e a escuta de si e do espaço ao mesmo tempo. Segundo Peter Brook: “A sua escuta está virada ao mesmo tempo para o interior e para o exterior, como sempre devia ser em cada verdadeiro ator. Estão ao mesmo tempo nos dois mundos” (1993, p. 42). O *Campo de Visão* nos proporciona um campo de experiência para vivenciar e “treinar” esses dois mundos simultaneamente: estar consciente em si mesmo sem perder a conexão com o fora.

Além de um processo artístico, a experiência pode proporcionar novos lugares de pertencimento e criação de si, como expressar-se de um novo jeito, mostrar-se, reconhecer-se através das palavras e do som, colocar-se, aceitar-se, e dar-se o direito de aprender verbalizando. Na medida que as.os participantes ganham mais experiência, novos desafios podem ser acrescentados ao jogo, por exemplo:

- entoar uma célula melódica ou rítmica que o grupo imita (repete.recria) e inventar outras vozes (polifonia.polirritmia).
- desassociar *corpoVoz* e movimento.
- formar paisagens sonoras, com referência no canto circular (circle singing)⁴⁸.
- improvisar usando a língua inventada *gromelô*⁴⁹.
- caminhar pelo espaço em pequenos grupos sonoros (percepção espacial, polifonia, conexão à distância).
- experimentar *Passing Through* de David Zambrano⁵⁰ sonoramente, primeiro em grupos de três, mais perto, depois expandir o exercício no espaço (intensificar escuta e conexão). É um método de improvisação que explora o movimento contínuo, utilizando o espaço de forma fluida, com especial atenção ao momento de passar entre duas pessoas.
- criar um solo acompanhado pelos integrantes do grupo.

No ofício da atuação, as/os artistas lidam permanentemente com demandas em sobreposição, exercitando a polifonia cênica⁵¹. Conforme Maletta, “o artista a ser formado em processos polifônicos deve ser estimulado a atuar como *coautor* de seu discurso polifônico de atuação, não apenas incorporando o discurso dos outros criadores, mas se apropriando deles” (2016, p. 364). No *Campo de Visão*, a coautoria se realiza tanto na prática quanto na assimilação teórica e técnica. Os exercícios propostos são experienciados individualmente dentro do coletivo, sempre com uma dimensão autoral. A prática não visa uma formação musical, porém envolve a musicalidade e o entendimento corporalizado dos quatro parâmetros musicais básicos, permitindo que cada artista, a partir desta base, desenvolva seu próprio percurso segundo seus interesses e objetivos.

Conhecer-se no próprio corpo e respeitar os outros corpos em sua diversidade são pré-requisitos fundamentais para o jogo da vida e, em maior potência, para o jogo

⁴⁸ O canto circular é uma prática de canto coletivo em círculo, que envolve a criação de música por meio de colaboração e improvisação, criado por Bobby McFerrin (USA). Um exemplo, disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=g4S4gtuPi58>>. Acesso em 20 de dez. 2024.

⁴⁹ Língua inventada a partir de sílabas, imitação livre de línguas e dialetos.

⁵⁰ David Zambrano, nascido na Venezuela, dançarino, coreógrafo e professor. Viaja e performa mundialmente, dedicando sua vida a intercâmbios culturais e ao processo criativo da dança em cada país por onde trabalha.

⁵¹ Termo cunhado por Ernani Maletta, diretor cênico e musical, ator, cantor e professor do Curso de Graduação em Teatro e Pós-Graduação em Artes da EBA/UFMG.

da atuação cênica, onde o coletivo forma uma obra. A consciência interpessoal cria um ambiente onde a diversidade se transforma em recurso criativo, impulsionando a experiência cênica. Segundo Lazzaratto:

A radicalidade e a força da escolha criativa é escolher sem excluir, seja o que for. Quando entendemos isso tocamos de fato nos problemas humanos, vivemos sim em contradição e o ator, na cena, não pode deixar de conviver com essa angústia e com essa alegria, porque talvez isso seja de fato a sua arte (Lazzaratto, 2011, p. 60).

Conforme Merleau-Ponty, o conhecer-se passa pela vivência e não é nunca um ciclo fechado em si mesmo. De fato,

Quer se trate do corpo do outro ou de meu próprio corpo, não tenho *outro* meio de conhecer o corpo humano senão vivê-lo, quer dizer, retomar por minha conta o drama que o transpassa e confundir-me com ele. Portanto, sou meu corpo, exatamente na medida em que tenho um saber adquirido e, reciprocamente, meu corpo é como um sujeito natural, como um esboço provisório de meu ser total (1999, p. 269).

Aprender e compartilhar no coletivo aguça a criatividade. Significa entrar em contato com o que somos e fomos, olhar para nossas origens e reformular escolhas, perceber como nos comunicamos, e como lidamos com nós mesmos e com as/os outras/os⁵². De acordo com Lazzarotto, “a busca através do *Campo de Visão* deve ser entendida e processada sempre como um ato criativo” (2022, p. 47), e enfatiza que o trabalho não se resume a um treinamento. “Não se exercita algo para depois chegar a algum lugar. Não se trata de uma metodologia que visa a determinado fim. Nada ali é equacionado para depois ser recuperado” (2022, p. 47).

Este aspecto constitui um dos focos centrais da presente pesquisa. As dificuldades técnicas percebidas durante o jogo são analisadas e posteriormente trabalhadas. Trazê-las para o consciente, faz parte da ideia formativa artística que a pesquisa procura averiguar. Vislumbro que através do *corpoVozespaço* no *Campo de Visão*, possa nascer uma possível metodologia para fins educativos para estudantes das artes da cena, mas também vejo nele um potencial para desenvolver uma linguagem cênica musical performática com foco no som e movimento.

É um convite para um aprendizado lúdico e criativo. No ciclo perceber.escutar - processar - criar experimentamos vozes diversas, aprimorando a escuta e a imitação,

⁵² Lembrando da filosofia *Ubuntu*.

cujo potencial criativo é inesgotável. “Uma voz que nos conduz potencialmente até a essência criadora, ou como diria Wolfsohn, a um centro de energia onde a capacidade de criar está” (Wolfson *apud* Molinari, 2018, p. 39). Muitas.os dramaturgas.os e encenadoras.es se ocupam com a questão da voz em cena, e buscam caminhos para guiar as.os atrizes.atores nas superações das dificuldades diante a construção de uma personagem ou de um texto. Segundo Grotowski, “os atores têm enormes bloqueios, não somente no plano físico, mas, muito mais, no plano de sua atitude em relação ao próprio corpo”. (2007, p. 174).

Jerzy Grotowski (1933-1999), dramaturgo polonês, dedicou a vida ao teatro e à dramaturgia, e desenvolveu uma ampla pesquisa de voz e interpretação junto a sua companhia de teatro. Ele se perguntava: “como manter o equilíbrio, a ordem, e o ritmo, e até mesmo a composição dos detalhes, não de maneira premeditada, mas com o fluxo ditado pelo próprio corpo?” (2007, p. 172). Essa questão nos instiga, pois, a arte da atuação não pode ser totalmente premeditada. A voz é viva - habita corpo, pensamento e linguagem. Para Grotowski, o treinamento de corpo e voz das.dos artistas era um ponto central: “O ator deve eliminar os bloqueios que impedem sua expressão: barreiras musculares, vocais e psíquicas. O objetivo do treinamento é permitir que seu organismo inteiro se torne um canal através do qual as forças interiores possam fluir livremente”. (1971, p. 22-23).

Artistas da cena devem transformar seu corpo e voz em um instrumento sensível e disponível ao ato criativo. A frase famosa em alemão: *Kunst beginnt da wo das Können aufhört* - “A arte começa onde termina a capacidade”, ilustra esse pensamento. A arte começa quando as habilidades surgem naturalmente das capacidades. Isso requer uma prática constante e inclui o estudo detalhado da técnica para garantir um desempenho saudável e eficiente.

2 ESTRUTURAÇÃO CORPOVOZESPAÇO • APONTAMENTOS PRÁTICO-FILOSÓFICOS

“Conhecer é simular o mundo no corpo”.
(Marcos Henrique Camargo)⁵³

O conceito da estruturação *corpoVozespaço* baseia-se na compreensão de que a preparação para a cena integra, de forma interconectada, aspectos corporais, linguísticos e culturais, e integra o corpo em movimento nos exercícios vocais. Frequentemente, aspectos corporais são trabalhados separados da voz, resumindo-a a um breve alongamento. A abordagem contempla a anatomia e fisiologia por meio da perspectiva somática do *Body-Mind Centering*sm, a pedagogia vocal, que oferece o entendimento do aparelho fonador com seus mecanismos e múltiplas possibilidades de expressão poética sonora, e o corpo com seus estados emocionais e de presença. As práticas são repletas de teoria e experiência, cuja integração e expansão do conteúdo acontecem na prática do *Campo de Visão*. A experiência e o processo tornam-se o cerne do trabalho onde a arte pulsa como prática e reflexão contínua.

A
pa
lavra
experiência
vem do latim *experiri*,
provar (*experimental*). A experiência
é em primeiro lugar um encontro ou uma
relação com algo que se experimenta, que se
prova. Experiência é o que nos passa, ou o
que nos acontece, ou o que nos toca, e
não o que passa, acontece ou toca.
(Larrosa, 2002, p.21/25)

A presente pesquisa está em busca de uma preparação vocal ampla dentro de uma abordagem contemporânea decolonial. Não se trata de acreditar na possibilidade de uma metodologia livre de estruturas ou ausência de planejamento do ensino, mas fricciona os moldes existentes de ensinar e aprender. A proposta procura potencializar as diversas expressões corpoVocais, sem se ater a um método

⁵³ Fala em sala de aula na disciplina “Cognição Estética: Arte como Conhecimento”, em nov. de 2023.

específico de interpretação, para que cada artista possa fortalecer-se na atuação, incentivando, desta maneira, o trânsito entre diferentes estilos interpretativos e demandas cênicas. Em primeiro momento, a arte se apresenta como conteúdo e, posteriormente, como produção, resultando em espetáculos cênicos. Segundo Dal Farra Martins,

[...], o enfoque poético da pedagogia teatral implica em um enfoque do corpo e da voz em atuação: nem pedagogia do corpo, nem pedagogia da voz, mas pedagogia do corpo e da voz em atuação. Se esta pedagogia incluir a palavra em atuação, diremos sinteticamente: pedagogia da vocalidade poética – a voz em performance, segundo a conceituação de Paul Zumthor (2015, p. 3-8).

A.O artista da cena é parte da obra em questão, seja teatro, dança, ópera, canção, performance ou música instrumental. Sua percepção, experiência e conhecimento fazem parte do processo criativo, que refletem majoritariamente na obra de arte. A singularidade de cada artista consiste na organização desses dados. O corpo põe à luz a intimidade que tem consigo mesmo e com a obra. Pintoras.es estudam cores, formas e proporções, artistas cênicos investigam e experimentam os, e com os corpos; a.o artista da cena funde-se com o instrumento de trabalho, faz-se arte, sempre em processo, sempre inacabado e sempre pronto.

O caminho da construção *corpoVozespaço* não é um caminho linear, os temas e assuntos são escolhidos de acordo com a demanda das.dos integrantes, suas dúvidas e necessidades artísticas, ou surgem durante o trabalho. As experiências passam pelos saberes prático-formativos. Nos relacionamos intensamente com as diversas partes e sistemas do corpo, para depois conectá-las novamente no conjunto que formamos enquanto corpo, e fluímos de uma nova maneira, mais consciente que antes. Os Kaluli da Nova Guiné fazem uma linda analogia comparando o corpo com a terra, e a água com a voz. A água é para a terra o que a voz é para o corpo. “A voz conecta as muitas partes do corpo; pela ressonância na cabeça e no peito, o corpo todo está sempre presente no fluxo da voz, assim como as conexões da terra e estão sempre presentes no fluxo da água” (Feld, 1994, p. 4). As margens deste rio encontram-se no contorno da pele, englobando tudo que está no *mar de dentro* desse precioso contorno.

As diversas camadas que preparam a.o artista cênico para compreender a complexidade da ação dramatúrgica formam uma verdadeira polifonia teatral. De

acordo com Maletta (2021), entender os mecanismos da composição faz a cena ganhar vida. Francesca Della Monica⁵⁴ comenta no prefácio de seu livro *Atuação polifônica*:

Para a voz, torna-se possível, portanto, fazer encontrar os seus fios verbais e extraverbais com aqueles do movimento corpóreo, com a estrutura geométrica que as ações desenham no espaço, com a rítmica e os timbres que a luz vai articulando na cena, com o elóquio iconográfico do corpo, com o gesto musical e instrumental. E que desse encontro derive uma complexidade perceptível como um unicum, tornado eloquente pela articulação interna da multiplicidade. (Della Monica *apud* Maletta, 2021, p. 17).

Cada artista é compositor.a de sua expressão *corpoVocal*. Tirar as palavras do papel significa dar *vida* e som ao signo, transformando-o em outros signos, formando uma multiplicidade de significados. “A língua é o interpretante de todos os outros sistemas, lingüísticos e não-lingüísticos” (Deleuze & Guattari, 1995, p. 78). Falar ou cantar significa estar a serviço da imaginação, da poesia, do mundo sensível. Múltiplas musculaturas acionam-se para pronunciar uma simples palavra ou letra, mecanismos e órgãos formam uma engrenagem polirrítmica. Desta orquestra não fazem parte apenas os pulmões, a laringe, as pregas vocais, os diafragmas, os articuladores da boca, língua, dentes e lábios, toda a motricidade orofacial, mas todo o corpo palco “tudojuntomisturado”⁵⁵.

A relação com a gravidade

Durante os anos 2001 até 2004, pratiquei a arte marcial japonesa Aikidô. Essa experiência me fez reconectar com o conceito de *Ki*, e reconfigurou meu corpo na percepção do centro e a relação com a gravidade, me proporcionando uma qualidade de vida melhor, além de promover potência de presença, e corporalização da técnica de Aikidô. *Ki* é um conhecimento de base nas artes marciais e filosofias orientais. O mestre Ueshiba⁵⁶ explica o *Ki* como “a energia sutil que preenche, alimenta e conduz o universo; a força vital que envolve toda a criação” (1991, p. 74). Nakamura o

⁵⁴ Artista, cantora e pedagoga italiana, considerada uma das mais importantes pesquisadoras no campo da voz para cena; criadora da metodologia Arqueologia da voz.

⁵⁵ Termo usado na plantação da agrofloresta, criada por Ernst Goetsch.

⁵⁶ Ueshiba Morihei (1883-1969) foi um mestre de artes marciais japonês e fundador da arte marcial do Aikidô.

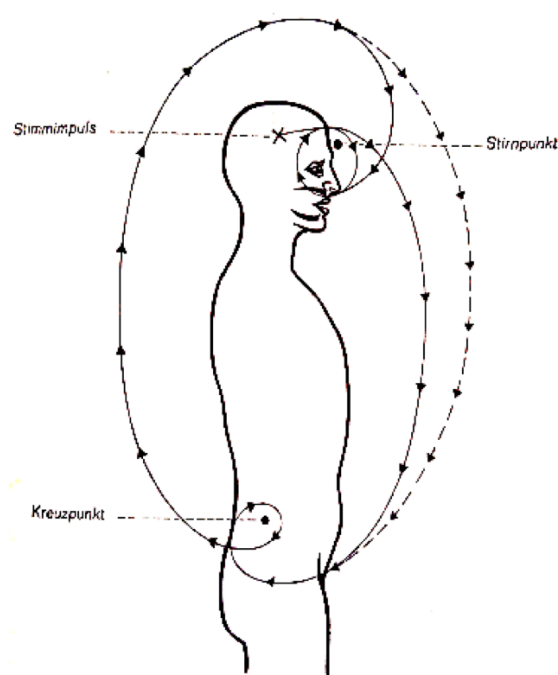
descreve como “energia vital desconhecida”, e diz que é possível aprender a dirigir o *Ki* por todo o corpo (1981, p. 121 e 167). A ideia do *Ki* como centro de energia no meio do nosso corpo, um pouco abaixo do umbigo, anterior a coluna vertebral, me acompanha desde o final dos anos 1990 quando iniciei os estudos de canto, porém não tinha feito tantas conexões com as práticas *corpoVocais*. Aprendi sobre o *Ki* com o nome *Hara*, termo chinês, cuja tradução é “centro da terra em cada pessoa”⁵⁷. Riesch (1972) aborda o *Hara* em relação a polaridade mente-corpo. De acordo com Riesch, o *Ponto da Concentração*, que se encontra na região entre os olhos à frente da testa, e do qual observamos nosso corpo, precisa ter um polo de oposição na matéria, um *ponto central* que recebe as diretrizes da mente para poder carregar ou dar suporte para o jogo muscular espalhado pelo corpo⁵⁸ (1972, p. 24); este polo é o *Hara*. O ponto de concentração tem um grande papel na condução das vogais, e é de grande importância para separar o pensamento das áreas de ressonância.

Se nos apoiarmos no centro (*Hara*) com a calma e a força necessárias, perceberemos que estamos trabalhando com uma força ascendente e uma força descendente. Com uma força gravitacional ou centrípeta em direção ao centro, com uma força centrífuga em direção ao ponto frontal (ponto da concentração). A vogal é produzida em fluxos iguais dessas forças polarizadas. É assim que nosso idioma é formado. (Riesch, 1972, p. 49).⁵⁹

⁵⁷ Original em alemão: *Erdmitte*.

⁵⁸ Tradução livre do original: *In dieser Kugel liegt der Konzentrations- oder auch Stirnpunkt, von dem aus wir unseren Körper betrachten und ihm die verschiedenen Direktiven geben können. Nennen wir diesen Punkt den geistigen Pol, so muss er im Körper den ihm adäquaten stofflichen Pol haben. Wo ist dieser Zentralpunkt unseres Körpers, von dem aus das vom Geist her angeforderte Muskelspiel des Körpers gespeist und getragen wird?* (Riesch, 1972, p. 24)

⁵⁹ Tradução livre do original: *Wenn wir uns dabei mit der nötigen Ruhe und Kraft auf den Kreuzpunkt stützen, erfahren wir, dass wir mit einer aufsteigenden und mit einer absteigenden Kraft arbeiten. Mit einer Schwer- oder Zentripetalkraft zum Kreuzpunkt hin, mit einer Flieh- oder Zentrifugalkraft zum Stirnpunkt hin. In gleichmässigen Strömen dieser polar georteten Kräfte kommt der Vokal zum Klingen. So erhält unsere Sprache ihre Gestaltung.*

FIGURA 6 - O arco⁶⁰

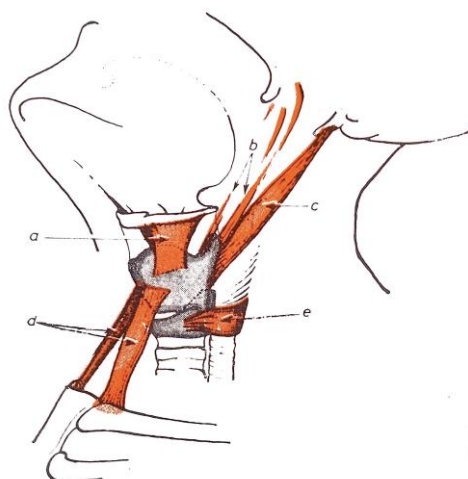
Fonte: Riesch, 1972, p. 37.

Por meio do treino de Aikidô e do conhecimento adquirido no BMCsm, a ideia do *Hara* tornou-se cada vez mais presente, me proporcionando a sensação de unidade corporal no som e movimento, gerando um equilíbrio profundo. O *Hara* coincide com o apoio do baixo ventre, apoio principal da voz em alta impedância, seja ela cantada ou falada. Pensar o *Hara* como centro de apoio me ajudou a aliviar tensões em outras áreas do corpo, como nos diafragmas torácico e vocal e a região do pescoço, e ganhei a sensação de maior interioridade. Isso resultou em maior conforto durante a performance e também no cotidiano. Desde então, varias.os alunas.os se beneficiam com este conceito.

Percebi, então, que a laringe não é submetida à lógica do equilíbrio do corpo em relação à gravidade, mas reage intencionalmente a ela. A laringe é um sistema de encaixe que segue suas próprias conexões musculares e neurológicas durante a fonação, independentemente da posição do corpo.

⁶⁰ Tradução do original: *Der Bogen*. *Stimmimpuls* (port. impulso vocal); *Stirnpunkt* (port. ponto de concentração); *Kreuzpunkt* (port. ponto central ou ponto da cruz).

FIGURA 7 - Musculatura extrínseca da laringe (elevadores e abaixadores)



Fonte: Singen, 1965, p. 50.

O sistema muscular que atua sobre o osso hioide e a laringe é composto por dois grupos funcionais: os músculos supra-hioideos, responsáveis pela elevação, e os músculos infra-hioideos, que realizam o movimento de abaixamento da laringe. Trata-se de um sistema com sua própria mecânica e dinâmicas dentro de outros sistemas corporais maiores. As mudanças de posições da laringe acontecem através da musculatura extrínseca da laringe, envolvendo acústica, dinâmica e mecânica dos fluidos. Percebi que, quando cantamos uma nota grave glissando para o agudo, enraizando o corpo a partir do *Hara*, os músculos da laringe a mantêm baixa por mais tempo, e a transição do M1 para M2⁶¹ acontece de maneira dinâmica. É um jeito de acessar a musculatura levantadora e depressora da laringe, sem focar no próprio movimento da laringe, o que deve ser evitado para não gerar tensões.

Experimente • B

- a) **Sinta os pés no chão**, e cante a vogal [u] iniciando no grave, glissando para o agudo. Na medida em que a frequência subir, ancore a partir do Hara. Melodia e corpo em fluxos opostos. Esta experiência pode contribuir para acessar uma maior propriocepção acerca da musculatura extrínseca da laringe.
- b) Repita o exercício e experimente ativar o ponto de concentração (ver figura 6 - Stirnpunkt).

⁶¹ M1 = mecanismo 1 (registro de peito), M2 = mecanismo 2 (registro de cabeça).

Para o bailarino, coreógrafo e artista da dança, Steve Paxton⁶², a gravidade torna-se um imenso brinquedo; para ele as coisas parecem ser mensuráveis através dela. “A gravidade é uma força, uma força natural. Como tal, é o pano de fundo determinante das histórias em que nos focamos, as quais, por sua vez, descrevem nossas relações com ela” (2021, p. 9). A gravidade é uma força contínua mais ou menos constante, e nem sempre lembramos dela. Mas ela está sempre ativa e trabalhar com ela é, de fato, uma atividade rica nas explorações corporais e *corpoVocais*. Ela traz acesso ao ceder à percepção de peso e leveza, ao apoio, e ajuda a entender a importância da noção das polaridades no nosso corpo.

O invisível

O essencial é invisível para nossos olhos⁶³. Como o invisível nos afeta, nos move e nos flexibiliza? A voz envolve um processo invisível que perpassa o tempo dentro e fora do corpo: a cronosfera. De acordo com Paxton: “A cronosfera sugere o espaço DO tempo (ou o tempo do espaço), mais do que espaço e tempo, e é, para mim, outro tipo de consciência” (2021, p. 76). Para Paxton, a dualidade interno-externo torna-se irrelevante, porque entende a cronosfera como sensação interna. Essa perspectiva lhe traz novas apreciações em relação a outras pessoas ou dos objetos no espaço, e disponibiliza uma ordem diferente de compreensão da composição em dança. Nesse sentido, na apreciação de corpo e voz, abrem-se novas percepções no sentido das camadas espaço e tempo. A *corpoVoz* age no tempo do espaço, e a voz prolonga-se no espaço do tempo pela propagação do som? A voz é um produto invisível que persiste após a atividade *corpoVocal* e que chega em nossos ouvidos através do espaço do tempo por meio da audição, e esse dueto: corpo e voz, une-se no trio *corpoVozespaço*. A cronosfera passa a ser moldada pela ressonância e absorção de sons e silêncios.

Diferentemente da visão pela qual a luz revela uma coisa, um exterior visível, a cronosfera revela a transparência de tudo. Isto é, ela apaga até mesmo o duplo acordo que sinto com o movimento – o de estar nele e ele em mim (Paxton, 2021, p. 76).

⁶² Coreógrafo, dançarino, membro fundador do Judson *Dance Theatre*. (1939 - 2024).

⁶³ Enunciado de Bonnie Bainbridge Cohen (BMCsm), na primeira aula online do curso de inverno, dia 25 de jan. de 2024.

Paxton sente o duplo acordo no movimento através da cronosfera. Na performance *corpoVocal*, a questão do duplo acordo amplifica-se pelo som que ressoa e dialoga com a cronosfera. A linguagem verbal é um múltiplo acordo. Um essencial invisível aos nossos olhos, transitando entre as bordas do tempo e do espaço. Como seria se a gente fosse capaz de enxergar as vibrações do som?

A voz, a ponte dourada da comunicação entre o dentro e o fora, transmite parte do nosso mundo interno; a palavra como oportunidade de traduzir muito mais que afetos, capaz de construir histórias, torres de Babel, poemas e cantos, arte e ciência, recheada de filosofia, de alma, psicologia, sociologia: de vida. Na *corpoVoz* poética, o conceito não se impõe apenas no plano do logos, “mas se faz espaço cambiante e prismático de sensações e sentidos, de experiências múltiplas verbi-voco-sensório-corporais” (Matos, 2018, p. 178). A voz surge e mostra-se onde menos a procuramos. Ela habita silêncios e gestos, olhares e sorrisos. Se cala, é calada, é perdida e achada. Se esconde e se exhibe, extrapola e transgride na sua multidimensionalidade.

Em cena, as palavras se misturam com o corpo das.dos artistas. As.Os artistas vão ao encontro das palavras e as palavras ao encontro das.dos artistas. O mesmo jogo se estende às.aos espectadoras.es. O resultado é a química de parcerias. Palavras iluminadas pelas.os artistas e que, por sua vez, vão iluminar a plateia e povoá-la de reflexão e emoções. As.Os artistas tornam-se veículo para acessar o mundo sensível, despertando memórias, gerando imagens que desencadeiam a atividade corporal, mental e emocional nas.nos espectadoras.es. Dionísio e Apolo, juntos, representam as duas forças da arte de atuar; razão e sensibilidade, logos e caos, a medida e o desmedido – aspectos do mundo como ele é.

2.1. ESTRUTURAÇÃO CORPORAL COM ELEMENTOS E PRINCÍPIOS DO BMCsm - E OUTRAS PRÁTICAS CORPOVOCAIS

*Body-Mind Centering*⁶⁴ é uma abordagem somática que desenvolve estudos de anatomia e fisiologia experienciadas por meio do toque, do movimento e da

⁶⁴ Para mais informações: <<https://www.bodymindcentering.com/about/bonnie-bainbridge-cohen/>>. Acesso em 12 de fev. de 2025.

vocalização. Adentrar nos estudos do BMCsm foi muito transformador na minha vida. Corporalizar as estruturas do corpo, em suas funções e feitura, proporcionou-me um profundo bem-estar corporal, promoveu suporte profissional na atuação como cantora e atriz, e também fomentou significativamente minha atuação como professora de canto e voz. O aprendizado alcançou muito além da reestruturação corporal, oferecendo-me uma visão abrangente que transcende a experiência subjetiva do corpo. Entrar em contato com a dinâmica celular do corpo humano, abriu-me o acesso para a dimensão micro e macro da vida, proporcionando uma nova visão de um mundo mais sustentável, baseada na interconectividade.

A escola *Body-Mind Centering*® foi fundada em 1973 por Bonnie Bainbridge Cohen, após anos de investigação e experiência com um grupo de colaboradoras.es com as.os quais emergiram os princípios anatômicos, fisiológicos, psicofísicos e de desenvolvimento. A palavra *Mind* - mente, no BMCsm pode ser associada a qualquer sistema corporal e descreve seus respectivos estados mentais no nível celular, e que podem ser expressos pelo corpo e seus movimentos. Mente e corpo são indissociáveis. *Mind* também é associado ao ambiente que se forma com determinadas pessoas e atividades no mesmo espaço, formando a *mente da sala*.

O BMC, desde sempre, faz da pesquisa experiência, onde as.os pesquisadoras.es se tornam também suas.seus próprias.os facilitadoras.es. Embora o material básico do BMC tenha sido sistematizado em 1982, os princípios continuam a ser reelaborados e refinados por Bonnie. A pesquisa relacionada à embriologia, cuja temática faz parte de todos os cursos online que ela oferece desde a pandemia em 2020, tem se intensificado nos últimos anos.

Bainbridge Cohen foi terapeuta ocupacional e trabalhou em hospitais e centros de reabilitação. Ela sofreu poliomielite quando criança, tendo que superar muitos problemas e desafios relacionados à saúde. Entre suas pesquisas constam estudos sobre neuroanatomia, retreinamento neuromuscular, análise do movimento de Laban e fundamentos de Bartenieff⁶⁵, cancelamento de katsugen⁶⁶ dança, yoga, meditação, artes marciais, terapia craniossacral e vocalização. Além dela ter

⁶⁵ Irmgard Bartenieff (1900 – 1981) foi uma teórica de dança, dançarina, coreógrafa, fisioterapeuta americana nascida na Alemanha e uma das principais pioneiras da terapia de dança. Trata-se de uma abordagem corporal que propõe uma experiência senso-cinestésica e cognitiva, levando em conta a totalidade do corpo, assim como a conectividade dos movimentos.

⁶⁶ Método de treinamento do sistema nervoso involuntário desenvolvido pelo japonês Haruchi Noguchi.

recuperado praticamente todos os movimentos ao decorrer dos anos, superou também a disfunção na fala, a gagueira.

Bainbridge Cohen sugere que há um padrão de funcionamento em cada sistema. Na medida que experimentamos com toque e movimento os saberes de cada padrão com seus tecidos, ritmos e funcionamentos, estimulamos a reorganização dos padrões. É um processo criativo no qual a corporalização do material é explorada no contexto da autodescoberta. Os estudos vão do nível celular, o menor nível de espaço e atividade corporal, até a expansão do corpo em movimento, através do espaço.

A educação somática caracteriza-se pelo estudo interdisciplinar que se interessa pela descoberta pessoal, pela consciência do corpo e seus movimentos e sensações, abrindo as portas da percepção para outras coisas e para o ambiente. O norte-americano Thomas Hanna⁶⁷ definiu o termo *Educação Somática* pela primeira vez nos anos 1970, quando publicou seu artigo “*What is Somatics?*”. *Educação Somática* é “a arte e ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Esses três fatores vistos como um todo agindo em sinergia” (Hanna *apud* Vieira, 2015, p. 130).

A palavra grega *soma* significa “o que vive”, soma é pulsação, fluxo, receber e expelir energia. *Soma* não é algo estático, mas sugere flexibilidade e movimento, um corpo vivo em constante transformação. Segundo Hanna,

Os somas são seres vivos e orgânicos que você é nesse momento, nesse lugar que você está. O soma é tudo o que você é, pulsando dentro dessa membrana frágil que muda, cresce e morre, e que foi separada do cordão umbilical que unia você – até o momento da separação – a milhões de anos de história genética e orgânica dentro desse cosmos [...] (1972, p. 28).

Conhecer o corpo, experienciá-lo e entender sua estrutura, nos fortalece na essência. Embora o trabalho com abordagem somática tenha efeitos que refletem positivamente na saúde de quem pratica, meu intuito não é adentrar nos aspectos terapêuticos, mas propor alguns sistemas e princípios, cujo conteúdo pode fornecer um embasamento concreto e contribuir significativamente para a estruturação corporal das/dos estudantes. A premissa da estruturação corporal não é tornar os corpos similares, mas que cada pessoa ache seu centro, seu alinhamento a partir de sua constituição corporal, social e de gênero, e se relacione consigo mesma, com

⁶⁷ Thomas Hanna (1928-1990), professor de filosofia e teórico do movimento que cunhou o termo somática em 1976.

as/os outras/os e o redor. Não se busca um corpo ideal; a ideia é que cada corpo se conheça dentro de suas possibilidades e ache caminhos para reorganizações e movências.

O conteúdo do BMCsm é muito difundido na área da dança contemporânea, mas pode ser trabalhado com qualquer pessoa, independente de idade, profissão ou constituição física. Segundo Velloso, a aplicação do material do BMC nas aulas de dança contemporânea ou em módulos intensivos tem um resultado perceptível no realinhamento corporal, na fluidez da energia, no bem-estar e suporte para o movimento e na mudança do tônus, não somente muscular, mas dos tecidos, o que significa a mudança do tônus no nível celular (2012, p. 6).

Para o equilíbrio e maior eficiência na execução dos movimentos e para a integração dos diversos sistemas corporais enquanto nos movemos, é imprescindível calibrar os níveis de atividade muscular com a ativação consciente dos fluídos, o suporte dos órgãos e o alinhamento do sistema endócrino para nos suportarmos com menos esforço na posição vertical. (Velloso, 2012, p. 6).

O BMCsm nos oferece uma pedagogia cartográfica, gerando, em primeiro lugar, experiência, conhecimento estrutural e energético de si, organização do movimento, intimidade corpo-espço e oportunidade de reorganizar o movimento. Olhamos para partes do corpo, sistemas, órgãos, músculos, células, fluídos etc., focando em partes e detalhes para depois integrar as partes e ressignificá-las no corpo. Aprender sobre os tecidos, a estrutura e suas funções, facilita o acesso ao consciente (mente) da matéria, nos torna íntimos do corpo e, sem dúvida, conduz para um movimento coerente com o que somos. À medida que cada sistema contribui de forma independente para o movimento de *corpoMente*, sua interdependência resulta em uma estrutura completa.

