

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE - UFRN**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS LETRAS E ARTES**  
**DEPARTAMENTO DE ARTES**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS - PPGARC**  
**MESTRADO EM ARTES CÊNICAS**

**CLARA TALHA MELO DE SOUSA**

**“A VOZ DO DONO E O DONO DA VOZ”: PROPRIOCEPÇÃO NA  
PREPARAÇÃO VOCAL DO ATOR**

**NATAL/RN**  
**JANEIRO, 2017**

**CLARA TALHA MELO DE SOUSA**

**“A VOZ DO DONO E O DONO DA VOZ”: PROPRIOCEPÇÃO NA  
PREPARAÇÃO VOCAL DO ATOR**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação  
Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do  
Norte – UFRN, como requisito parcial para obtenção do  
Título de Mestre em Artes Cênicas.

Orientador: José Sávio Oliveira Araújo.

**NATAL - RN**

**JANEIRO, 2017**

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN  
Sistema de Bibliotecas - SISBI  
Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Departamento de  
Artes - DEART

Sousa, Clara Talha Melo de.

A voz do dono e o dono da voz : propriocepção na preparação vocal do ator / Clara Talha Melo de Sousa. - 2017.  
79 f.: il.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes. Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Natal, 2017.

Orientador: Prof. Dr. José Sávio Oliveira Araújo.

1. Belting contemporâneo. 2. Voz. 3. Expressão vocal. 4. Teatro. 5. Atores. I. Araújo, José Sávio Oliveira. II. Título.

RN/UF/BS-DEART

CDU 792.028.3

[Digite texto]

## FOLHA DE APRESENTAÇÃO

A apresentação da dissertação intitulada “**A VOZ DO DONO E O DONO DA VOZ**”:  
**propriocepção na preparação vocal do ator** por Clara Talha Melo de Sousa, contou  
com a participação da seguinte banca examinadora:

---

Doutor José Sávio Oliveira Araújo

Orientador

---

Doutor André Carrico

Primeiro examinador

---

Doutor Ernani de Castro Maletta

Segundo examinador

Natal, 10 de janeiro de 2017.

[Digite texto]

## DEDICATÓRIA

A todos os artistas que se empenham no teatro musical e que transformam as vicissitudes da vida em possibilidades de cantar.

[Digite texto]

## AGRADECIMENTOS

À CAPES e ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFRN, por possibilitarem a realização da pesquisa que originou essa dissertação.

À Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB.

Ao professor José Sávio Oliveira de Araújo, pela orientação desse trabalho.

Ao professor Rubén Figaredo, por suas orientações no primeiro semestre.

Aos professores Ernani Maletta e André Carrico, por suas contribuições na banca de qualificação para a elaboração dessa dissertação.

À professora Mayra Montenegro, pelo aprendizado no estágio docência, no componente curricular Preparação Vocal II, na Graduação em Teatro da UFRN.

A todo o corpo docente do PPGARC, por suas contribuições.

Aos meus colegas do PPGARC, em especial a Alysson Amâncio, Ildisnei Medeiros e Renata Otelo.

À professora Palmira Palhano, pela disponibilidade em receber esta pesquisa e transformá-la em um projeto de extensão junto ao *Instituto Federal de Ciência e Tecnologia/IFPB*.

Aos estudantes do IFPB, que constituem o grupo de teatro *Cabe na Sacola*, pela oportunidade de compartilhar música e imaginários dessa pesquisa.

Ao meu amigo e incentivador Berttony da Silva Nino, por compartilhar cada etapa da pesquisa, aqui registrada, desde a seleção para o curso de mestrado.

Aos familiares e amigos, por seu apoio e compreensão.

## RESUMO

A presente dissertação é o registro de uma investigação teórico-prática realizada com o objetivo de apresentar estratégias de preparação vocal que potencializem as capacidades vocais dos atores de Teatro, como forma de contribuir para o desenvolvimento de suas identidades vocais, técnicas pessoais e rotinas de aquecimento e desaquecimento vocal, com base no conceito de propriocepção conforme Damásio (2011). A questão principal que impulsionou a pesquisa aqui registrada se refere à carência de procedimentos para a formação vocal dos atores, baseados em princípios próprios do Teatro e que privilegiem a preservação das características dos indivíduos envolvidos, em vez de buscarem a reprodução de modelos e formas estéticas tradicionais. Como procedimentos metodológicos, além da indispensável revisão bibliográfica sobre o tema, averiguamos a relevância do trabalho de expressão vocal com técnicas como o método *Belting Contemporâneo*, tendo em vista expandir a imagem vocal, a respiração e a percepção da voz e seus recursos em um grupo de quinze atores adolescentes. Como culminância das sessões experimentais e para enriquecer nossa reflexão crítica, fizemos o acompanhamento e documentação de uma experimentação cênica com o grupo *Cabe na sacola*, formado por estudantes do IFPB – Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba. Os resultados foram avaliados na Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB – Universidade Federal da Paraíba – e demonstraram melhoras respiratórias e fonatórias.

**PALAVRAS CHAVE:** Belting Contemporâneo; Propriocepção; Expressão vocal.

## **ABSTRACT**

This dissertation is the record of a theoretical and practical research on vocal preparation strategies that enhance the vocal abilities of theater actors, in order to contribute to the development of their vocal identities, personal techniques and warm-up routines and vocal slow-down, with based on the concept of proprioception as Damasio (2011). Ascertained the relevance of utterance work with techniques such as Belting Contemporary method, in order to expand the vocal image, breathing and perception of voice and its resources in a fifteen group teenage actors. As a culmination of the experimental sessions and to enrich our critical reflection, we made the monitoring and documentation of a scenic experimentation with It group” Cabe na Sacola”, formed by students of IFPB - "Federal Institute of Science Education and Technology of Paraíba", the results were evaluated at the Clinical School of Speech, Federal University of Paraíba UFPB-and showed respiratory and phonation improvements.

**KEYWORDS:** Belting Contemporary; proprioception; utterance.

## LISTA DE FIGURAS

- FIGURA 01 – Participante praticando o *floating* -----pg.32
- FIGURA 02 – O grupo experimentando a movimentação para o *floating*-----pg.33
- FIGURA 03 – Apoio com os pés e influência no apoio vocal-----pg.33

## Sumário

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	12
1.0 A VOZ DO DONO E O DONO DA VOZ: DEMANDAS NA PREPARAÇÃO VOCAL DE ATORES.....	19
1.1 Propriocepção uma trilha para sair dos trilhos.....	22
1.2 Pausa breve porque o silêncio não existe.....	25
2.0 VOZ VIBRAÇÃO CORPÓREA: SITUANDO NOSSA COMPREENSÃO DE CORPO PARA ESSE EXPERIMENTO.....	31
3.0 APLICAÇÃO DE PROCEDIMENTOS DE ESTÍMULO A PROPRIOCEPÇÃO E BELTING CONTEMPORÂNEO JUNTO AO ATORES DO GRUPO TEATRAL CABE NA SACOLA.....	40

## INTRODUÇÃO

A presente dissertação é o registro de uma investigação teórico-prática sobre estratégias de preparação vocal que potencializem as capacidades vocais dos atores de Teatro, como forma de contribuir para o desenvolvimento de suas identidades vocais, técnicas pessoais e rotinas de aquecimento e desaquecimento vocal, com base no conceito de propriocepção que, conforme Damásio (2011, p. 127), é a capacidade de gerarmos imagens e mapeamentos a fim de percebermos a nós mesmos e a nossa relação com o espaço – mais adiante, esse conceito será mais detidamente focalizado.

Na busca pelo aprimoramento da voz, forma e “fôrma” muitas vezes se confundem. As referências mais disseminadas para o trabalho vocal do ator ainda são formuladas por músicos e fonoaudiólogos. Assim é a partir da aproximação e dos conhecimentos desses profissionais que a “gente do Teatro” busca construir um conhecimento que é próprio do cantar em cena, o qual se apropria de diversas áreas de conhecimento, mas visa resultados bastante específicos. Percebo atualmente a construção de um referencial que se fundamenta no pensamento teatral e, ao se beneficiar das outras áreas de conhecimento, consegue conservar características estéticas e metodológicas próprias do Teatro.

Penso que associar abordagens distintas da voz que colaborem mutuamente seja mais interessante que buscar entre elas uma verdade absoluta. Por isso me interesso pela identidade vocal e valorização das características de cada pessoa, ao invés de tentar reproduzir modelos vocais de personagens ou músicos.

Surgiu daí a necessidade de pesquisa que motivou a minha inscrição no mestrado: buscar e apresentar quais estratégias poderiam favorecer a potencialização vocal e, dessa forma, desenvolver a identidade vocal de um indivíduo, incentivando-o à criação de técnicas pessoais e rotinas próprias de aquecimento e desaquecimento.

Para que a pesquisa fosse teórico-prática, além da indispensável revisão bibliográfica sobre o tema, fez-se necessário, como procedimento metodológico, encontrar um grupo disposto à experimentação. Então atuei junto ao *Instituto Federal da Paraíba/IFPB*, em colaboração com a professora Palmira Palhano (docente regular da disciplina Teatro no IFPB), trabalhando com estudantes entre dezoito e vinte e um anos, cursando o terceiro ano do Ensino Médio e o

primeiro semestre do Ensino Superior, com os quais realizei um trabalho de vinte sessões, com duração de três horas cada.

Em setembro de 2013, a FUNJOPE – Fundação Cultural de João Pessoa/PB – ofereceu a oficina *O Teatro Musical*, ministrada pelo Maestro Kleyton D’Araújo. Fui selecionada através de audição para participar dessa oficina, onde tive o primeiro contato com o método *Belting Contemporâneo* e me entusiasmei com os resultados. Já nas primeiras semanas, todos os envolvidos sentiram progresso em qualidades vocais, principalmente projeção e intensidade.

Após a oficina, participei de um curso com duração de quatro meses e realizei um experimento cênico inspirado na *Ópera do Malandro*, de Chico Buarque de Hollanda. Essa experiência foi bastante enriquecedora e me despertou a vontade de aprofundar a compreensão acerca do método e verificar sua eficiência em um processo criativo educativo. Meu entusiasmo pelos resultados desse processo me moveu a iniciar o projeto de pesquisa, entretanto, percebi que estaria trabalhando com uma “fôrma”, ou seja, tratando sujeitos e dificuldades distintas de maneira homogênea na busca por um resultado igual ao que eu havia obtido anteriormente.

O que realmente me interessava era encontrar uma forma para que os sujeitos envolvidos identificassem suas necessidades e subsidiá-los na investigação de suas próprias vozes. Nesse caso não havia nenhum prognóstico quanto a resultados, apenas a indicação metodológica e o objetivo de considerar a individualidade dos sujeitos em um processo que seria conduzido por mim, porém desenvolvido por todos.

Com esse objetivo em vista, formulei as vinte sessões, aplicadas junto ao Grupo Teatral *Cabe na Sacola*, constituído por estudantes do *Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba*.

O foco na aplicação dos exercícios proprioceptivos não excluiu a utilização do *Belting Contemporâneo*, mas, ao pensar a promoção da propriocepção nos estudantes como objetivo principal, o método foi adaptado. Deslocamos sua aplicação ao canto, considerando-o como menos relevantes à afinação ou à extensão da tessitura vocal, para que dessa maneira a percepção dos sujeitos quanto aos efeitos de interferências posturais e respiratórias em suas criações fosse evidenciada.

Escolhi o grupo teatral *Cabe na Sacola* por aliar a disponibilidade e boa vontade dos componentes à seriedade, competência e experiência de sua diretora. O grupo é composto por alunos, ex-alunos e componentes da comunidade externa do IFPB, caracteriza-se como projeto de extensão e está vinculado à coordenação de extensão – COPEX do Instituto Federal

de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba/IFPB – o grupo não possui fins lucrativos, não cobra ingressos e funciona desde 1999 sob a direção da professora Palmira Palhano. A formação atual é constituída por estudantes com idade entre dezoito e vinte e um anos, oriundos dos Cursos Técnicos Integrados ao Médio. Entre os cursos que os estudantes frequentam podemos destacar: Controle Ambiental, Mecânica, Eletrônica, Eletrotécnica e Instrumento Musical. Outros participantes do grupo são ex-alunos do IFPB ingressantes atualmente em distintas áreas do Ensino Superior.

Iniciei nosso trabalho aplicando ao grupo um Protocolo de Avaliação da Voz, no qual percebemos hábitos como ingestão de álcool e fumo, além de um relato de gagueira e um de nódulos nas pregas vocais. Esse protocolo foi concedido pela *Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB*, e sua função foi sondar sintomas dos participantes para que eu pudesse conduzir os exercícios proprioceptivos com maior zelo pela saúde vocal dos mesmos, já que alguns deles não possuíam experiência anterior em Teatro. Sendo o meu primeiro trabalho como preparadora vocal, eu mesma necessitava também de uma segurança em relação ao processo. Para isso, busquei a ajuda de outros profissionais da voz, através dessa clínica, que disponibilizou aos envolvidos o exame de videolaringoscopia antes e depois do processo.

As sessões foram aplicadas no *Campus João Pessoa* do IFPB, no *Teatro Cilaio Ribeiro*, localizado no centro de João Pessoa e na *Fundação Cultural José Lins do Rêgo* localizada também em João Pessoa. As sessões aconteceram às quintas das 18:30 às 21:30, entre dez de março e um de setembro (2016). Foram formuladas por mim baseadas em exercícios que havia experimentado enquanto atriz e acreditava responderem bem as dificuldades colocadas pelos participantes no protocolo inicial, entre outras que observei no grupo durante um mês, e demandas colocadas pelos atores e pela diretora.

A escolha pelo estímulo à propriocepção buscou reorganizar uma desarmonia que está relacionada à idealização da voz, à imagem que esses jovens têm de si enquanto voz. As pessoas em geral sentem um estranhamento ao ouvir suas vozes gravadas, e isso acontece porque, cotidianamente, a sonoridade que ouvimos de nós mesmos não é a mesma que os outros ouvem de nós. Quando falamos ou cantamos percebemos a nossa voz internamente e com a ressonância do crânio mais acentuada. Em uma gravação de boa qualidade, a mesma voz soará ao seu “dono” de forma mais semelhante àquela que os outros ouvem, pois nessa situação ela chega propagada pelo ar, como se estivesse mais aguda. No caso da gravação ser ruim, quanto mais baixa a qualidade do equipamento, menor a capacidade de captação de

frequências distintas, portanto mais distante da voz como os outros a percebem. Diferentes estudantes têm, portanto, distintas acepções do que é o efeito produzido por suas vozes; além disso, muitas vezes a pessoa deseja uma voz especial que ouve em outros ou qualidades específicas de uma determinada voz, idealizando assim ter a voz de outra pessoa ou como outra pessoa, ao invés de trabalhar a voz que se é.

Utilizamos como ferramenta a investigação por observação, conforme Yarbrough (1995), descrevendo os acontecimentos (sessões, ensaios e apresentações), envolvendo definição, registro e análise com base no comportamento e falas do grupo. Utilizamos o registro audiovisual de sessões, o diário de bordo e fotografias. Como critérios de observação e análise, utilizamos os seguintes fatores: 1 – Postura; 2 – Respiração; 3 – Emissão; 4 – Projeção.

Inicialmente, realizei um levantamento bibliográfico exploratório e explicativo, envolvendo artigos, livros, teses, dissertações e partituras. Definimos as partituras a serem utilizadas como referencial e os números musicais para o experimento.

Nessa primeira fase também delineamos o nosso estado da arte, que foi dividido em três partes. A primeira formada por um levantamento parcial da bibliografia sobre a voz do ator; a segunda, artigos da área da saúde vocal e fonoaudiologia, e a terceira parte centrada nos estudos vocais da área de música.

O livro *Expressão corporal e Expressão vocal* (1974), de Glorinha Beutenmuller e Nelly Laport, tem servido de suporte à pesquisa, baseada nele elaborei a rotina de preparação para ensaios e sessões dos atores do grupo *Cabe na Sacola*. No capítulo treze, *Percepção*, as autoras conceituam o fenômeno perceptivo como impressões recebidas através dos elementos sensoriais do organismo que criam impulsos nervosos, identificados e interpretados pelo cérebro que transforma em informação, sendo assim a percepção é de acordo com as autoras a resposta da organização cerebral e nervosa aos estímulos. Essa referência oportunizou enfatizarmos o desenvolvimento da percepção exercitando os sentidos; também propõe a partir de Rudolf Laban, práticas para o trabalho centrado no corpo e sua percepção do/no espaço.

Essa relação voz-espacialidade se conecta também aos conceitos da pesquisadora, artista e pedagoga Francesca Della Monica e a espacialização vocal, que por sua vez se harmoniza com o objetivo de exterocepção, e com o estímulo da relação simultânea de funções do ouvido audição/equilíbrio quando em movimento.

Outro importante suporte teórico foi o livro *Estética da voz: uma voz para o ator* (1989), de Eudósia Quintero, considerado pela doutora Adriana Fernandes o primeiro estudo voltado especificamente para a voz do ator. Encontramos também, dessa mesma autora, a obra *Manual de Terapia corporal*, nesse Manual a autora indica posturas respiratórias semelhantes as que chamaremos de “floating”, tomando os exemplos e exercícios propostos no Manual, fundamentamos a indicação respiratória para nossas experiências.

Buscar nas referências em Fonoaudiologia validação para exercícios propostos no método *Belting Contemporâneo*, criado e difundido pelo maestro Marconi Araújo, foi uma maneira de procurar sanar a escassez de publicações acadêmicas sobre um método bastante recente, além de trazer uma maior segurança da higiene e zelo pela saúde vocal dos envolvidos, uma vez que observamos preconceito em torno do método por associação à palavra *Belting*.

O *Belting* é um método já consolidado e citado por profissionais do canto. Muitos atores e diretores associam um objetivo estético específico ao método *Belting*, isto é, expandir a tessitura vocal a notas impressionantes, sustentadas por um tempo considerável na busca por uma virtuosidade em finalizações apoteóticas próprias dos musicais americanos. Nos últimos anos, com o crescimento do número de adaptações brasileiras desses musicais, cresceu também entre os atores brasileiros a procura do *Belting* por aqueles que querem expandir a sua tessitura vocal. Esse fato, associado à pequena quantidade de profissionais que trabalham no Brasil com o *Belting*, levou a algumas confusões, chegando o método a ser vulgarmente conhecido como técnica do grito e por isso gerando dúvidas e preconceito sobre a segurança de sua utilização.

No método *Belting Contemporâneo*, desenvolvido no Brasil pelo Maestro Marconi Araújo em seu estúdio, a expansão da tessitura é apenas um dos possíveis resultados da experiência, baseada fortemente em respiração e postura e voltada para o teatro musical, fazendo uso de exercícios conhecidos através do método *Belting*, mas com um trabalho voltado para a individualidade dos que o procuram.