A somatização é uma maneira de acessar o conteúdo através da experiência e faz parte da integração do conteúdo. A corporalização acontece quando os próprios tecidos, no nível celular, criam sua autoconsciência. De acordo com Lima:

As práticas somáticas podem facilitar o acesso a certas formatações de base, ou seja, a certos padrões de resposta e trazê-los à consciência cognitiva, para que possam ser transformados em novos padrões. Elas oferecem referenciais materiais que possibilitam um conhecimento mais preciso do corpo a cada instante, “não como um objeto ready-made, mas como um estilo

continuado de autoformatação cinestésica e engajamento situacional”.⁶⁸ A perspectiva somática não se opõe à ideia de que os corpos são socialmente inscritos, mas sim à ideia de que os corpos são veículos de expressão da consciência e de que os corpos são organismos-objetos prontos. (Lima, 2022, p. 70).

Os diferentes fluxos, texturas e funcionamentos corporais sugerem movimento, apoio, forma e som de maneira genuína, pois o foco se encontra na vivência, no perceber e agir, e não na produção estética visual. É tanto uma maneira de criação quanto uma possibilidade de perceber certos padrões e renová-los de forma criativa. Além do aprendizado experiencial que o trabalho promove, cada sistema corporal em sua função e feitura, oferece um potencial inesgotável para a vocalização criativa, a exploração sonora e rítmica. As forças sonoras verbais ou extra-verbais podem ser conscientes ou proveniente do inconsciente do corpo e da linguagem.

A voz reflete o funcionamento de todos os sistemas corporais e o processo da nossa integração do desenvolvimento. Trazer consciência cinestésica e auditiva às estruturas vocais abre caminhos de expressão entre as mentes inconsciente e consciente, e entre nós e os outros (Bainbridge Cohen, 2015, p. 31).

Procuro delinear um caminho lógico das possíveis conexões que podem ser estabelecidas entre a vida interna do corpo e a voz expressa. Abaixo, irei abranger aspectos, elementos ou padrões de alguns sistemas corporais que considero essenciais para formar a ideia da estruturação corporal, e que possam ser fonte de inspiração para os processos criativos *corpoVocais* individuais. São os seguintes:

- vibração e respiração celular
- sistema ósseo
- ceder e empurrar / alcançar e trazer para si⁶⁹, aspectos de padrões neurocelulares básicos (PNB)
- respiração – diafragmas interconectados (princípio expandir - condensar)
- o sistema dos órgãos – pulmões
- relação boca - ânus
- inspiração fluídos e fásia

⁶⁸ Benhke *apud* Lima (Benhke, 2010, p. 233).

⁶⁹ Original em inglês: *yield and push / reach and pull*. Fazendo parte dos Padrões Neurocelulares Básicos (PNBs).

- sistema nervoso autônomo (parassimpático e simpático)
- roda das percepções - os sentidos (e relação com o mundo)

Considerando a profundidade e o tamanho do conteúdo que cada sistema apresenta, esta pesquisa oferece apenas um recorte introdutório, apontando o potencial da abordagem para a estruturação corporal. Mesmo assim sendo, os assuntos abordados podem servir de base para o entendimento da riqueza que um mergulho no corpo pode proporcionar. Evidentemente, vou realçar os aspectos e conexões a partir da minha perspectiva e percepções e relacioná-los com a presente pesquisa. Todo conteúdo provém do material de aulas do Programa de Educador do Movimento Somático, Brasil (Copyright, 1993, Bonnie Bainbridge Cohen), traduzido por Adriana Almeida Pees, de teses ou anotações feitas durante a formação em São Paulo (2009 até 2014).

Vibração e respiração celular

“A vibração é um fenômeno básico de ser. É relacional. É a interação, atração e repulsão das partículas dentro do universo. Os padrões de movimento entre as partículas são continuamente criados, dissolvidos e recriados” (Bainbridge Cohen, apostila BNCP, 2009, p. 2). A vibração surge no primeiro estado pré-vertebral e corresponde a algo que vai vir a ser, antes de configurar uma forma. É o primeiro dos 19 padrões neurocelulares básicos de movimento (PNCB). São padrões ontogenéticos que se assemelham aos padrões de desenvolvimento filogenético. Neste padrão estabelece-se um ritmo interno entre partículas que determinam nossa formação como seres humanos desde a concepção. É o ritmo de condensação e expansão no nível anatômico básico. “A vibração é o grau de atração ou repulsão subjacente a todo movimento, percepção, intuição, organização e relacionamentos” (Bainbridge Cohen, 2015, p. 28). Ela está ligada à noção de existência e às nossas sensações de preferência, cheiros e intuições. Nossas escolhas são em primeiro lugar orgânicas e se desenvolvem aos poucos para serem escolhas conscientes.

Através da vibração, nós experimentamos graus de ressonância e magnetismo. A ressonância reflete a confluência de nossa mobilidade molecular no espaço, tempo, densidade e intensidade. O magnetismo reflete o grau de atração ou repulsão. Através da vibração nós nos sentimos seguros/inseguros, em harmonia/desarmonia. (Bainbridge Cohen, 2011, p. 33).

A importante habilidade em nossas vidas de aceitar, dizer sim ou recusar e dizer não, está inscrita desde os primeiros estados do ser.

Experimente • C

- a) Friccione as mãos uma contra a outra, afaste-as um pouco e as reaproxime lentamente. O que sente entre as mãos?
- b) Em posição confortável, sinta diferentes áreas do teu corpo. Você sente um estado de consciência? Ele varia nas diferentes partes do corpo? A vibração em uma parte pode reverberar em outra?
- c) Caminhe pela sala, e sinta a vibração quando está perto de pessoas, ou caminhando mais longe delas. Qual é a sensação quando está perto, longe? Sente a mesma sensação perto de todas as pessoas? O que varia? Você escolheu seu caminho conscientemente? Sente a temperatura? O que mais você pôde perceber?

A vibração antecede a respiração celular, que está relacionada à expansão e condensação da respiração, cujo ritmo está presente em cada célula. Através da respiração celular experimentamos a força vital. É o primeiro padrão orgânico onde há troca gasosa através dos fluídos intra e extracelulares que transpassam as membranas. As células estão interconectadas e organizam-se em grupos especializados (tecidos), que formam sistemas maiores, como por exemplo, os órgãos. Quanto mais as células se tornam conscientes de si mesmas, maior é a ressonância e o equilíbrio entre elas.

Este padrão provém dos animais unicelulares, cujo ambiente é a água, o óvulo e os espermatozoides. O feto respira através da respiração celular; ele transita para a respiração externa somente após o parto (Bainbridge Cohen, apostila padrões celulares e neurológicos básicos, 2012).

Experimente • D

- a) Procure uma posição confortável e relaxe seu braço. Com a mão do outro braço, com toque leve, abrace o antebraço. Entre em contato com suas células. O que pode perceber? Sente a expansão/condensação?
- b) Deite em posição confortável. Sinta a expansão e a condensação acontecerem em seu corpo. Deixe a consciência emergir.

- c) Forme um círculo e dê um banho de vibração para a pessoa no meio da roda, vocalizando um [mm...] numa altura tonal confortável. Sinta as vibrações do som nas palmas abertas para dentro da roda. O que sente?
- d) Perceba e identifique as consonâncias e dissonâncias sonoras entre seu som e o das colegas.

O desenvolvimento do movimento e dos padrões PNCB não é um processo linear, é um processo construtivo e ocorre em diversas camadas sobrepostas. Cada estágio contém informações de todos os outros e serve de base e apoio para o estágio seguinte. Segundo os estímulos recebidos, podem surgir desenvolvimento ou lacunas no aprendizado; seja no equilíbrio dos sistemas corporais, no alinhamento, no movimento, no sequenciamento, na percepção, na organização, na memória e na criatividade. (Bainbridge Cohen, 2015, p. 28). Estas faltas podem ser vivenciadas e trabalhadas posteriormente para que haja uma reintegração desses processos, nesse caso em sessões terapêuticas. De acordo com Bainbridge Cohen (2015), a respiração celular sustenta todos os outros padrões de movimento e o tônus postural.

Passar pela experiência dos padrões pré-vertebrados às vertebrados organiza o movimento de maneira clara e é a base para o movimento pelo espaço. Eles envolvem a noção da coluna, a relação cabeça – cóccix, os movimentos homólogos, homolaterais e contralaterais.

Sistema ósseo

O sistema ósseo é o sistema mais denso do corpo humano, mais profundo e que demora mais tempo para se formar. Ele é resistente e levemente elástico. A estrutura óssea apresenta um tecido corporal extremamente vivo, nele se formam os glóbulos vermelhos e a maior parte dos brancos. No osso, são guardadas as memórias mais antigas do nosso corpo. Ele é composto por três camadas: a parte compacta, a porosa (esponjosa) e a pele do osso, o periósteo. Os glóbulos sanguíneos são criados na medula óssea vermelha, na camada interna com característica fluida, que permite que a energia das articulações seja transferida de um osso ao outro. Embora o osso seja tão forte e duro por fora, ele contém as qualidades mais macias e flexíveis. (Bainbridge Cohen, apostila sistema esquelético, 2009a).

O sistema esquelético promove estabilidade, suporte, locomoção, dá ao corpo a forma básica e tem um papel primordial no alinhamento corporal, seja no movimento ou em posição de repouso. Ao entrar em contato com o sistema ósseo, estabelecemos o principal apoio gravitacional, desenvolvemos noções de peso e leveza. Através do alinhamento, a força da gravidade pode fluir pelo corpo e a energia circular livremente. O chão se torna um valioso aliado. Segundo Klein⁷⁰, o corpo alinhado recebe de volta do chão aproximadamente 50% da força da gravidade que perpassa nosso corpo.

FIGURA 8 - Esqueleto do corpo humano



Fonte: Pinterest⁷¹.

A estrutura esquelética é dividida em axial e apendicular. Para a pesquisa presente, utilizo a classificação 1 do BMC que, além dos membros superiores e inferiores, costelas, esterno, cintura escapular e quadril, inclui a mandíbula e o hioide no esqueleto apendicular. O esqueleto axial, nosso eixo central, é composto pelos ossos do crânio e a coluna vertebral com os discos vertebrais. É através do esqueleto axial que vivemos nosso “*self*”, o “eu”, e com o apendicular nos comunicamos com o mundo externo. (Bainbridge Cohen, apostila sistema esquelético, 2009a).

⁷⁰ Anotação de fala no curso na Casa Hoffmann em abril de 2018. Anotação pessoal.

⁷¹ Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/80705919575200032/>>. Acesso em 13 de mar. de 2024.

Experimentar a estrutura óssea com suas articulações e cartilagens nos possibilita acessar um princípio fundamental do BMC *ceder e empurrar / alcançar e trazer para si*⁷², padrão espinhal que tem sua origem nos seres vertebrados na relação cabeça – cóccix (evolução filogenética a partir do peixe), e que se desenvolve a partir da ontogenética. O feto prepara-se para quando nascer, alcançar o mundo exterior empurrando o colo uterino. Este padrão é fundamental para o desenvolvimento sensório-motor, o sentido de percepção de si no mundo, e tem um papel grande na tonicidade do corpo. Inicialmente ele se limita à cinesfera pessoal, porém o recém-nascido, através do estímulo visual e sonoro, tato e olfato, desenvolve rapidamente a habilidade de alcançar além do espaço pessoal e aprende a diferenciar-se através desse movimento (apostila PNCB, 2012, p. 48).

Experimente • E

- a) Trace a coluna vertebral de sua/seu colega. Tente dar a sensação das curvas.
- b) Ceder e empurrar espinhal a partir da cabeça e do cóccix: Sentada.o, sinta os ísquios repousados na cadeira, e entre eles o cóccix. Sequencie a coluna vertebral lentamente, movimento ondulado, até chegar na cabeça. Inicie o movimento contrário a partir da cabeça. Repita este balanço várias vezes. O que provoca esta experiência em você? Consegue associar a sensação de *ceder e empurrar*?
- c) Experimente o exercício a) em posição ajoelhada com a cabeça no chão. Desta forma sentirá mais resistência pelo contato da cabeça no chão. Se iniciar o movimento pela cabeça (empurrar), pode ser que facilite a sensação. Depois inverte.
- d) Sentada.o nos ísquios, dobre seu corpo para a frente, feche os olhos, levante transferindo seu peso para o chão e perceba seus pés empurrando a cabeça. Qual é a sensação? Perceba o tônus corporal.

Integrar a mandíbula e o hioide como parte do esqueleto apendicular, vai ao encontro da mobilidade que ela promove na articulação e no trato vocal. Abrir a boca a partir da ATM (articulação temporomandibular) pode gerar a sensação de proximidade dos articuladores e da coluna cervical, promovendo fluidez e suporte à abertura da boca. A boca está relacionada aos ossos da mandíbula e ao crânio através da junta, e as vértebras cervicais C1 (atlas) e C2 (áxis) com seus respectivos ligamentos atlanto-occipital e atlanto-axial. (Bainbridge Cohen, apostila sistema

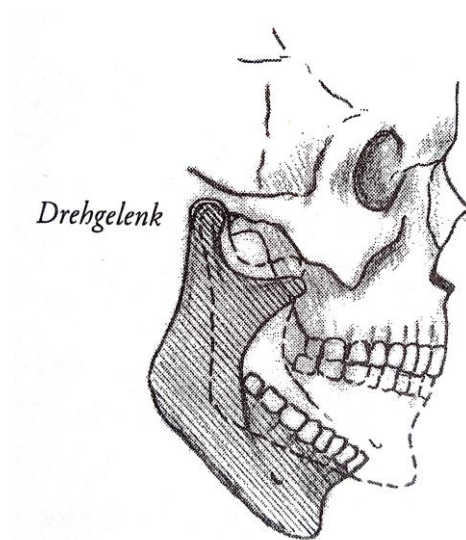
⁷² Original: *yield and push / reach and pull*.

esquelético, 2009a). O pensamento proximal pode promover conforto na fonação e trazer relaxamento à musculatura extrínseca da laringe.

Experimente • F

Gire a cabeça devagar, sem apertar a nuca e sem na frente apertar a laringe. Solte a mandíbula. Depois faça pequenos movimentos de “sim”, de “não” e de “talvez”. A cabeça pesa entre 3 e 5 kilos. Experimente pensar que a cabeça flutua em cima do pescoço⁷³.

FIGURA 9 - Crânio, mandíbula em destaque⁷⁴



Fonte: Gutzwiller, 1997, p. 37.

Experimente • G

- a) Apalpe a mandíbula com seus dedos, sinta as bordas dela, solte-a e coloque suas mãos em forma de V em volta dela. Relaxe a língua. Começou a salivar mais? Apalpe os outros ossos da face e do crânio. O que pôde notar? Percebe a qualidade de seu toque.
- b) Entoe sons, vogais e depois sílabas, brinque com os articuladores e diferentes aberturas da boca, ora abrindo pela ATM, ora pela extremidade anterior da boca. O que pode notar? Sente uma modificação no som? Como está a posição da cabeça? O conforto?
- c) Fale ou cante um trecho de uma canção com os dois modos de abrir a boca, pela extremidade anterior e pela ATM. O que pode notar? Percebeu um ajuste no alinhamento?

⁷³ Pensamento da Técnica Alexander, uma técnica de educação de movimento que visa melhorar a coordenação e a eficiência dos movimentos, criado e desenvolvido pelo ator australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955).

⁷⁴ *Drehgelenk* (port. articulação giratória).

Outro princípio básico da abordagem BMCsm é que o apoio precede o movimento, ou então, estabilidade precede mobilidade. Explorar essas dinâmicas diversas do sistema ósseo, corporalizar *mobilidade e estabilidade e ceder e empurrar*, oferece um suporte profundo para qualquer postura e movimento.

Todavia, o BMC aproveita desse princípio de dinâmica entre móvel/estabilidade e estável/mobilidade não somente no sistema esquelético, mas também em outros sistemas: orgânico, ligamentar, sentidos e percepção, endócrino etc. A interface entre o apoio precede movimento estabelece bases que dão origem a novas sensações que conduzem à maior percepção. Durante esse diálogo – estabilidade/instabilidade – são criadas novas formas de apoio, rearranjos intercambiais que modulam e preparam para novas ações no espaço. (Pees, 2010, p. 193).

Algumas pessoas, por falta de conexão com os ossos, procuram estabilidade em outras estruturas e tecidos moles, órgãos ou músculos. As consequências se manifestam através de dores e tensões, o que reflete no nível do movimento e da presença, além de comprometer a respiração, que constitui a base da fonação. Os tecidos moles podem dar suporte e contra suporte para outros sistemas, porém não devem ser encarregados com tarefas que não lhes são próprias.

Respiração – Diafragmas interconectados

A respiração é a base da vida e afeta nosso corpo e a mente o tempo todo. Ela é automática e influenciada por estados emocionais, psicológicos e fisiológicos, além de fatores ambientais externos (Bainbridge Cohen, 2015). Ela tem uma ligação direta com a energia vital e o tônus corporal que, por sua vez, refletem na voz. O sistema respiratório envolve todo o corpo promovendo uma sinfonia de movimentos que afeta o organismo de maneira profunda: a estrutura esquelética pelo movimento das costelas, ossos torácicos e do hioide; o sistema orgânico pela expansão e condensação contínua dos pulmões, o movimento dos órgãos viscerais e genitais, desencadeado pela descida e subida do diafragma torácico, afetando o psoas e o diafragma pélvico, ambos fazendo parte do sistema muscular; a respiração celular movendo os fluídos e glândulas etc. Os diafragmas interconectados organizam o tônus postural (Bainbridge Cohen, curso online, set. 2024), que representa o conjunto de todas as outras tonicidades como o muscular, vascular, emocional, dos órgãos, ligamentos e fáscias etc., em suma, o tônus celular.

O diafragma torácico, junto com os intercostais externos, são os músculos principais da respiração. Diversos outros músculos estão envolvidos no processo de respiração durante a fonação, são os músculos auxiliares que tornam a fonação mais eficiente. Conforme Richter:

Por um lado, essa é a musculatura que se liga à parte externa das costelas (os chamados músculos respiratórios auxiliares, por exemplo, músculo serrátil, etc.) e também pode movê-las para expandir a caixa torácica. Por outro lado, os músculos da parede abdominal, o músculo psoas, bem como os músculos das costas e outros músculos da bacia e os músculos do assoalho pélvico também podem ser usados direta ou indiretamente para ativar e controlar subjetivamente as cadeias musculares respiratórias⁷⁵ (Richter, 2013, p. 29-30).

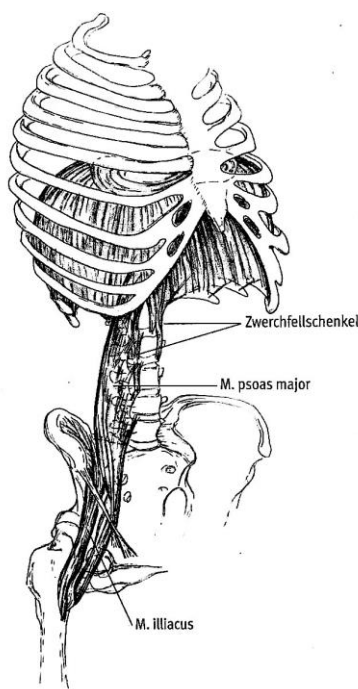
O diafragma torácico, junto à musculatura auxiliar da respiração, é responsável pelo controle da saída do ar, a velocidade e a pressão. É o músculo mais flexível do corpo, sua mobilidade afeta todos os órgãos internos. Segundo Scheufele-Osenberg:

Todos os órgãos localizados acima e abaixo do diafragma - pulmões e coração na parte superior, fígado, vesícula biliar, estômago e pâncreas na parte inferior, e todo o trato intestinal e o assoalho pélvico na parte inferior - são acionados pelo movimento do diafragma⁷⁶ (Scheufele-Osenberg, 2005, p. 30).

Na inspiração, o tendão central abaixa. A crura, ou também chamado de pilar esquerdo e direito (tendões), se insere no ligamento anterior da coluna vertebral, entre a L1 e L3, e faz conexão com o diafragma perineal (ver figura 10, 11 e 12).

⁷⁵ Tradução livre, do original: *“Dies ist zum einen die Muskulatur, die außen an den Rippen ansetzt (sog. Atemhilfsmuskulatur, z. B. M. serratus etc.) und diese ebenfalls brustkorberweiternd bewegen kann. Zum anderen können aber auch die Muskulatur der Bauchdecke, der M. psoas sowie die Rückenmuskeln und andere Muskeln der Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur zur Aktivierung und subjektiven Kontrolle der Atmungsmuskelketten direkt oder indirekt dienen”*.

⁷⁶ Tradução livre do original: *“Alle Organe, die über und unter dem Zwerchfell liegen - im oberen Teil Lungen und Herz, im unteren Leber, Galle, Magen, Bauchspeicheldrüse, in der weiteren Tiefenwirkung auch der gesamte Darmtrakt sowie der Beckenboden -, werden durch das sich bewegende Zwerchfell ihrerseits in Bewegung gesetzt”*.

FIGURA 10 - Diafragma torácico⁷⁷ e psoas maior

Fonte: Richter, 2013, p. 39.

Experimente • H

Imite com as mãos o movimento descendente e ascendente do diafragma torácico. Inspirando ele desce, expirando ele sobe.

Quando o processo respiratório é sentido e percebido conscientemente, bloqueios inconscientes podem ser liberados (Bainbridge Cohen, 2015). Abaixo, um convite para experimentar o caminho da respiração:

Experimente • I

Deite-se no chão, (se preferir, sente nos ísquios, ou fique em pé) e entregue seu peso ao chão. Relaxe a língua, as narinas abrem, sinta o ar passando pelas conchas nasais (inferior, mediana e superior), pela nasofaringe, orofaringe e laringofaringe. O ar desce pela glote, segue pela traqueia, chegando aos pulmões direito e esquerdo. Passa pelos brônquios e bronquíolos em bifurcações cada vez mais numerosas, cada vez mais finas. Os pulmões se expandem tridimensionalmente, o diafragma abaixa, os espaços intercostais se abrem. Sinta as costas longas e largas. O movimento de expansão pode ser sentido até o fundo da bacia, ou quem sabe, até o contorno da pele. O ar já chegou nos alvéolos, onde acontece a troca gasosa e onde, através da circulação sanguínea, o oxigênio é levado para o coração que, continuamente, bombeia o sangue oxigenado para todo o corpo. É nos alvéolos onde inicia a

⁷⁷ *Zwerchfellschenkel* (port. crura).

respiração interna, celular, e onde termina a respiração externa. Na expiração o diafragma sobe, voltando ao seu leito, calibrando a pressão do ar. O fluxo do ar pode se tornar voz, vibração, som. Do sussurro ao grito, exigindo um tônus adequado para cada palavra, emoção e intenção. Os pulmões condensam-se até um novo fluxo de ar entrar, o diafragma baixar e o movimento da expansão acontecer novamente. Deixe o ar entrar sem puxá-lo para dentro. Sinta a troca com o ambiente. São sobreposições de múltiplos acontecimentos, e não ações que acontecem em partes.

Experimente • J

Imagine soprar o ar por um canudinho fino (ou pegue um canudinho) e perceba a ativação do diafragma torácico. Ative o apoio no baixo ventre (musculatura abdominal) e envolva o hara. Observe e experimente com as consoantes [ss], [ff], e [xx]. Pausa entre as sonorizações e perceba seu corpo na tridimensionalidade.

Experimente • K

- a) Acrescente a consciência da musculatura intercostal e dorsal e perceba a mudança no corpo. Diga uma frase curta, faça uma vocalização, ou dê 'boa noite' a uma plateia imaginária..... O baixo ventre se tonifica (perceba o *hara*) para dar o apoio adequado para a tarefa. A musculatura do rosto se ativa, junto com a emoção da expressão que acompanha a primeira sílaba. O diafragma torácico sobe, calibrando a pressão do ar. O fluxo de ar e os ajustes laríngeos manifestam o som. Pensamento e articuladores formam vogais e consoantes ao mesmo tempo que as partículas de ar sonorizadas vibram, e ressoam no espaço. Mente e corpo estão em sintonia exata; em tempo real, os ajustes nas pregas vocais juntamente com toda musculatura do trato vocal acontecem num fluxo contínuo para formar o som desejado em suas devidas alturas tonais. Tudo isso acontece em apenas alguns segundos.
- b) Deitada.o na semi-supina ou em pé, experimente intensificar o contato com os pés no chão. Caso esteja sentada.o intensifique o contato dos ísquios na cadeira. Sinta como o tônus corporal muda e perceba a mudança na emissão *corpoVocal*. Faz sentido pensar em modulação de tônus?

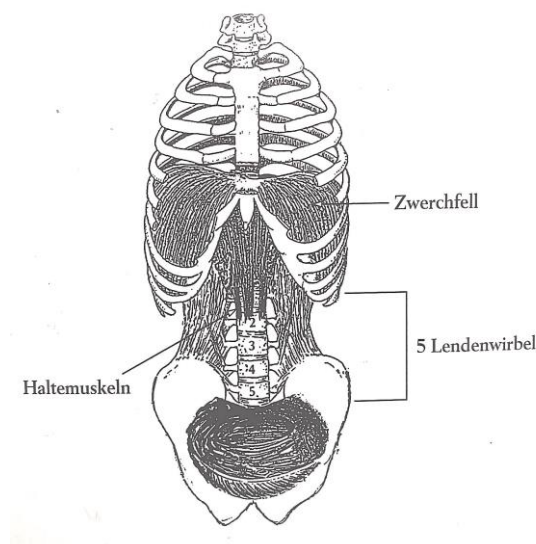
Os diafragmas muscularmente envolvidos⁷⁸ na respiração são o diafragma vocal, o torácico e o pélvico. O alinhamento entre eles promove conforto e um funcionamento eficiente da cadeia muscular, além de facilitar o alinhamento da estrutura esqueleto-muscular.

Diafragmas são estruturas que demarcam os limites entre nossas cavidades corporais, em diferentes níveis, dos pés à cabeça. Além disso, eles garantem

⁷⁸ O BMCsm contempla cinco diafragmas corporais: pélvico, torácico, peitoral, vocal e craniano. “Foram acrescentadas as palmas das mãos, as solas dos pés e as articulações sinoviais como possibilidades de expandir a ideia de diafragmas corporais (em conexão com práticas marciais orientais)” (Pizarro, 2020, p. 91).

a conexão da parte anterior do corpo com sua parte posterior (frente-trás/trás-frente), além de lado-lado e cima-baixo, integrando a realidade do movimento tridimensional à postura e à mobilidade. Regular os processos fisiológicos da respiração por meio da reorganização rítmica dos diafragmas corporais é um convite para que lidemos com a pulsão de nossa vida no espaço-tempo. (Pizarro, 2020, p. 92).

FIGURA 11 - Posição correta (paralela) do diafragma torácico e diafragma pélvico⁷⁹



Fonte: Scheufele-Osenberg, 2005, p. 37.

A cadeia muscular envolvida na respiração vai do períneo até a nuca. O reto abdominal, o oblíquo externo, interno e transversos formam o apoio do baixo ventre, porém interdependem da musculatura dorsal, intercostal e peitoral para uma emissão estável. O processo interno de regulação de respiração é chamado de apoio (Scheufele-Osenberg, 2005, p. 51-59). Tensão inadequada nos diafragmas deve ser evitada, pois pode resultar em tensão no pescoço e no aparelho fonador e comprometer a fala ou o canto.

O tendão central do diafragma torácico, na parte superior, está conectado ao pericárdio, movendo o coração a cada respiração, e a parte inferior, ao psoas que, por sua vez, está ligado ao fêmur. O músculo psoas maior tem uma conexão com o diafragma através das fáscias e insere-se na parte posterior da cabeça do fêmur, estabelecendo a ligação entre o tronco e as pernas (ver imagem 12). Estudos recentes consideram o psoas um órgão de percepção:

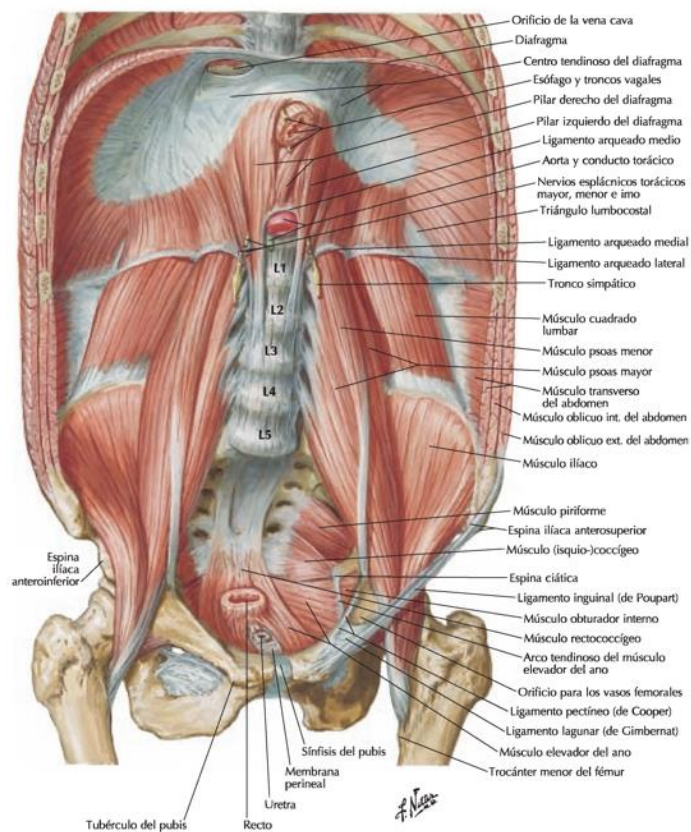
⁷⁹ *Zwerchfell* (port. diafragma torácico); *Lendenwirbel* (port. vertebrae lombares); *Haltemuskel* (port. músculos de retenção)

Composto de tecido bio-inteligente que incorpora literalmente nosso desejo mais profundo do sobreviver e florescer, ou seja, ele é o mensageiro primário do sistema nervoso central, por isso também é considerado um porta-voz das emoções. (Anoardo, 2017, online)⁸⁰.

Uma respiração tensa pode desencadear um tensionamento da musculatura e influenciar o humor e bem-estar da pessoa e vice-versa. O entendimento do processo respiratório, assim como a movimentação do diafragma, organiza a *corpoVoz* e promove apoio para uma expressão fluida.

Na imagem abaixo, pode-se observar a interconexão do diafragma torácico com o diafragma pélvico através do ligamento anterior da coluna.

FIGURA 12 - Parede abdominal posterior



Fonte: Netter, 2011, p. 256.

Na inspiração profunda num corpo adulto, o diafragma torácico abaixa entre 7 e 9 cm. Devido à variedade de músculos e fáscias envolvidos e acionados em diversas direções durante todo movimento da respiração, as sensações de expansão

⁸⁰ Disponível em: <<https://www.institutomood.com.br/blog/psoas-o-musculo-da-alma/>>. Acesso em 5 mai. de 2024.

e condensação podem ser percebidas de diversas maneiras. Segundo Bainbridge Cohen⁸¹, o movimento da musculatura pélvica durante a inspiração é levemente ascendente, no entanto, a sensação corpórea pode ser inversa.

Ao experimentar a relação com os diafragmas torácico e pélvico, você talvez tenha percebido a relação com o diafragma vocal.

Experimente • L

- a) Deite-se no chão com os joelhos flexionados, ou fique numa posição confortável. Inspire e prenda o ar. Observe o fechamento da glote (espaço entre as pregas vocais) e a ativação do diafragma torácico. Relaxe os órgãos e a musculatura entre os três diafragmas. Investigue as gradações de tônus ou tensionamento e a relação com a pressão subglótica. Solte o ar soprando um [ff]. *Insights?*
- b) Repita o exercício, entoe um [a] e perceba como a pressão subglótica determina o *onset*, o ataque vocal. Experimente intensidades diferentes. O que você pode perceber?

O tônus corporal tende a influenciar diretamente no tônus vocal. Um corpo muito relaxado costuma resultar em uma voz de baixa energia vocal, enquanto a tensão corporal pode refletir em uma voz tensa. Encontrar um equilíbrio entre as diferentes tonicidades é essencial para uma expressão vocal saudável e flexível.

Relação boca – ânus

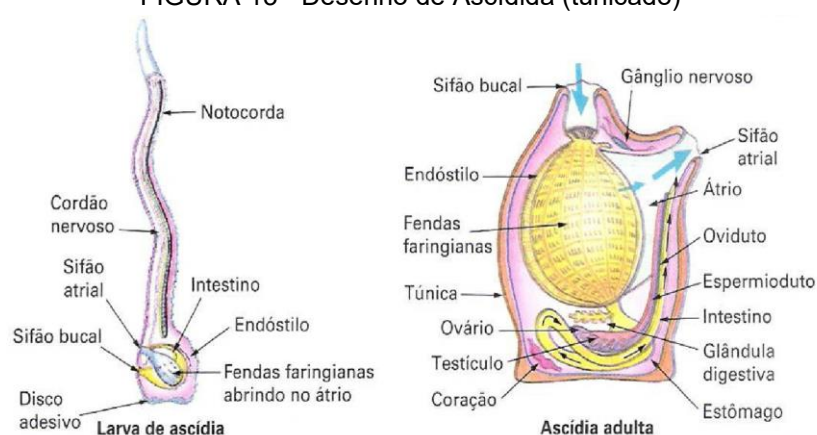
A boca é a primeira extremidade dentro do desenvolvimento filogenético. Ela surge num ser aquático chamado *mouthing*, traduzido por *boca* ou *oral-boca*, e faz parte dos tunicados. O oral-boca já tem um tubo digestório que desce num movimento ondular longitudinalmente em seu corpo, formando o padrão *mouthing*. Trabalhar com esse padrão pré-espinhal favorece a mobilidade sequencial da coluna e apoia os padrões vertebrados (Bainbridge Cohen, apostila padrões celulares e neurológicos básicos, 2012).

A boca surgiu para procurar, alcançar, se nutrir e devolver os restos ou o que não pode ser absorvido para seu ambiente. Ela é uma extensão do estômago e determina a sobrevivência. Nasce então a relação boca – ânus e o padrão espinhal

⁸¹ Em aula durante oficina-online na pandemia, em 2021, e dúvida esclarecida em diversas aulas com diversos professoras.es do BMC®.

alcançar e trazer para si (ingl. *reach and pull*). O sistema nervoso entérico, em resposta da escassez ou saciedade do intestino, se desenvolve nessa fase. À esquerda da figura 13, pode se ver a notocorda, que estabelece a base para o equilíbrio do sistema nervoso e que futuramente dá lugar à coluna vertebral, os discos vertebrais e o tubo neural, o qual se torna o sistema nervoso central humano (medula espinhal e cérebro). (Bainbridge Cohen, apostila sistema nervoso, 2013). A notocorda se revela uma grande inspiração para sentir a liberdade de movimento entre as extremidades e remover qualquer tipo de tensão desnecessária entre a boca e o ânus.

FIGURA 13 - Desenho de Ascídida (tunicado)



Fonte: Blog *Biologia com Doutores*⁸².

Convido para uma somatização da relação boca - ânus, explorando os movimentos *alcançar e trazer* a partir das extremidades.

Experimente • M

Deite-se com as costas no chão e sinta sua respiração. Relacione-se com a frente e as costas de seu corpo, e o lado esquerdo e direito. Imagine uma linha medial à frente a coluna (notocorda), entre a boca e o ânus, um tubo mole, elástico, maleável com a densidade gelatinosa, parecida com o miolo da uva. Molhe seus lábios, sinta a língua e comece a experimentar com as habilidades da boca (lamber, beijar, morder, sugar). Desça por dentro do pescoço até o ânus e explore a ideia de que ele pode ter as mesmas habilidades que a boca. Como se sente em relação ao tubo? O tubo é você. O que a gente come, bebe, fala? Como a boca se relaciona com o fora? Experimente iniciar o movimento da cabeça pela boca. Como isso reverbera em você? Deixe o tubo se mover junto, vocalize à vontade. Depois, deixe o ânus guiar os movimentos. Como a boca e o ânus poderiam levar-nos para a locomoção?

⁸² Disponível em: <<http://biologiadrscmpa.blogspot.com/2018/09/urocordados-e-cefalocordados.html>>. Acesso em 11 de jan. de 2025.

Inclua agora o trato digestório que começa na boca, integrando o estômago e o intestino. O intestino seleciona o que quer absorver e o que rejeita. Transite pelos níveis médio e alto. Quais sensações experimenta?

Coloque uma música e dance *corpoVocalmente* a relação boca – ânus - ambiente.

Inspiração fluidos

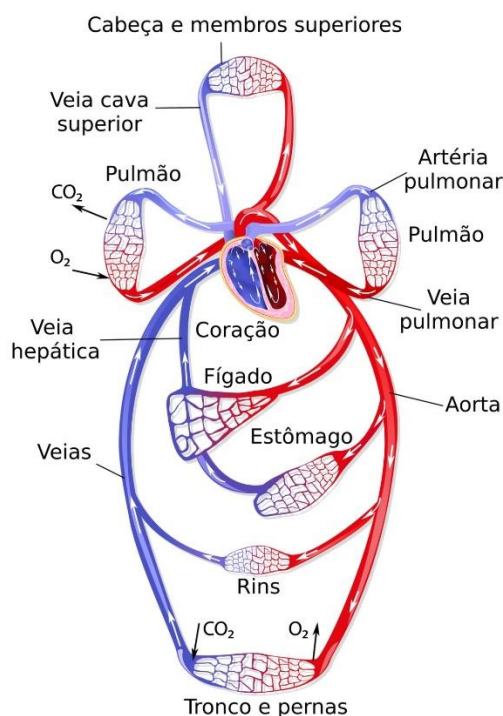
Os fluidos sistêmicos, além do sangue, são a linfa, o fluido sinovial, intercelular (intersticial), celular e cérebroespinhal, e os dois fluidos semiviscosos, a fáscia e a gordura. Os fluidos são um sistema de transporte e filtragem, sempre em transformação, passam por diferentes membranas e interagem com diferentes substâncias. (Bainbridge Cohen, apostila dos fluidos e fâscias, 2013). Um corpo humano adulto contém cerca de 50% a 70% de água. A água conhece estados densos, como o gelo ou um rio largo, até a leveza do vapor, assim como, também, nosso corpo, toque, e estado mental conhecem essas dinâmicas. A partir desta analogia, podemos traçar um paralelo com os diferentes modos de fonação, dos mais leves aos mais firmes, gerando qualidades vocais diversas; lembrando que cada fluido tem seu próprio ritmo, densidade e velocidade, assim como o som de nossa expressão vocal.

Experimente • N

Escolha uma vogal e transite entre os diferentes níveis dos estados da água. Permaneça um tempo em cada estado e aos poucos experimente fluir entre eles. Troque as vogais. Depois improvise ou aplique o exercício em uma música ou um texto. O que descobriu?

O sangue é relacionado ao tempo rítmico. O fluido arterial sai do coração e leva o oxigênio para o corpo inteiro, em pulsos fortes, repetitivos e direcionais, enquanto o fluxo venoso traz o sangue desoxigenado de volta para o coração. O movimento é mais lento, similar a uma onda, como um ritmo de balanço que musicalmente pode ser associado a uma valsa (ritmo 3/4). Os leitos capilares equilibram os dois fluxos e representam o repouso entre a vinda e a ida. (Bainbridge Cohen, apostila fluidos e fâscias, 2013).

FIGURA 14 - Circuito sanguíneo



Fonte: *Desmanual de anatomia* (Lima, 2022, p. 101).

Experimente • O

- Coloque uma música com pulso forte e dance com a inspiração do pulso da corrente sanguínea arterial. Perceba os movimentos claros e direcionais. Vocalize. Como essa ideia reflete na voz?
- Coloque uma valsa e dance o fluxo venoso de volta para o coração. Vocalize. O que pode perceber?

Fáscias

As fáscias têm diversas espessuras e funções. A fáscia muscular é um tecido conjuntivo que envolve cada músculo, abrangendo tanto sua superfície externa quanto seus feixes internos. Ela facilita o deslizamento dos músculos, permitindo que estes desempenhem de forma eficiente o trabalho de tração durante a contração. Promove a separação entre os tecidos, a lubrificação e auxilia a integrar o espaço entre a camada externa da pele e a camada mais profunda dos músculos e dos ossos (Pees, 2010). A fáscia como fluido, é um tecido semiviscoso que liga todos os outros tecidos do corpo. É uma rede sensível abaixo da camada subcutânea da pele, encobrindo os músculos, dando unidade ao corpo.

Experimente • P

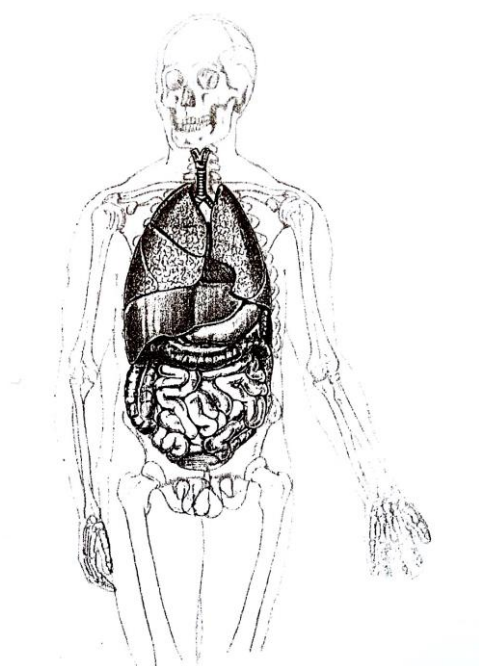
Feche os olhos e busque com as mãos o toque das fásCIAS no rosto. Ao chegar na camada profunda da pele, movimente as fásCIAS do rosto e da cabeça com movimentos em diversas direções. Inicie caretas na face e boca, acompanhando os movimentos com as mãos. Depois, estenda as caretas para o corpo todo, encontrando posições não cotidianas, sempre acompanhado pelo toque das fásCIAS. Quais são as percepções?

Sistema dos órgãos

No BMCsm pensa-se o corpo como continente e conteúdo. O sistema esquelético representa o continente em sua forma, os órgãos fazem parte do conteúdo, o *mundo de dentro*. Os órgãos têm a função de nutrição, processamento e eliminação. Eles orientam nosso movimento interno e expressam as motivações. Se contrapõem e equilibram um ao outro. “Os órgãos são os primeiros habitats ou ambientes naturais para as nossas emoções, aspirações, e as memórias de nossas emoções internas das nossas histórias pessoais” (Bainbridge Cohen, apostila sistema dos órgãos, 2011).

O trabalho com os órgãos nos promove o acesso à forma, função e ao peso deles, a sensação de suporte e contra suporte continente-contéúdo. A prática da vocalização no BMCsm, em relação aos tecidos corporais, é feita em direção ao tecido, a partir do tecido, ou então, com os tecidos. A sonorização (vibração) estimula a liberação de bloqueios energéticos. A vocalização com os tecidos se revela uma fonte de inspiração interessante. Cada sistema com suas características variadas e específicas desperta sonoridades diferentes.

FIGURA 15 - Vista dos órgãos do corpo anterior



Fonte: Bainbridge Cohen, 2015, p. 73.

Experimente • Q

- a) Escolha um órgão que você consegue acessar com facilidade neste momento. Veja uma imagem anatômica deste órgão. Pense numa fruta ou legume que este órgão te lembre ou com qual tenha semelhança. Caso a.o tenha em casa, toque, experimente, cheire. Conecte-se com o órgão escolhido, mova-o e procure integrá-lo no ambiente dele. Percepções? Acessou o volume dele?

Atenção, as seguintes atividades podem estimular a glândula tireoide!

- b) Deite-se no chão e vocalize com sopro em direção ao órgão escolhido. Experimente várias posições. Sinta o peso e volume dele. Você pode focar no centro do órgão e fazê-lo expandir, ou condensar? O que percebe? Experimente com [s] ou [z].
- c) Inicie a vocalização a partir do órgão. O que mudou? Pause entre as atividades, respire livremente. Deixe reverberar. Qual é a percepção dos órgãos? O que percebe na laringe?
- d) Inicie a inalação a partir do órgão e exale a partir dele. O que sente? Que som surge a partir do órgão? Uma vogal? Uma vibração? Modifique a altura tonal (frequência) e intensidade. O que sente em relação ao tônus? O que percebe na laringe?
- e) Experimente ritmar a inalação e exalação.

- f) Improvise livremente, sequencie os órgãos e deixe se levar através do movimento pelo espaço. Perceba as possibilidades tridimensionais.

Os pulmões encontram-se ao redor do coração e preenchem a cavidade torácica. Eles começam abaixo das clavículas e se estendem até a vértebra T11, se expandem e condensam tridimensionalmente no processo da respiração e têm a função da troca gasosa entre o ar atmosférico e o sangue. Eles apresentam uma estrutura assimétrica: o pulmão direito possui três lóbulos (superior, médio e inferior), enquanto o esquerdo tem dois lóbulos (superior e inferior), por conta da presença do coração no lado esquerdo da cavidade torácica, que ocupa parte significativa deste espaço. Os pulmões são revestidos por uma membrana serosa denominada pleura, que forma um envoltório duplo: a pleura visceral, aderida diretamente ao tecido pulmonar, e a pleura parietal, que reveste a parede interna da cavidade torácica. Entre estas duas camadas existe o líquido pleural, que atua como lubrificante natural entre os pulmões e a parede torácica durante a respiração e o movimento. De forma similar, o coração é protegido pelo pericárdio (Bainbridge Cohen, apostila órgãos, 2011). A base dos pulmões e do coração repousa sobre o diafragma. “Os pulmões são o órgão não-contratante e são estimulados pela contração do coração e do diafragma” (Bainbridge Cohen, apostila órgãos, 2011). Coração e pulmões harmonizam-se no contrassuporte e equilibram seus ritmos contrastantes. Excursionar os pulmões em torno do coração pode eliminar tensões e estimular a respiração tridimensional.

Experimente • R

- a) Pegue uma esponja úmida e se inspire no movimento da expansão e condensação. Deixe a respiração fluir. Aos poucos, deixe nascer o movimento nos pulmões e os deslize em torno do coração. O que sente? Perceba as flexões e extensões no seu peito, nas costas e nas laterais.
- b) Estenda o movimento para os braços e mãos, passando pelas costelas e omoplatas. Brinque com a expansão e condensação, interagindo com o espaço.
- c) Experimente inspirar-expandindo/expirar-condensando e depois: inspirar-condensando/expirar-expandindo. O que pode perceber?

As glândulas, cujo tecido é delicado e leve, inspiram de forma precisa leveza, soltura e sutileza na laringe e na voz, e promovem suporte para o alinhamento

corporal. Elas estimulam as sonoridades do registro de cabeça (M2) e ajudam a não sobrecarregar os graves. São consideradas “as fadas” entre todos os sistemas do corpo.

O Sistema nervosa autônomo (sensorial-motor)

O sistema nervoso autônomo traz através dos nervos sensoriais informações do corpo periférico para a coluna vertebral, ou seja, para a medula e o cérebro, e através do sistema motor, da medula e cérebro, para a periferia. Ele é dividido em três partes: o simpático, o parassimpático e o entérico. O sistema nervoso simpático prepara o organismo para respostas a estímulos externos, direcionando o fluxo sanguíneo arterial principalmente para os músculos esqueléticos. (Baingbride Cohen, apostila sistema nervoso, 2013c). Essas respostas promovem os estados fisiológicos conhecidos como os “3 As”: (a)tenção, (a)lerta e (a)ção, permitindo que o corpo reaja rapidamente a desafios ou ameaças vindo do ambiente.

O estado da mente do sistema parassimpático (incluindo o sistema nervoso entérico) é dirigido mais para o interior e tem as características de profunda calma, centro, sensação do eu interno, relação com a terra e o campo gravitacional. O sistema nervoso parassimpático é receptivo e direciona o fluxo sanguíneo para o aparelho digestório, sustentando a função orgânica. As palavras a ele atribuídas são: (r)epouso, (r)ecuperação e (r)egeneração. Ele diminui a atividade cardíaca e respiratória, assim como a frequência do tônus muscular. Segundo Bainbridge Cohen: “O parassimpático sustenta os caminhos simpáticos, que conduzem a energia para as formas somáticas” (apostila sistema nervoso, 2013c, p. 7). Estas se manifestam na superfície e no movimento pelo espaço. O sistema nervoso somático ativa e controla os músculos esqueléticos.

FIGURA 16 - Representação dos sistemas nervosos simpático, parassimpático e somático



Fonte: Bainbridge Cohen, 2015, p. 309.

O círculo simboliza o sistema nervoso somático - a forma, o movimento e a expressão no mundo. As linhas brancas representam o sistema nervoso simpático - a luz ou os caminhos de luz viajando. E o preto remete ao vazio, ao desconhecido - associado ao sistema nervoso parassimpático (2015).

Bainbridge Cohen, em aula online durante a pandemia⁸³, realça que o olhar periférico traz um relaxamento da musculatura esquelética, que, por sua vez, pode favorecer a reação espontânea da ação, facilitando a percepção ampla e a capacidade de reagir com o corpo todo. De acordo com Wisnik, no livro *O som e o sentido*, o olhar desfocado promove um relaxamento na frequência cerebral, que entra em ritmo alfa (frequência entre oito e treze hertz) e, segundo ele, seria o padrão vibratório subjacente que “condiciona todas as percepções” (Daniélou *apud* Wisnik, 1999, p. 22). São dados interessantes a serem corporalizados no *Campo de Visão*.

O estado *ponto zero* é um bom momento para conscientizar o sistema parassimpático, sentir, perceber o corpo de forma tranquila e disponível para a ação (simpático). Os sistemas simpático e parassimpático são mutuamente complementares.

Ter dois sistemas de controle e registro opondo-se harmoniosamente ajuda a prevenir reações exageradas quando o ponto de equilíbrio tem de mudar da expressão de um para a expressão do outro, devido às mudanças nos ambientes internos e/ou externos. Cada um apoia e modifica o outro em todas

⁸³ *Winter series 2021* (verão brasileiro). Tema: *Releasing Patterns of Stress and Uncovering Patterns of Ease*. (Trad. Liberando padrões de estresse e revelando padrões de tranquilidade).

as vezes em um amplo *continuum* de atenção, intenção e função” (Bainbridge Cohen, apostila sistema nervoso, 2013, p. 7).

O trânsito entre eles é necessário para sentir vitalidade, descanso e bem-estar. De acordo com Bainbridge Cohen: “Da profundidade da escuridão e da quietude do ser (parassimpático), fluímos, expressamos e nos comunicamos (simpático) com a forma, com os outros e com o ambiente (somático)” (2024)⁸⁴.

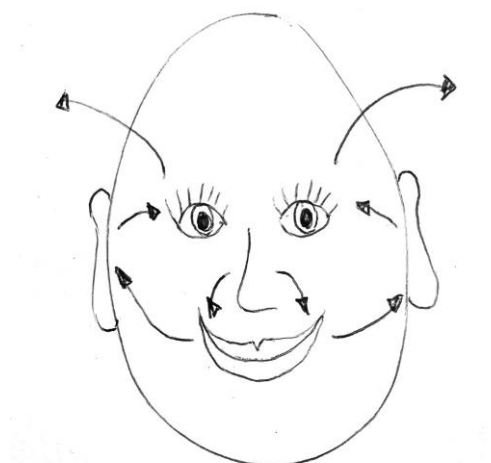
A roda da percepção – Os sentidos

Os sentidos são os órgãos de percepção. Eles começam como potencial e evoluem a partir de nossas experiências e por meio de estimulação apropriada. Funcionam como sofisticados receptores que captam estímulos do ambiente interno e externo, transformando-os em sinais neurais. Esta interface sensorial não apenas determina como percebemos e processamos as imagens e informações do mundo ao nosso redor, mas também estabelece as bases fundamentais para nossas respostas emocionais, cognitivas e comportamentais. Ao tornar os sistemas sensoriais mais eficientes e integrados, ampliamos a gama de escolhas na interação com nós mesmos e com outras pessoas, favorecendo, assim, o potencial de aprendizagem. Cada sentido deve desenvolver sua autonomia para que possa interagir com os demais de forma integrada, mantendo mobilidade e estabilidade dinâmica. (Bainbridge Cohen, apostila sentido e percepção 1, 2009b).

O tato e o movimento se desenvolvem simultaneamente e estão presentes em cada célula do corpo no estado embriológico. Eles estabelecem a base para todos os outros sentidos, sendo que o olfato, o paladar, a audição e a visão estão localizados na cabeça. O nariz (olfato) orienta a boca; a boca aprofunda a conexão com o interno e orienta os ouvidos; os ouvidos ampliam a percepção periférica e orientam os olhos que, por sua vez, se abrem para o espaço e direcionam o corpo pelo espaço.

⁸⁴ Tradução livre: “From the depth of darkness and quietude of being (parasympathetic) we flow, express, and communicate (sympathetic) with form, others, and environment (somatic)”. Bainbridge Cohen, durante o curso online “Balancing the two sides of the body: embodying integral pelvic, spinal, and brain connections through movement, touch, and consciousness (2024 fall series, 4. aula).

FIGURA 17 - Sequência dos sentidos especiais da cabeça



Fonte: Desenho arquivo pessoal (2025).

“Se a visão não estiver fundamentada nos sentidos inferiores, ela pode nos separar de nosso sentido próprio. Portanto, nós frequentemente fechamos os nossos olhos para reestabelecer ou recuperar nosso sentido próprio” (Bainbridge Cohen, 2013, apostila workshop dinâmicas da percepção, p. 2). A imagem é uma experiência sensorial acompanhada de uma carga emocional. Somos nosso corpo, e somos o que sentimos. É a forma pela qual as sensações podem ser compartilhadas e absorvidas na comunicação.

2.2. PEDAGOGIA VOCAL PARA AS ARTES DA CENA

A pedagogia vocal tem seu lugar entre ciência e a arte. A parte teórica da educação busca o entendimento racional e objetivo dos aspectos fonatórios já pesquisados e comprovados através da ciência vocal. Os aspectos artísticos são a prática e a experiência que valorizam a sensibilidade e a subjetividade de cada pessoa - o processo da construção de si. A pedagogia vocal é um campo de estudos que abrange diversas áreas e disciplinas que compõem o ensino da voz e o desenvolvimento artístico. Entre elas: os aspectos anatômicos e fisiológicos do aparelho respiratório e fonador, o funcionamento da musculatura da laringe, os modos de fonação e noção de acústica geral, o treino da escuta e análise, a noção dos formantes da voz, a transição entre os registros, os sentidos e os processos psicológicos da voz falada e cantada, fonética, articulação e saúde vocal.

Os exercícios possibilitam que as pregas vocais e a musculatura do trato vocal alcancem maior flexibilidade e fluidez, promovendo uma fonação mais rica, com menor esforço e com variações de frequências e dinâmicas. Eles facilitam o manejo da *corpoVoz*, permitindo que as/os artistas possam dedicar-se aos assuntos interpretativos e prosódicos de forma bem estruturada.

O *Vozerio*, espaço de pesquisa e vivência do canto, com direção de Joana Mariz, contribui muito na estruturação e divulgação dos saberes relacionados à pedagogia e acústica vocal no Brasil, oferecendo cursos e grupos de estudos nesta área, também online, desde a pandemia. No âmbito da voz para a cena, diversas escolas e pesquisadoras/es contribuem com suas técnicas e pesquisas sólidas e consagradas, como Kristin Linklater – *Freeing the natural voice*, Francesca Della Monica – arqueologia da voz cantada, Cathrine Sadolin com CVT – *Complete Voice Technique*, Silvia Davini (2019) – Cartografias da voz no teatro contemporâneo, Glorinha Beuttenmüller – método Espaço-Direcional, Anne Bogart – *Viewpoints*, Cicely Berry – *Centro for Performance Research*⁸⁵, entre outras/os.

A pedagogia vocal permite à/o artista explorar com precisão suas capacidades vocais, promovendo consciência sobre os processos fonatórios e, assim, ganhar maior controle vocal e segurança em cena. A prática dos exercícios fortalece e tonifica a musculatura da laringe e das pregas vocais, criando uma resistência glótica que contrapõe-se à força da coluna aérea pulmonar, e que permite um uso da *corpoVoz* continuado sem apresentar sinais de fadiga. Além disso, previne possíveis problemas no trato vocal que possam surgir ao longo do tempo.

“O que é voz?”, pergunta Sundberg⁸⁶ no primeiro capítulo do livro *Ciência da Voz* (2022). Pergunta tão ampla e difícil de responder, mesmo para um cientista da voz, porque a medição da voz ultrapassa a análise mecanicista e o olhar somente científico. Diante da insatisfação de sua resposta, conta, resolve fazer um recorte e dedicar-se primeiramente às propriedades objetivas do estudo da voz (2022, p. 21).

A fonação é a base técnica da comunicação verbal, permitindo que os sons sejam formados e articulados em palavras compreensíveis, e refere-se ao processo fisiológico de produção da voz. Existem várias teorias pelas quais a história vocal passou, porém, até hoje, há controvérsias entre as/os cientistas que as defendem a

⁸⁵ (1926 – 2018) Foi diretora da Royal Shakespeare Company (1969 – 2014).

⁸⁶ Cientista e pesquisador sueco nas áreas de musicologia, acústica da música e ciências da fala e do canto.

partir de perspectivas diferentes. A história da ciência da voz é complexa, porque as medições feitas em corpos vivos, por exemplo através da eletroneuromiografia (EMG), são procedimentos invasivos e desconfortáveis que podiam interferir no modo da fonação, portanto no resultado das pesquisas. Porém, atualmente, com o avanço científico e tecnológico, há possibilidades de medições com procedimentos menos invasivos.

Minha referência teórica nos estudos com Sira da Silva, foi a teoria neurocronóxica baseada em Raoul Husson, médico, físico, matemático e linguista francês, que nos anos 1960 publicou um tratado completo científico e prático: *La VOIX CHANTÉE* (trad. “A voz cantada”), dez anos após publicar sua tese revolucionária que substituiu a teoria mioelástica⁸⁷, e que foi ponto de partida de muitas pesquisas na época (Husson, 1960, prefácio Moulonguet). Husson defende que as vibrações das pregas vocais devem-se a estímulos cerebrais-neurológicos, através do nervo laríngeo inferior/recorrente, controlados pelo sistema nervoso central, que regulariza a velocidade de vibração de cada fibra muscular das pregas vocais.

Desta forma, os impulsos elétricos provocariam contrações de mesma frequência nas pregas vocais, que se abririam rapidamente deixando passar o ar; portanto a frequência produzida seria correspondente à frequência das aberturas glóticas, determinadas pelos impulsos do nervo recorrente. (Behlau, 2004, p. 34).

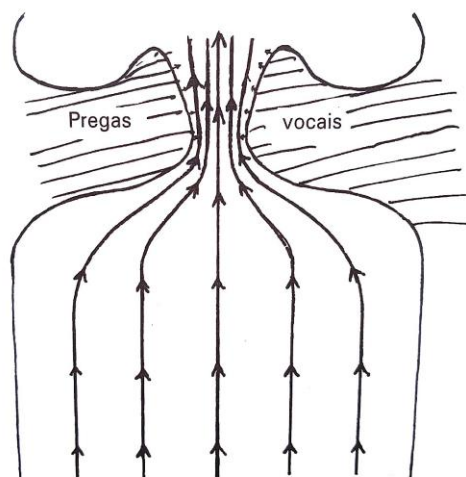
Segundo Behlau, essa teoria proporcionou à época um grande avanço no conhecimento sobre o mecanismo vibratório das pregas vocais. Porém, a teoria atualmente aceita entre as/os pesquisadoras/es da voz contemporânea é a mioelástica-aerodinâmica, desenvolvida por Van Den Bert, que defende a modulação vocal pelo “controle neural do estiramento, espessura e rigidez das pregas vocais, associando esses fatores à energia cinética fornecida pelo fluxo aéreo subglótico” (Bert *apud* Behlau, 2004, p. 34). A teoria combina a elasticidade dos músculos laríngeos e as forças físicas aerodinâmicas da respiração, provocando o efeito de Bernoulli⁸⁸. Segundo Behlau, o efeito de Bernoulli aplicado na laringe:

⁸⁷ De acordo com esta teoria, a vibração das pregas vocais seria produzida por um processo aerodinâmico, resultante da pressão do ar expirado, e os músculos laríngeos teriam uma função secundária.

⁸⁸ Princípio afirma que à medida que ocorre um aumento da velocidade de um gás ou de um líquido passando pelas paredes de um tubo flexível, ocorre uma redução da pressão ao longo das paredes desse tubo, o que aproxima essas paredes entre si (Behlau, 2004, p. 27).

Refere-se ao fato de que o aumento da velocidade das partículas de ar, quando passam pela laringe, reduz a pressão entre as pregas vocais, desencadeando esse efeito de sucção, que aproxima as pregas vocais entre si, seguidas por um retrocesso elástico, que promove nova adução glótica e o recomeço de um novo ciclo vibratório. (Behlau, 2004, p. 35).

FIGURA 18 - Ilustração esquemática das forças aerodinâmicas



Fonte: Sundberg (2015, p. 35).

A pressão negativa formada na laringe, juntamente com a ação da musculatura adutora que aproxima as pregas vocais, resulta em ciclos contínuos de fechamento e abertura da glote.

De acordo com Behlau, a teoria mioelástica-aerodinâmica é bastante divulgada, porém não dá conta em alguns aspectos fonoaudiológicos de emissões disfônicas e aperiódicas (2004, p. 34-37). Titze, Baken e Herzel defendem a teoria do caos na produção da voz, sendo um sistema não-linear, imprevisível, altamente sensível aos fatores de controle e de baixa dimensionalidade, o que significa que uma mínima alteração em sua condição pode provocar enormes mudanças consequenciais (Titze; Baken & Herzel *apud* Behlau, 2004, p. 35). Como por exemplo, a presença de um simples muco nas pregas vocais pode provocar oscilação no controle vocal e na voz.

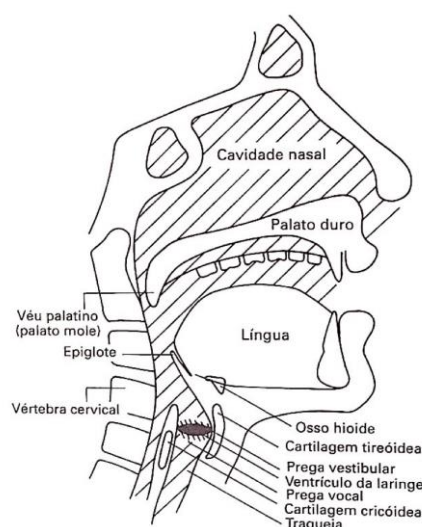
As três teorias acima mencionadas apresentam um entendimento consistente sobre os mecanismos da *corpoVoz* e seu processo neuro-sensório-motor. Quão profundo mergulhamos nos assuntos técnicos depende do interesse e da demanda das.dos alunas.os, assim como do plano de ensino estabelecido para cada grupo. É o papel de nós educadoras.es percebermos o quanto as.os alunas.os precisam entrar em detalhes para achar suas vozes e entender o processo fonatório, provocá-las.los

e mostrar-lhes possibilidades de como praticar e integrar as descobertas. A pedagogia vocal no ensino das Artes Cênicas exige a tradução do conhecimento técnico para um vocabulário acessível, além da capacidade de convertê-lo em prática.

Os exercícios, ao longo do capítulo, são convites para experimentar e perceber aspectos relacionados à *corpoVoz* e sua ampliação no espaço, e devem ser experimentados sempre com o devido conforto. Qualquer sinal de dor durante a prática indica que algo não está correto e exige investigação da causa. É imprescindível que não se considere apenas o conteúdo das propostas, mas também a maneira com a qual elas são praticadas. Hábitos posturais e estruturais do corpo, como tensões musculares, o jeito de relacionar-se com a gravidade e o tônus corporal como um todo, interferem e refletem diretamente no som. Os assuntos corporais anteriormente colocados podem ser integrados.

O trato vocal: fonte e filtros

FIGURA 19 - Faringe, e cavidades de ressonância



Fonte: Sundberg (2015, p. 26).

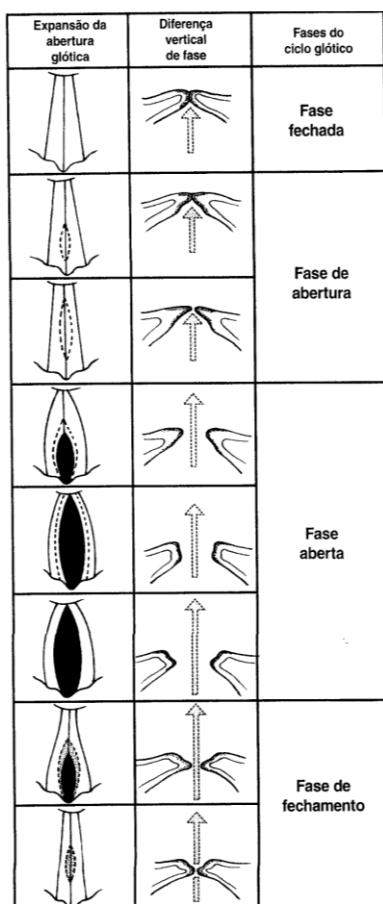
O trato vocal envolve as cavidades de ressonância localizadas principalmente acima das pregas vocais. As cavidades acima são chamadas de filtros, que amplificam o som e modificam a qualidade vocal. Fazem parte a faringe (naso-, oro- e laringofaringe) e as cavidades oral e nasais. O estímulo sonoro é produzido na laringe (fonte glótica) e ampliado no trato vocal onde as oscilações naturais do som reverberam. Segundo Behlau,

Voz é fonação acrescida de ressonância. Assim sendo, do ponto de vista físico, a voz é o som produzido pela vibração das pregas vocais, modificado pelas cavidades situadas abaixo e acima dela, ditas cavidades de ressonância. Estas modificações podem ocorrer de diversas formas e em associações, tais como reforço ou abafamento dos harmônicos, além de acréscimos de ruídos gerados em pontos de estreitamento ao longo do trato vocal, ou ainda interrupção momentânea do fluxo de ar, formando alguns dos sons consonantais (2004, p. 26).

O tecido faríngeo possui uma musculatura especializada que tem a possibilidade de flexibilidade tanto vertical como horizontalmente (anotação caderno BMC, 2013) permitindo que o formato dela interfira significativamente no som.

“O ciclo glótico inicia-se quando a pressão subglótica é maior do que a resistência glótica e dá início ao processo vibratório” (Behlau, 2004, p. 26). A mecânica vibratória das pregas vocais é responsável por transformar a energia aerodinâmica em energia acústica, que, por sua vez, ao chegar ao ouvido é processada efetivamente como som. O ciclo glótico é formado por quatro etapas: a fase aberta, de fechamento, a fase fechada e de abertura.