A inovação e diferenciação que me justificam arriscar na aplicação do método *Belting Contemporâneo* é que nele encontro a possibilidade de moldar os exercícios de acordo com a demanda observada em cada sujeito, facilitando o foco nos exercícios proprioceptivos, enquanto no *Belting tradicional* são as pessoas que devem se adequar ao padrão exigido. O que busco, como atriz e professora, é um método maleável, que não precisa estar vinculado a

um objetivo estético específico e pode ser estudado de forma clara, objetiva e centrado na individualidade do estudante e na pluralidade de empregabilidade.

O livro do maestro Marconi Araújo, já referido, foi um bom suporte para a elaboração de nossas sessões. Nele está descrita a indicação respiratória *floating*, posturas desejáveis e diferenciação dos fatores força física e força dramática. Esse livro propõe ainda um estudo centrado no autoconhecimento corporal e sem esforços que causem dor. Certamente, outros métodos poderiam ser também experimentados e produzir bons resultados. A escolha pelo *Belting Contemporâneo* se deu por minha experiência anterior com o mesmo.

No livro *Voz Partitura da Ação* (2002), de Lucya Helena Gayotto, encontramos para a nossa pesquisa a proposta de criação e registro a partir de partituras pessoais. Nele a autora propõe que os atores sinalizem seus textos como uma partitura musical, a fim de se apropriarem de elementos sutis e manipuláveis, da fala.

Este trabalho se organizou da seguinte forma: tratei inicialmente das demandas observadas pelos próprios estudantes no protocolo da primeira sessão, bem como de minhas primeiras impressões gerais sobre a turma que participou do experimento. A partir dos registros audiovisuais e respeitando os desafios individuais de cada participante e tendo como metodologia a investigação por observação, diagnosticamos um estado de necessidades comuns à maioria dos envolvidos no processo. Essa etapa esteve conectada a seleção de exercícios proprioceptivos associados à procedimentos do *Belting Contemporâneo*.

Também foram sugeridos exercícios individuais e específicos aos participantes, dos quais apenas alguns serão pontualmente citados como exemplos, já que não esperamos encontrar uma receita infalível do sucesso vocal que sirva para todos, e sim práticas dentro de um panorama que atendam as demandas pessoais de cada um.

Por fim, procurei “ouvir a voz dos estudantes”, relatando como os participantes perceberam o processo, como se autoavaliaram comparando sua expressão vocal antes e depois das vinte sessões, quais potencialidades e fragilidades foram observadas no uso do *Belting Contemporâneo*, e se essa prática promoveu conscientização e autonomia nos envolvidos. As considerações finais buscaram apontar os próximos objetivos, novos objetos e as novas demandas que surgiram a partir da realização da pesquisa registrada nesta dissertação.

**1.0 A VOZ DO DONO E O DONO DA VOZ: DEMANDAS NA PREPARAÇÃO VOCAL DE ATORES.**

## 1.0 A VOZ DO DONO E O DONO DA VOZ: DEMANDAS NA PREPARAÇÃO VOCAL DE ATORES.

[...] nós, os semicultos, não sabemos cantar em nossa língua. É invejável a naturalidade com que o povo ignorante fixou sua dicção cantada, [...] é preciso que tenhamos definitivamente a coragem da nossa naturalidade. (ANDRADE, 1980, p.12)

Em julho de 1937 aconteceu em São Paulo o *Congresso da Língua Nacional Cantada*, que resultou, entre muitos outros trabalhos, na publicação das normas para a boa pronúncia da língua nacional cantada, figurando como o primeiro congresso nacional de Música do Brasil. Idealizadas por Mário de Andrade, as normas já eram vistas como possibilidade de consulta, não se tratando de leis, porém elas enfrentaram a crítica de estarem muito vinculadas a um “militarismo”, possível influência da filosofia do Estado Novo – ficando inclusive conhecidas como o *Estado novo das vogais* – e também pela predileção do sotaque carioca. Outra questão é que as observações do autor quanto à pronúncia não seriam compreensíveis para um estrangeiro, já que os exemplos eram construídos com sílabas em língua portuguesa.

Em 1958, em Salvador, um novo congresso revisava as normas adaptando-as para o teatro falado. Iniciou-se então uma busca por um padrão “neutro”, equidistante dos regionalismos e buscando eliminar bairrismos, numa perspectiva progressista, inspirada por modelos de pronúncia adotados por cantores americanos.

Em 2005, um novo congresso buscou esclarecer as normas ao colocá-las de acordo com a tabela do padrão IPA, o alfabeto fonético internacional. Procurando também considerar as riquezas próprias da diversidade de pronúncias.

Embora essas questões sejam discutidas há muito, é pertinente revisitarmos as normas que influenciam nossas construções pessoais e os padrões que cerceiam o que se espera de nossas vozes. Os anais de congresso certamente são menos conhecidos pela maioria dos brasileiros que as telenovelas, filmes e séries que incutem pronúncias, ritmos, vocabulários, entre outros padrões culturais em nossa sociedade.

Não queremos aqui criticar congressos ou mídia, ambos participam nos processos de formação da identidade vocal, e da voz profissional, queremos é ressaltar a importância, de

tomar conhecimento de que fatores nos influenciam para construirmos, de forma consciente, nossa voz, não permitindo que ela tenha outro dono.

Cada voz é singular. Trabalhar com uma grande quantidade de alunos pode resultar na dificuldade em se adequarem propostas técnicas às pessoas, no sentido de respeitar minuciosamente suas características vocais, seu nível de entendimento e controle sobre a própria voz. Quase sempre ocorre o contrário: tentamos adequar as pessoas a uma proposta técnica. Durante os exercícios, as pessoas comparam seus resultados estabelecendo um padrão que consideram desejável ou correto. Esse padrão pode estar vinculado a pretensões estéticas e acaba resultando na reprodução de modelos vocais não deliberadamente escolhidos. Essa engrenagem ignora a peculiaridade de cada um e compromete a identidade vocal.

Em seu trabalho de pós-doutoramento, Ernani Maletta buscou desenvolver estratégias metodológicas que pudessem sustentar propostas estéticas distintas, a fim de subsidiar grupos heterogêneos com diversos propósitos de expressão vocal. Esse trabalho contou com a colaboração da pesquisadora e cantora italiana Francesca Della Monica.

Nele, os parceiros Della Monica e Maletta elaboram uma discussão na qual apontam as dimensões dionisíaca<sup>1</sup> e apolínea<sup>2</sup> do trabalho vocal e trazem essa questão como uma de suas bases filosóficas. Segundo Maletta, Della Monica “busca uma liberdade expressiva que nos permite ultrapassar um espaço vocal que ela chama de histórico, regido pelas convenções apolíneas, levando-nos ao alcance de um espaço vocal mítico, próprio das expressões dionisíacas.”<sup>3</sup>

Nesse confronto entre voz dionisíaca e voz apolínea, interessa à nossa proposta, sobretudo, a voz dionisíaca, e é por meio da propriocepção que pretendemos chegar a ela. Entre outras comparações, podemos associar a voz dionisíaca às manifestações populares e folclóricas, aparecendo como o canto lúdico espontâneo, e a voz apolínea ao canto lírico e a virtuosidade da técnica vocal.

Entre esses referenciais transita a busca do sujeito em identificar-se com os modelos vocais pré-estabelecidos pelas mídias e que variam de acordo com a esfera social, política e econômica que determinada voz pretende alcançar.

---

<sup>1</sup> Referente ao Deus grego Dionísio, fazendo alusão a variações sonoras não convencionais com maiores possibilidades vocais.

<sup>2</sup> Referente ao Deus grego Apolo, aludindo ao bem acabado, afinado, esperado, previsível, enfim, o virtuosismo.

<sup>3</sup> Maletta (2014, p. 44)

Para a pesquisa realizada, consideramos a voz como o resultado sonoro de um complexo biopsicossocial, que Eudósia Acunã Quinteiro coloca em seu manual de terapia corporal como base da estética da voz e da fala:

Há um momento na vida do ser humano em que ele decide a sua voz. Isto pode estar claro para ele ou não. O mais comum é o fato de não estar claro para este ser humano que ele está decidindo um modelo vocal para a sua vida, esta decisão nem sempre consciente, traz a voz correta para ele, uma vez que a voz é uma resultante biopsicossocial e ele, via de regra, escolhe o último item, ou seja, o social, esquecendo-se das duas primeiras opções... (QUINTEIRO, 2000, p.21)

Essa escolha da voz social sofre forte influência dos modelos vocais midiáticos. Consideramos a voz apolínea vinculada a uma idealização de ordem e harmonia vocal. Suavidade e vigor são projetados por esse modelo de voz, seu aspecto sonoro corresponde à expectativa que a visão do corpo que a produz gera: assim, de um corpo feminino, pequeno e frágil, espera-se uma voz suave, aguda e de volume moderado: de um corpo masculino e forte, uma voz grave e forte. Esses modelos pré-estabelecidos socialmente são reproduzidos pela mídia e variam, politicamente, culturalmente, economicamente, entre outros fatores.

Em nosso processo, procurei respeitar a singularidade e individualidade de cada voz durante o seu estudo, o que representa um desafio na medida em que trabalhamos coletivamente – percebemos que, no coletivo, comparamos impulsivamente nossos resultados. Contudo, consideramos que é só na presença de interlocutores que o fenômeno sonoro se completa e se torna comunicação. A respeito disso, Anelli e Xavier comentam:

O trabalho vocal em grupo facilitaria a atuação numa perspectiva social da voz, uma vez que possibilita ao sujeito maior percepção da sua voz na interação com as outras pessoas. Neste sentido o grupo assume grande importância, pois, é nesse espaço social e através das relações sociais que as transformações na voz de cada um ocorreram (ANELLI, W; XAVIER, C pg.173, 1995).<sup>4</sup>

A faixa etária com a qual esse experimento foi realizado mantém uma forte relação entre a voz e afirmação de sua identidade. Ter voz soa também, para esses sujeitos, como ter opinião e implica também fazer-se ouvir artisticamente e ideologicamente. Daí a minha preocupação em diferenciar o *ter* uma voz (identificação com aspectos sonoros influenciados por outros referenciais, midiáticos, sociais, culturais) e o *ser* uma voz (fortalecimento da

---

<sup>4</sup> Artigo intitulado *A voz do professor: estudo de grupos de saúde vocal em unidade básica em saúde*, publicado na Revista Intercâmbio do Programa de Pós-Graduação em Linguística Aplicada e Estudos da Linguagem. (vol. VII, 1998, pg. 167-176)

identidade vocal, identificação do sujeito com sua sonoridade e potencialidades expressivas). Nessa temática, as sessões realizadas para a pesquisa aqui registrada objetivaram promover a sensibilização e identificação no estudante quanto à própria voz. Assim, a voz é para mim muito mais que o fenômeno sonoro. Ter voz pode ser uma expressão associada a ter potencial inato para o canto, entretanto, para ser voz é necessária a coragem de se ouvir, a coragem de arriscar, de expor incompletudes, de exteriorizar, de errar e de aprimorar a forma de cantar e de dizer, mas também, descobrir que conteúdo se quer dar ao discurso. Não se trata de espontaneísmo, mas da crença em que a técnica é um compêndio muito particular de procedimentos, cuja construção é individual.

A partir da leitura do livro *História do Corpo: As mutações do olhar: O século XX*, de Jean-Jacques Courtine, refletimos sobre o cinema e sua influência na concepção do belo e na questão vocal. A passagem do cinema mudo para o sonoro, emblematizada pelo filme *O cantor de jazz* (Alan Crosland - 1927), determinou a ascensão e a queda de muitos astros da época – fato que teria, como provável justificativa, a não identificação do público entre imagem e voz do artista. No teatro musical, que é reproduzido em vários idiomas, a fácil identificação entre imagem e voz ainda é um fator dominante. A maioria das peças são escritas com uma fórmula pré-determinada de modelos sonoros, que apresenta relações entre frequência vocal, estereótipo do ator e comportamento da personagem. O modelo vocal parece adequar-se ao papel como complemento da caracterização. Os casais protagonistas formam-se por um tenor e uma soprano, enquanto o antagonista é escrito para o barítono; coadjuvantes são os contraltos. Essa tendência por modelos vocais acaba por gerar uma supervalorização da voz aguda como exemplo de virtuosismo vocal, uma busca pela voz apolínea, educada, gerando um determinismo que a nosso ver empobrece muitos processos criativos do teatro musical.

### 1.1 Propriocepção: Uma trilha para sair dos trilhos

O neurocientista Antonio Damásio é um dos mais influentes pesquisadores da consciência humana na atualidade. O raciocínio, as emoções, a distinção entre o eu e o outro, são o campo desse pesquisador, que nos leva a considerar que consciência não é meramente estar acordado. Para ele, sem consciência não haveria ciência e nem arte. Essa necessidade de retroalimentação entre arte e consciência, a nosso ver, fundamenta o processo contínuo de propriocepção do ator em cena.

Propriocepção é a capacidade de gerarmos imagens e mapeamentos a fim de percebermos a nós mesmos e a nossa relação com o espaço. Uma das principais fontes para essa autopercepção sensorial é o aparelho vestibular, que é um conjunto minúsculo de ossos localizados no ouvido interno junto à cóclea, extremamente sensível a alterações de movimento da cabeça. Esse aparelho, também conhecido como labirinto, é o responsável pela nossa percepção de localização espacial e equilíbrio. A propriocepção, de acordo com Damásio, é a combinação entre dois processos: a interocepção – o conjunto de imagens que nos permite perceber quem somos, o nosso eu, também chamado pelo autor de “*self*”, e a exterocepção - que nos permite perceber os fatores externos e nos relacionar com eles. No experimento que propusemos, trabalhamos a voz de quinze estudantes integrantes do grupo *Cabe na Sacola*, como eles se percebem, como mapeiam seus corpos, suas posturas, suas respirações, suas audições e seus silêncios.

Com esses pré-requisitos estimulados, trabalhamos a exterocepção, isto é, como a voz se relaciona com o outro, com as situações de exposição ao público, durante as apresentações, como a voz se adapta ao figurino, à iluminação, aos músicos, e aos diversos espaços, sobretudo à plateia, enfim, aos elementos exteriores ao estudante e que constituíram com ele uma breve encenação cantada. Não pretendemos que o estudante, em um curto período, se apropriasse firmemente dessa relação de exterocepção, mas consideramos importante esse contato para sua conscientização do que é o trabalho do ator.

No exercício de sua profissão, o ator precisa ativar outro nível de consciência, mais sofisticado e ágil para constantes adaptações. A subjetividade, a memória e o raciocínio estão mais próximos do cerne do que é a consciência humana, do que o próprio estado de vigília. Entre esses fatores, o mais sofisticado é a subjetividade; a consciência é, então, a mente e algo mais.

A mente não é observável, do ponto de vista neurológico. Embora possamos observar células, tecidos ou o comportamento humano, segundo Damásio só nós mesmos podemos observar a nossa mente de dentro e por uma janela estreita. Muitos cientistas afirmam que a mente está no cérebro, porém uma possibilidade que nos convém é que corpo e mente tenham influência direta um sobre o outro, não existindo um endereço único para a consciência.

Um setor do cérebro relacionado à produção da consciência é o tronco cerebral. Auxiliado por outros setores ele é responsável pelo processo denominado *self*.

O *self* é um processo que se pode considerar por duas perspectivas: por uma, é o observador de um objeto dinâmico. Esse objeto consiste em certos funcionamentos da mente, características de comportamento e história de vida; porém o *self* estaria apenas observando; a outra perspectiva é a do *self* como um conhecedor, que dá foco sobre o que vivenciamos e nos permite refletir sobre essa vivência.

Combinando essas duas perspectivas, temos uma noção dual do *self*, não como uma coisa, mas como um processo presente em todos os momentos em que estamos conscientes. As sofisticadas sinapses, associações e combinações desse processo é que possibilitam a interocepção e exterocepção. O *self* observador ou *self* objeto é mais simples, o *self* conhecedor depende do observador para existir. São diferentes estágios da consciência humana, o *self* conhecedor tem seu alicerce no *self* observador.

O que existe entre essas duas perspectivas não é uma relação de dicotomia, mas de continuidade e progressão. Quando um cérebro consegue introduzir um conhecedor na mente ocorre a subjetividade.

Todos esses processos foram muito requisitados para a investigação introspectiva em primeira pessoa, que cada ator exerceu e chamamos interocepção. Foram esses fenômenos cerebrais tornados conscientes e estimulados que modificaram alguns de seus comportamentos externos que analisaremos mais adiante.

Criar sonoridades e registra-las com partituras pessoais permitiu aos envolvidos no processo experimentar diversas vezes e de formas diferentes, o mesmo trecho, sem a preocupação de esquecer o que foi criado. Naturalmente, a partitura não garante a reprodução fidedigna da criação, mas colabora na manutenção da ideia principal do que foi criado, além de funcionar como visualização do som, auxiliando assim o processo proprioceptivo na associação dos sentidos visão/audição.

## 1.2 Pausa breve porque o silêncio não existe

“Pensar sobre o silêncio é pensar sobre a escuta”

Falamos anteriormente que voz é mais que palavras, além de comunicar por meio de muitas possibilidades sonoras, a voz comunica também em sua ausência, prescindindo do som. A voz é portadora de sentido antes mesmo do que é dito: o tom, intensidade, modulação, o corpo por trás das palavras. Em sua essência, a sociedade humana é uma polifonia. Uma voz é tão impactante em sua ausência quanto em sua presença.

Essa ausência a que Foucault se refere (Foucault,1987) é colocada junto a outros elementos da linguagem sonora, como o tom, intensidade e modulação, no entanto posta em destaque em relação aos demais elementos, por ser a ausência capaz de tornar uma voz ainda mais presente. Na polifonia que a sociedade é, o silêncio pode ajudar a encontrar a harmonia entre timbres aparentemente opostos. Isso porque acreditamos que o silêncio seja um meio para o autoconhecimento, a interocepção e um bom começo para o fortalecimento da identidade da voz.

Para descobrir a voz que somos, propomos primeiro o alargamento da escuta, ouvir essa voz como ela é, isolar os fatores sociais e modelos midiáticos que influenciam essa percepção. Considerando essa tarefa bastante desafiadora, optamos por começar silenciando os ruídos do ambiente, ampliando nossa audição, nosso estado de concentração e minimizando nossos movimentos para então, silenciar ainda mais: concentrar o *self* observador na respiração, nos movimentos que ela traz em si mesma, no mapeamento de tensões corporais. Ocupando o *self* ao máximo, buscamos silenciar os discursos do *self* conhecedor, que podem atuar como sabotadores se pensarmos, Entre outros pensamentos relatados com frequência durante as práticas:

“Não sou capaz de realizar determinado exercício.”

“Isso é muito difícil.”

“Minha voz é feia.”

“Não faço ideia do que estou fazendo.”

Por mais comuns que essas inquietações sejam, são sabotadoras, pois limitam aquilo que o corpo deve ou não executar. Ao pensar que determinada nota é inalcançável, o self conhecedor, sabendo que nunca executou essa tarefa antes, ordena ao corpo que retorne a concentração às tarefas usuais.