FIGURA 20 - Representação das quatro fases do ciclo glótico



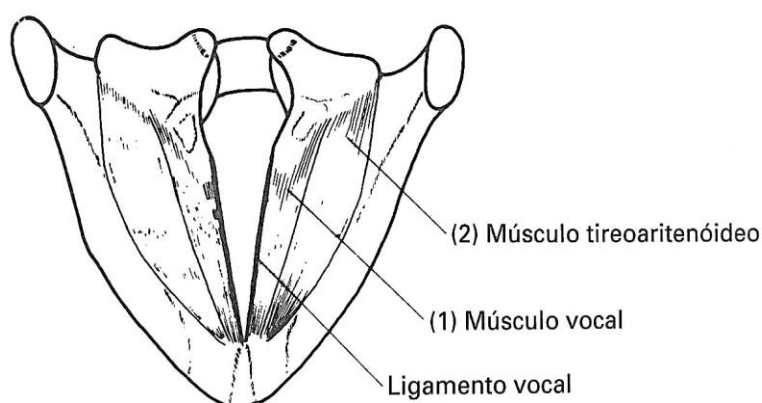
Fonte: Behlau, 2004, p. 26.

As pregas vocais são compostas por músculo e mucosa. A mucosa se divide em epitélio e lâmina própria.

O epitélio pode ser visto como um fino papel plástico, resistente, cuja função é cobrir e manter a forma da prega vocal. O epitélio é formado por tecido escamoso estratificado. A lâmina própria, por sua vez, subdivide-se em três camadas: superficial, intermediária e profunda, com diferença crescente em rigidez. (Behlau, 2004, p. 15).

O epitélio vibra em alta velocidade e determina a altura tonal através dos ciclos vibratórios. A frequência da vibração (ciclos glóticos por segundo) determina a altura tonal e é medida em vibrações por segundo. Um Lá 3 vibra na frequência de 440Hz e corresponde a 440 ciclos de vibração por segundo. As intensidades expressivas envolvidas geram as forças vibratórias e determinam a velocidade dos ciclos e o grau de adesão e abertura das pregas vocais. (Sundberg, 2022, p. 97).

FIGURA 21 - As pregas vocais



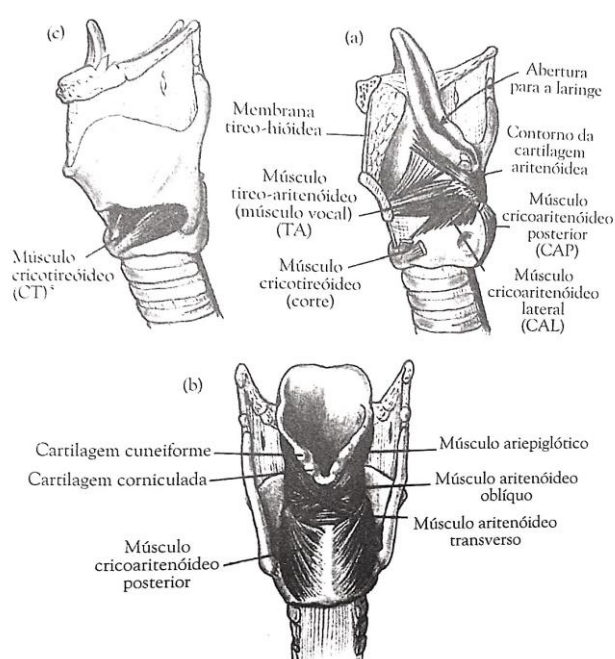
Fonte: Sundberg, 2022, p. 41.

A laringe está situada no topo da traqueia. Sua anatomia com seus ligamentos, cartilagens, membranas, músculos e respectivas funções, é muito complexa. Vou me ater a expor os principais músculos intrínsecos da laringe para elucidar seus movimentos em relação ao som. A função dos músculos intrínsecos da laringe é de adução (quando aproximam as pregas vocais), abdução (quando afastam as pregas vocais), de tensionamento (quando estiram ou encurtam as pregas vocais) ou é esfíncteriana (para proteger as vias aéreas inferiores de possíveis elementos estranhos). Segundo Behlau, o músculo cricoaritenóideo posterior (CAP) é abdutor e

antagonista; o cricoaritenóideo lateral (CAL) adutor do terço anterior; os aritenóideos (AA), feixe transverso é adutor e o feixe oblíquo tem ação esfínteriana também. O músculo tireoaritenóideo (TA), ou músculo vocal, é adutor e tensor; o cricótireóideo (CT) é tensor; o ariepiglótico e tireoepiglótico são esfínteres (2004, p. 42).

A frequência de uma emissão depende do comprimento da prega vocal, de sua tensão e da massa colocada em vibração; a intensidade depende principalmente da resistência glótica; finalmente, a qualidade vocal depende das modificações realizadas em todo o trato vocal (Behlau, 2004, p. 37).

FIGURA 22 - Músculos intrínsecos da laringe



Fonte: Miller, 2019, p. 353.

Os exercícios vocais podem estimular mais uma ou outra musculatura. Detalhes como: a altura da laringe, o volume e a maneira como são praticados, podem resultar em variações na ativação muscular. “A contração dos CAL causa a adução das pregas vocais, por rotação dos processos vocais em direção medial. Por isso têm importante papel na fonação e no reflexo de fechamento glótico” (Pinho e Pontes, 2008, p. 36, 37). O CAL também influencia o controle de registros, da intensidade vocal e da frequência f_0 . O TA atua, principalmente, na adução e no encurtamento das pregas vocais, moderando a contração do CT no controle da frequência (Pinho e Pontes, 2008).

A voz falada abrange inúmeras nuances que também estão presentes na voz cantada, como os parâmetros musicais e aspectos linguísticos e prosódicos. No entanto, ela se diferencia em diversos pontos da voz cantada, especialmente nas exigências técnicas e nas características de emissão.

O vibrato, por exemplo, é um recurso muito frequentemente utilizado no canto, porém não na fala. Outros aspectos que compõem o quadro sonoro que veiculará diferentes emoções pela música, como progressão harmônica, escalas e modos, também não encontram correspondência na expressão vocal. (Salomão, 2016, p. 08).

Acrescentando as transições entre os registros vocais, os sons (vogais) prolongados e os diversos ornamentos, como apojaturas, portamentos e melismas. Dependendo do gênero musical, a divergência pode ser gigante, como é o caso no canto lírico, ou bem pequena, como no canto falado (*Sprechgesang*) e no recitativo⁸⁹. O paulistano Luiz Tatit⁹⁰ é um compositor que elabora muitas de suas canções a partir da melodia natural da fala.

O desafio era conseguir arranjar a musicalidade das canções, que eram feitas a partir da entoação. Os instrumentos não podiam burlar aquelas inflexões que vinham da fala. Por isso as músicas tinham uma entoação explícita, todos diziam que era “canto falado”. Era exatamente essa a proposta: mostrar a origem da canção em cada composição. (Tatit *apud* Ferrari, 2016, p. 28).

Na voz falada, o endereçamento que se estabelece entre as/os interlocutoras/es é claro; seja em um diálogo, uma história a ser contada, uma instrução prática etc. Já na música, a atenção da/do ouvinte se volta fortemente para o arranjo musical que acompanha a voz cantada, onde a arte da poesia se mistura com a música, criando uma experiência estética que transcende a simples comunicação verbal. De acordo com Dal Farra Martins, a diferenciação entre a fala e o canto é uma questão de ressonância e de ritmo. Conforme escreve o autor, os/as artistas se movem o tempo todo entre o canto e a fala. “Na medida em que a atriz se dirige para o polo da cantora, a ressonância se explicita e o ritmo torna-se implícito. Quando ela se desloca no sentido oposto, o ritmo se explicita e a ressonância torna-

⁸⁹ Canto em que se imita o tom natural do discurso falado (dicionário online Porto Editora).

⁹⁰ Pesquisador, músico, compositor, escritor, professor titular do departamento de Linguística da Faculdade de Filosofia, Letras & Ciências Humanas da USP.

se implícita” (2015, p. 4), e acrescenta aos dois parâmetros citados, o aspecto da respiração que se diferencia.

RespirAr (complementar 2.1)

A respiração reflete diretamente no produto sonoro, assim como na estrutura corporal inteira. Ela pode ser tensa ou livre, completa ou superficial, profunda, curta, alta, livre, ruidosa ou silenciosa. O que o sistema fonador em princípio requer do sistema respiratório é, segundo Sundberg, “que forneça-lhe uma sobrepressão bem controlada de ar nos pulmões, pressão esta que constitui a pressão subglótica” (2015, p. 49). O músculo principal responsável pela pressão subglótica e pelo controle da saída do ar é o diafragma torácico, juntamente com o suporte da musculatura de apoio.

Para flexibilizar o diafragma:

Experimente • S

- 1) Apalpe e contorne com os dedos o diafragma torácico, começando no centro do corpo, abaixo do esterno. Para senti-lo, fale pontualmente: [ha, há]!
- 2) a) Sopros curtos e agilizados, conte mentalmente: 123 - 1234 - 12345
b) Repetir o exercício a) com: [ss], [ff] e [xx]
c) 3 sopros longos e depois varie com [ss], [ff] e [xx]
- 3) Ativar e fortalecer o diafragma torácico com impactos repentinos (staccato), repita 8 vezes: [ss], [ff] e [xx].

A expressão *corpoVocal cência* exige uma respiração ativa, costoabdominal secundada pela musculatura intercostal (Brandi, 1996). Uma musculatura respiratória treinada com modulações internas contribui para um desempenho vocal mais preciso, assim como exercícios físicos fortalecem a musculatura da respiração e têm um efeito excelente sobre a produção vocal. Para aumentar a capacidade pulmonar:

Experimente • T

- a) Versão legato: repetir cada linha 2 vezes
Inspirar em 4 tempos, segurar 4 tempos, expirar 4 tempos [tss], segura 2 tempos
Inspirar em 4 tempos, segurar 4 tempos, expirar 8 tempos [tss], segura 2 tempos
Inspirar em 4 tempos, segurar 4 tempos, expirar 16 tempos [tss], segura 2 tempos
Inspirar em 4 tempos, segurar 4 tempos, expirar [tss] livremente.

- b) Versão staccato:
Repita o exercício acima, mas expire em staccato (impulsos curtos e precisos).
- c) Fale os dias da semana com uma respiração⁹¹. Acrescente os meses do ano, prolongando a expiração progressivamente. Conheça seu limite e o aumente aos poucos.
- d) Se tiver curiosidade, experimente o canto dos harmônicos⁹². Por experiência própria, aprendi que a prática do canto dos harmônicos aumenta a capacidade pulmonar, além de treinar o ouvido, a economia de ar e o apoio.

O ar é a matéria-prima para a fonação. Além da função física de absorver oxigênio para a produção de energia por meio do processo da respiração celular, a respiração atua como uma ponte entre o corpo e o ambiente antes, durante e depois da fala ou do canto. O ar inspirado impregna-se de nossa interioridade e é soprado para fora através da expiração.

A busca da cor – Qualidade vocal e registros

A qualidade vocal natural varia em cada pessoa devido à etnia, constituição física anatômica e diversos fatores socioculturais, porém podemos explorar nossas qualidades vocais além das particularidades individuais. Basicamente, as mudanças de cor dão-se pela variação no modo de fonação e pela forma com a qual as provocações dos articuladores ao longo do trato vocal reagem às intenções da fala ou do canto.

Todo som é composto por frequências e seus parciais, chamados *harmônicos*. O espectro vocal está relacionado ao timbre (qualidade vocal) que é formado através de harmônicos, que produzem zonas de amplificação de energia chamadas de *formantes*.

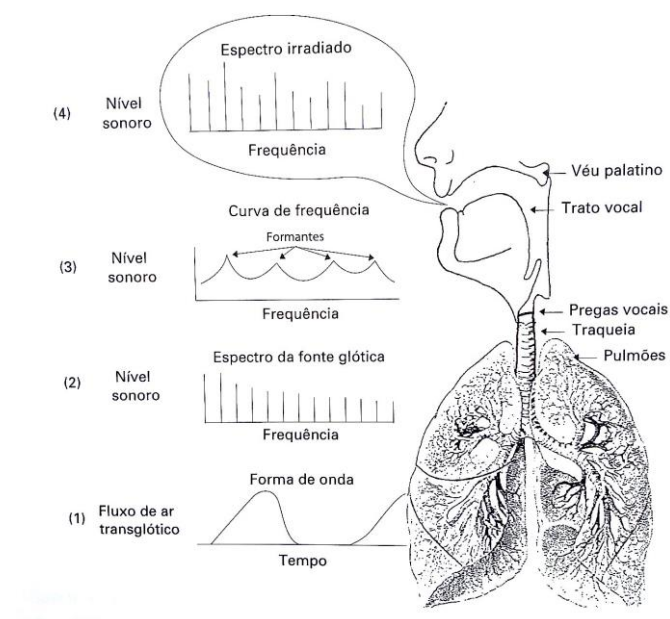
Sundberg explica:

⁹¹ Exercício aprendido com a profª Babaya Moraes, cantora, professora de canto, preparadora vocal e diretora musical conhecida e consagrada no Brasil. Em 1992 fundou a Babaya Escola de Canto, em Belo Horizonte.

⁹² Também chamado de canto difônico. É uma forma de canto onde uma pessoa produz uma nota fundamental (geralmente mais grave) e um ou mais harmônicos através do controle da ressonância no trato vocal. Aula básica de canto dos harmônicos. Overtone singing – lesson 1. Basics by Anna Maria Hefe. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HP0iotICL7k>>. Acesso em 01 de fev. de 2025.

As pregas vocais interrompem periodicamente a passagem do fluxo de ar pulmonar, produzindo um fluxo de ar pulsante, a forma de onda sonora da fonte glótica (1). Essa forma de onda corresponde a um espectro sonoro com parciais que decrescem uniformemente em amplitude (2). O trato vocal molda o espectro da fonte glótica, produzindo picos de energia, os formantes, e vales entre eles (3). O som irradiado pelos lábios apresenta picos de nível sonoro, uma vez que os parciais mais próximos aos formantes adquirem maior amplitude que os demais (4). (2022, p. 44).

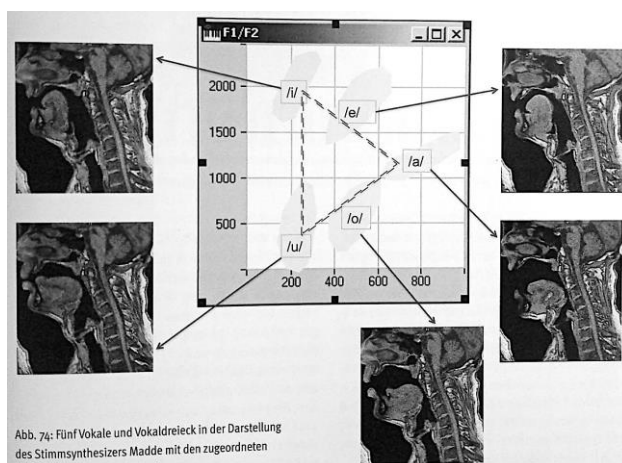
FIGURA 23 - Esquema da geração de som vocal moldado



Fonte: Sundberg, 2022, p. 44.

No tubo de ressonância, cinco formantes (F1-F5) normalmente são particularmente relevantes para o som vocal. Os dois primeiros, ou seja, os dois formantes inferiores F1 e F2, determinam a qualidade do som e o reconhecimento das vogais, enquanto os formantes superiores F3-F5, são responsáveis pelo som vocal pessoal e sua elasticidade (Richter, 2013, p. 83). Os formantes não dependem apenas do comprimento do tubo, mas também de sua largura, e podem ser alterados pela mudança de configuração articulatória. Segundo Sundberg (2015), a frequência do primeiro formante é bastante sensível à abertura da mandíbula. Quanto mais aberta, mais elevado está o primeiro formante (F1). A frequência do segundo formante é sensível ao corpo da língua, portanto, quando a língua sobe na altura do palato duro, o F2 se eleva, e no caso da língua comprimir o trato vocal na região do véu palatino, o F2 decresce.

FIGURA 24 - Triângulo vocálico (Madde) com as respectivas imagens MRT



Fonte: Richter, 2013, p. 83.

Experimente • U

- Compare as diferentes vogais com a configuração do trato vocal. Se você escolher apenas as duas vogais [a] e [i], poderá ver que, no caso do [a], a cavidade oral é bastante ampla, enquanto a parte posterior da língua e a orofaringe estão claramente mais próximas. O oposto acontece no [i].
- Observe também que a altura da laringe interfere no espaço de ressonância.

Modificações articulatórias mínimas já refletem na variação da sonoridade das vogais. Por exemplo, um leve sorriso na emissão da vogal [a], deixa o som mais brilhante pela elevação do dorso da língua. Outra maneira de elevar a frequência, é abrir mais a boca, soltando a mandíbula, ou através de uma leve constrição faríngea.

Experimente • V

Experimente sorrir enquanto entoa a vogal [a]. O que pode perceber? Solte a mandíbula e experimente a mesma vogal. Quais as percepções? Experimente com outras vogais. *Insights?*

No contato direto com alunas.os, a demonstração visual e sonora dos exercícios é fundamental e é um ótimo jeito delas.deles treinarem a percepção, a escuta e a imitação (reprodução) sonora.

A percepção dos registros vocais e a transição entre eles, apresentam um aspecto importante no estudo da *corpoVoz* e abre a percepção da escuta de si. Os registros vocais ativam mecanismos laríngeos diferentes, os quais junto aos ajustes articatórios, produzem diferentes qualidades vocais, desde o grave extremo (som

basal) até o hiperagudo. É de grande utilidade conhecer-se nas passagens de um registro para o outro e experimentar as possibilidades de transição entre eles. Procuramos equilibrar a voz pela escuta do som. Através das modificações articulatórias, treinamos o ouvido para a percepção das sutilezas sonoras e passagens de um registro ao outro. Os quatro registros são:⁹³

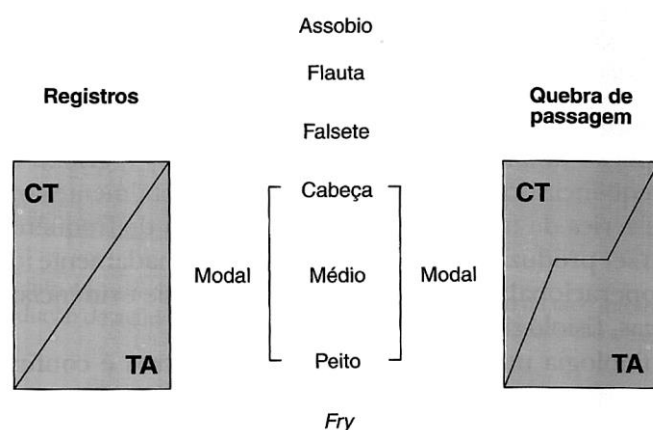
M0⁹⁴: Basal (vocal fry).

M1: Modal, peito, misto-peito, mecanismo pesado, borda densa, TA-dominante).

M2: Elevado, falsete, cabeça, misto-cabeça, mecanismo leve, borda tênue, CT-dominante).

M3: Whistle (flauta, flageolet, assobio), também chamado de hiperagudo.

FIGURA 25 - Os tipos de registros relacionados aos músculos TA e CT



Fonte: Pinho e Pontes, 2008, p. 50.

Algumas sugestões para a aplicação do vocal fry são: relaxamento das pregas vocais entre exercícios e vocalizes exigentes e suavizar o *onset* antes de uma vogal ou para o desaquecimento após um trabalho vocalmente exigente. Para o uso da fala habitual, esse registro deve ser evitado, pois na comunicação geralmente é usado um volume mais elevado. O som basal solicita uma forte contração do músculo TA, o que não é favorável para a fala habitual (Behlau, 2004, p. 108).

⁹³ Apostila *Grupo de Estudos Aplicados em Pedagogia Vocal*, p. 14. Aula online com a prof^a. Joana Mariz, dia 19 de abril 2023.

⁹⁴ M: abreviação de *mecanismo*.

Experimente • W

Vocal Fry/Som basal: Com pressão mínima e a boca relaxada, deixe o ar passar pela glote, entoando um som grave, leve e pulsátil.

Os sons ressonadores [r] e [m] nos colocam em relação direta com as vibrações nas caixas de ressonância, e são frequentemente usados no aquecimento *corpoVocal*. Praticados em intensidade fraca, são adequados para o desaquecimento. Exercícios com [m] são ricos para perceber os espaços de reverberação e para experimentar onde o som melhor se equilibra e amplifica. A região faríngea deve estar relaxada.

Experimente • X

- a) Encoste os lábios levemente, solte a mandíbula criando espaço entre os sisos e entoe um [m]. Perceba como o som se transforma conforme a ressonância na cavidade oral e nasal. Depois mova a língua lentamente em círculo no plano sagial e perceba a alteração do som.

Esse exercício pode ser praticado no canto de sua sala, para intensificar o retorno do som. Nessa posição pode-se conscientizar o fluxo do ar e perceber quanto ar é sonorizado, e quanto ar escapa sem ser sonorizado. Brinque com tons diferentes. Perceba quando o apoio do baixo ventre (e musculatura auxiliar) é ativado.

- b) Solte a mandíbula criando espaço entre os sisos e entoe um [r]. Caso perceba seu som gutural reverberando na laringofaringe, convide-o para vibrar na cavidade bucal, na parte medial/posterior. Sinta a diferença no som e na sensação.

Alinhe o som com a imaginação.⁹⁵ Esse treino ajuda a facilitar a percepção do contorno melódico e a desenvolver agilidade na percepção de grave, médio e agudo. Pratique com [r] ou [l].

Experimente • Y

- a) Imagine um 8 (sinal de infinito) deitado em cima dos seus ombros no sentido anterior/posterior. Siga no balanço do 8 percebendo o swing na parte ascendente. Escute as dinâmicas. Cuide para não fazer um zigue-zague. Pratique com e sem a ajuda da mão imitando o desenho da imaginação.

⁹⁵ Os exercícios de imaginação e som provém da professora Madalena Bernardes (SP) num curso feito nos anos 90 na UFPR. Fiz várias adaptações, como o arco, a relação da abertura da boca terminando pensando um [a] nos hiperagudos, e a oposição nas espirais, para manter a laringe baixa por mais tempo.

- b) Imagine um arco ascendente e siga com a voz. Perceba o movimento constritor da faringe no agudo. Não coloque esforço na voz. Agora desenhe o arco descendente. Não pese sua voz no movimento descendente.
- c) Quando as direções estiverem claras, cante uma espiral ascendente a partir da altura das clavículas. Um pouco antes de chegar no limite de seu agudo, solte a mandíbula ao som da vogal [a]. Isso evita você “morder” o som e interromper a vibração abruptamente. Lembre-se que o som continua reverberando por mais de um milissegundo após a ação *corpoVocal*. O que pode perceber? O que sentiu na laringe?

Experimente, ao perceber os constritores da faringe se ativarem, enraizar seu corpo a partir do *Hara*, enquanto segue direcionando a voz para o agudo (oposição). O que sente? Pode perceber uma diferença na qualidade vocal?

- d) Solte a mandíbula, inicie a espiral sonora no agudo imaginando-a a partir do topo da cabeça, e conduza-a em movimento descendente até o grave na região das clavículas. Procure não pesar o som.

Experimente um contrafluxo ascendente quando sua imaginação estiver na metade da espiral. O que sente em relação ao som? O que sente na laringe? É confortável?

O M1, registro modal ou misto-peito, é o que utilizamos geralmente na fala cotidiana. Sua vibração pode ser percebida na superfície do peito, o que se refere à sensação palestésica, e não está relacionada à vibração do som propriamente dito. O misto-peito é uma forma de anunciar a transição para o M2, a voz de cabeça, termo popularmente usado e que se caracteriza geralmente pela emissão de frequências mais agudas. Tecnicamente, isso significa que as pregas vocais, cuja adesão nos sons graves é completa, transita para uma adesão fina, onde somente as bordas superiores se tocam. O misto-cabeça é a técnica utilizada para transitar do registro agudo para o grave.

A região onde há troca de registros, isto é, troca de predomínios musculares, é denominada zona de passagem (zona de transição de registros). A melhor maneira de driblar as quebras de passagem consiste em elevar progressivamente o palato mole e, conseqüentemente, baixar a laringe (“abrir a garganta” sem comprimir a língua) ao aproximar-se da zona de passagem nas escalas ascendentes (cobertura). Em escalas descendentes, realizar o processo inverso (“des” cobertura), isto é, comprimir progressivamente a faringe baixando o palato mole e elevando a laringe discretamente (“fechar a garganta”). (Pinho e Pontes, 2008, p. 51).

Além da modificação ativa descrita acima, a migração passiva de vogais também é um exercício interessante para explorar as passagens, além de explorar possibilidades timbrísticas.

Experimente • Z

- a) Exercício migração passiva de vogais: Entoe uma vogal do grave ao agudo sem mudar os articuladores. Quais sensações físicas você experimenta?
- b) Exercício de modificação ativa de vogais: Entoe uma vogal do grave ao agudo a fim de obter uma determinada sonoridade, fazendo ajustes articulatórios (por ex.: abrir a boca ou elevar o palato mole). O que pode perceber em relação à qualidade vocal?
- c) Exercício de modificação livre de vogal: Entoe uma vogal mantendo a altura tonal e busque modificar o timbre dela através de modificações musculares no trato vocal. Perceba as sonoridades (brilho, corpo, metalização, ambiguidade etc.) Tente classificar a qualidade sonora.
- d) Emita a vogal [i] apertando a língua contra o palato e relaxe-a durante a fonação. Perceba que junto à língua a faringe também relaxa. Acompanhe as modificações timbrísticas e a sensação acústica e física. Perceba que a vogal [i] apertada contra o palato duro, junto à constrição da faringe, provoca um som tenso. Aos poucos, solte língua e mandíbula. O que pode perceber no seu som e no conforto?
- e) Observe um.a ator.atriz que você goste e perceba o jeito dela.dele usar a vogal [i] e associe o som com o ambiente cultural dela.e. Observe como ela.ele lida com as outras vogais.

Para experimentar sons hiperagudos deve-se usar [a], favorecendo a máxima elevação do véu palatino, do contrário, o som pode soar apertado ou metálico e estridente (Pinho e Pontes, 2008, p. 51). E para o exercício da sirene, é importante que não haja fluxo de ar oral, independentemente do ajuste articulatório do [nh] ou do [n].

Experimente • ã

Brinque com seus hiperagudos com cuidado. A informação acima ajudou a facilitar a emissão vocal?

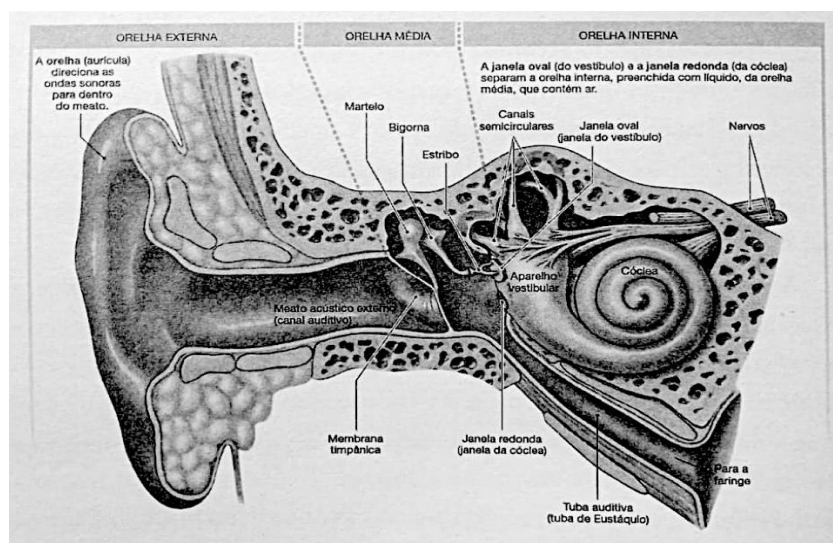
A escuta

A representação do som como uma onda significa que se propaga no tempo sob a forma de uma periodicidade, ou seja, uma ocorrência repetida dentro de uma certa frequência. A vibração se transmite para a atmosfera através da propagação ondulatória que nosso ouvido é capaz de captar e o cérebro de interpretar, atribuindo-lhe configurações de parâmetros musicais e linguísticos, além de sentido. O som se configura por uma sequência rapidíssima de impulsos e repousos, e o tímpano auditivo registra essa oscilação como uma série de compressões e descompressões (Wisnik, 1999, p. 17-18).

O ato comunicativo sonoro se realiza quando o som alcança o ouvido da.do interlocutor.a ou do público e, simultaneamente, retorna ao ouvido da.do emissor.a. Esse retorno é importante para estabelecer a relação com as.os interlocutores. A troca contínua entre a fala e a escuta enriquece-se à medida que os estímulos gestuais e visuais se integram ao processo, ampliando a compreensão e a expressividade da comunicação.

Anatomicamente, o órgão auditivo tem uma estrutura de três partes: a orelha externa com o pavilhão auricular e o canal auditivo; a orelha média com o tímpano, os ossículos e os músculos da orelha média, e a orelha interna com as células sensoriais, as chamadas células ciliadas da cóclea. Estas são responsáveis por transformar as ondas sonoras em impulsos elétricos que são enviados para o cérebro (Richter, p. 63).

FIGURA 26 - Divisão anatômica da orelha



Fonte: Spina, 2022, p. 40.

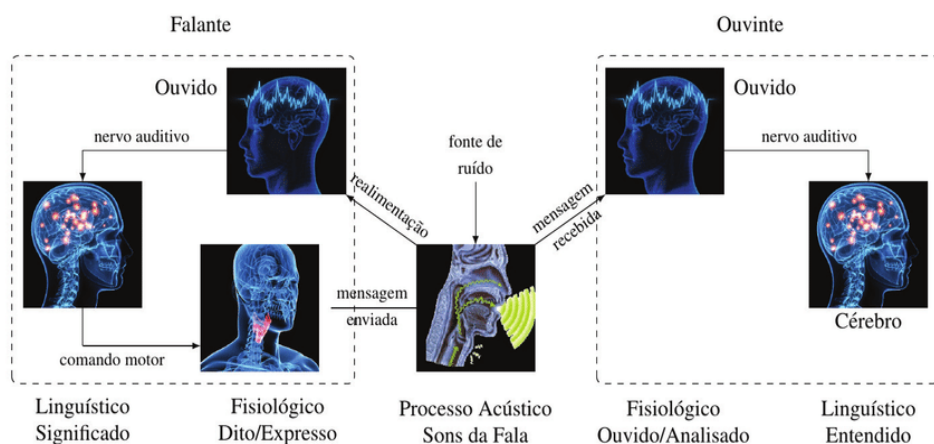
Quando ouvimos outra pessoa, o som é transmitido principalmente pelas vias aéreas. Quando produzimos nossa própria voz, a ouvimos por meio da condução aérea e da condução óssea. Ambos os tipos de audição são importantes para a autopercepção. Há também um pequeno músculo no ouvido médio (estapédio), que é ativado reflexivamente por ruídos altos e também logo antes de começar a falar ou cantar.

Quando esse músculo se contrai, a transmissão do som é amortecida. Ao contrário de ouvir a voz de outra pessoa, ouvir sua própria voz é, portanto, diferente de três maneiras, pois o som é modificado a) pela condução aérea retardada, b) pela condução óssea e c) pela transmissão alterada da orelha média. (Richer, 2013, p. 65-66).⁹⁶

Esse conhecimento fisiológico é relevante na percepção e escuta da própria voz. Devido aos diferentes processos envolvidos na audição de nossa voz, na grande maioria dos casos, ela provoca estranhamento e não nos é familiar, quando a ouvimos pela primeira vez por meio de um registro sonoro.

⁹⁶ Tradução livre do original: "Wenn dieser Muskel sich zusammenzieht, wird die Schallübertragung gedämpft. Im Unterschied zum Anhören einer fremden Stimme ist das Hören der eigenen Stimme also in dreifacher Weise anders, da der Schall durch die verzögerte Luftleitung, die Knochenleitung und durch die veränderte Mittelohrübertragung modifiziert wird".

Figura 27 - Processo da escuta



Fonte: Silva, Souza e May, 2016, p. 28.

Nosso ouvido integra o sistema sensorial, abrigando o labirinto e o sistema vestibular, responsáveis pelo equilíbrio e pela propriocepção. Destaco essa condição para ressaltar que a escuta e seu processamento estão diretamente ligados ao nosso estado físico e sensorial. A percepção, em sua essência, é uma habilidade altamente complexa para nós seres humanos. Segundo Spina:

Os órgãos sensórios representam o estágio inicial desse desenvolvimento perceptivo - indivíduo e mundo de sinais. A função dos nossos sentidos de captar (identificar) informações, as quais serão processadas (interpretadas) sempre que forem diferenciadas de outras tantas, resulta num comportamento ou numa reação. Portanto, o sistema sensorial capta sobre mudanças específicas ou padronizadas que ocorreram no mundo, e a análise dessas informações leva a um ajustamento, uma resposta, a ser ordenada de acordo com o conhecimento do indivíduo. (Machado *apud* Spina, 2022, p. 43-44).

Os quatro parâmetros musicais determinam muitos detalhes e funcionam como marcadores perceptivos. A duração dos silêncios entre as sílabas ou palavras (ritmo, pausa, suspensão) sugere informação sobre a reflexão em relação ao conteúdo, transmitindo as nuances interpretativas. Quando observamos uma entonação soprosa combinada com o declínio da altura tonal (frequência) no final da frase, por exemplo, conseguimos decifrar o estado emocional ou o cansaço da atriz/ator. “[...] em todas as situações de emissão podemos ter vários níveis de análise, de leitura vocal: leitura dos parâmetros físicos, psicológicos, sociais, culturais e educacionais de um determinado falante” (Behlau & Ziemer, 1988, p. 71).