Isolando o ineditismo de determinada tarefa e focando apenas no resultado, ignorando conscientemente a dificuldade da primeira execução, a ordem é adequar o corpo a uma nova capacidade, ampliando assim a possibilidade de sucesso. Em outras palavras, é preciso silenciar discursos internos para ouvir novas possibilidades do corpo.

Penso que o silêncio necessário à investigação do ator na sala de ensaios é diferente da pausa que possa existir em cena, no entanto se exercitado o silêncio da mente pode corroborar para um aperfeiçoamento do resultado artístico. De acordo com Jorge Palinhos:

Se houvesse uma palavra para definir a dramaturgia contemporânea, talvez essa fosse a palavra "pausa"...Apesar da sua popularidade atual, apesar da sua capacidade de marcar o ritmo e a musicalidade do texto, a pausa e o silêncio são ainda complexos de usar em cena e mal compreendidos. Escrever e interpretar uma pausa é sempre um momento de descontrole, de vulnerabilidade. Esta incerteza gera um terror que leva muitas vezes à anulação do silêncio no teatro. (PALINHOS, 2014, p. 165)

Para Murray Shaffer, o silêncio é um recipiente dentro do qual é colocado um evento musical. Essa ideia de receptáculo nos interessa por trazer uma figura material, sólida e receptiva. O pesquisador associa o silêncio à escuridão auditiva, à cor negra; e o ruído à cor branca, já que branco é soma de todas as matizes e colorações em movimento. O ruído branco é, para Shaffer, a soma de todos os ruídos de determinado ambiente. Essa associação entre sons e cores torna-se interessante, já que alguns exercícios propostos em nossas sessões envolveram a visão como componente importante da exterocepção para a espacialização da voz. Para Shaffer, o silêncio protege o evento musical contra o ruído. Para ele, o evento musical necessita dessa proteção. Para o experimento realizado junto ao Grupo Cabe na Sacola (2016), o silêncio funcionou como receptáculo protetor da nossa interocepção e a mente consciente e seus pensamentos cotidianos foram também considerados parte do ruído branco. Shaffer coloca em sua obra *O ouvido pensante* que o silêncio é a característica mais cheia de possibilidades da música. O músico Arnaldo Antunes associou o silêncio a algumas imagens que me tocam:

Uma cama onde deitar.

Um chão onde pisar.

Uma folha em branco onde rabiscar.

Uma piscina onde mergulhar.

Embora essas associações se refiram ao silêncio como espaço de conforto, espaço vazio, ao mesmo tempo também indicam o lugar onde algo irá acontecer; apontam o silêncio como suspensão temporária, espaço para ação, suspense. O mesmo silêncio que é porta para um autoconhecimento é também provocador e inquietante, talvez pela imensidão que guarda em suas possibilidades. O silêncio é tão grande, tão potente, que não existe.

Para John Cage, o silêncio não existe. Essa foi sua conclusão na experiência com a câmara anecóica, na câmara à prova de som, Cage permanecia ouvindo o grave da circulação e o agudo do sistema nervoso. Essas ideias aparentemente opostas, a grande importância do silêncio e a sua inexistência, coexistiram em nossa pesquisa e, para associá-las, utilizamos o pensamento de José Gil na obra *Movimento Total: O corpo e a dança*.

No começo era o movimento. Não havia repouso porque não havia paragem no movimento [...] Era esquecer o movimento que continuava em silêncio no fundo dos corpos. Microscopicamente. Ora como se passaria do movimento ao repouso, se não houvesse já movimento no repouso? No começo, não havia pois começo. (GIL,2001,P.13)

Segundo Gil, não existe pausa no movimento, pois o movimento é inerente a vida. Conectamos essa proposição a John Cage.

Som é movimento e John Cage concluiu também a ausência de pausa, vinculando o som à vida humana, já que na câmara a prova de som ele permanecia ouvindo os sons vitais como os sons do coração, da respiração e até mesmo do sistema nervoso. Assim como o movimento é incessante e atrelado à vida para Gil, o som também o é para Cage.

Não considerando o silêncio como absoluto, nós do Cabe na Sacola, usamos o conceito de pausa sonora. Assim esse conceito passou a figurar como uma convenção, como o próprio tempo, uma abstração. Para nós, durante o processo de preparação vocal para o experimento Negra Sou, o silêncio foi mais importante quando mais raro, nos momentos de maior agitação, tanto das vozes exteriores, da linguagem, do ruído, da indisciplina quanto das

vozes interiores, o *self* conhecedor, que por vezes quer discursar sobre o que somos capazes ou não de realizar.

Pedi sempre aos atores um silêncio de esvaziamento, mas não um silêncio vazio. Não uma pausa para dar ênfase ao que viria, por conseguinte, mas um silêncio método e objetivo em si mesmo que servisse de escuta pessoal do discurso do corpo.

A pausa da voz falada ou cantada apresentou-se logo nas primeiras sessões como a possibilidade de um silêncio eloquente, que invariavelmente esteve preenchido pelo movimento interno do ator durante o processo criativo e nas apresentações que realizamos na semana de Arte e Tecnologia TEAR do IFPB, na cidade de Monteiro (PB, 2016). Aquilo que chamamos de pausa ou silêncio é na verdade variações mais sutis de movimento sonoro.

Trabalhamos a partir dessa apresentação, no experimento cênico com três tipos de pausa, seguindo a sugestão de Constantin Stanislavski: a pausa lógica, a psicológica e a *luftpause*. Segundo Stanislavski, a pausa lógica serve ao nosso cérebro, a psicológica aos nossos sentimentos e a *luftpause* à nossa respiração. Naturalmente, o conhecimento do corpo não é assim compartimentado e está imbrincado, ora construído tacitamente pelo *self* observador, ora experimentado e alargado pelo *self* conhecedor. A respiração, nessa perspectiva, tem se mostrado muito íntima da emoção e poderosa condutora. A *luftpause* foi a mais abordada, pois nela trabalhamos a técnica *floating*.

Letícia Carvalho<sup>5</sup>, em seu trabalho: *Um canto que é escuta: Uma investigação da unidade corpo/voz no ator que canta*, desenvolveu uma pesquisa com foco na escuta como detonador das relações que o sujeito estabelece com o corpo/voz, com os outros, com o espaço e com a canção, para que o canto aconteça. Para Letícia Carvalho, existe a necessidade de silenciar, aguçar a escuta e tornar o ator um observador mudo de si, para isso é preciso ampliar a qualidade de escuta do corpo. (CARVALHO,2014)

Ao comentar os princípios do trabalho de Meran Vargens<sup>6</sup>, Leticia Carvalho chama a nossa atenção para uma escuta que precisa do silêncio, mesmo quando há som. É um silêncio

---

<sup>5</sup> Mestre em Artes Cênicas pela UNIRIO, com a dissertação "Um Canto que é escuta: uma investigação da unidade corpo/voz no ator que canta". Atua como cantora e preparadora vocal de cantores, atores e espetáculos teatrais.

<sup>6</sup> Meran Muniz da Costa Vargens é doutora em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia (2005) e pós-doutora pelo Instituto de Artes da UNICAMP - SP (2010). Atualmente é professora Associado I da Escola de Teatro da Universidade Federal da Bahia.

de outras camadas do ser: das expectativas e julgamentos e também das máscaras habituais. Para que, nesse caso o som seja do corpo todo e esteja focado na intenção que se deve ter.

**CAPITULO 2 – VOZ VIBRAÇÃO CORPÓREA: SITUANDO NOSSA  
COMPREENSÃO DE CORPO PARA ESSE EXPERIMENTO**

## 2.0 VOZ VIBRAÇÃO CORPÓREA: SITUANDO NOSSA COMPREEN- SÃO DE CORPO PARA ESSE EXPERIMENTO

A voz não é um ente imaterial que reside dentro do corpo, é onda, é movimento. Em nossa abordagem, não existe abismo entre a voz vibrátil, fenômeno da física, objeto da fonoaudiologia e a voz expressiva. Pretendemos não dicotomizar *corpo e voz*, técnica e poética, e sim tecer um discurso: a voz como possibilidade de autoconhecimento.

É possível que uma pessoa nomeie todos os ossos do corpo sem, entretanto, estar familiarizada com o próprio corpo em movimento. Tendo isso em vista, qualquer abordagem da anatomia não é suficiente para a investigação do que pode o *corpo-voz*. Nessa situação o conhecimento das partes não resulta no conhecimento do todo.

Para compreender o corpo é preciso conhecer seus movimentos, reencontrar o corpo por dentro, um corpo que não é máquina, que é mais que a soma de suas funções, que é um complexo conhecedor de si e do movimento.

Não parece favorável a esse corpo praticar exercícios sempre em posição estática. Como estudante de técnica vocal, em diferentes espaços em João Pessoa, entre eles a Escola de Música Antenor Navarro e o programa de extensão do curso de Música da UFPB, não fui muito estimulada a mover o corpo junto com a voz.

Ao participar de minicursos de canto popular, promovidos pelo programa de extensão em canto da Universidade Federal da Paraíba, encontrei exercícios muito interessantes. Neles os vocalizes eram realizados em coordenação com movimentos, e músicas de folgedos eram adaptadas aos conteúdos musicais que se pretendia trabalhar.

No curso de Bacharelado em Teatro da UFPB, percebi uma abordagem mais dinâmica do trabalho vocal. Os exercícios em círculo, em movimento e que utilizam canções populares, favorecem a desinibição dos participantes, ficando os exercícios mais introspectivos destinados ao fator investigativo, proprioceptivo e a percepção da materialidade. No entanto não havia nenhuma disciplina que tratasse especificamente do Teatro Musical.

O Experimento Cênico que propus foi alicerçado na materialidade do corpo como ponto de partida para buscar um saber do corpo sensível. As sessões práticas foram

formuladas de acordo com as necessidades observadas no formulário de inscrição dos atores. Antes de iniciar as sessões propriamente ditas foi necessária a aplicação de um questionário extenso a fim de conhecer os estudantes, seus hábitos e queixas. Baseada nas respostas deles é que foi viável construir um plano de trabalho mais específico às suas necessidades. Esse questionário consta nos anexos desta dissertação e foi elaborado durante uma visita à Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB.

Observei que durante as sessões muitos participantes procuraram enfatizar a voz por meio de tensões físicas, o que a fez soar espremida e sem clareza. Percebi que as tensões favoráveis à voz eram as distantes do aparato vocal, é necessário desobstruir o acúmulo de tensão na área das pregas vocais e suas proximidades. Entretanto, um tônus muscular é necessário para que a voz soe forte e não gritada.

Busco uma gradação entre tensão e relaxamento, uma justa tensão, que é elástica, é a dança da voz no corpo, uma dança que além da virtuose e da ginástica pretende também ir ao encontro de um autoconhecimento através da exploração de si mesmo. Uma dança, sobretudo vertical, aonde o fluxo de energia vai do ventre a cabeça, da cabeça ao peito *ad infinitum*. Uma dança que pode ser realizada com movimentos internos e invisíveis, mas também com movimentos externos observáveis.

Algumas ações e provocações físicas que modificam o equilíbrio do ator, puxar os braços para trás ou para baixo, envolver o tronco com um elástico, podem por vezes auxiliar o processo de emissão vocal em caráter de exercício.

Essas exigências e reorganizações suscitam a necessidade de atentarmos para uma fundamentação na fisiologia fonatória a fim de não prejudicarmos a saúde vocal. Ao compor essa fundamentação, utilizamos os apontamentos de Domingos Sávio Ferreira de Oliveira em seu artigo *Voz na arte: Uma contribuição para o estudo da voz falada no teatro*.

A voz em sentido restrito nasce da laringe. No entanto, não é possível desenvolvê-la apenas a partir dela, isso porque a voz se espalha por espaços internos do corpo, para então encontrar os espaços exteriores. A troca de energia entre espaços pode ser mediada por processos de interocepção e exterocepção. Naturalmente, essa mediação já acontece, pois, em geral percebemos nossa voz, nos esforçamos para sermos ouvidos quando estamos roucos, ajustamos a intensidade e a projeção de acordo com as situações. Artisticamente essas mediações podem ser planejadas de acordo com as intenções desejadas.

Observamos que no experimento cênico Negra Sou (2016) após as sessões, duas cenas foram bastante modificadas quanto a intensidade da voz. A cena que chamamos de *Mulher do prefeito* teve a intensidade totalmente remodelada, inserindo nuances, ao passo que a cena *Dos militares* aumentou bastante em intensidade.

Durante as sessões que antecederam o Experimento busquei estimular essas faculdades para resultar numa otimização dos processos e conseqüentemente numa melhora da utilização dos espaços pela voz. Para tal, o desenvolvimento da acuidade auditiva e das sensações corporais foram objetivos basilares como engrenagens para a imagem do corpo-voz.

Para melhor conduzir a percepção do corpo indiquei aos envolvidos as posturas desejadas da cabeça aos pés. Nessas posturas as partes estão interligadas e interdependentes, a alteração delas provoca reações na emissão vocal.

É importante que a cabeça esteja alinhada num ângulo de noventa graus em relação ao tronco, pois a cabeça levemente abaixada obstrui um pouco a passagem de ar pelo trato vocal: por outro lado a cabeça erguida estica as pregas vocais. Observamos, por muitas vezes, atores que possuíam o hábito de acompanhar com movimentos de cabeça a emissão vocal, movimentos semelhantes aos acenos de sim e não, tombamentos para a lateral ou para frente, ou queixo elevado. Pedi em todas as sessões que esses movimentos fossem evitados ou deliberadamente utilizados para suscitar efeitos distintos.

Como proposta metodológica, sugeri desde a primeira sessão o Belting Contemporâneo, segundo Marconi Araújo em seu livro homônimo. Nele, o autor divide didaticamente o estudo do canto em três etapas: Propulsão, Formação e Ressonância. No estudo da propulsão-retenção, temos fatores importantes como: ataques, fechamento glótico, pressão subglótica, velocidade da passagem de ar, controle muscular da inspiração e da expiração e posicionamento laríngeo.

Stanislavski atentava para a potencialidade da dança em desenvolver a fluência de movimentos. Para ele, a plasticidade exterior estaria baseada no nosso senso interior do movimento. O *Belting Contemporâneo* é uma possibilidade entre outras de promover essa propriocepção da voz no ator, ampliando sua percepção do movimento interior. Nele, o trabalho de colocação da voz está condicionado ao desenvolvimento da respiração e à vibração das notas sustentadas.

Em 1777, o teórico G.B. Mancini já alertava para o perigo de forçar a voz na tentativa de aumentar o volume. Mancini afirma que empurrar a voz é um dos maiores erros que pode cometer um cantor. Para a propulsão proponho a utilização do apoio *floating* (do inglês que significa flutuando) a fim de evitar a pressão glótica. Essa técnica consiste em encontrar o equilíbrio necessário do binômio propulsão-retenção, sem mais nem menos pressão do que a necessária a uma boa fonação. De acordo com Araújo

esta manobra consiste em: mantendo o osso esterno levemente elevado (como no apoio Italiano), ombros baixos (para evitar a respiração clavicular), abrir as costelas na direção Leste-Oeste (horizontal) durante a inspiração; o cantor deve inspirar sem mudar a postura e em silêncio, ficar em apneia por alguns instantes; durante a expiração tentar manter essa postura e a sensação de apneia, procurando soltar o ar de uma maneira equilibrada como se esta coluna de ar estivesse flutuando para fora, e não sendo empurrada. Manter a sensação das vísceras flutuando também é uma imagem que pode ajudar. (ARAÚJO, 2013, p.32)

A abertura correta das costelas proporciona uma melhor descida do diafragma. Assim, através da utilização do *floating*, é possível instrumentalizar o ator para um sopro firme e doce sem resultar em fadiga vocal. Inicialmente esse movimento pode ser bastante sutil, quase imperceptível, mas ao longo de algumas tentativas já podemos notar a evolução. A imagem abaixo mostra a tentativa de uma das participantes em seu primeiro exercício: à esquerda, temos a atriz com a respiração comum e à direita buscando dilatar as costelas conforme sugerido para o *floating*. Se traçarmos uma linha imaginária na altura do umbigo podemos perceber que na imagem direita ele está mais baixo em consequência do movimento.



Figura 01 Participante praticando o *floating*.

A fim de encontrar essa postura referencial, propus aos participantes das sessões ficarem de pé com os joelhos meio flexionados e o quadril suavemente alinhado. Em seguida,

pedi para inspirarem lentamente abrindo os braços, procurando não levantar demais os ombros e deixarem as palmas das mãos para cima e os ombros levemente para trás. Essa postura foi cuidadosamente construída em todas as sessões. O que nesse procedimento interessa à técnica *Belting* é uma sensação sutil de que as costelas estão armadas, de que a respiração está mais aberta e disponível.

A dilatação das costelas gera mais espaço para que o pulmão armazene uma maior quantidade de ar sem gerar pressão excessiva no aparato vocal. A pressão da respiração alta pode ocasionar uma sensação de sufocamento. Podemos observar a respiração alta quando o sujeito levanta os ombros ao inspirar. A respiração alta é bastante comum em pessoas que nunca tiveram aula de técnica vocal.



Figura 02 O grupo experimentando a movimentação para o *floating*.

Na intenção de tornar orgânico o hábito do *floating*, ao observarmos o corpo que canta devemos direcionar especial atenção para os pés. Os pés, bem enraizados no chão, são uma base adequada para a colocação da voz e muitas vezes com essa simples observação já é possível verificar ganhos na performance dos participantes. Na figura abaixo, mais um participante, à esquerda, numa posição que ele repetia espontaneamente em cena, à direita quando direcionado a manter os dois pés firmes no chão. Ter os joelhos meio flexionados como posição referencial também traz ganhos a questão vocal. Eudósia Quinteiro, em seu *Estética da Voz* (1989, p.31) afirma que joelhos retesados podem provocar rouquidão por indução. O uso constante de salto alto é outro fator que interfere drasticamente nas performances, bem como figurinos justos na região do diafragma e da armadura intercostal



Figura 03 Apoio com os pés e influência no apoio vocal.

A posição dos braços também interfere por vezes na emissão, manter os ombros levemente para trás sem estufar o peito facilita a acomodação. A barriga não precisa ser tão retesada, nem tão estufada, quanto alguns participantes demonstraram na primeira sessão o controle muscular que eles buscavam no *Belting* Contemporâneo seria relocado para o *floating*.

Essas posições referenciais precisam ser introjetadas para se tornarem orgânicas, uma segunda natureza para o ator que canta. A boa emissão vocal é uma consequência da disponibilidade do complexo biopsicossocial que é o corpo. Nesse sentido, pedi que os participantes comesçassem o seu trabalho por um aquecimento leve, sem emitir som, passassem a um alongamento das articulações, em especial as dos pés, joelhos, quadris, ombros e pescoço, para que então pudessem combinar movimentos vocais a um deslocamento pelo espaço.