A escuta nos remete aos VPAS⁹⁷, que, por sua vez, nos remetem à base fonética e seus articuladores. Usar a prática da escuta na busca de vocalidades é um caminho interessante. Observar os formatos da língua (corpo e ponta da língua), os espaços bucais e faríngeos, o véu palatino elevado ou relaxado, estreita os laços entre escuta, fala e canto. Para a inspiração timbrística, dispomos de uma coleção de 172 adjetivos colecionados por Boone⁹⁸. Os primeiros 100 foram sugeridos em ordem alfabética, em 1991, e foram adaptados posteriormente para o português e ampliados pelo CEV⁹⁹. Entre eles, a voz:

Abafada, aberta adequada, afetada, afiada, agitada, agradável, agressiva, aguda, alegre, alta, amável, ameaçadora, animada, antipática, apagada, apertada, ardida, arrogante, artificial, áspera, autêntica, autoritária, aveludada, baixa, bonita, brilhante, bruta, chamosa, colorida, clara, constrita, cruel, débil, desafinada, dócil, dura, enjoada, escura, estável, estressada, expressiva, falsa, fanhosa, forte, fria, grossa, hesitante, imatura, imponente, infantil, insegura, irregular, irritante, jovial, leve, limpa, macia, medrosa, metálica, mole, monótona, ofensiva, pastosa, pobre, poderosa, pontuda, potente, prateada, rachada, radiante, rara, redonda, roca, rude, ruidosa, sedutora, sensual, sexy, suave, sofisticada, tensa, tímida, transparente, trêmula, triste, vigorosa, etc. (Behlau e Pontes, 1995, p. 213).

Estes adjetivos podem ser atribuídos tanto à voz falada como à voz cantada. Podem ser classificados como positivos ou negativos, de acordo com o julgamento pessoal, e oferecem “dados muito ricos de variedades de qualidades vocais empregadas por um mesmo indivíduo, e da percepção que ele tem sobre suas possibilidades e limitações vocais” (Behlau & Pontes, p. 211). Por meio deste exercício, percebemos as variações na qualidade vocal resultantes da intenção empregada na interpretação. A produção de diferentes timbres envolve a modificação de todo o trato vocal, abrangendo não apenas os mecanismos laríngeos, mas também os aspectos ressonanciais. Esse é um excelente meio de exercitar a escuta e a percepção sonora, explorando as sutilezas que emergem. O ouvido torna-se nosso maior mestre.

⁹⁷ Protocolo de Análise do Perfil Vocal, desenvolvido pelo fonético britânico John Laver (1980). Ele foi professor de ciências da fala na Queen Margaret University, e atuou como presidente da Associação Fonética Internacional entre 1991 e 1995.

⁹⁸ BOONE, Daniel. *Is your voice telling on you? How to find and use your natural voice*. San Diego, Singular, 1991. p. 187.

⁹⁹ Adaptado e ampliado pelo “Clube do Livro”, do Centro de Estudos da Voz (CEV) em São Paulo. 1995.

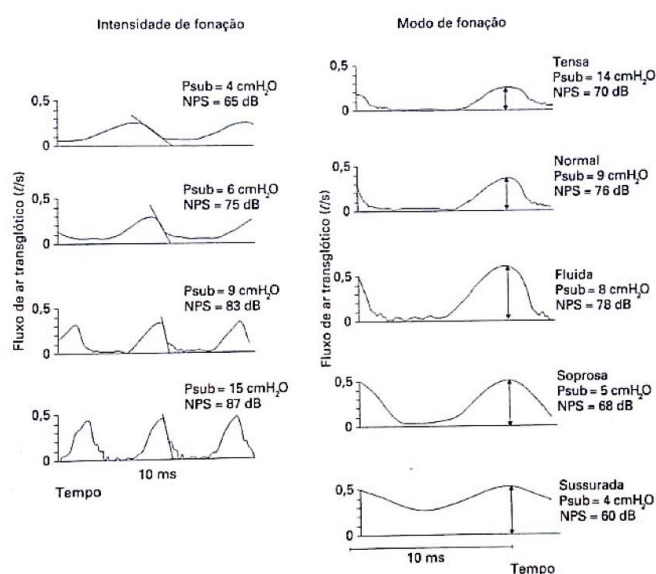
Experimente • **ÃO**

Escolha alguns dos adjetivos acima e fique atento à sensação que sua fala ou canto te provocam. Você se sente tocado por sua voz?

Modos de fonação

A fonação tem diversas modalidades que se dividem entre sussurrada, soprosa, fluida, normal e tensa. Na imagem a seguir pode-se ver como na voz fluida a onda sonora é completa e o ciclo de fechamento suave, enquanto na sussurrada passa bastante ar não sonorizado. Na voz tensa pode-se observar que a onda apresenta menor amplitude e muita pressão subglótica, o que pode sobrecarregar a musculatura intrínseca da laringe.

FIGURA 28 - Modos de fonação e intensidade



Fonte: Sundberg, 2022, p. 119.

Experimente • **AU**

- Brinque com os diferentes modos de fonação para identificá-los. Tenha cuidado para não se machucar no modo tenso.
- Experimente com intensidades diferentes (piano, mezzo-forte e forte)¹⁰⁰ e investigue se a simples mudança na intensidade desperta uma emoção específica. Caso sim, tente inverter. Observe o que acontece.

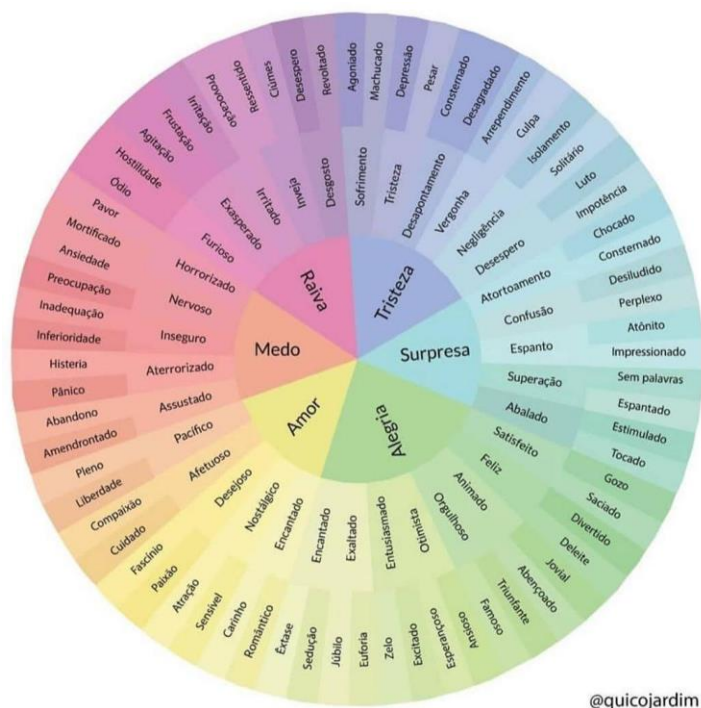
¹⁰⁰ Termos musicais para descrever a intensidade baixa, média e alta.

- c) Experimente variar as intensidades de maneira fluida. Perceba o que isso provoca em você.

Expressividade – Emoção e intenção

A emoção é um poderoso gatilho para a expressão, tornando a manifestação sonora autêntica e única em cada voz. Ela se potencializa por meio da técnica, do texto ou gênero musical, permitindo-nos transmitir uma ampla gama de nuances sutis através dos diferentes estados emocionais. As seis emoções básicas - medo, raiva, tristeza, surpresa, alegria (felicidade) e amor (ternura) - dão origem a uma diversidade de sonoridades, cada uma carregando nuances expressivas singulares. Na vida, não experimentamos as emoções de forma isolada; elas se entrelaçam e se transformam constantemente, assim como os ajustes fonatórios se modulam em resposta às variações emocionais.

FIGURA 29 - Roda das emoções



Fonte: Robert Plutchick (Santa Cruz).

Esperimente • **EU**

- a) Escolha um texto ou uma canção e comece interpretando-a.o com uma das emoções mencionadas acima. Deixe transformá-la aos poucos, trazendo

ambiguidade para sua performance. Quais alterações você percebe na sua voz? E como se modificam seu *tônus corpoVocal*, o *tônus corporal* e o modo de fonação? Caso você tenha escolhido um texto, em que altura vocal sua fala manifesta? Tem modulação? Quais nuances você pode notar? Observe se o ritmo da fala se modificou na transição das emoções. Perceba o que acontece ao amenizar a emoção. O que mais você pode notar?

Estudos experimentais vêm apontando que há semelhanças instigadoras entre expressões associadas às emoções na fala e no canto (Salomão, 2016, p. 10). Há uma notável semelhança na maneira como as emoções se manifestam em ambas as modalidades.

Emoções como a raiva e o medo-pânico refletiram-se na voz por meio de espectros mais planos, ou seja, espectros com maior quantidade de energia nas frequências altas, enquanto que emoções como a tristeza e o medo produziram espectros mais íngremes, com pouca energia nas frequências altas. (Salomão, 2016, p. 09).

Da mesma forma, alegria e felicidade tendem a se manifestar em expressões mais agudas. De acordo com Salomão, citando a pesquisa que foi feita com um cantor lírico, “de todas as emoções, a expressão vocal da raiva foi a que utilizou maiores graus de adução da glote e taxas mais elevadas no declínio do fluxo de ar no ciclo glótico, sugerindo intensidades de voz comparativamente mais elevadas” (2016, p. 10). O oposto, é a emoção da tristeza, que apresenta graus de adução bastante reduzidos e a intensidade de voz baixa. Salomão relata que, de todas as emoções, o medo foi o que apresentou ajustes laríngeos mais próximos de uma expressão neutra.

Percebeu as modificações das alturas tonais na experiência acima: **EU?**

A intenção é um elemento essencial na interpretação. Compreender profundamente o texto, as personagens e a trama permite a modulação natural da expressão, do sentido e do gesto, transmitindo toda a potência da obra. A prática vocal, com o intuito de explorar diferentes intenções, é um exercício que não só aprimora a autopercepção sonora e sensorial, mas também estimula a flexibilidade da musculatura envolvida na fala ou no canto.

Experimente • ÉU

- a) Use o *gromelô*¹⁰¹ falado, bem articulado, e/ou cante a escala ascendente (12345¹⁰²), usando as várias intenções. Pratique as intenções que te interessam para seu processo de criação.
- b) Experimente também a escala parcial descendente: (54321).
- c) Cante [i, e, é, a, ó, ô, u] (1234531)¹⁰³ a partir de um tom médio-grave confortável com intenções variadas. Sugiro experimentar: afirmação, pergunta, imperativo, dúvida (uma de cada vez). Perceba as diferentes qualidades vocais. Transponha o exercício para outros tons. Você pode subir semitom por semitom até chegar num agudo confortável, e voltar dessa maneira.
- d) Cante a sequência c) de forma ritmada, com a 1ª, 3ª, 5ª vogal alongada na subida, e a última vogal na descida, formando uma sonoridade swingada. (longo-curto-longo- curto...).
- e) Cante a mesma sequência em *stacatto* (sons curtos e separados).

Prosódia

De acordo com o dicionário Oxford¹⁰⁴, a fonética é parte da linguística que estuda e classifica os elementos mínimos da linguagem articulada (fonemas, sons da fala) examinando sua realização concreta na comunicação. A prosódia têm como objetivo dar vida às palavras; elas por elas não brilham.

“Sintonizar-se com a sonoridade da palavra e enfatizar o gozo corpóreo, o canto da carne, a pulsão rítmica da qual jorra não é, de fato, suficiente para salvar a própria palavra do abraço mortífero do logocentrismo” (Cavarero, 2011, p. 31). As vocalidades cênicas ultrapassam os limites linguísticos da comunicação. Os fatores interpretativos e expressivos têm um grande peso na oratória e são intimamente ligados à subjetividade interna da.do intérprete. O provérbio francês "*c'est le ton que fait la musique*" (tradução livre: é o tom que faz a música) indica que não basta tocar as notas certas para que a música exista. É o jeito de tocar um instrumento, o

¹⁰¹ Língua inventada a partir de sílabas, a inspiração pode ser buscada na sonoridade de línguas existentes ou no canto silabado.

¹⁰² Esses números correspondem a Dó, ré, mí, fá, sol. 1=dó; 2=ré; 3=mí; 4=fá; 5=sol; 6=lá; 7=sí; 8=dó' (uma oitava acima do primeiro dó).

¹⁰³ Dó, ré, mí, fá, sol, mí, dó.

¹⁰⁴ Disponível em: <<https://languages.oup.com/google-dictionary-pt/>>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

conhecimento dele, as intenções expressivas, os fraseados e a valorização de certas notas e melodias, que fazem surgir o que chamamos de música. O que seria esse tom que faz surgir um conteúdo oculto da fala e do canto? De acordo com José Gil:

É o que se transmite por debaixo das mensagens, através da voz. É a tonalidade das palavras, seu ritmo, sua velocidade e sua lentidão, sua altura, sua aspereza ou seu aveludado, o espaço sonoro que ali se abre e afasta ou aproxima, entrava ou estimula a voz do outro. Mil determinações não verbais compõem o tom da fala. Se as duas falas têm tons que se ajustam, então acontece o encontro. Mas o que significa aqui “ajustar”? E um encontro não é muito mais do que a possibilidade de efetuar uma boa conversa? O que se tece e entretece num encontro não se joga só através da ou com a linguagem: porque há encontros não apenas entre indivíduos, mas também entre seres e coisas. Sucedem bons encontros com livros, com uma obra de arte, com cidades ou paisagens. Com uma sensação, com pensamentos, com meu próprio corpo (Gil, 2012, p. 123).

A comunicação verbal se dá através de inúmeras determinações conscientes e inconscientes que um encontro pode proporcionar. As intenções se ajustam e se moldam ao desenrolar do enredo. Além da palavra com sua força lógica, semântica e semiótica, o encontro promove um diálogo sensorial, que determina a atitude de comunicação. Onde há encontro, há percepção, e onde há pessoas, formam-se laços. Seja na relação locutor.a-plateia, seja no diálogo, no monólogo, em uma história contada ou até mesmo em um simples comunicado. A conexão se estabelece, criando um espaço de troca. Gil chama o laço que une os dois polos de “dupla captura” (Gil, 2012). Dupla captura - dupla escuta.

As possibilidades prosódicas são vastas, e o alfabeto de todas as línguas oferece uma infinidade de sons. A forma de articular as palavras, o ritmo, as inflexões, as pontuações, as acentuações, junto às particularidades de cada intérprete, criam a riqueza e a diversidade da fala e do canto.

Experimente • ÓI

- a) Leia a frase seguinte várias vezes em voz alta, perceba onde você coloca as ênfases: “Hoje de manhã, ao caminhar na beira da praia, escutei o som das ondas batendo nas pedras”. Surgiram diferentes interpretações e entonações?
- b) Perceba as sílabas tônicas e a maneira de você integrá-las.
- c) Concentre-se no contorno melódico da frase. Fale a frase cantarolando com uma sílaba, por exemplo [la] ou [na]; você pode perceber melhor o ritmo e a melodia da fala.

Usar a fala como inspiração para musicar um poema é um recurso muito interessante, o qual eu experimentei intuitivamente, mesmo antes de conhecer a técnica.

Experimente • UI

Aprecie a música *Felicidade*¹⁰⁵ de Luiz Tatit, e perceba a proximidade com a fala. Tente musicar um poema.

Experimente • UÊ

- a) Escolha um texto ou uma canção de seu interesse e leia ou cante em voz alta. Busque conexão entre a sonoridade e o conteúdo das palavras. Perceba como a articulação afeta o som.
- b) Escolha uma palavra ênfase em cada frase (principal e auxiliar), e procure as sílabas tônicas. Leia ou cante em voz alta.
- c) Escolha agora um endereçamento e deixe-se afetar por um subtexto na relação com esta pessoa, personagem, planta, animal ou coisa. Perceba as modificações na expressão *corpoVocal*, facial e gestual.

Articulação

Pensar sobre articulação, experimentar, sentir as diferenças entre a voz falada e cantada, faz parte da pesquisa vocal de cada artista da cena. Segundo Behlau,

As características acústicas das vogais são geradas pela ação das propriedades de ressonância do trato vocal, os filtros do som, interagindo e modificando o conteúdo acústico do som quase periódico produzido pela laringe, o sinal da fonte. (Behlau, 2004, p. 156).

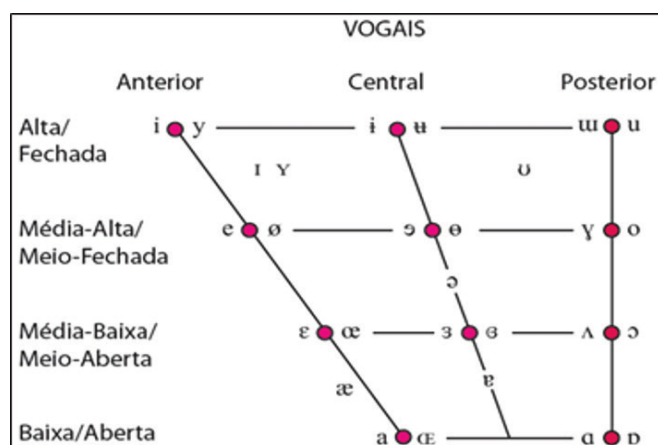
Portanto, o som se molda conforme as características anátomo-fisiológicas do ressonador, ou seja, de suas frequências naturais de ressonância. No diagrama abaixo, podemos observar as vogais anteriores, centrais e posteriores em relação à sonoridade aberta ou fechada. As anteriores são linguais e as posteriores arredondadas (labiais). Basicamente, as vogais têm a função de ligar os sons uns aos outros, com a variante de *legato* (ligado) e *staccato* (separado). A articulação verbal engloba a produção dos fonemas (vogais, consoantes e semivogais) de forma clara,

¹⁰⁵ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=M7lp8JDRIAQ>>. Acesso em 23 de nov. de 2025.

e a coordenação dos movimentos fonoarticulatórios. As vogais dão volume e fluidez à fala e definem a altura tonal.

Na representação acústico-articulatória abaixo, podemos observar como as vogais se alojam dentro da boca em relação a posição da língua e a profundidade na cavidade oral.

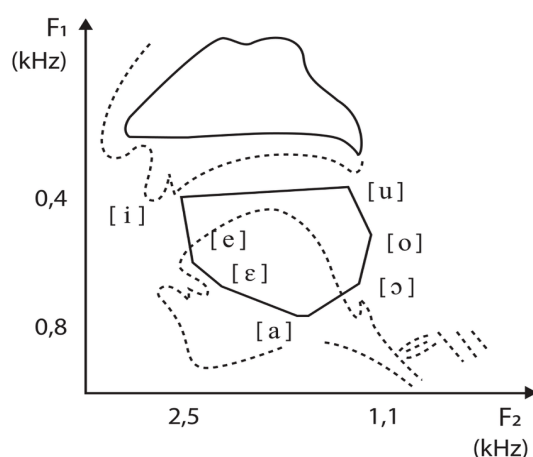
FIGURA 30 - Diagrama das vogais cardeais (associação Internacional de Fonética)



Fonte: Silva, Souza e May, 2016, p. 29.

A imagem a seguir representa como a frequência F1 e F2 determinam o som das vogais.

FIGURA 31 - Representação acústico-articulatória das vogais



Fonte: Silva, Souza e May, 2016, p. 28.

O som anasalado deve ser evitado nas vogais principais: [i], [ê], [é], [a], [ó], [ô] e [u]. É interessante verificar como os ajustes na região velofaríngea interferem na

produção vocal. Um véu palatino (em inglês: *nose gate*) elevado durante a produção de vogais promove um maior direcionamento de fluxo de ar para a cavidade oral e consequentemente amplia o espaço ressonantal. Porém, o véu palatino relaxado elevado direciona o fluxo do ar para o nariz, possibilitando a produção dos fonemas nasais. As ressonâncias nas cavidades oral e nasal são fundamentais para o equilíbrio da articulação sonora.

Experimente • IU

- a) Experimente a sequência: [i ê é a ó ô u]. Perceba como a língua baixa continuamente a partir da vogal [i] até a vogal [a], e como os lábios se arredondam a partir do [ó] até o [u].
- b) Feche as narinas e confira se as vogais soam anasaladas.

Experimente • NG

Descubra o som [ng]. Para descobri-lo fale a palavra *manga* e pare no [ng]. Brinque ritmicamente, soltando a língua e voltando para a posição do corpo da língua tocando o palato duro. A sonoridade é [mangangang.....]. Experimente agilidade. O que pode perceber? *Insights?* Experimente praticar o exercício no banheiro.

Experimente • NHÉ

Sons anasalados: manhã, manga, então, companhia, rã etc. Encontre mais palavras e sinta os pontos de articulação, e o equilíbrio do fluxo aéreo nas cavidades oral e nasais.

Existem algumas consoantes que tem como característica a capacidade de continuidade e afinação tonal. São elas: [j], [l], [m], [n], [r], [v] e [z]. Diversos exercícios vocais, sobretudo de agilidade, são a base de combinação entre vogais e estas consoantes.

Experimente • MEIMAI

- a) Mantenha a mesma altura tonal, suba e desça semitom por semitom: Minimêniménimanimónimônimuni.
- b) ziuziuzi (123454321).

As consoantes, com sua vasta variedade sonora, dão colorido à fala e a deixam viva. Elas determinam o ritmo, dividem e interrompem a sonoridade das

vogais. “Consoantes não têm formantes, mas sim, zonas de incremento de energia, também denominadas zonas de alta intensidade” (Behlau, 2004, p. 164). De acordo com Behlau, algumas consoantes são plosivas - oclusivas orais surdas: [p], [t] e [k], com seus pares correlatos sonoros: [b], [d], e [g], outras plosivas - oclusivas nasais: [ɲ], [m], assim como a sílaba [nh]. As fricativas surdas são: [f], [s] e [x], e as correlatas sonoras, [v], [z] e [j]. As consoantes líquidas são laterais e vibrantes. Na língua portuguesa brasileira, há quatro sons [l], [r], [R] e [ʎ], sendo que [R] produzido aspirado, como é o caso em algumas regiões do Brasil, é quase fricativo (Behlau, 2004, p. 161-163).

Experimente • PA

a) Experimente as sonoridades acima e faça combinações.

b) Cante *staccato* [pa, pé pê, pi, pó, pô, pu]¹⁰⁶ na sequência melódica (1234531).

Projeção: Corpo – Voz – Espaço

A projeção da voz em cena está fortemente ligada à presença e ao espaço. Gerar potência vocal com segurança requer a integração harmoniosa de todos os elementos técnicos abordados anteriormente. É importante se situar no espaço e ter um endereçamento claro. Della Monica destaca que o conceito de *espacialização* proporciona um entendimento mais adequado do que a palavra *projeção*, que tende a sugerir o direcionamento da voz para um ponto ou uma área específica, predominantemente com foco frontal (Maletta, 2016). A espacialização contempla a presença vocal em sua complexidade acústica. Della Monica indica considerar tanto o espaço visível quanto o invisível.

A *espacialização* se refere a uma reação corpórea infinitamente mais ampla, pois a voz, nesse caso, é direcionada a todas as outras dimensões do espaço e a todos os interlocutores possíveis, mesmo que não sejam visíveis. Com isso, ganha-se muito em sonoridade em gestualidade, efetiva-se a comunicação com os interlocutores e, conseqüentemente, ganha força a presença cênica (Della Monica *apud* Maletta, 2016, p. 379). Desta forma, a consciência da tridimensionalidade

¹⁰⁶ Exercício que aprendi com minha primeira professora de canto, Liane Guariente, no Conservatório de MPB em Curitiba.

corporal se manifesta instantaneamente - as costas e laterais se expandem, criando a condição física necessária para a espacialização da voz.

Experimente • MUÉ

- a) Escolha uma vogal e espacialize-a para lugares diferentes na mesma altura tonal, sem se locomover. Sinta a mudança de tónus corporal. Perceba o espaço visível e não-visível (ao lado, atrás, em cima). O que observa?
- b) Experimente com [hun], [hén], [hón], projetando (espacializando) cada vez um pouco mais longe até chegar no fundo da sala¹⁰⁷. Sente um enraizamento na ampliação do som?
- c) Experimente com um texto ou uma canção. O que pode perceber? Se desloque no espaço, mude de posição.

Colocar-se no ofício do acontecimento cênico significa criar possibilidades *corpoVocais* modulantes e móveis. A voz em fluxo constante, mutante por natureza, sem se fixar em lugar nenhum; uma dança. De acordo com Dias Matos, a voz “é parte do corpo que não se reduz a um espaço, mas alonga e prolonga esse corpo, *locus* de origem, referência. Nesse movimento sinuoso, trapaceiro, a voz se desdobra em *perpetuum mobile*” (MATOS, 2018, p. 174). Buscamos a *corpoVoz* como processo, como possibilidade que se refaz num eterno continuum, a cada ensaio, a cada apresentação, a voz repleta de sentido e profundidade e que, por sua vez, toca e estimula as/os espectadoras.es com emoção e conteúdo.

Talvez a principal questão sobre a voz poética que transcende o corpo do ator sejam as qualidades da ressonância que atinge outros corpos em encontro, potencializando frequências naturais de vibração, em termos físicos, e outros imaginários, em construção poética (Spina, 2022, p. 152).

Brinquemos com *stacatto*, *legato*, melodias, monotonias, ousadias e polifonias, sons longos, curtos, interrompidos, lambidos, transpirados, secos, violentos e suaves, risos, gritos, sussurros, grunhidos, choros e glissandos, palavras cruas, meladas, mastigadas, aleatórias, conectadas, verdadeiras e falsas, profundas e leves, amorosas raivosas, medrosas e ousadas, com amor e arte.

¹⁰⁷ Exercício aprendido com a professora Sira da Silva.

3 PRÁTICA E ANÁLISE DA PESQUISA

“Não sei se daqui a pouco minha cultura vai se expandir, se o que vou viver é importante para ampliar as imagens que vão nutrir certas palavras”.
(Sergio Mercurio, 2024)¹⁰⁸

A prática da pesquisa foi realizada entre abril e dezembro de 2023, em forma de laboratórios no UM - Núcleo de pesquisa artística em dança da Unespar, Campus de Curitiba II - Faculdade de Artes do Paraná. O UM está sob direção da idealizadora prof^a. Dra. Rosemeri Rocha, que gentilmente abriu as portas para abrigar este projeto. Neste espaço, são promovidas práticas que estimulam os processos perceptivos, investigativos e cognitivos, integrados ao estudo do corpo anatômico, do movimento e da improvisação em dança. No próximo ano, em 2026, o grupo UM celebrará 40 anos de existência. Após algumas práticas de observação, no dia 17 de abril de 2023, pude ministrar a primeira aula para as pessoas interessadas em corpo e voz. Estávamos em 19 pessoas e ao longo dos meses formou-se o grupo *corpoVozespaço*¹⁰⁹, um grupo bastante constante de sete, oito pessoas, composto por artistas do teatro, da dança, performance, artes visuais e profissões diversas, como policial, contador.a e educadoras.es, todas.os com práticas corporais em dança contemporânea dentro do UM. São eles: Jean Alembo Christofolli, Mai Fujimoto, Emerson Sócrates da Silva, Sheila da Rocha, Barbara Gomes de Bulhões, Bruno Franco, Mariah Kloss, João Pedro Micheletto e Tatjane Garcia.

Nos primeiros quatro meses, nossos encontros aconteceram após a aula do UM, o que trouxe a vantagem de trabalhar com corpos já aquecidos, mas com a limitação de tempo de apenas uma hora e meia. Desde o primeiro encontro, o tempo chamou nossa atenção pela sensação de falta. Aos poucos, a restrição temporal acabou sendo um obstáculo para o desenvolvimento da pesquisa que afetava a experiência da prática diretamente por gerar pressão, inimigo principal no trabalho de *corpoVoz*. Sentimos a necessidade de práticas mais prolongadas. Isso resultou em imersões durante os finais de semana, aos sábados ou domingos, nos meses de agosto até dezembro, em quais ficamos imersos por seis horas e meia, com intervalo

¹⁰⁸ Em conversa com Mercúrio: Escritor, diretor, cineasta, ator, educador (AR). Página web disponível em: <<https://sergiomercurio.com.ar/>>. Acesso em 25 de fev. de 2025.

¹⁰⁹ Todas.os as.os integrantes do grupo *corpoVozespaço* assinaram um termo de consentimento de uso de imagem e som.

para o almoço. No total, tivemos aproximadamente 60 horas juntas.os. Concluo que, por este ser um trabalho teórico-prático e ao mesmo tempo formativo-criativo, ele requer a continuidade de encontros com duração mínima de três horas.

No dia 19 de outubro, participamos da XVII Mostra UM's e Outros no TELAB (FAP). Apresentamos uma mostra de processo *corpoVozespaço* no *Campo de Visão*, quadros desenvolvidos a partir de exercícios realizados nos encontros, de diversas maneiras com som e movimento. Recebemos o convite para a Mostra dois meses antes. A aceitação foi conversada no grupo e modificou o andamento natural da pesquisa. Por um lado, investimos energia e tempo para formatar nossa apresentação e, por outro lado, foi combustível para o grupo e trouxe motivação. Foi muito bonito ver o envolvimento e comprometimento do coletivo. Juntas.os elaboramos o roteiro, figurino, maquiagem e luz. No roteiro tenho dado uma direcionada e cuidei para que ninguém se sentisse exposto demasiadamente, mesmo se tratando de uma mostra de processo.

A apresentação foi interessante, instigante, surpreendente e bastante aplaudida pela plateia majoritariamente composta por artistas e professoras.es da Fap. Foi uma experiência boa e intensa para o coletivo. O que me tocou especialmente foi ver que a pessoa mais tímida para se expor participou da maioria dos quadros, sentindo-se acolhida, integrada e segura. Após a apresentação tivemos um breve bate-papo com as.os espectadores e entre nós.

Ao longo dos dois meses seguidos, tivemos quatro encontros com três horas de duração, uma imersão e três encontros mais curtos. Nesse período, seguimos com as práticas e cada um.a das.dos integrantes preparou um solo de até 10 minutos. A sugestão dos solos nasceu a partir do exercício que a gente nomeou de *Campo de Visão Split*, quando uma pessoa se destaca do grupo, modificando o percurso do jogo, e interferindo na ação da.do líder. As apresentações aconteceram no dia 15 de dezembro somente para as pessoas do grupo, seguido de uma confraternização.

Como introduzido no capítulo 1 e 2, a investigação teórico-prática teve como base de conhecimento a abordagem somática BMCsm, a pedagogia e fisiologia vocal, e o jogo improvisacional *Campo de Visão*, assim como outros jogos musicais e teatrais inspirado em grandes teóricos-práticos das artes da cena. Critérios como: a musicalidade, expressão *corpoVocal*, criatividade e conhecimento anatômico e fisiológico, foram parte essencial dos encontros. O conteúdo dos três eixos acima relatados sempre foi norteador para o planejamento dos encontros seguintes. Assim,

as.os alunas.os ganharam confiança e desenvolveram o conhecimento de forma gradual, corporalizando o aprendizado progressivamente. O processo foi aberto e contínuo e não apresentou nenhum tipo de esgotamento em si. Pude acompanhar e testemunhar os avanços e desenvolvimentos dos processos individuais das.dos integrantes de diversas formas, cada um.uma nos seus tempos individuais.

O compromisso da professora.artista.pesquisadora tem como característica o ensino, no sentido da facilitação e da observação. Os resultados se mostram no campo perceptivo da.do observador.a e apresentam diversos marcadores no campo qualitativo objetivo, mas também sutis, relacionados à transformação individual das.dos envolvidas.os. Ambos se mostraram através do conhecimento corporalizado. O processo da prática da pesquisa foi fluido, incluindo a ação participativa das.dos integrantes do grupo; em todos os encontros tivemos trocas de percepções e dúvidas. Minhas anotações serviram como guia de construção de conhecimento, sempre visando as necessidades ou vontades das pessoas presentes. O processo pode ser considerado construtivo e criativo na sua essência.

Foi posto um ambiente de integração e acolhimento de etnias, gêneros, preferências religiosas e outras possíveis diferenças. Acredito que o diálogo entre e com o diferente enriquece nossa cultura, assim como o repertório de criação enquanto artista. Entrar em contato e se afetar pelos diversos modos de ver e estar no mundo nos torna flexíveis e resilientes. De fato,

O organismo e o ambiente não são realmente determinados de maneira separada. O ambiente não é uma estrutura imposta do exterior aos seres vivos mas, de fato, uma criação co-evolutiva com eles. O ambiente não é um processo autônomo, mas uma reflexão da biologia das espécies. Assim como não há organismo sem ambiente, dificilmente há ambiente sem nenhum organismo. O ponto chave é que os seres vivos e seus ambientes se situam em relação, uns com os outros, através de suas especificações mútuas ou de uma relação de co-determinação. As regularidades ambientais são o resultado de uma história conjunta, de uma harmonia que nasce desta história co-evolutiva. Assim, o organismo é, ao mesmo tempo, sujeito e objeto da evolução. (Greiner, 2012, p. 44).

No primeiro encontro, todas.os. as.os participantes se apresentaram junto aos pronomes com os quais gostam de ser tratadas.os. Pedi um pequeno registo, em poucas palavras escritas, sobre como sentem suas *corpoVozes* e as expectativas em relação ao grupo. Alguns desses depoimentos constam no item 3.2.

No início de cada encontro, sempre teve espaço para tirar dúvidas ou questões que surgiram durante a semana, e que algumas vezes mudaram o

planejamento das aulas, o que se mostrou uma boa estratégia. A dúvida de um.a, muitas vezes era a dúvida de outras.os também. Criamos um grupo no *Whatsapp* onde pudemos dividir material, trocar ideias e afinar questões logísticas.

O conteúdo das aulas e o suporte teórico-técnico aconteceu ao longo de todas as práticas. Aprendi a transitar pelo mosaico dos eixos BMC, *Campo de Visão* e a pedagogia vocal e fui aprimorando essa dinâmica. Inicialmente era um ponto sensível na dramaturgia dos encontros, pois o processamento e a corporalização do conteúdo é individual e acontece de forma não-linear. Percebi que os três eixos não precisavam estar presentes em todos os encontros, pois estavam sendo trabalhados de alguma forma no *Campo de Visão*, ou então, que a prática do *Campo de Visão* não era essencial em todos os encontros. Eu passei por um processo de me familiarizar com esta estrutura, de confiar nela e alargá-la.

Essa confiança no processo foi desenvolvida gradualmente, à medida que observava como cada participante incorporava os elementos trabalhados em seu próprio tempo e à sua maneira. As diferenças de assimilação e expressão faziam parte da riqueza do trabalho coletivo. A pessoa com mais vivência estrutural do balé clássico, por exemplo, se flexibilizava através de movimentos completamente livres de outra pessoa, e vice-versa. O campo de experiência compartilhada foi se tornando mais fértil justamente pela diversidade dos percursos individuais, criando uma tessitura de saberes corporais e corpoVocais que se complementavam e se potencializavam mutuamente. Sempre quando o tempo permitia, concluimos os encontros com rodas de trocas e conversas de integração. Pude notar generosidade e acolhimento entre as.os integrantes, o que coloriu as dinâmicas positivamente.

Como condutora, adotei uma postura cautelosa nas interferências durante o jogo, movida pela curiosidade de observar como ele se desenvolveria dentro da autonomia das.dos jogadoras.es. Ao longo do tempo, aprendi quando era apropriado acrescentar informações e quando era mais produtivo aguardar, preservando o fluxo da experiência. Os combinados eram sempre discutidos antes do início, e as intervenções durante o jogo geralmente se restringiam a orientações sobre estado, intenção ou tema, ou a troca de líderes. Sinto que para explorar a condução com mais profundidade, o grupo precisaria atingir um nível avançado de prática. Agora, após a experiência da pesquisa, percebo que todas.os as.os integrantes, incluindo eu, estaríamos preparadas.os para uma nova fase mais aprofundada.

Os momentos da instrução técnica emergiam organicamente durante o trabalho, respondendo às demandas expressivas de cada integrante. A criatividade artística floresceu naturalmente, como resultado desse processo integrado, estimulada pela confiança adquirida através da prática consistente e do suporte técnico adequado. O *Campo de Visão* mostrou-se um excelente terreno para integrar conteúdos teóricos através da experiência.

Os temas abordados no capítulo 2.1 foram os pilares da estruturação corporal. Conseguimos abordar o sistema ósseo, respiratório, fonador, os fluidos e os órgãos. Investigamos os diafragmas, o coração espiralado, peso - leveza, a inclusão do *Hara* e questões de foco e direcionamento, entre outros. Os exercícios *corpoVocais* tiveram como base o conteúdo abordado no capítulo 2.2. Exploramos os parâmetros musicais: duração, altura, timbre, intensidade, e o desenvolvimento da escuta ativa, entre diversas experimentações como: improvisos, noções de harmonia tonal e modal, jogos rítmicos, desenhos sonoros e melódicos e regência espacial *corpoVocal*.

A prática da pesquisa foi conduzida pelo CVL (*Campo de Visão* livre) com alteridades diversas, e com foco na vocalização e na escuta. Numa próxima fase futura, uma vez que o trabalho dos três eixos foi apreendido, poderia-se investigar as divisões que o *Campo de Visão* propõe (livre, tradicional, abstrato e cotidiano) e associar as características específicas à pesquisa vocal.

A vontade de compor música dentro do *Campo de Visão*, para além dos improvisos, não pôde ser desenvolvida devido à falta de tempo e, também, à instabilidade tonal dos integrantes do grupo.

3.1 METODOLOGIA

Na busca por esclarecimento dos questionamentos provocados ao longo das práticas e apropriação de conteúdos *corpoVocais* por meio de estratégias pedagógicas e criativos, optamos pela abordagem qualitativa na modalidade pesquisa-ação. Ela se adequa à investigação participativa que procurei desenvolver e, ao mesmo tempo, me permitiu, como pesquisadora.professora.artista, desempenhar um papel ativo durante todo processo da pesquisa, passando pelo levantamento de problemas, sugestões, ensinamentos, acompanhamento, avaliação e conclusão da pesquisa. O método da pesquisa-ação apresenta uma possibilidade dos elementos investigativos e educativos e ocorrerem simultaneamente por meio da

ação (pesquisa prática - teórica), gerando informação e conhecimento enquanto as/os participantes atuam livremente no processo investigativo coletivo e/ou de forma individual. Conforme Thiollent:

De passagem, nota-se que a pesquisa-ação pode ser concebida como *método*, isto quer dizer um caminho ou um conjunto de procedimentos para interligar conhecimento e ação, ou extrair da ação novos conhecimentos. Do lado dos pesquisadores, trata-se de formular conceitos, buscar informações sobre situações; do lado dos atores, a questão remete à disposição a agir, a aprender, a transformar, a melhorar etc. (2011, p. 8).

Além disso, a metodologia é um tipo de pesquisa social em estreita conexão com a prática ou com a solução de uma questão comunitária. Tanto os pesquisadoras/es como as/os participantes do contexto a ser investigado colaboram ativamente, estabelecendo uma relação de cooperação e envolvimento mútuo durante todo o processo investigativo. (Thiollent, 2011).

A proposta de explorar nossas múltiplas vocalidades de forma espontânea, com propósito, porém livremente, por meio do jogo improvisacional *Campo de Visão*, transitando entre teoria e prática ao longo do processo da pesquisa, impulsionou a investigação. Essa estratégia ofereceu um campo de experimentação em uma dinâmica livre, na qual as/os alunas/os desempenharam um papel ativo no aprendizado. Em consonância com Thiollent “[...] a pesquisa-ação não deixa de ser uma forma de experimentação em situação real, na qual os pesquisadores intervêm conscientemente” (2011, p. 28). No entanto, isso não significa que preferências pessoais das/dos pesquisadoras/es, sejam elas estéticas, políticas ou morais, interfiram na condução da pesquisa.

Cuidei para não adaptar minha pesquisa a uma metodologia, porém a pesquisa-ação cobriu meus interesses em muitos aspectos. Tais como: a) a ampla interação entre mim como pesquisadora e as pessoas implicadas na situação investigada; b) a prioridade dos problemas a serem pesquisados e das soluções a serem alcançadas resultaram desta interação; c) o objeto da pesquisa consistiu em elucidar os problemas da situação observada; d) houve um acompanhamento das ações e atividades das pessoas envolvidas; e e) a pesquisa não se restringiu à ação. Foi produzida experiência e conhecimento, tanto para mim como pesquisadora, assim como para as pessoas participantes, além de fomentar discussões e debates acerca das questões abordadas.

A metodologia desenvolveu-se de maneira fluida, adaptando-se às necessidades do trabalho, sempre em comunhão com os interesses ou dúvidas trazidos pelas/os estudantes. Apresentei os temas e tópicos que, com base na minha avaliação do grupo, considerei apropriados para oferecer suporte naquele momento do processo de aprendizagem, sempre privilegiando uma abordagem construtiva *corpoVocal*.

Apoiei-me na pedagogia freireana da autonomia, fundamentada na ética e na convivência amorosa, onde cada pessoa é respeitada em sua subjetividade, fortalecendo o respeito à diversidade. Em sua teoria-ética, Freire (1996) enfatiza a importância da autonomia, da verdade e da autenticidade dos sujeitos em contraposição à lógica capitalista. Ele convida educadoras/es e estudantes a se reconhecerem como seres sociais e históricos, capazes de transformar a realidade através de uma postura de respeito, curiosidade crítica e abertura ao diálogo, construindo assim uma sociedade mais justa, ética e democrática. Essa filosofia dialoga com o trabalho do BMCsm, forjando estratégias maleáveis e somáticas¹¹⁰. A educação somática, através de suas práticas sensíveis, traz na sua essência uma metodologia de ensino, baseada na experiência e em princípios acima descritos, das quais fazem parte a auto-observação, a integração e o compartilhamento de saberes, entre outros.

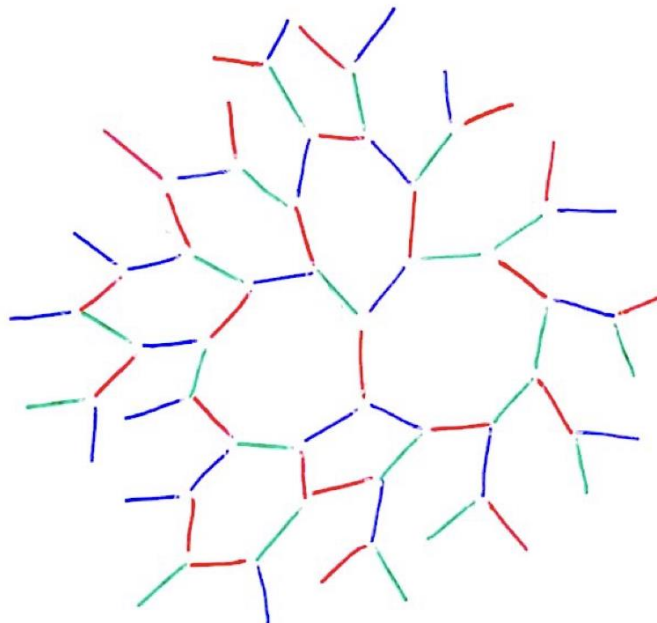
A abordagem cartográfica sentimental¹¹¹ de Suely Rolnik foi de grande inspiração. Como o trânsito entre os três eixos que formam a pesquisa, o *Campo de Visão*, o BMCsm e a Pedagogia Vocal, é uma constante, a ideia da construção cartográfica ficou evidente. Os saberes entrelaçados estimulam os possíveis pensamentos e ações. Pode-se seguir qualquer direção dentro dos eixos para experimentar, gerar sentido e aprendizado, fazer conexões e alimentar os processos de criação. Todos eles se tocam em alguma parte, são conectados de alguma forma. Não há necessidade de os três elementos estarem presentes em todas as aulas, porém o equilíbrio entre eles deve formar-se ao longo do tempo.

¹¹⁰ A abordagem somática tem como origem o método desenvolvido por Thomas Hanna que se fundamenta, especialmente, em sua extensa experiência clínica como terapeuta do Método Feldenkrais. Para informações sobre a Hanna Somatics®, ou Hanna Somatic Education, ver: Hanna (1988), Bennet (1991) e Association for Hanna Somatic Education®, Inc. Disponível em: <<https://www.associationforhannasomaticeducation.com/>>. Acesso em 05 fev. de 2020.

¹¹¹ Cartografia sentimental: transformações contemporâneas do desejo de Suely Rolnik (2011), a cartografia do afetar e do ser afetado dos corpos vibráteis.

Visualmente, esta ideia assemelha-se a hexágonos ou a um sistema de favos, evocando a imagem de células interligadas. Entre elas, há os devidos espaços para a assimilação e integração do conteúdo. É um lugar onde o indivíduo se reconhece, ressignifica as ideias, renova conceitos, silencia e degusta.

FIGURA 32 - Cartografia dos eixos interrelacionados



Fonte: arquivo pessoal (2024).

Segundo Rolnik, existe uma espécie de regra de ouro para a.o cartógrafo, que dá elasticidade a seu critério e a seu princípio:

Ele sabe que é sempre em nome da vida, e de sua defesa, que se inventam estratégias, por mais estapafúrdias que sejam. Ele nunca esquece que há um limite do quanto se suporta, a cada momento, a intimidade com o finito ilimitado, base de seu critério; um limite de tolerância para a desterritorialização e a reorientação dos afetos, um “limiar de desterritorialização”. Ele sempre avalia o quanto as defesas que estão sendo usadas servem ou não para proteger a vida. (2011, p. 68).

Sinto-me um tanto cartógrafa nesta jornada da pesquisa, na qual o espaço, em todas as suas dimensões, vai se preenchendo pela fusão entre o desconhecido e o conhecido em transformação, gerando constelações inéditas em constante movimento. O elemento novo está sempre contido no presente. No manual do cartógrafo, Rolnik relata que, além de um critério, um princípio e uma regra, o cartógrafo deve levar um breve roteiro de preocupações em seu bolso, que vai se

redefinindo constantemente e que norteia a expedição. Assim foi o processo da pesquisa prática-teórica. Os equipamentos da expedição estavam definidos nos três eixos. Mas a constante atualização do roteiro passou por milhares indagações, minhas e também do grupo de pesquisa. Questões semelhantes às seguintes estiveram presentes ao longo de todas as investigações:

Que linhas do desejo predominam na existência que está sendo cartografada? Qual a relação entre as linhas? Que intensidades estão pedindo sentido, que rupturas pedindo língua para a criação de territórios? Ou seja, quais os índices de suas desterritorializações atuais? (Rolnik, 2011, p. 225-226).

Somos movidas.os pelo desejo, tanto na vida quanto na arte, especialmente quando estamos iniciando a vida artística. Afetar-se pelas pessoas e suas intensidades no processo formativo-criativo ajuda a construir nossos corpos reais. É da natureza do ser humano buscar o conhecimento, interessar-se pelas coisas, questionar, provocar, descobrir, construir e facilitar os caminhos do aprendizado para quem está ao nosso redor. O aprendizado no coletivo pressupõe o ato da escuta ativa, de si mesma.o e das.dos outras.os, energizando o estado de atenção e a auto-transformação. Segundo LaBelle:

A atenção é um ato de nutrição que fornece a base para o aprendizado, o conhecimento e a compreensão. Nesse sentido, ela trabalha para estender a si mesmo: em direção a outros conhecimentos, outros pontos de vista, outros modos de vida. Dou minha atenção e, ao fazê-lo, entrego-me ao que pode surgir, ao surgimento que a atenção, de fato, torna possível. A atenção é, portanto, uma posição crítica e criativa, uma postura que também é adotada para o engajamento no trabalho colaborativo de viver. (2021, p. 4).¹¹²

É o “viver” que norteia a busca de novas estratégias de aprendizados, onde as pessoas, antes de tudo, são valorizadas em suas construções socioculturais e micro-políticas, onde cada pessoa ou comunidade desenvolve seus próprios processos e respectivos repertórios. Trata-se de mais um cuidado presente nesta pesquisa, inserido na estratégia de uma metodologia fluida e inclusiva, que promove

¹¹² Tradução livre: “Attention is a nurturing act, providing the basis for learning, knowing, and understanding. In this sense, it works at extending oneself: toward other knowledges, other viewpoints, other ways of living. I give my attention, and in doing so, I give myself over to what may emerge, to the emergence attention, in fact, makes possible. Attention is therefore a critical a creative position, a stance one also takes in order to engage the collaborative work of living”.

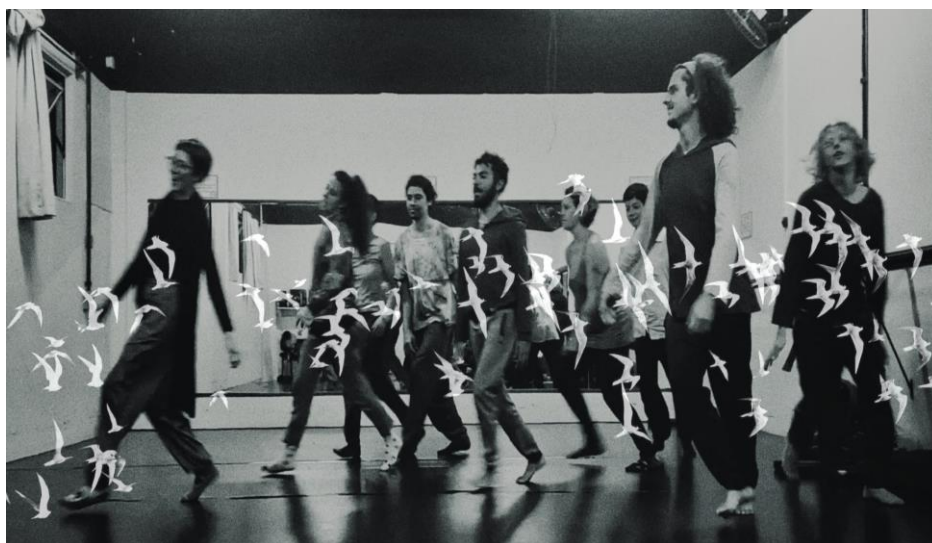
o diálogo entre teoria e prática, entre saberes tácitos e explícitos, e entre pessoas distintas entre si.

Colocar a prática antes da teoria, ou lado ao lado da teoria (ciência), talvez desafie a conduta histórica da construção do conhecimento ocidental e rompa com a hegemonia europeia e norte-americana no campo do ensino. No entanto, essa abordagem revela que a teoria, uma vez assimilada, torna-se parte de nossos corpos, permitindo a corporalização dos saberes. Esse equilíbrio favorece uma aprendizagem mais dinâmica, contextualizada e acessível a diferentes realidades culturais.

3.2 REGISTROS DE PERCURSO

Abril 2023: O primeiro encontro com o grupo de pesquisa ocorreu no dia 17 de abril e marcou o início da pesquisa. Após apresentar o projeto, realizamos uma roda de conversa inicial onde cada participante se apresentou, compartilhando seus pronomes e fazendo uma breve reflexão sobre como percebem suas vozes e *corpoVozes*. Em seguida, propus um momento para que anotassem essas reflexões em papel, juntamente com seus desejos em relação à voz. Para realizar esta tarefa, pedi para que escolhessem um lugar na sala onde se sentissem confortáveis. Depois apresentei as regras do *Campo de Visão*, dividimos o grupo em duas partes e praticamos na versão livre, com o estímulo musical. Praticamos em dois grupos, assim todas.os podiam jogar e observar. A observação do jogo trouxe mais clareza para as.os jogadores, e também a vontade de jogar novamente. Coloquei músicas variadas. Uma instrumental movimentada e melódica, outra mais rítmica. Pudemos observar como a qualidade do movimento se transforma de acordo com a inspiração musical.

FIGURA 33 - Primeiro Campo de Visão com música



Fonte: Mai Fujimoto, fotografia e arte (2023).

No encontro 2, fizemos um aquecimento corpoVocal e apresentei o trabalho corporal *Movimento Autêntico*¹¹³. Trata-se de uma abordagem somática que envolve o movimento espontâneo guiado pela escuta interna. Uma pessoa se move com os olhos fechados ou vendados, permitindo que voz e movimento surjam de forma intuitiva, sem planejamento prévio, deixando aflorar conteúdos do inconsciente. A prática envolve a presença de uma testemunha que garante a segurança da pessoa que se move. Optei por essa vivência para que as/os integrantes pudessem passar pela experiência da inibição do estímulo da visão e, assim, acessar a voz de dentro para fora. Foi interessante perceber que as vozes dos dois grupos, inicialmente, remetiam aos sons da natureza, de floresta ou animais, predominantemente sons de pássaros, sopros, assobios ou grunhidos, e aos poucos abriram para sonoridades vocálicas. Mesmo que cada um/a estivesse imerso/a em seu próprio universo, às vezes sentia que havia uma contaminação/conectividade no grupo; formaram-se campos sonoros agradáveis aos ouvidos, com alguns rompantes. A intensidade dos sons do primeiro grupo era perceptivelmente mais alta.

Após a troca de percepção, em duplas, realizamos o primeiro *Campo de Visão* com vocalização. Para a grande maioria das pessoas, era mais fácil vocalizar de olhos fechados. Na conversa final, surgiu a ideia da voz como aquarela no espaço, e

¹¹³ Do inglês: *Authentic Movement*. É um trabalho corporal iniciado na década de 1950 por Mary Starks Whitehouse, bailarina e terapeuta junguiana. Ela foi pioneira dentro da construção do sentido terapêutico da dança a utilizar os princípios da teoria da psique de Carl Gustav Jung (Farah, 2016).

também a voz ruidosa, que para umas pessoas gera incômodo e, para outras, inspiração. Z.¹¹⁴ fez uma analogia com o olhar, que pode ser acolhedor ou reprovador. Conversamos sobre inclusão e tolerância.

FIGURA 34 - Movimento Autêntico



Fonte: Arquivo pessoal (2023).

Maio: No encontro 3, falamos sobre alteridade e a filosofia *Ubuntu*, e discutimos sobre a importância do olhar e sua potência expressiva. Em contraposição, refletimos sobre como a visão se estabeleceu como sentido predominante em nossa sociedade contemporânea, em detrimento da escuta. Isso nos levou ao tema da escuta ativa e à *limpeza de ouvido*. Convidei o grupo a iniciar a prática de *limpeza de ouvido* ao longo da semana. Conferimos o ciclo da percepção, lembrando que nossos sentidos se misturam com as intuições, sensibilidades e toda nossa construção sócio-cultural que carregamos no corpo. Para alimentar o tema, eu trouxe trechos transcritos do vídeo 2¹¹⁵ de Lisa Nelson. Na segunda parte, fortalecemos o entendimento do *Campo de Visão*. Praticamos sem música, de maneira mais lenta, e depois com música. O que gerava maior dificuldade era a reação às mudanças direcionais da.do líder. Adentramos no *Campo de Visão corpoVozespaço*, tentando entender como ele pode funcionar, pois, a imitação da voz sempre tem um pequeno atraso. Percebemos que a voz do grupo também influencia a criatividade da.do líder. Experimentamos o

¹¹⁴ Utilizarei letras do alfabeto aleatoriamente, com o intuito de preservar o anonimato das/os participantes.

¹¹⁵ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=-aMMTSp2obA&t=57s>>. Acesso em 15 de mar. de 2025. Lisa Nelson (EUA) é coreógrafa, bailarina, cinegrafista, editora e educadora que explora o papel dos sentidos no desempenho e na observação do movimento há quase cinco décadas.

Campo de Visão com imagens concretas, interagindo vocal e espacialmente. Nessa aula, tivemos que trocar de sala devido ao barulho intenso da chuva no telhado, que dificultava a nossa escuta. Esse fato trouxe a temática da intensidade e a sobrecarga *corpoVocal*.

Na conversa final, mostrei a imagem do mecanismo de encaixe da laringe, expliquei sobre a pressão subglótica e a necessidade de apoio no uso da *corpoVoz* com alta intensidade, e conversamos sobre saúde *corpoVocal*. Em relação ao *Campo de Visão*, surgiu a questão: como compreender os elementos da linguagem do da outro.a no próprio corpo?

Em seguida, compartilho alguns escritos e ideias que emergiram a partir dos primeiros dois encontros: Y.: “Quero desinteriorizar o rugido dos três elos, dos quatro tigres e dos cinco ursos presos no meu estômago, ou, em outras palavras, quero coragem para falar em todas as línguas”. Ou L.: “A escrita é uma forma de expressar nossa voz - do silêncio do papel para o verbo manifesto”, fazendo o elo com a percepção de que voz é pensamento manifesto. R. trouxe um poema de Sophia de Mello Breyner Andresen: Com fúria e raiva. “De longe muito longe desde o início, o homem soube se si pela palavra, e nomeou a pedra a flor a água, e tudo emergiu porque ele disse”. Poema que revela os aspectos psicológicos e semióticos da linguagem verbal. R. escreveu um poema: “com a violência e a fé, esfregar o corpo no silêncio, até parir um sabiá - esfregar o corpo, num lamento longo, de um bicho que se pariu, no branco do silêncio”.

A respiração e a verbalização foram temas do encontro 4. Guiei uma vivência somática com o tema respiração, contornamos com os dedos o diafragma torácico, entendemos a movimentação dele e o exercitamos com exercícios de respiração. Conversamos sobre o diafragma torácico e a musculatura de apoio da respiração, experimentamos alguns exercícios Y (capítulo 2.2), conectando a imaginação à voz, e conversamos sobre o papel das vogais e consoantes. No exercício de flexibilização do diafragma incluímos a ideia de assoprar em um canudinho fino invisível, o que intensificou a experiência. Devido a uma aula de respiração que antecedeu nosso encontro, surgiram muitas dúvidas. Discutimos as diferentes formas de respiração e a relação fisiológica.

Depois, assistimos a vídeos com bebês balbuciando¹¹⁶ e refletimos sobre a origem da linguagem verbal. Em duplas, nos comunicamos na língua inventada *gromelô*. Na primeira fase, livremente, e na segunda, prestando atenção aos quatro parâmetros musicais. Este exercício envolve a comunicação por meio do olhar direto nos olhos da outra pessoa e a percepção de como esse olhar se expande com a entrada de uma terceira pessoa no jogo. Investigamos como o tônus corporal muda ao alargar a vista. Na conversa de integração, foi observado como o gesto surge através da fala, na verdade antecipa levemente a fala, na tentativa de expressar algo que se forma no âmbito da imaginação, e como o rosto e todo corpo fazem parte da expressão *corpoVocal*.

No encontro 5, fizemos um mapeamento da estrutura esquelética e abordamos o conceito do *Hara*, a conexão com o chão (ceder) e a sensação de leveza (ou levidade, termo utilizado no BMCsm), a importância da soltura da mandíbula e reforçamos o entendimento da conexão *imagem - voz* através de exercícios com [r]. Exploramos exercícios de articulação e vibração com [m] e [ng]. Isso nos levou ao tema de fonte/filtros. Conversamos sobre expressividade (com os aspectos cognitivo, emocional e muscular) e leitura da escuta.

A sugestão motivadora para o *Campo de Visão* foi a escolha de três emoções e transitar entre elas: surpresa, medo, susto, tristeza, entusiasmo, alegria, prazer, braveza, raiva, excitação, chateação etc. Tivemos pouco tempo para o *Campo de Visão*. Isso implicou numa ação exacerbada com pouco espaço para o silêncio, e com a escuta menos atenta. Podemos concluir que a percepção requer tempo e é inimiga da pressão, e que, no fluxo rápido de estímulos, a escuta interna torna-se menos perceptível. Durante a semana, compartilhei a roda das emoções. No início do mês, criamos um grupo no Whatsapp, onde compartilhamos o material de pesquisa e inspirações.

¹¹⁶ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ujaEJY8eEal>>. Acesso em 15 mar. de 2025.

FIGURA 35 - Campo de Visão com emoções



Fonte: Mai Fujimoto (2023).

No encontro 6, fizemos uma revisão dos assuntos abordados nos encontros anteriores e conversamos sobre como nos alimentamos sonoramente. Abordamos as expressões musicais *staccato* e *legato* e realizamos uma prática de imitação vocal com os olhos vendados. Na prática do *Campo de Visão*, trabalhamos som, silêncio e glissandos¹¹⁷ e diferenciamos o silêncio da pausa. Experimentamos a imitação de uma célula melódica, e depois duas, escutando o silêncio antes da do líder lançar um novo estímulo, sentindo a reverberação. Essa conduta, em um primeiro momento, levou a um *Campo de Visão* um pouco mais duro, menos espontâneo. O silêncio também precisa ser trabalhado para que se torne natural e possa soar. Durante a conversa de integração fizemos um desenho coletivo.

Junho: No encontro 7, ao retrabalhar as vogais e o diafragma vocal, a aula foi interrompida por uma discussão sobre o vocabulário inclusivo que contempla todos os gêneros. O gatilho foi quando respondi sobre o tamanho de pregas vocais e diferenciei “pregas vocais femininas das masculinas”. Percebi na hora que foi um deslize. São termos que não incluem pessoas trans, pois se baseiam exclusivamente no sexo biológico e nas suas implicações na anatomia e na fisiologia das pregas vocais. Olhei para a pessoa trans e no momento do nosso olhar se encontrar, sabia

¹¹⁷ Registro pessoal, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AA8_El3gOIQ>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

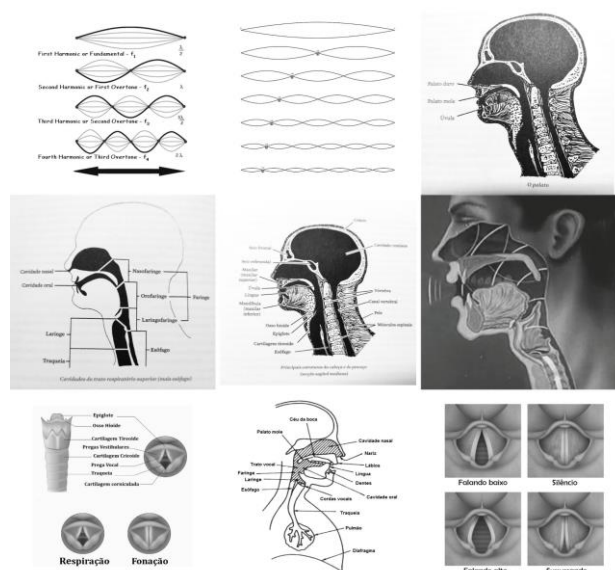
que a única coisa certa era parar a aula, ouvir e buscar uma solução para o que tinha acontecido. Foi uma conversa longa, necessária e respeitosa, ouvimos todas, todos e todes. O apoio da co-orientadora Dra. Ana Paula Dassie Leite, que é fonoaudióloga e desenvolve um trabalho vocal com pessoas trans, foi fundamental nesse momento. Lemos um texto sobre a temática e aprendemos as possibilidades de expressões alternativas, como: pregas vocais historicamente classificadas como pregas vocais masculinas ou femininas; pregas vocais maiores ou menores; pregas vocais com maior ou menor massa; expostas ou não à testosterona em algum momento da vida, e assim por diante, afastando diferenciações relacionadas ao gênero. Precisamos ter todo o cuidado nessa fase de transição de vocabulários para que eles se tornem naturais o mais brevemente possível e demonstrem que estamos atentas/os às discussões acerca da diversidade e identidade de gênero.

Aconteceram outros momentos em que houve erros de pronome no grupo, nunca era proposital, mas evidentemente exige muita paciência de qualquer pessoa trans. Agradeço o acolhimento nesta fase de adaptação e apredizado.

O tema do encontro 8 foi a fonação e as diferenças entre a fala e o canto. Vimos imagens do trato vocal, assistimos a vídeos e ouvimos a música *Felicidade* de Luiz Tatit. Aspectos técnicos da fonação foram continuamente trabalhados, nos aquecimentos e aulas *corpoVocais*, e sempre após às práticas ou quando surgiam dúvidas. Aquecemos corpo e *corpoVoz*, aprendemos novos vocalizes e um canto coletivo. Em seguida, retomamos o *gromelô* para exercitar o diálogo e a escuta, primeiro por meio da fala e, depois, do canto, criando melodias a partir da palavra falada. Estabelecemos a analogia com a estrutura musical pergunta - resposta, que muitas vezes se desenvolve nesse formato. Apresentamo-nos em duplas para a turma, primeiro na versão falada e, em seguida, na versão cantada.

Abaixo, uma imagem da pesquisa realizada por Mai Fujimoto, integrante do grupo, como desdobramento da aula. Desde o início das práticas, Mai documentou os processos através de fotos, vídeos, cadernos de escrita e pesquisou imagens anatômicas que selecionou cuidadosamente. Sou muito grata pelas contribuições.

FIGURA 36 - A fonação



Fonte: Mai Fujimoto, pesquisa a partir do encontro 8 (2023).

Julho: Dia 10 de julho, no encontro 9, recebemos a visita da turma de mestrado do professor Robson Rosseto, da disciplina eletiva *Processos Cênicos no Contexto Pedagógico*. Após a recepção, fizemos um aquecimento *corpoVocal*, expliquei as regras do *Campo de Visão* e praticamos o primeiro com música para depois experimentar o *Campo de Visão* livre com vocalização. As.Os convidadas.os observaram o primeiro grupo e depois experimentaram. A primeira música era instrumental e a segunda vocal minimalista. Dei como estímulo verbal o *gromelô* ou a escolha de uma imagem estruturante. Três pessoas convidadas mencionaram a dificuldade de vocalizar enquanto estavam paradas. Podemos concluir que o movimento facilita a expressão vocal, ou é o movimento que nos ajuda a lidar melhor com a inibição, a autocensura e a expectativa? Nesse dia, o som do silêncio, ou melhor, da não-vocalização, tornou-se bastante perceptível na sala. A movimentação estava mais ruidosa do que o habitual, devido a roupa cotidiana e os corpos menos treinados no jogo. Após a prática, conversamos e ouvimos as impressões das.dos convidadas.os.

Antes da turma chegar, realizamos um jogo de roda, inspirado no canto circular. Primeiro batemos uma palma regularmente para seguir em uma direção e duas palmas para mudar o sentido. Este é um ótimo exercício de atenção (concentração). Continuamos, 2) com sílabas regulares, 3) com sílabas irregulares, das quais surgiram fraseados, e 4) com a limitação de três sílabas, para criar mais

estabilidade e facilitar a manutenção do ritmo. E, por fim, 5), brincamos com a dinâmica de pergunta - resposta. A tendência do grupo foi acelerar o fluxo, perdemos diversas vezes, porém o jogo foi divertido e todas/os conseguiram avançar no processo da percepção musical e prosódia.