O estudante, o ator ou cantor podem se apropriar das posturas referenciais de maneira a utilizar sua expressão corporal com a consciência do caminho que a voz naturalmente faria num corpo. Daí o ator pode redirecionar a energia, redimensionar esforços a fim de conquistar sua autonomia criativa.

Combinando força e flexibilidade para o exercício vocal em cena, procuramos dissociar a força dramática da força física. Francesca Della Monica, em parceria acadêmica e artística com Ernani Maletta, coloca o problema da frontalização, ocasionado, segundo a autora, pela ideia de projeção vocal. Quando falamos de projeção vocal idealizamos que a voz seja emitida em direção a um ponto mais ou menos distante no espaço. Esse ponto prioriza, no mais das vezes, um foco frontal. Segundo a autora, é necessário substituir a ideia de projeção vocal frontalizada pela ideia de ganhar espaço tridimensional, não mentalizar o volume e nem

a força, mas a expansão através de uma emissão mais distante de si mesmo. O problema da projeção encontra para a autora a solução na espacialização.

Nesse contexto, os autores Maletta e Della Monica tratam das relações da voz com o espaço que indicam como: Espaço físico visível (todo o espaço que se pode ver), Espaço físico possível (além do que se pode ver, mas ainda referente a um espaço concreto na memória) espaço relacional (não concreto, estabelecido entre os interlocutores) e Espaço lógico-projetivo (também não concreto e se estabelece segundo a lógica do que se pretende comunicar). A espacialização da voz trata de uma reação corpórea mais ampla, já que nela, a voz:

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 – uma vez que a espacialização da voz amplifica substancialmente os harmônicos secundários característicos de cada uma das vogais–, ganha-se em gestualidade, efetiva-se a comunicação e, conseqüentemente, ganha força a presença cênica. (Della Monica e Maletta, 2013, p. 70)

Sobre a relação vocal com o interlocutor, Della Monica a divide em: íntima, privada, pública e mítica.

Na íntima, devemos ter em mente as leis das *proxêmicas*, empregando o volume adequado a espaços restritos e de grande proximidade entre os interlocutores. Na privada, há maior uso do corpo. Ela está relacionada a pequenas reuniões entre amigos e familiares. A pública é para salas de concerto e teatros e utiliza grandes extensões e intensidades. A mítica é a relação não convencional, em dimensões que fogem ao controle. Com extensões e intensidades extremas.

Relacionamos esses conceitos aos do método espaço-direcional proposto por Glorinha Beuttenmüller, o qual se fundamenta na relação: Espaço – Visão/Visão – Tato à distância/ Tato – visão. Segundo a autora, devemos tocar as pessoas por meio de um “abraço sonoro” (BEUTTENMÜLLER, 1992, P.24). Essa ideia auxilia-nos a dirigir a produção sonora para um foco no espaço, evitando dispersões e canalizando os esforços corporais, a presença e a energia, evitando as dificuldades de interpretação por livre associação do que é solicitado. Assim, a investigação sonora foi realizada em nosso experimento de olhos bem abertos e direcionados a um ponto preciso. O que também auxilia a evitar o abuso do uso da voz.



**CAPITULO 3 – APLICAÇÃO DE PROCEDIMENTOS DE ESTÍMULO A  
PROPRIOCEPÇÃO E BELTING CONTEMPORÂNEO JUNTO AOS  
ATORES DO GRUPO TEATRAL CABE NA SACOLA**

### **3.0 - APLICAÇÃO DE PROCEDIMENTOS DE ESTÍMULO A PROPRI- OCEPÇÃO E BELTING CONTEMPORÂNEO JUNTO AOS ATORES DO GRUPO TEATRAL CABE NA SACOLA**

Sessão 1

15/03/2016.

Local: Teatro Cilaio Ribeiro

Duração: Três horas

Participantes: Treze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*

Tema: Auto percepção da voz

Materiais utilizados: Protocolo de avaliação da voz, diários da voz, gravador, CD e *micro system*.

Atividades Realizadas:

Começamos por uma apresentação do projeto e cronograma, discutimos sua aplicabilidade e interesse para o grupo para, a partir de então, definirmos as datas. Começamos então a anamnese adaptada por mim, seguindo o protocolo de avaliação da voz e seus sintomas. Esse protocolo auxiliou os estudantes a pensarem sobre a voz, seu uso e abuso e a observarem com mais consciência sintomas que passavam despercebidos no dia a dia a respeito de queixas vocais e hábitos dos participantes. Confrontamos os estudantes com suas vozes gravadas e dialogamos sobre a frequência com que se escutavam e o que achavam de suas vozes.

Do protocolo de avaliação respondido por oito integrantes do grupo teatral *Cabe na Sacola*, aferimos em oito perguntas e nove quadros, questões sobre perda de voz e tratamentos fonoaudiológicos, queixas vocais, horários e duração de trabalho vocal, ritmo de emissão, postura corporal e coordenação respiratória, condições do local de trabalho e hábitos de higiene vocal. Os participantes responderam com um x indicando se nunca, raramente, algumas vezes, muitas vezes ou sempre observavam esses sintomas em si mesmos. Quanto à perda de voz, todos declararam nunca ter perdido a voz. Na questão dois, declararam raramente ficarem roucos e nunca por período superior a quinze dias. Todos declararam nunca

haverem se submetido a tratamento fonoaudiológico, e não terem diagnóstico de problemas vocais. Dois componentes não compareceram a aplicação do Protocolo – ambos relataram posteriormente que possuíam diagnósticos, um de guagueira e outro de fenda nas pregas vocais.

O primeiro quadro (vide p.59) referencia sintomas durante a fala. Nele, quatro participantes declararam fadiga vocal, três coceira na garganta, um dor ao falar, dois ardência na garganta, dois dor no pescoço e nos ombros. Nenhum declarou engasgos ao falar, aumento de volume do pescoço ou dor ao engolir, três declararam falta de ar, seis declararam pigarro constante, e dois sentem a garganta seca.

A partir dessas informações foi possível fazer fichas para a próxima sessão enfatizando o direcionamento dos exercícios que amenizem esses sintomas, principalmente o pigarro constante, já que seis entre oito se queixaram disso.

Nossos encontros foram chamados de sessões, por não se tratarem propriamente de ensaios e nem de aulas, embora havendo momentos de um e de outro. Foram experimentações planejadas em conjunto, inicialmente propostas por mim, mas a cada sessão discutidas, avaliadas e revistas pelo grupo. Começamos por estabelecer os horários das sessões semanais com duração de três horas, das dezoito às vinte uma horas, por se tratar do horário convencional de encontros do grupo. A partir do calendário de ensaios e apresentações do repertório do grupo, avaliamos juntos as propostas, e definimos datas. Houve um intervalo de uma semana entre a décima e décima primeira sessão para atividades de outras montagens.

Apliquei então o questionário e recolhi, distribui e expliquei os “diários da voz”, que são diários de pesquisa nos quais cada ator descreve seu processo, suas impressões e escolhas diante do que é apresentado em cada sessão. Ouvimos três faixas do CD *Todos os Musicais de Chico Buarque em Noventa Minutos*, que escolhemos como universo sonoro a ser explorado em nosso experimento. Escolhemos Chico Buarque, pois o grupo havia montado um conto chamado *Feijoada Completa* e desejava aprofundar-se no universo desse dramaturgo-músico. Eu também havia trabalhado o ano passado com o musical *O malandro*, uma releitura da Cia Atelier Musical da obra *A ópera do malandro*, e então resolvemos trabalhar com o CD de Charles Muller e Cláudio Botelho para termos um referencial sonoro em comum e já encenado anteriormente, mas consideramos que diversos textos e músicas poderiam ser inspiradores para essas sessões e que nossa escolha se deu por um desejo de experimentar a

obra de um artista que admiramos, que desejamos encenar e que produz teatral e musicalmente, considerando um panorama brasileiro.

Sessão 2

17/03/2016.

Local: Teatro Cilaio Ribeiro

Duração: Três horas

Participantes: Doze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*

Tema: Estimulando o alargamento dos sentidos

Materiais utilizados: Estímulos olfativos, diários da voz

Atividades Realizadas:

Inicialmente, propus aos alunos que trouxessem um estímulo aromático à escolha deles, desde que fosse um estímulo pessoal e agradável. Essa proposta, baseada nas experiências da disciplina Elementos Técnicos e Coreográficos da Dança Contemporânea, ministrada pela professora doutora Patricia Leal, tem a metodologia descrita em seu livro *A Dança pelos Sentidos*. Escolhi trabalhar com o estímulo olfativo, ao observar a respiração dos colegas em sala durante as experiências da disciplina. Acontecia invariavelmente com os colegas de experimentarem diversos tipos, ritmos e intensidades de respiração, estimulados pela inspiração, pelo ato de cheirar. Quando pedia ao estudante que inspirasse lentamente, que dilatasse as papilas nasais ou que dilatasse as costelas horizontalmente, parecia que pedia algo penoso ou estranho. Entretanto, durante o ato de cheirar, pude direcionar a atenção do ator para os movimentos que ele me mostrava naturalmente. Essa inspiração orgânica, natural, prazerosa é a que me interessaria a seguir. A exterocepção visa também à sinestesia na percepção das realidades acústica e visual.