Para o encontro 11, pedi que cada participante trouxesse um texto, um poema ou uma canção. Quando o texto entra no jogo, tudo muda. O que antes era som, vocalizes, *gromelô*, riso, ruído, sílabas, imaginação, formando dramaturgias sonoras livres, passou, com o trabalho com palavras, a adquirir uma dimensão mais intelectual. O pensamento crítico em relação ao texto surge, as forças energéticas e vibracionais se impõem e faz-se necessário um estudo teórico para entender as sutilezas, profundidades e conexões entre palavra, som e sentido. Após as apresentações dos materiais e as trocas sobre as leituras e interpretações, os experimentamos no *Campo de Visão*, junto às repetições ocasionais do coro. Chamamos essa versão de *Solos acompanhados*¹¹⁸. Experimentamos com as/os solistas paradas/os ou em movimento. Várias ideias surgiram para explorarmos nos próximos encontros.

A autocrítica foi um tema abordado pela maioria das pessoas. Durante a semana, no chat, refletimos sobre as exigências pessoais, a dissociação da voz, corpo ou movimento, o que foi recorrente para algumas pessoas. Outro ponto levantado, foi que a visualidade tende a se sobrepor à audição. V. relatou: “Durante a prática sinto como se houvesse duas chaves na minha cabeça, ver e ouvir. Tenho dificuldade em ativar as duas chaves simultaneamente”. A sugestão dela de práticas mais lentas foi acatada por todas/os durante as atividades. Surgiu a questão: se tivéssemos práticas mais frequentes, poderia haver um equilíbrio maior entre a percepção do movimento e do som? Eu acredito que essa seja, sim, uma questão de dedicação e continuidade.

A partir deste momento, tivemos uma reestruturação logística; o grupo UM precisou do nosso horário para se preparar para a estreia do espetáculo *Por vir*. Tivemos imersões nos finais de semanas e conseguimos manter um encontro na última segunda-feira de cada mês.

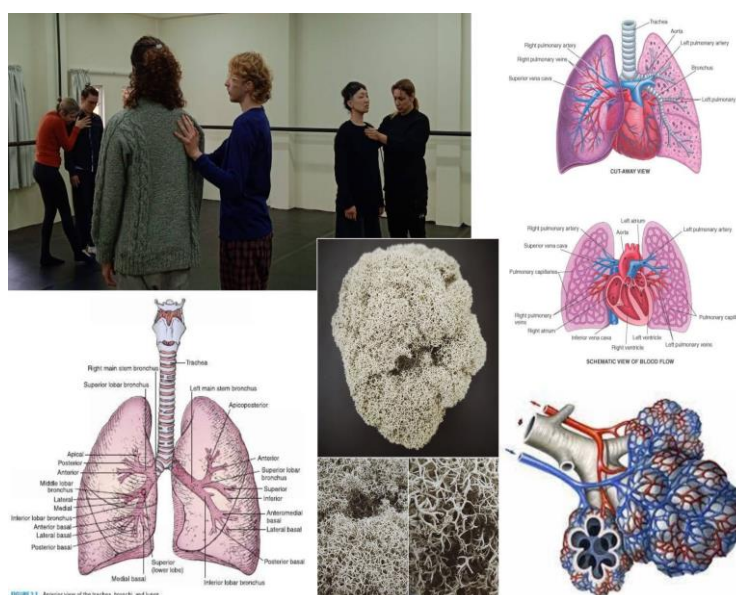
Agosto: No dia 13, tivemos nossa primeira imersão. Relatarei as principais experiências e jogos. Nesse momento, nosso grupo contava com oito, nove pessoas. Ao longo do tempo, a maioria das pessoas não pôde dar continuidade no grupo por

¹¹⁸ Registro pessoal. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=DLjA8pxUi8o>>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

falta de disponibilidade. Recebemos um convite para participar da 17ª edição da Mostra *UM's e Outros* - Reverberações e Ressonâncias na Dança, que aconteceu nos dias 19 e 20 de outubro no Telab. O evento apresentou uma programação refletindo as discussões das dos artistas envolvidas.os com o UM, aspectos da memória do corpo, do gesto e do som em diálogo com o público.

Nossa imersão foi intensa, conseguimos realizar a vivência somática em torno dos pulmões, adentrar na teoria e prática da técnica e fisiologia vocal, exploramos jogos sonoros, trabalhamos o *Campo de Visão* com objetos¹¹⁹ e emoções, e demos continuidade na investigação das ideias do encontro passado. Senti a necessidade de também participar como jogadora do *Campo de Visão*, a fim de praticar e desenvolver-me pessoalmente nessa experiência. No aquecimento, praticamos o *passing through* com caminhadas variadas e vocalizações com *staccato*, glissandos e sons ondulados.

FIGURA 37 - Colagem processo Respiração e pulmões



Fonte: arquivo pessoal, a partir de imagens de pesquisa de Mai Fujimoto (2023).

As.Os integrantes trouxeram um objeto pessoal de livre escolha: uma peneira, um caxixí, um jogo colorido (brinquedo de criança), um lenço, tapa ouvidos e uma flauta doce. Analisamos os objetos com os seguintes critérios: a) material (metal, madeira, plástico, lã...), b) textura (macio, duro, áspero, liso, fofo...), c) forma (pontuda, redonda, formas complexas, simples...), d) temperatura (quente, frio,

¹¹⁹ Registro pessoal. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WFP9RNFxVtI>>. Acesso em 14 de mar. de 2025.

morno), e) cor (o que a cor nos transmite em termos energia e vibração), f) som (que som, timbre ou ruído podem ser estimulados com e através do objeto) e g) utilidade. Primeiramente, cada pessoa cantou o contorno melódico de seu objeto. Depois, experimentamos o *Campo de Visão* com os seguintes desafios: Como desenhar o objeto imaginado no caminho que percorro? Quais os rastros que o caminho deixa no espaço? Como traduzir o objeto com som e gesto? Que qualidade de movimento ou gesto o objeto inspira? A voz induz o gesto ou o movimento, ou ambos? De que forma? Ou é o contrário?

Surgiram sonoridades ruidosas e rítmicas através do caxixí e a peneira, sons melódicos através do brinquedo de criança e da flauta, e surgiu também o assobio¹²⁰. Na busca de estimular o grupo para suas pesquisas individuais, praticamos o *Campo de Visão* com troca fluida da do Líder¹²¹. Isso significa que em qualquer momento adequado uma pessoa do grupo pode assumir a liderança, sem ser nomeada pelo.a condutor.a. Essa dinâmica foi interessante, pois além de atribuir autonomia às.aos jogadoras.es, uma camada musical se abriu; de certa forma as.os jogadoras.es começaram a compor sonoramente juntas.os.

Em duas fileiras, com uma pessoa em frente à outra, praticamos as vogais [i], [e], [a], [ô], [u] e, na sequência, alguns ditongos. Trabalhamos a escuta ativa e a imitação da leitura sonora, trabalhando altura, intensidade, ritmo e qualidade vocal através do exercício inventado *devolva o som*, em qual a pessoa posicionada em frente respondia imitando a mesma vogal sem perder o ritmo. Assistimos a vídeos sobre a prática de canto gutural *Inuit*, tradicionalmente composto por duas mulheres que cantam num dueto, frente à frente, segurando-se nos braços, e que também é uma brincadeira de criança¹²². Inspirado nesse canto, desenvolvemos o exercício *Ping-Pong*; um jogo em duplas que ajudou muito na organização rítmica de corpo e *corpoVoz* das.dos integrantes, além de gerar resultados sonoros interessantes. Na medida que todas.os ficaram mais seguros, também realizamos um campeonato com o desafio de permanecer no jogo por mais tempo sem perder o ritmo¹²³. Optamos por

¹²⁰ Registro pessoal. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=k_3jAv15lck>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

¹²¹ Registros pessoais. Disponíveis em: <<https://www.youtube.com/watch?v=xf-h4jUQqCqg>>, <<https://www.youtube.com/watch?v=3dSguWylb5U>>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

¹²² Registro pessoal. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=U7tPwg3af5M&t=39s>>. Acesso em 12 de mar. de 2025.

¹²³ Registro pessoal. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=_Jf1-2nwGKqg>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

incluir a cena no repertório da mostra. No *Campo de Visão*, em seguida, notei que surgiram mais células melódicas e mais experimentações grave-agudo do que habitualmente.

Trabalhamos os textos, poemas e canções novamente. Abordamos a questão da força antagônica na interpretação. Trouxe o vídeo *Como falar poesia* de Leonard Cohen, para exemplificar a necessidade da tensão poética. Ele comenta: “Nunca represente as palavras. Nunca tente sair do solo quando você fala sobre voar”¹²⁴. Foi o que aconteceu com uma pessoa que se entregou completamente à emoção que o poema lhe provocou, de modo que a força das palavras se dissolveu. O mesmo pode acontecer quando os gestos ocorrem paralelamente ao som e se tornam previsíveis. As qualidades ambíguas dão vida ao conteúdo cênico. Ensaíamos a troca fluída da.do líder, já estudando uma possível dramaturgia do material pensando na mostra. Finalizamos a vivência com uma conversa de integração, enquanto criamos um desenho coletivo. A proposta do desenho era permitir que formas emergissem livremente, sem premeditação ou intenção figurativa, enquanto conversávamos, buscando também alguma interação espontânea com os desenhos das.dos colegas.

FIGURA 38 - Desenho coletivo



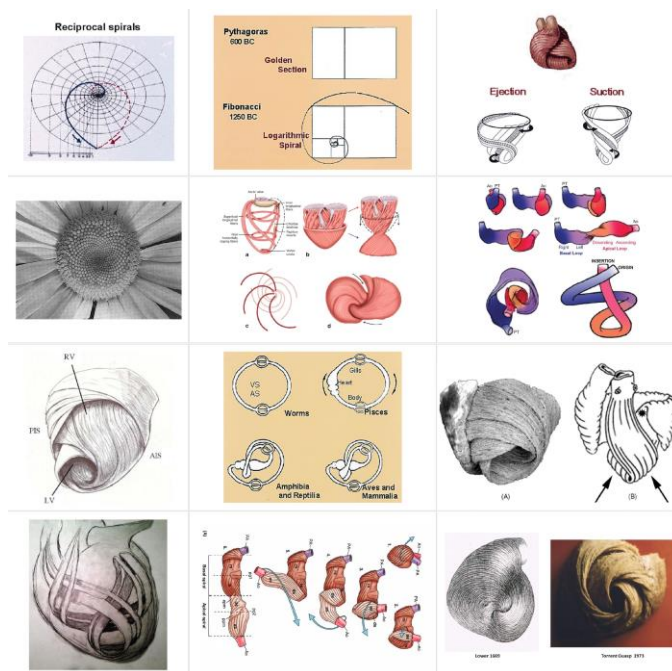
Fonte: Arquivo pessoal (2023).

¹²⁴ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=lvXn4P9Kj2Y>>. Acesso em 13 de jan. de 2025.

No dia 28 de agosto, aconteceu algo significativo. Até este momento da pesquisa, pude observar uma transformação *corpoVocal* em todas as/os integrantes. Todas/os processaram e corporalizaram as informações de jeito singular, cada um/a no seu tempo. Nesse dia, num *Campo de Visão*, o grupo afinou de forma natural, pela primeira vez e a música emergiu espontaneamente. O grupo começou a escutar-se melhor e a ter acesso à musicalidade do conjunto. Uma conexão nova instalou-se entre as/os jogadoras/es. A partir desse momento, o grupo ficou mais confiante. Senti que passaram por uma fase impossível de atingir racionalmente. Foi uma conquista resultante de bastante trabalho e dedicação. Não é que isso se tornou uma constante, mas o grupo avançou para uma nova fase. Para algumas pessoas o fenômeno não era perceptível, porém esse dado despertou a curiosidade sobre questões musicais como harmonia e frequência.

Setembro: Na imersão, abordamos o sistema dos órgãos, especialmente o coração espiralado, com noções de embriologia, e fizemos uma somatização. Excursionamos os pulmões em volta do coração, dançamos e vocalizamos com o suporte do coração. Trabalhamos a relação coração - mãos - voz.

FIGURA 39 - Colagem - O coração espiralado



Fonte: Mai Fujimoto (2023), pesquisa a partir da imersão setembro.

Junto com música, experimentamos o fluxo sanguíneo arterial e venoso. O arterial com uma música dos *tambores de Burundi* e uma valsa para o venoso. As vocalizações ficaram muito orgânicas; o fluxo venoso estimulou células melódicas e o arterial gerou um direcionamento claro na expressão de *corpoVoz* e gesto¹²⁵.

Exploramos e nos familiarizamos com partituras não convencionais, cujas características incluem uma variedade de formatos, como símbolos, imagens, desenhos, escrita não linear, onomatopeias e diversos outros sinais. Após um aquecimento *corpoVocal*, explicando os exercícios no quadro, desenhamos trechos de melodias conhecidas, pontuando as alturas tonais sentidas, para depois uní-las com a caneta e formar o contorno melódico. Este exercício abre a percepção para os intervalos e o movimento ascendente e descendente. Interpretamos diversos contornos melódicos, desenhados por mim e pelas/os integrantes do grupo, seguindo as curvas sinuosas com diferentes pontuações em conjunto e sozinha/o. Foi interessante observar os ajustes rápidos que foram feitos para entrar em sintonia com o coletivo. Considero este um exercício envolvente que fortalece a conexão do coro, promovendo a escuta ativa, tanto de si quanto de quem estiver próximo.

FIGURA 40 - Leitura contorno melódico¹²⁶



Fonte: arquivo pessoal (2023).

¹²⁵ Registro de Mai Fujimoto. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Uau-QXEQVP8>>. Acesso em 12 de mar. de 2025.

¹²⁶ Arquivo pessoal. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=5dRyjy7-0rk&list=PLwnpcg7MgpCQRV7EOHjdHuh-Dlqtt2hPI>>. Acesso em 12 mar. de 2025.

O que dizem os sapatos? Pedi para trazerem sapatos diferentes. Os contemplamos e imaginamos suas vidas. As pessoas provaram vários modelos, sentindo como a sensação do caminhar mudava de acordo com as características dos sapatos e de que forma afetavam o corpo, o alinhamento e o tônus.

FIGURA 41 - Sapatos escolhidos para construir as personagens



Fonte: Mai Fujimoto (2023).

Todas.os escolheram um par e desenvolveram um pequeno texto inspirado na personagem que foi surgindo. Em raias (faixas delimitadas), todas.os se apresentaram e fortaleceram as características das personagens. Para quem teve dificuldade de achar palavras, indiquei usar o *gromelô* para se inspirar sonoramente e achar uma narrativa interna. Trabalhamos o endereçamento, imaginando diferentes pessoas, animais ou plantas como possíveis interlocutores. Cenas interessantes começaram a emergir e que foram crescendo nas próximas semanas. Incluímos a cena na mostra de processo.

Retomamos o *Campo de Visão* com troca fluida da.do líder e as seguintes possibilidades do coro: a) seguir a.o nova.o líder, b) ficar parado e decidir participar posteriormente e c) ficar parado e participar vocalmente do coro. A versão c) foi interessante no aspecto técnico *corpoVocal*, pois a pessoa pôde direcionar mais atenção para a propriocepção, a escuta e a criação sonora. Além disso, esta

modulação de *Campo de Visão* estimulou a coragem de interagir no jogo, a autonomia e o sentido de composição, pois a pessoa que se torna líder desta maneira, sente a necessidade de um novo estímulo para manter o jogo interessante e ousa interromper o fluxo do jogo. Essa é uma decisão significativa, um ato de coragem e responsabilidade. Desta maneira, as/os jogadoras.es fazem parte da dramaturgia do jogo de forma ativa, e exercem o olhar da visão de fora. Pude observar como o prazer de estar brincando com esses fatores desafiadores acima mencionados, tornava as/os integrantes mais ousadas.os e confiantes.

FIGURA 42 - *Campo de Visão* com objeto sonoro



Fonte: Mai Fujimoto (2023).

Dessa versão, nasceu o *Campo de Visão Split* que faz a.o jogador.a escolher o momento de interpretar o solo, se posicionando diante o público, sem que o coro interfira vocalmente, mas eventualmente o coro se move. Essa variação oferece diversas possibilidades para a exploração, porém não tivemos tempo hábil para isso.

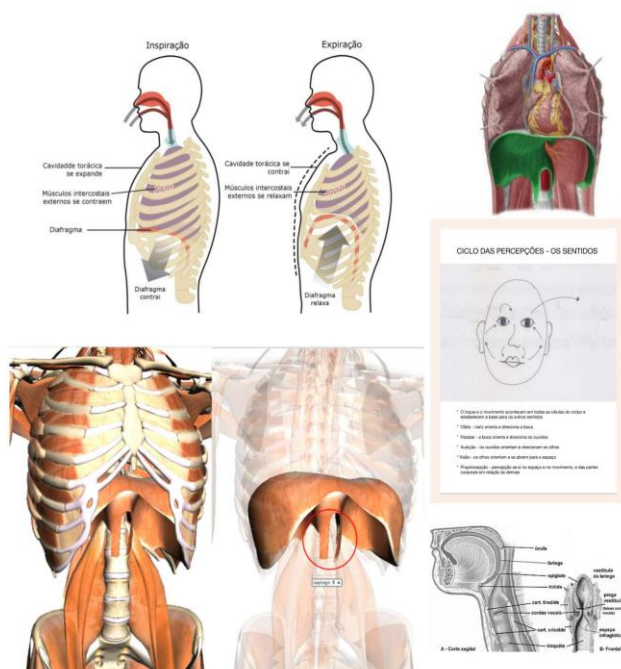
Outubro: Os próximos dois encontros utilizamos para afinar detalhes da mostra, definir e ensaiar o repertório. Na imersão, desenvolvemos diversos quadros que entraram na mostra, como o exercício de círculo *Dê continuidade à voz e movimento* (nome autoexplicativo), que praticamos após o aquecimento. Demos continuidade no exercício das raias, adicionando às direções cardeais e as diagonais,

atribuindo componentes como a) intensidade, b) endereçamento (incluindo diálogos em *gromelô*) e c) intenção¹²⁷. Um exercício potente que também integrou o repertório da mostra.

No exercício *Regência, inspiração Grotowski*, o.a condutor.a posiciona-se atrás do grupo e vocaliza livremente. O coro, alinhado à frente, porém de costas para a.o condutor.a, deixa-se guiar pela sensação do som. Interpretar o som com gesto corporal, ajuda a integrar os parâmetros musicais e a estabelecer uma lógica orgânica interna. Os agudos, médios e graves se mostraram no nível dos corpos, a rítmica nos gestos das mãos ou através das articulações e a intensidade através da fisionomia, abertura dos olhos e braços e o tônus geral do corpo. Em cada corpo, se manifestou a dança e, em alguns momentos, o grupo entrou em sintonia. Este exercício também entrou na apresentação da mostra, eu mesma participei com a regência.

Tivemos uma vivência de integração dos diafragmas pélvico, torácico e vocal, dando uma atenção especial ao músculo psoas menor e maior, e trabalhamos aspectos interpretativos da *corpoVoz* falada e cantada, abordando a proxêmica.

FIGURA 43 - Diafragmas interconectados



Fonte: Mai Fujimoto (2023), pesquisa a partir da aula *corpoVozespaço*.

¹²⁷ Registro pessoal. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mldeqkUp__A>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

No dia 19 de outubro, às 10h da manhã, participamos da Mostra *UM's e Outros*. Apresentamos os quadros desenvolvidos a partir de exercícios realizados em aula, conforme relatado acima, além de um exercício de polirritmia e espacialidade, em qual transitamos no espaço com acentuações diferentes. Realizamos o *Campo de Visão* com música e vocalização e fechamos a mostra com o *Campo de Visão Objetos* na versão fluida previamente combinada. Estávamos em seis pessoas.

FIGURA 44 - Apresentação Mostra *UM's e Outros*¹²⁸



Fonte: Mai Fujimoto (2023).

¹²⁸ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=gTwkXiYAg8s>>. E, também, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RNecYbz_8os>. Acessos em 14 de mar. de 2025.

FIGURA 45 - Apresentação *Mostra UM's e Outros*

Fonte: Mai Fujimoto (2023).

A mostra ganhou uma proporção de apresentação. Fizemos um estudo de figurino e maquiagem e tivemos a iluminação simples e precisa de Gábi Rogalsky. Foi emocionante poder mostrar o processo ao público. Após a apresentação, tivemos um bate-papo com o público e pude apresentar a pesquisa. O grupo se sentiu realizado, recebendo diversos retornos e estímulos positivos.

Novembro: Retomamos as atividades em novembro. Depois da apresentação, nosso ritmo mudou, conseguimos adentrar no trabalho de forma mais tranquila. Tivemos encontros de três horas, um tempo adequado para abordar um tema e desenvolvê-lo dentro da filosofia *corpoVozespaço*. Conversamos bastante sobre a apresentação, que deixou todas/os as/os integrantes felizes e cheio de emoção. Várias pessoas recorreram à técnica em momentos que se sentiram vulneráveis. Assistimos à gravação da apresentação juntas/os, trocamos ideias e revisamos conteúdo de encontros anteriores. E então, convidei as/os participantes para um novo desafio. Sugeri a criação de um solo autoral entre dois e dez minutos com um tema

de livre escolha, como forma de fortalecer o conhecimento e a confiança *corpoVocal* e cênica adquirida durante os últimos meses, dentro e fora do período das aulas. O convite, certamente, foi um desafio para todas.os, porém estimulou o desejo de criar e expressar-se artisticamente.

Dia 8 de novembro abordamos noções de harmonia musical. Durante uma prática ao ar livre, em um bosque próximo à Fap, desenvolvemos o exercício *Clusters*¹²⁹, com variações de dinâmica, sem e com gestos corporais.

FIGURA 46 - Explorando harmonia ao ar livre¹³⁰



Fonte: arquivo pessoal (2023).

Ao estabelecer contato visual com alguém, a intensidade do som aumentou de forma notável e, quando pedi um gesto corporal junto à expressão *corpoVocal*, o volume mudou drasticamente. Experimentamos a versão a) em que todas.os cantam simultaneamente¹³¹ e a versão b) na qual o cluster se forma de maneira progressiva. Pude observar que na experiência a) o grupo entrou em sintonia diversas vezes, mesmo que a ideia foi se diferenciar das.dos outras.os. Surgiram sonoridades interessantes, algumas consonantes, outras totalmente dissonantes. Essa vivência proporcionou uma conexão forte com o universo musical e estimulou a vontade de cantar; saímos cantarolando deste encontro.

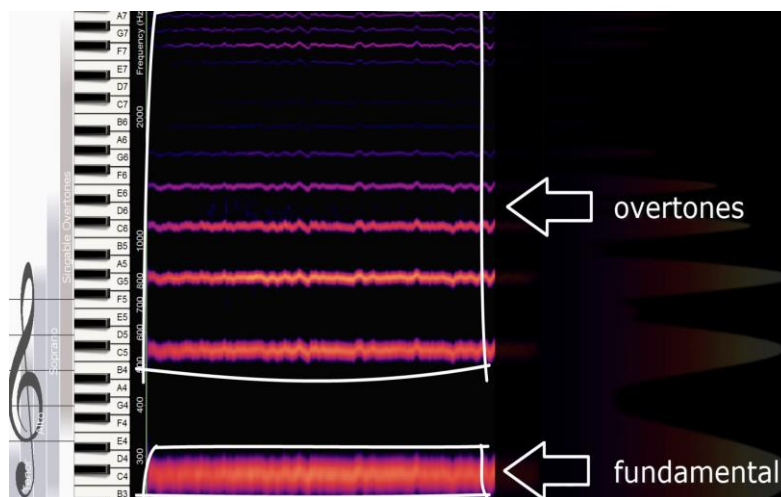
¹²⁹ Agrupamento de tons aleatórios, produzidos ao mesmo tempo, por várias pessoas.

¹³⁰ Registro pessoal. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=l7mZ3Y862Pg>>. Acesso em 14 de mar. de 2025.

¹³¹ Registro pessoal. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=nAiW0avc6tM>>. Acesso em 12 de mar. de 2025.

No próximo encontro demos continuidade ao tema harmonia, frequência e harmônicos. O vídeo *Canto polifônico dos harmônicos - com a explicação visual de Anna-Maria Hefe*¹³² foi esclarecedor para todas/os.

FIGURA 47 - Exemplo visual de harmônicos e fundamental



Fonte: Print, Poliphonic overtone singing.Youtube (2024)¹³³.

Nesse encontro, levei o acordeon para a demonstração e melhor visualização da construção de acordes. Formamos acordes maiores e menores e criamos tapetes sonoros inspirados em cantos circulares.

Dia 22 de novembro, trabalhamos o sistema esquelético, que serviu de grande inspiração no *Campo de Visão*¹³⁴. Talvez devido ao papel fisiológico do sistema e à relação histórica dos ossos com instrumentos musicais, como a flauta e o xilofone, e outros instrumentos percussivos. A sonoridade ficou rica e diversificada, e pude notar clareza nas articulações do corpo e uma escuta mais apurada no contato com o chão.

¹³² Tradução livre do original: *Polyphonic overtone singing - explained visually by Anna-Maria Hefe*. Nov. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=UHTF1-lhuC0>>. Acesso em 13 de nov. de 2024.

¹³³ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UHTF1-lhuC0>. Acesso em 12 de mar. de 2025.

¹³⁴ Registro arquivo pessoal. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=rYKEO45Bt2I>>. Acesso em 12 de mar. de 2025.

FIGURA 48 - Estudo de sistema esquelético e Campo de Visão



Fonte: Arquivo pessoal e fotos Mai Fujimoto (2023).

Dezembro: Trabalhamos a voz em alta impedância, trocamos ideias sobre a literatura da pedagogia vocal, filosofamos sobre os aforismos de Francesca Della Monica (2022) e, no dia 15 de dezembro, chegamos ao fim desta jornada inspiradora. Foi o dia das apresentações individuais e da comemoração após. Tivemos cinco apresentações potentes e autênticas, prontas para serem desenvolvidas. Uma pessoa sentiu que não era o momento para criar um solo nesse contexto, o que revelou o respeito pelo seu próprio tempo e processo *corpoVocal*. Pensar o espaço adequado para a cena fez parte do convite e resultou em ambientes diferentes.

FIGURA 49 - Solistas em conversa ou apresentação, e máscara criada por Bruno



Fonte: Arquivo pessoal e fotos Mai Fujimoto (2023).

Tivemos uma roda de conversa em que cada pessoa compartilhou seu processo e a transformação *corpoVocal* vivenciada nos últimos oito meses, destacando mudanças significativas na relação com a própria voz - tanto no cotidiano quanto no despertar do desejo de ir para a cena. Foi bonito ver os atravessamentos *corpoVozespaço* em todos os corpos e interpretações tão singulares. Corpos que, em suas múltiplas linguagens verbais e extraverbais, chegaram comigo até o fim desta pesquisa prática, pela qual tive e tenho muito carinho. Testemunhamos juntas que composições surpreendentes podem surgir a cada instante, atravessando nossos sentidos e se transformando em material cênico, ou, então, em aprendizado para a vida. Minha profunda gratidão: Jean Alembo Christofolli, Mai Fujimoto, Bruno Franco, Sheila da Rocha, Barbara Gomes de Bulhões, Emerson Sócrates da Silva.

FIGURA 50 - Grupo corpoVozespaço após a apresentação dos Solos



Fonte: arquivo pessoal (2023).

3.3 DESDOBRAMENTOS CRIATIVOS¹³⁵

Poesias e percepções das.dos integrantes *corpoVozespaço* no *Campo de Visão*

espirais
longas fitas
intensidade
intensão
harmonização
contrastes
outras dimensões
braços abertos
giros
torções
transporte
transformação

A cada instante da música as percepções do corpo em contato com o chão
A recepção do ar com a densidade da matéria corpo
Os órgãos em amplitude
As sensações - os instrumentos
As partituras envolvem corpo espaço

Minha voz está estranha hoje, porque sinto um desconforto na garganta.

¹³⁵ Os seguintes relatos ou poesias foram estimuladas pela pesquisadora.

Livre deslocar das nuances, curvas e lugares, deslizantes e texturizados. Morada com flutuância e em saltos soltos onde a voz ecoa múltiplas camadas vibracionais. Aberta, da boca às mãos, o som acolhe e escolhe ficar - encontro a escuta.

Autoconhecimento e expressividade: EU NO MUNDO.

Como toco os outros com o que me toca? Como passo os sentimentos de forma harmônica e/ou estética?

Usar a voz como uso o corpo na dança.

Desejo de encontrar usos da voz “pra fora” e “pra dentro” do meu corpo, pra expor sem medo vulnerabilidades reais. Mobilizar “a couraça”, traumas, e dores da vida que estão gravados na garganta e nos pulmões!!

Explorar possibilidades, camadas, e me sentir à vontade para brincar.
Sem medo
Sem receios
Sem julgamentos

É o eco da criação, pois no princípio tudo era criação, todos os átomos vibravam em energia.

minha voz tinha carinho, cuidado
essa voz é o ecoar dos meus dedos, pois cuido mais primeiro das mãos
maciez, cuidado, toque

Investigar como a voz pode influenciar o corpo.
Conhecer e explorar mais a arte pela voz.

Voz é o canal que corporifica meu estado por dentro.
Voz é a materialização de como estou por dentro.

Alinhamento. Ser capaz de transmitir com clareza minha verdade na comunicação.
Sinto ser mais fiel ao meu corpo do que a minha voz.

CorpoVoz
habla húmido

habla sin saber
habla con saliva
habla rouquinh

tem falhas

Encontrar um registro novo de corpo e voz que libere as tensões das cordas vocais
e da nuca.

Ar e tremores

Voz - difícil e ao mesmo tempo compulsão
necessidade
gosto muito
ao mesmo tempo tenho pavor

Cautelosa

A voz é o termômetro do meu ânimo: se está boa, potente, estou bem - se está
sofrida, fico mal.

Voz como dimensão extra-física do corpo

Vibração
Corpo terra - como uma terra areia, suave e que voa com o vento.
Corpo terra que se esfarela e que, também, se petrifica.

VOZ é CORPO VIBRANDO

Possibilidade de pressão
As vezes privilégio

Pequena, abafada, anasalada, dolorida, sedenta de hidratação
Como posso relacionar a uma sensação corporal?
Sinto a voz acumulada na garganta - como uma inflamação

Vibração - identidade
Voz é também espaço

É minha alma expressada em palavras.

Uma forma de pensamento
 A voz, quando está dentro de mim não é o suficiente
 Transmissão de uma parte de mim

Voz é o som que os seres humanos emitem, é um instrumento que nos posiciona no mundo. A voz nos permite dizer infinitas coisas além das palavras que falamos.

Depoimentos e reflexões das.dos integrantes do grupo:

- Descobri possibilidades de expressão que não achava possível existir em mim, como gritar, gritar sem machucar, se permitir a explorar essa potência vocal... Senti que o processo proporcionou um acolhimento, mais do que entre os integrantes, mas da gente com a gente mesmo, todas essas reflexões em torno na minha existência queer que já existiam antes, através de um lugar de medo, se transformou em acolhimento, o processo foi um lugar de aprendizado e liberdade para o corpo. Também consegui desenvolver uma sensibilidade vocálica, como aprender a apreciar a expressão vocal de uma criança que grita ao brincar, expressão que pode ser incômoda para a maioria.
- Tinha muito distanciamento da minha voz, principalmente para fins artísticos, ainda que acadêmicos. O uso cênico e artístico da voz pode ser trabalhado e desenvolvido e não necessariamente é um dom nato. A integração corpo, voz e espaço com a dança enriquece muito uma performance e há muitas possibilidades ainda não exploradas nessa integração.
- Meu corpo e voz se conectaram, tornando-se uno em relação ao espaço, ao outro/a/e. Senti mais autoconfiança e meus erros viraram possibilidades de trabalhar o corpo e a voz. Na proposta da Edith, a integralidade e globalidade do que somos enquanto atores, no palco e na vida, se expressa potencialmente.
- Quando produzo sons, comecei a conseguir identificar onde ressoa, como criar pequenas alterações para modificar sensações e saídas. O som do corpo, o som no corpo, o som ao redor do corpo, os sons com o corpo. Em uma das aulas Edith mostrou o coração e pra mim foi uma surpresa boa saber que ele é formado em estrutura helicoidal. Isso me acompanha como forma e sensação quando penso-sinto meus batimentos cardíacos.

- Uma vivência mais próxima com o meu organismo, uma integração de movimento de dentro para fora, sensações que se complementam entre corpo e voz, vivências que unem a respiração, a criação e o movimento corpo/voz.
- Os exercícios performáticos de corpo e voz tem me dado outra dimensão das possibilidades na dança. Trabalhar ao mesmo tempo ritmo, voz e movimentos, é um desafio que exige uma investigação e atenção maiores, mas que desperta formas diferentes de agir em grupo e também individualmente. Para mim, sempre foi mais fácil dançar do que usar a voz como instrumento. Com o movimento, em conjunto com a voz, e com outras pessoas interagindo no campo de visão, tenho conseguido acessar lugares que não havia trabalho em nenhuma outra forma de exercício, principalmente em relação ao canto.

Cartas à *corpoVoz* das.dos integrantes do grupo

Olá corpovoz!

Apesar de sermos um só, parece que estou conhecendo você só agora, encontro corpovoz e consciência. Obrigado pela jornada para além do cotidiano e por reabrir as portas, janelas, festas e afins para o mundo encantado das descobertas.

Como seremos depois dessa experiência?

Como éramos antes dela?

Como as outras vozes nos compõem?

Tento olhar para as memórias das vezes que já nos cruzamos antes para tentar revivê-las, mas que esforço infrutífero. Bom mesmo é a magia do presente sem a cobrança do que faremos e a cobrança ilógica de justificar isso.

Vai ver nosso encontro seja um fenômeno para o sensorial e não para o racional. Quero protegê-lo e guardá-lo da explicação para que seja um presente entre nós.

C.

Meu/minha querido/a corpoVozespaço.

Vou ao seu encontro, porém já estou contigo. Desperto para mim e com o grupo; reverbero, escuto o eco que sai e chega em mim, no grupo. Sou, somos! Nosso lugar, meu e nosso, movimento palavras e sons. Escuto meu movimento com ritmo.

Te quero!

Y.

CORPOVOZ

ADORMECIDO OU ACORDADO
COM QUAL Sentimento /
COMO ESTÁ TRATANDO? A SI?

Ontem era, não é fácil falar das coisas não tão boas bonitas mas era auto-ódio. Tem AS facetas POR dentro autoestima RASTEJANTE E POR FORA ARROGÂNCIA. TEM assobios ESTRANHOS de língua grande que bate no dente e daí um esforço enorme pra controlar.

Tem as modulações. Tem os graves e agudos. Gritinhos RISADONAS e pensamento. As vezes tem tanto PENSAMENTO na VOZ que ela para de ser saliva. BOM é QUANDO CORAJOSA OUSA MOLHADA e também quando surpreende com o que vai aprendendo. AINDA é bem difícil...

É SOBRE ESCUTAR TAMBÉM

ESPAÇO RESPIRADA

W.

ESCUTA
CONTINUA ESCUTANDO
ENCONTRA TEMPO E ESPAÇO PARA DEIXAR ACONTECER
AS VEZES SÓ LUXO, MAS SEMPRE MERGULHO
RIO
CÉU
TUDO O QUE UNE
SAIR DO ABSTRATO E VER AS PESSOAS
LEMBRA DA EMOÇÃO DO ENCONTRO
DE TESTEMUNHAR A VIDA NO MOMENTO EM QUE ELA ACONTECE
OLHA PRA FORA TAMBÉM
O MESMO AR
QUE ENTRA E SAI
SEM FORMA - PREENCHIMENTO
O QUE SE SEGURA PRA MANTER O SILÊNCIO
O QUE ACONTECE COM O CORPO TODO ENQUANTO
PONTO FORTE
PARTES FRACAS
DILUIR PARA SENTIR OUTRAS POSSIBILIDADES
SAIR DA RIMA POBRE
AMOR FLOR DOR
DEIXA A COR ENTRAR
CHAMAR DE _____
NOMEAR
DESTACAR
COISAS SEM NOME - OBJETO / SOM

AH, COMO A CORRENTEZA DO RIO¹³⁶

V.

¹³⁶ Remetendo ao *Riovivoso*.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluo que a presente pesquisa é marcada pela abundância de conteúdo dos três eixos escolhidos. Isso explica a extensão do presente trabalho. Enquanto pesquisadora.artista.educadora, percebi a docência em muitos momentos como um ato de criação. Embora eu tenha assumido a função de ensinar e facilitar, a lógica tradicional da relação ensinar-aprender se rompeu e se renovou constantemente no *Campo de Visão*. Ele se transforma em território artístico, onde a experimentação é uma constante. O jogo estimula a criatividade e a integração do movimento e do gesto expressivo *corpoVocal* e, além disso, favorece a sinergia entre as.os participantes.

No entanto, considerando o desenvolvimento e os processos de criação e aprendizado das.dos integrantes do grupo de pesquisa *corpoVozespaço*, avalio o projeto como extremamente assertivo. As maneiras de desenvolver-se como artista dentro das práticas *corpoVocais* são tantas; não há uma receita única e nenhuma bula a seguir. A construção e o aprimoramento das práticas artísticas são processos contínuos. O *Campo de Visão* se apresenta como um espaço privilegiado para a experimentação e integração do estudo *corpoVocal*, onde escuta, voz e movimento se entrelaçam e se desenvolvem organicamente no jogo cênico. O material sonoro explorado durante o jogo e seus desafios estimulam, por sua vez, o mergulho na técnica e ciência vocal, assim como a necessidade de conhecer seu corpo em relação ao espaço e à cena.

Constato que a prática como professora.artista.educadora pode, através do *corpoVozespaço* no *Campo de Visão*, alargar as noções do ensino, não reduzindo as artes da cena ao desenvolvimento de competências, mas vivendo-as em um campo compartilhado de atuação. O objetivo de desenvolver conhecimento e habilidades *corpoVocais*, com respeito às particularidades individuais de cada participante, foi alcançado, assim como a busca da expressividade criativa e sua relação com as poéticas singulares.

A prática da pesquisa proporcionou-me o início de uma longa investigação que desejo continuar. Sinto que junto ao grupo *corpoVozespaço* pude construir uma base inestimável. Vejo um grande potencial de expansão, tanto no meu modo de conduzir, quanto em novas investigações no âmbito cênico e musical. É um projeto sem limites geográficos. No período da pesquisa, tive a oportunidade de ministrar duas oficinas curtas de quatro e cinco horas em outros países, cuja recepção foi muito

boa. Dia 21.06.24 na BAfEP - Bildungsanstalt für Elementarpädagogik (Instituto para pedagogia elementar) em Feldkirch (Áustria), e no dia 18.07.24 no Teatro *Expedition Metropolis* em Berlin (Alemanha), junto com a colega Tainá Roma¹³⁷. Dia 31 de agosto e 1 de setembro, a oficina aconteceu na Caixa Cultural¹³⁸, em Curitiba, com o tema *corpoVozespaço* no *Campo de Visão* (oito horas) e, em março, na Casa Hoffmann¹³⁹ em Curitiba, com carga horária de 16 horas. Em outubro, pude voltar com aulas semanais continuadas durante o mês inteiro. Dia 04.11.23, tive a oportunidade de ministrar uma oficina (quatro horas) no Terreiro de Umbanda *Casa Pai do Chico*, em Curitiba. Foi gratificante perceber como o sagrado e o profano interagem em nossos propósitos, e se cruzam em tantos lugares aparentemente distintos. Este encontro nos convida a reconhecer a complexidade da experiência humana e a valorizar as múltiplas dimensões que compõem nossa jornada individual e coletiva.

Nos cursos e experiências fora do grupo *corpoVozespaço*, tivemos participantes de todas as áreas, estudantes e profissionais, muitas/os artistas, entre elas/eles artistas bem experientes, atrizes, atores, bailarinas/os, professoras/es, músicos/as e cantoras/es. Recebi inúmeras devolutivas positivas. Pude observar que as pessoas se encontram plenamente na experiência. Testemunhei que todas elas, dentro e fora do *Campo de Visão*, estavam completamente envolvidas, conectadas consigo mesmas e com o coletivo simultaneamente. Artistas mais experientes e com formações consolidadas, entre eles atrizes e atores, relataram que o *Campo de Visão* lhes proporcionou novas perspectivas sobre suas práticas, convidando-as/os a estados de presença renovados. Novas ideias emergiram e entre algumas pessoas surgiu a vontade de formar parcerias. Bailarinas e bailarinos encontraram novos impulsos e qualidades de movimento, e cantoras/es relataram como a experiência transformou sua percepção sobre a musicalidade do corpo e ampliou suas possibilidades expressivas para além da voz.

A prontidão de responder a todos os estímulos oferecidos no *Campo de Visão* com o suporte da abordagem do BMCsm e da pedagogia vocal, promove um treino multidimensional do estado de presença, com todos os atributos contidos no termo:

¹³⁷ Pesquisadora do *Campo de Visão*, brasileira, mestranda em estudos teatrais na Friedrich-Alexander-Universität (FAU) em Erlangen-Nürnberg (DE).

¹³⁸ Oficina proposta como contrapartida social do projeto *O Coveiro*, produção da Rumo de Cultura, para qual fiz a trilha sonora. A peça ficou em cartaz de 31 de julho até 18 de agosto de 2024 no mesmo estabelecimento.

¹³⁹ Centro de estudos do movimento. Espaço da Fundação Cultural de Curitiba, dedicado à pesquisa do corpo, movimento e dança.

atenção expandida para o macro e micro do espaço em si mesma.o e o compartilhado, agilidade de respostas que ultrapassam a racionalização habitual, vivacidade corporal e uma permeabilidade sensorial que dissolve as fronteiras entre percepção e ação. A resposta cinestésica torna-se evidente nesse trabalho, manifestando-se não apenas através do movimento corporal com suas infinitas possibilidades de ritmos, tensões, direções e qualidades, mas também por meio da expressão *corpoVocal*. Ressonâncias, timbres, dinâmicas e texturas sonoras emergem como desdobramentos orgânicos dessa escuta ampliada, criando um circuito integrado onde corpo e voz formam uma unidade expressiva indivisível em permanente estado de jogo e criação.

Essa escuta aumentada, onde diversos sentidos estão ativados, consciente ou inconscientemente, se diferencia da escuta seletiva que está sintonizada com valores subjetivos relacionados ao gosto pessoal, e muitas vezes é acompanhada de julgamentos e censura. O estado de interesse e acolhimento do coletivo contribui para o fluxo criativo *corpoVocal* entre as.os jogadores. Em todos os ambientes onde *corpoVozespaço* no *Campo de Visão* foi compartilhado, o mesmo fenômeno se manifestou: seja entre uma turma de jovens, pessoas desconhecidas que se encontraram pela primeira vez, ou entre artistas colegas, todas.os desenvolveram rapidamente uma sensibilidade visível para o cuidado mútuo e o senso de solidariedade.

Essa pluralidade de experiências, formações e trajetórias promoveu trocas significativas. Desde estudantes explorando os primeiros passos na expressão *corpoVocal* até artistas consagradas.os com décadas de trajetória, que encontraram na experiência um espaço para ressignificar sua relação com o corpo, a voz, a presença e a criatividade. A vontade de dar continuidade de alguma forma, foi expressa pela maioria dos que tiveram um envolvimento com a pesquisa.

Considero que a pesquisa ainda possui um vasto potencial a ser explorado. A palavra *vasto* expressa também a dimensão da demanda de tempo que esse processo exige. Para adquirir intimidade com a *corpoVoz* em movimento, é necessária uma longa sequência de estudo e prática. Poder trabalhar com as mesmas pessoas durante um período longo, está no plano dos meus sonhos. No entanto, em poucas horas de prática, como aconteceu nas oficinas curtas, as.os participantes, com certeza, puderam ter experiências relevantes e beneficiar-se delas.

A expressão cênica *corpoVocal* é um reflexo da humanidade, onde o corpo se torna palco da teatralidade humana. Queremos ser, ver e encontrar pessoas vivas, sentir-nos vivas e vivos no palco e na vida. A arte nos conecta com a vida e com aquilo que nos faz sentir vivos.os. Será ela uma tentativa de chegar um pouco mais perto do que não sabemos nomear? Muitas vezes, repleto de dúvidas e inseguranças, mas, quando a sentimos, ela nos ocupa tão plenamente que se torna um verdadeiro encontro.

Finalizo minhas reflexões com a frase de Paulo Leminski: “Isso de querer ser exatamente aquilo que se é ainda vai nos levar além” (2013, p. 294).

REFERÊNCIAS

ANOARDO, Ana. Psoas, o músculo da alma. **Blog Instituto Mood**. 2017. Disponível em: <<https://www.institutomood.com.br/blog/psoas-o-musculo-da-alma/>>. Acesso em 05 maio de 2024.

ASSOCIATION For Hanna Somatic Education. **Association for hanna somatic education**. Disponível em: <<https://www.associationforhannasomaticeducation.com/>>. Acesso em 05 fev. de 2020.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. Curso online **Balancing the two sides of the body**: embodying integral pelvic, spinal, and brain connections through movement, touch, and consciousness. (2024 fall series).

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. **Sentir, Perceber e agir - Educação somática pelo método Body-Mind Centering**. Trad: Denise Maria Bolanho. São Paulo: Ed. SESC, 2015.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. Apostila do módulo **Sistema dos Fluidos e FásCIAS** do Programa de Formação do Educador do Movimento Somático/ SME – Body-Mind Centering, janeiro de 2013a.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. Apostila **Sentidos e Percepções** do Workshop Dinâmicas da Percepção, Sesc Vila Mariana, São Paulo, Brasil, outubro de 2013b.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. Apostila do módulo **Sistema nervoso** do Programa de Formação do Educador do Movimento Somático/ SME – Body-Mind Centering, julho de 2013c.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. Apostila do módulo **Padrões celulares e Neurocelulares básicos** do Programa de Formação do Educador do Movimento Somático/ SME – Body-Mind Centering, julho/agosto de 2012.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. Apostila do módulo **Sistema dos órgãos** do Programa de Formação do Educador do Movimento Somático/ SME – Body-Mind Centering, julho/agosto de 2011.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. Apostila do módulo **Sistema esquelético** do Programa de Formação do Educador do Movimento Somático/ SME – Body-Mind Centering, agosto de 2009a.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. Apostila do módulo **Sentido e percepção 1** do Programa de Formação do Educador do Movimento Somático/ SME – Body-Mind Centering, julho de 2009b.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. **Bodymindcentering**. 2001-2025. Disponível em: <<https://www.bodymindcentering.com/about/bonnie-bainbridge-cohen/>>. Acesso dia 12 de fev. 2025.

BBC News Mundo. **BBC News Mundo**. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia/noticia/2023/02/26/temos-7-sentidos-e-os-5-mais-conhecidos-sao-os-menos-importantes-diz-neurocientista.ghtml>. Acesso em 18 de jan. de 2024.

BEBÊ de 3 meses "conversando" impressionante. Anieli Moura – Mãe de cinco. **Youtube**. 2019. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ujaEJY8eEal>>. Acesso em 15 de mar. de 2025.

BEHLAU, Mara. **VOZ: O Livro do Especialista**. Volume I. Segunda impressão. Rio de Janeiro: Ed. Revinter Ltda, 2004.

BEHLAU, Mara; AZEVEDO, Renata e MADAZIO, Glaucya. Anatomia da laringe e fisiologia da produção vocal. In: BEHLAU, Mara (Org.). **Voz: O Livro do Especialista**. Vol. 01. Rio de Janeiro: Revinter, 2001. p. 01-51.

BEHLAU, Mara e ZIEMER, Roberto. Psicodinâmica vocal. In: FERREIRA, Lésle Piccolotto (Org.). **Trabalhando a Voz: vários enfoques em fonoaudiologia**. São Paulo: Summus, 1988. p. 71-88.

BEHLAU, Mara e PONTES Paulo. **Avaliação e Tratamento das Disfonias**. São Paulo: Ed. LOVISE, 1995.

BODY-Mind Centering. **Bodymindcentering**. 2001-2025. Disponível em: <<https://www.bodymindcentering.com>>. Acesso: 12 de março e 23 de fevereiro de 2024.

BOGART, Anne e LANDAU, Tina. **VIEWPOINTS, ein praktisches Handbuch für Schauspieler, Regisseure und Chorergrafen**. Berlin: Ed. Alexander Verlag. 2. Auflage, 2017.

BOONE, D. **Is your voice telling on you?** San Diego: Ed. Singular Publishing Group, 1991.

BRANDI, Edmée. **Escalas Brandi de avaliação da voz falada**. 2. ed. rev. e atual. São Paulo: Ed. Atheneu, 1996.

BROOK, Peter. **Não Há Segredos: reflexões sobre atuação e teatro**. Trad. Tomaz Magalhães Seincman. 1. ed. São Paulo: Via Lettera, 2016.

BROOK, Peter. **O Diabo e o Aborrecimento, Conversas sobre teatro**. Tradução: Carlos Porto. Portugal: Edições ASA, 1993.

BUCKLIN, Linda. A Skeleton Takes a Graceful Pose Stock Illustration - Illustration of dance, health: 11534571. **Pinterest**. [s.d.]. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/807059195757200032/>>. Acesso em 13 de março de 2024.

CAMARGO, Marcos. **Arte e pensamento estético**. Londrina: Syntagma Editores, 2021.

CAMPO, Giuliano e MOLIK, Zygmunt. **Trabalho de Voz Corpo de Zygmunt Molik - O legado de Jerzy Grotowski**. São Paulo: Ed. É Realizações, 2012.

CAMPO de Visão pós sistema esquelético. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=rYKEO45Bt2I>>. Acesso em 12 de mar. 2025.

CAMPO de Visão com objeto sonoro e solo acompanhado. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WFP9RNFxVtI>>. Acesso em 14 de mar. de 2025.

CAMPO de Visão com objeto peneira e tampa ouvidos. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=k_3jAv15lck>. Acesso dia 13 de mar. de 2025

CAMPO de Visão com troca fluida da.do líder. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=xf-h4jUQqCg>>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

CAMPO de Visão com troca fluida da.do líder (com glissandos). Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=3dSguWylb5U>>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

CAMPO de Visão com som, silêncio e glissandos. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AA8_El3gOIQ>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

CAVARERO, Adriana. **Vozes plurais: filosofia da expressão vocal**. Tradução de Flavio Terrigno Barbeitas. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2011.

CHICAGO Circle Singing with Davin Youngs. Davin Youngs Voice. **Youtube**. 2015. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=g4S4gtuPi58>>, acesso em 03 de out. 2024

DA KORESHKI, Vershki. Khoomei-bas. **Spotify**. 1996. Disponível em: <<https://open.spotify.com/intl-pt/track/0JA6yvxPH91uB7jt97Tezc?si=4c097ac18ea84e15&nd=1&dlsi=7b9b35c615c54c26>>. Acesso em 19 de abril de 2024.

DAL FARRA MARTINS, José. Sete Postulados para uma Pedagogia da Vocalidade Poética. **Revista Cena**, nº 17, p. 1-8, out. São Paulo, 2015.

DAVINI, Silvia Adriana. **Cartografias da voz no teatro contemporâneo**. Tradução de Patrícia Cohan. Brasília: Universidade de Brasília PPGCEN, 2019.

DE CAMARGO, Edith. Álbum Sing Song. **Spotify**. 2013. Disponível em: <<https://open.spotify.com/intl-pt/album/47HnKV6zEc7ZDYOMIUNQlb?si=N0ubhbtjTuO5xtKVWF343Q&nd=1&dlsi=598f25066297469e>>, acesso dia 01 de março de 2024.

DE CARLI, Tayná. **A Presença da Linguagem Neutra e Inclusiva no Discurso Científico em Português Brasileiro e em Francês**. Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Letras. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2022.

DELEUZE, Gilles e GUATTARI, Félix. **Mil Platôs: Capitalismo e Esquizofrenia**. Vol. 1. Coordenação da tradução: Ana Lúcia de Oliveira. São Paulo: Editora 34, 1995.

DELLA MONICA, Francesca. **88 aforismi: sull'infinito della voce**. Trad. Ernani Maletta. Milano (I): Ed: Barbara Bergomi, Musicians&Producers, 2022.

FABIÃO, Eleonora. Corpo cênico, estado cênico. **Revista Contrapontos - Eletrônica**, Vol. 10, n. 3, p. 321-326 / set-dez, Rio de Janeiro, 2010.

FARAH, Marisa Helena. Jung's Active Imagination in Whitehouse's Dance: notions of body and movement. **Psicologia USP**. vol. 27, nr. 3, p. 542-552, São Paulo, 2016.

FERRARI, Márcio. Entrevista Luiz Tatit – A forma exata da canção. **Pesquisa revista FAPESP 246**. São Paulo. 2016. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/wp-content/uploads/2016/08/024-029_Entrevista-Tatit_246.pdf>. Acesso em: out. 2024.

FLUXO sanguíneo arterial e venoso. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Uau-QXEQVP8>>. Acesso em 12 de mar. de 2025.

FÓNAGY, Ivan. Hörbare Mimik. (trad. mímica audível). **Phonetica**. Basel, v. 16, p. 25-35, 1967.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Ed. Paz e Terra, 1996.

GIL, José. **Movimento Total: o corpo e a dança**. São Paulo: Iluminuras, 2012.

GREINER, Christine. **O Corpo - pistas para estudos interdisciplinares**. Universidade de Coimbra, Portugal: Ed. Annablume, 2012.

GROTOWSKI, Jerzi. **O Teatro Laboratório de Jerzi Grotowski 1959-1969**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2007.

GUTZWILLER, Johanna. **Körperklang - Klangkörper**: Ein Arbeitsbuch über Körperarbeit für Chorleiter, Sänger und Instrumentalisten. Arau/CH: Musikedition NEPOMUK, 1997.

HANNA, Thomas. **Corpos em revolta**: a evolução - revolução do homem do século XX em direção à cultura somática do século XXI. Tradução de Vicente Barreto. São Paulo: Edições MM, 1972.

HARMONIA no bosque. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=l7mZ3Y862Pg>>. Acesso em 14 de mar. de 2025.

HARMONIA no parque. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=nAiW0avc6tM>>. Acesso em 12 de mar. de 2025.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens - vom Unprung der Kultur im Spiel**. Tradução: João Paulo Monteiro; 4ª edição - reimpressão. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2000.

HUSSON, Raoul. **LA VOIX CHANTÉE**. Préface: MOULONGUET. Paris: Ed. Gauthier-Villars, 1960.

KFOURI, Ana. **Forças de um corpo vazado**. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio, 2019.

KLEIN, Susan T. **KLEIN TECHNIQUE™ - STUDENT HANDBOOK**. E-book. New York City, NY, 2013.

KOLESH, Doris. Wer sehen will, muss hören. Stimmlichkeit und Visualität in der Gegenwartskunst. In: Doris Kolesch / Sybille Krämer (Hg.): Stimme. **Annäherung an ein Phänomen**. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2006, S. 40-64, S. 48-51.

LABELLE, Brandon. **ACOUSTIC JUSTICE Listening, performativity, and the work of reorientation**. New York/USA: Ed. Bloomsbury Academic, 2021.

LARROSA, Jorge, Bondía. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. Trad. João Wanderley Geraldi. **Revista Brasileira de Educação**. Jan/Fev/Mar/Abr. Nr. 19. 2002, p. 20-28.

LAZZARATTO, Marcelo Ramos. **Campo de Visão - um exercício de alteridades**. Campinas: Editora da Unicamp, 2023.

LAZZARATTO, Marcelo Ramos. **Campo de Visão**: exercício de linguagem cênica. São Paulo: Escola Superior de Artes Célia Helena, 2011.

LAZZARATTO, Marcelo Ramos. O Campo de Visão e o Corpo-Perceptivo. **Olhares - Revista da Escola Superior de Artes Célia Helena**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 28-32, 2009.

LAZZARATTO, Marcelo Ramos. **O Campo de Visão e o Corpo-Perceptivo**. Campinas: Editora da Unicamp, 2000.

LEMINSKI, Paulo. **Toda poesia**. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.

LEONARD Cohen, Como Falar Poesia (Legendado). Diego Gimenez. **Youtube**. 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=lvXn4P9Kj2Y>>. Acesso em 13 de jan. de 2025.

LIMA, Daniella. **Desmanual de Anatomia**. Tese (doutorado) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, PUC - Rio. Departamento de Letras, 2022.

LISA Nelson. Conect e Dance. **Youtube**. 2018. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=-aMMTSp2obA&t=57s>>. Acesso em 15 de mar. de 2025.

MARTINS, Janaina. Práticas de escuta: relato de um processo compositivo de jornadas sonoras pelo projeto cantos de gaia. In: LIGNELLI, César; GUBERFAIN, Jane Celeste (orgs). **Práticas, poéticas e devaneios vocais**. A voz e a Cena. Rio de Janeiro: Ed. Synergia, 2019.

MALETTA, Ernani. **Voz: Corpo em Manifestação - um discursos do corpo na arte**, vol. 3, Santa Maria: Editora UFSM, 2021.

MALETTA, Ernani. **Atuação Polifônica: Princípios e Práticas**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2016.

MARIZ, Joana. **Apostila Grupo de Estudos Aplicados em Pedagogia Vocal**. São Paulo, 2023.

MARIZ, Joana. **Entre a expressão e a técnica: A terminologia do professor de canto - um estudo de caso em pedagogia vocal de canto erudito e popular no eixo Rio-São Paulo**. São Paulo: UNESP, 2013.

MATOS, Edilene. Memória, corpo e voz: teatralidade das poéticas vocais. In: ASSUNÇÃO, Luiz; MELLO, Beliza Áurea de Arruda (orgs.). **Paul Zumthor: memórias das vozes**. São Paulo: Assimetria, 2018.

MAY, Rollo. **A Coragem de Criar**. Trad. Aulyde Soares Rodrigues. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira, 1975.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. Trad. Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 2ª Ed. São Paulo: Martin Fontes, 1999.

MICUS, Stephan. Everywhere, Nowhere. **Sportify**. 2015. Disponível em: <<https://open.spotify.com/intl-pt/track/7gKc8Bh4iBYB6PVfoAPW67?si=989dadcd2114e47ac&nd=1&dlsi=27552ced038347fc>>. Acesso em 19 de abril de 2024.

MOLINARI, Paula Maria. A Voz em Alfred Wolfsohn. **Repertório**, ano 21, n. 20, p. 36-49, Salvador, 2018.

MOSBERGER, Edith de Camargo. **Edithmusik**. Disponível em: <www.edithmusik.com>. Acesso dia 01 de mar. 2024.

MOSTRA de processo: corpoVozespaço no Campo de Visão I TELAB FAP - 19.10.2023 (parte 1 de 2). Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=gTwkXiYAg8s>>. Acesso em 14 de mar. de 2025.

MOSTRA de processo "corpoVozespaço no Campo de Visão" I TELAB FAP - 19.10.2023 (parte 2 de 2). Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RNecYbz_8os>. Acesso em 14 de mar. de 2025.

NAKAMURA, Takashi. **Respiração Oriental: Técnica e Terapia**. Trad. Jamir Martins. São Paulo: Ed. Pensamento, 1981.

NETTER, Frank H. **Atlas de Anatomia Humana**. Trad. Dr. Víctor Götzens García. 5ª. Barcelona (Espanha): Ed. MASSON, 2011.

OIDA, Yoshi e MARSHALL, Lorna. **O Ator Invisível**. Trad. Marcelo Gomes. São Paulo: Beca Produções Culturais, 2001.

ORLANDI, Eni. **As formas do silêncio, no movimento dos sentidos**. Campinas SP: Ed. UNICAMP, 2007.

OVERTONE singing - lesson 1: basics by Anna-Maria Hefe. Ana-Maria Hafele. **Youtube**. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HP0iotICL7k>>, acesso: 1 de fev. 2025.

OXFORD Languages. Oxford Languages and Google. **Oxford Languages**. [s.d.]. Disponível em: <<https://languages.oup.com/google-dictionary-pt/>>. Acesso em 19 de abril de 2024.

PAXTON, Steve. **Gravidade**. Trad. Rodrigo Vasconcelos. São Paulo: Ed. Contredanse, 2021.

PEES, Adriana. **Body-Mind Centering®: A dança e a poética nas linhas dançantes de Paul Klee**. Rio de Janeiro: Livros Ilimitados, 2016.

PING Pong (3 duplas). Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=_Jf1-2nwGKg>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

PING Pong imersão (4). Edith de Camargo. **Youtube**. 2023. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=5dRyjj7-0rk&list=PLwnpcg7MgpCQRV7EOHjdHuh-Dlqtt2hPI>>. Acesso em 12 mar. de 2025.

PINHO, Sílvia e PONTES, Paulo. **Músculos intrínsecos da Laringe e dinâmica vocal. Vol. 1**, Rio de Janeiro: Ed. REVINTER, 2008.

PIZARRO, Diego. **Anatomia Corpoética em (De)Composições**: três corpus de praxis somática em dança. Tese (doutorado) - Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2020.

POGGETTI e SANTIAGO. Urocordados e Cefalocordados. **Biologia com Doutores**. 2018. Disponível em: <<http://biologiadrscmpa.blogspot.com/2018/09/urocordados-e-cefalocordados.html>>. Acesso dia 11 de janeiro 2025.

POLYPHONIC overtone singing - explained visually by Anna-Maria Hefe. Ana-Maria Hefe. **Youtube**. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=UHTF1-lhuC0>>. Acesso em 13 de nov. de 2024.

PUPO, Maria Lúcia de. Para desembaraçar os fios. **Educação & Realidade**. 30(2)216 - 228, jul/dez. 2005.

RAIAS gromelô, dinâmica e endereçamento. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mldeqkUp_A>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

RICHTER, Bernhard. **Die Stimme - Grundlagen Künstlerische Praxis Gesunderhaltung**. Leipzig: Ed. Henschel Verlag, 2013.

RIESCH, Annelise. **Lebendige Stimme - Stimmbildung für Sprache und Gesang**. Mainz: Ed. B. SCHOTT'S SÖHNE, 1972.

ROEL, Renata. **PERFORMAR CONVITES, PLASMAR ENCONTROS, BAILAR**: por uma docência performativa na dança. Curitiba: UNESPAR, 2020.

ROLNIK, Suely. **Cartografia Sentimental**: transformações contemporâneas do desejo. Editora UFRGS. Porto Alegre: Sulina, 2011.

ROSSETO, Robson. O Exercício Campo de Visão na Formação do Espectador-artista-professor. **Revista Científica da FAP**, vol. 14, nr. 1, p. 91-112, jan.-jun. 2016.

ROSSETO, Robson. **Interfaces entre Cena Teatral e Pedagogia**: a percepção sensorial na formação do espectador-artista-professor. Jundiaí: Paco, 2018.

SALOMÃO, Gláucia Laís. Expressão Vocal de Emoções: Metáfora Sonora, Fala e Canto. In: MADUREIRA, Sandra (Org.). **Sonoridades**: a expressividade na fala, no canto e na declamação / Sonorities: speech, singing and reciting expressivity. São Paulo: Ed. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2016.

SANTA CRUZ, Caloca. A Roda Das Emoções De Robert Plutchik. **Pinterest**. [s.d.]. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/312718767881725104/>>. Acesso em 19 de abr. de 2024.

SCHAFER, R. Murray. **O Ouvido Pensante**. Trad. Marisa Trench de O. fonterrada, Magda R. Gomes da Silva, Maria Lúcia Pascoal. São Paulo: Editora Universidade Estadual Paulista, 1991.

SCHAFER, Pierre. **Ensaio sobre o Rádio e o Cinema**: Estética e Técnica das Artes-relé 1941-1942. Texto estabelecido por Carlos Palombini e Sophie Brunet com a colaboração de Jacqueline Schaeffer. Belo Horizonte: UFMG, 2010.

SCHEUFELE-OSENBERG, Margot. **Die Atemschule**: Übungsprogramm für Sänger, Instrumentalisten und Sprecher. Ed. 4, Schott Music GmbH & Co. KG. Mainz, 2005.

SERGIO Mercurio. **Sergio Mercurio**. [s.d.]. Disponível em: <<https://sergiomercurio.com.ar/>>, acesso dia 25 de fev. 2025.

SESQUI 2017 - Throat Singers. SESQUI2017. **Youtube**. 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=U7tPwg3af5M&t=39s>>. Acesso em 12 de mar. de 2025.

SILVA, Adelino; SOUZA, Flávio e MAY, Vinícius. Identificação de Padões de Vogais em Registros Acústicos: análise por componentes cepstrais e redes neurais. Pós em **Revista do Centro Universitário Newton Paiva**, 2016/2 – N. 13 - ISSN 2176 7785.

SOARES, Carmela. **Pedagogia do jogo teatral**: uma poética do efêmero. O ensino do Teatro na Escola Pública. São Paulo: Hucitec, 2010.

SOLOS acompanhados com texto. Edith de Camargo. **Youtube**. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=DLjA8pxUi8o>>. Acesso em 13 de mar. de 2025.

SPINA, Rodrigo. **Entre o Ouvido e a Voz**. Campinas: Ed. Unicamp, 2022.

SPRITZER, Mirna. Poética da Escuta. **Revista Voz e Cena**, Brasília, v. 01, n. 01, p. 33-44, jan.-jun. 2020.

SUNDBERG, Johan. **Ciência da Voz**: fatos sobre a voz na fala e no canto. Trad. Gláucia Laís Salomão. - 2. reimpr. rev. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2022.

TABORDA, Tato. **Ressonâncias**: vibrações por simpatia e frequências de insurgência. Rio de Janeiro: Ed. UFRJ, 2021.

TATIT, Luiz. Luiz Tatit Voz e Violão. "Felicidade". **Youtube**. 2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=M7lp8JDRiAQ>>. Acesso em 23 de novembro de 2025.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. São Paulo: Cortez, 1985.

TOMATIS, Alfred. **The ear and language**. Trad. Billie M. Thompson. Canadá: Moulin Publishing, 1993.

UESHIBA, Morihei. **BUDÔ, Ensinaamentos do Fundador do Aikidô**. Trad. Paulo C. de Proença. São Paulo: Ed. CULTRIX, 1991.

VELLOSO, Marila. BODY-MIND CENTERING E OS SISTEMAS CORPORAIS: UMA POSSIBILIDADE DE INTEGRAÇÃO NO ENSINO DA DANÇA. **Revista Científica da FAP**. v. 1, p. 157-167. jan./dez. Curitiba, 2006.

VIEIRA, Marcilio. Abordagens somáticas do corpo na dança. **Rev. Bras. Estud. Presença**. Porto Alegre, vol. 5, nr. 1, p. 127-147, jan./abr. 2015. Disponível em <https://www.seer.ufrgs.br/presenca>. Acesso em: 20 mar. 2024.

WANDULA. **Spotify**. 2025 Disponível em: <<https://open.spotify.com/intl-pt/artist/2SbboEI5OonRSIup4C2Ftu?si=iBfxTH1oTsi1Hui7R8gPBQ>>. Acesso dia 28 de fev. de 2024.

WISNIK, José Miguel. **O Som e o Sentido**: uma outra história das músicas. São Paulo: Ed. Schwarcz LTDA, 1999.

ZUMTHOR, Paul. **Introdução à Poesia Oral**. Trad. Jerusa Pires Ferreira, Maria Lúcia Diniz Pochat, Maria Inês de Almeida. São Paulo: Ed. Hucitec, 1997.