As impressões são recebidas através dos elementos sensoriais do organismo e criam impulsos nervosos... Selecionado, ordenando e interpretado pelo cérebro, o impulso é tornado informação pelo sistema ou organização nervosa cerebral a que chamamos percepção. (BEUTTENMÜLLER, 1992, p. 97)

Pedi aos estudantes que fechassem os olhos, e inspirassem o aroma escolhido e a partir de então permitissem sem julgamentos severos que os movimentos fluíssem a partir do estímulo. Pequenas rotações de pescoço e um leve arquear de sobancelhas se fizeram presentes todas as vezes que repetimos isso. Antes de qualquer coisa, a experiência dos

sentidos me interessou por oportunizar ao ator uma vivência dos movimentos mais sutis que sua musculatura é capaz de engendrar e que raramente percebemos no cotidiano. Para uma maior consciência dessa movimentação, sugiro usar um tempo extremamente ralentado para melhor aproveitamento da movimentação sutil dos músculos da face e de áreas como lábios, palato, língua, olhos e sobrancelhas. Esses movimentos serão muito pertinentes como material de investigação vocal, mais adiante.

Percebo o trabalho com os estímulos olfativos como um investimento em autoconhecimento e sensibilização. É preciso estar disposto a vivenciar sem julgamento sobre certo e errado, estar disposto a ousar experimentar as próprias sensações e toda a carga de emoções e memórias que os cheiros trazem, e o ator consciente de tudo isso pode desenvolver uma capacidade de utilizar somente o que concerne à respiração.

Terminado o questionário, elaboramos o diário da voz: Um caderno para que cada ator registrasse suas impressões diárias e suas seleções de exercício. Com a utilização de um diário buscamos conservar um auxílio para a memória, evitando que as experiências vivenciadas sejam esquecidas de uma sessão para outra. O diário da voz também funcionou para que o estudante elaborasse de maneira autônoma suas rotinas de aquecimento e desaquecimento, registrando os exercícios que julgasse mais efetivos para si.

Sessão 3

22/03/2016.

Local: Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB

Duração: Duas horas e meia

Participantes: Treze integrantes do Grupo *Cabe na Sacola*

Tema: Saúde vocal

Materiais utilizados: Documentos de identificação dos participantes e Protocolo de Avaliação da Voz

Atividades Realizadas:

A segunda sessão foi realizada na Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB. Essa visita aconteceu por duas necessidades: primeiro, avaliar a saúde vocal dos envolvidos no

processo antes, durante e depois do conjunto de sessões e, segundo, promover a higiene vocal e considerar a individualidade dos envolvidos. A participação da Clínica Escola ao acolher essa pesquisa foi fundamental para mim e também no processo de cada ator e sua investigação vocal. Essa visita oportunizou a submissão do Protocolo de avaliação da voz aplicado na primeira sessão a um fonoaudiólogo que nos orientou na preparação das sessões, conhecendo nossos objetivos e o método que utilizamos. A solicitação de exames foi também crucial, já que a saúde é determinante no aprimoramento da auto percepção da voz, tanto a saúde do aparato vocal aferida por vídeolaringoscopia, quanto a acuidade auditiva. A partir das consultas, exames e exposição do questionário e objetivos recebemos individualmente do fonoaudiólogo exercícios a serem incorporados às nossas sessões.

Sessão 4

24/03/2016.

Local: Teatro Cilaio Ribeiro

Duração: Três horas vinte minutos

Participantes: Doze integrantes do Grupo *Cabe na Sacola*

Tema: Corpo e ritmo

Materiais utilizados: diários da voz

Atividades Realizadas:

A terceira sessão iniciou com o exercício *Batizado Mineiro* (BOAL, 1979). Esse exercício foi ministrado em oficina oferecida pela FUNESC em João Pessoa. Sua escolha se deu pela simplicidade de execução aliada a um feedback imediato de como o outro percebe sua voz. Em círculo, os participantes espontaneamente, um a um, devem ir até o centro da roda, dizer seu nome, um adjetivo com a primeira letra do nome e fazer um gesto. Feito isso, esse participante retorna para a roda e todos os demais vão até o centro buscando imitar a voz e gestualidade do colega que estava no centro. Embora cada corpo participante imite de uma forma diferente, características marcantes acabam por se revelar em muitos imitadores, fazendo desse exercício um divertido “espelho” da voz. Esse espelho tem diferenciados graus e não reflete com clareza a voz real do indivíduo. Porém, mostra, exagera ou ameniza características vocais. Depois de todos os participantes realizarem esse exercício, partimos

para o exercício dois, que consideramos mais complexo por envolver a coordenação de movimentos corporais percussivos e o canto. Esse exercício também foi selecionado a partir de oficina de voz *A música e a palavra no corpo do ator*, oficina para atores ministrada pelo músico Michel Costa a convite da FUNESC. Segue a letra:

Uma velha muito velha com o nariz cheio de barro/ foi  
contar pra minha mãe que eu pitava no cigarro/ minha  
mãe me deu uma surra me botou no taquaral/ onde tinha  
bicho feio que queria me matar/

Antes de entregar para os participantes a letra, ensaiamos primeiro a sequência rítmica de movimentos, começando por duas palmas que executamos falando: mão/ mão, seguindo com duas pisadas, uma com o pé direito e outra com o esquerdo, bem marcadas que dissemos: pé/pé, e finalizando com uma palma e uma batida de pé que falamos: mão/pé. Treinando lentamente essa sequência e percebendo certa dificuldade dos participantes na execução, pedi para falarem: café com pão é bom, sendo que cada sílaba representava um movimento que poderia então ser dito na sequência completa: mão/mão, pé/pé, mão/pé. Treinada a sequência, abolimos a frase café com pão é bom e inserimos a letra junto aos movimentos, repetimos algumas vezes e transitamos por andamentos diferentes. Observei que nesse segundo exercício suscitou dificuldades, mas também obtive ótima aceitação e entusiasmo. Seguimos para o terceiro exercício, chamado Dança do Coqueiro. Esse exercício é inspirado em uma canção do folclore capixaba. Uma pessoa fica no centro da roda e faz o papel do coqueiro enquanto os demais participantes cantam para ele; ele responde. Vejamos:

TODOS (exceto o coqueiro, cantando para este):

Coqueiro, coqueiro, tão alto, com quem você quer  
casar?/ Será com a filha do rei? Ou com o doutor  
general? General, general...

COQUEIRO:

Eu sou uma viuvinha querendo um bem/ Eu quero me  
casar, mas não acho ninguém/.

TODOS (indo até o coqueiro, interagindo com ele, buscando seduzi-lo):

Ora, casa comigo, eu sou seu bem/ ora, casa comigo, eu  
sou seu bem /.

COQUEIRO:

Não é com você, não é com ninguém; é com essa moça  
isque eu quero mais bem/.

Todos repetem o que disse o coqueiro sendo que aquele que ele apontou ao cantar: *É com essa moça*, passa a ser o novo coqueiro.

Esse exercício chamou minha atenção pela possibilidade lúdica de exploração de diferentes vozes e performances.

Essa sessão durou mais que o tempo previsto, mas foi interessante expor exercícios diferentes para observar como eles evoluiriam durante as sessões.

Sessão 5

29/03/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB

Duração: Três Horas

Participantes: Doze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*

Tema: Belting Contemporâneo

Materiais utilizados: Data Show, caixas de som, diários da voz.

Atividades Realizadas:

A partir da quarta sessão, todas foram realizadas na sala do projeto *Extensão em Teatro* no Instituto Federal da Paraíba. Busquei descrever o que é o método com o qual iríamos trabalhar. Para isso, assistimos ao Especial Voz da TV Guia do Ator<sup>7</sup>. Lemos a introdução do livro *Belting Contemporâneo* (ARAÚJO, 2013) e iniciei a descrição postural colocada no capítulo dois desta dissertação. Realizamos alongamento e aquecimento com tempo final para

---

<sup>7</sup> A VOZ - 1º episódio - TV Guia do Ator - Programa 20. Direção: Marília Consenza e Raphael Martinez. Produção: Rafael Pucca e Breno Café. São Paulo: Dummy Filmes, 2015. Documentário, 11'22" Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=mabITWYoupM&t=46s> >. Acesso em: Julho de 2015.

os exercícios individuais. Retomamos dois exercícios realizados na sessão anterior, (A dança do Coqueiro e A Velha). Iniciamos o trabalho com a música *A voz do dono e o dono da voz*, de Chico Buarque, acompanhando em leitura silenciosa a letra enquanto a ouvíamos. Em seguida, conversamos a respeito de seus significados, para o autor e para nosso contexto. Ouvimos mais uma vez, articulando as palavras sem emitir som. Repetimos essa leitura até memorizar alguns trechos, os quais passamos a cantar aplicando as posturas e observando seu efeito na voz.

Nessa sessão, eu tinha a intenção de falar sobre anatomia da voz e expor alguns modelos anatômicos, pois sentia a necessidade de ver e mostrar aos atores o que temos por dentro, como é, como funciona, conhecer interior do corpo humano ao cantar.

Em sessões posteriores comecei a pensar o que me motivou a querer mostrar a voz daquela maneira. Percebi que a minha forma de expor e tratar a voz não estava congruente com os meus objetivos, pois se queria que o ator percebesse seu aparato como singular e construísse um conhecimento de seu trato vocal imagens exteriores (que ditam como deveria ser supostamente carne, ossos, músculos) não poderiam ajudar.

Cada corpo carrega memórias, cicatrizes, particularidades, que só o dono da voz pode explorar. Nosso processo recebe estímulos exteriores, mas o conhecimento de si mesmo nasce de dentro para fora.

Resolvi então persistir nas atividades de autopercepção, esse olhar deveria voltar-se para dentro, essa escuta observadora de si mesmo.

Para refletirmos juntos, discutimos a música *A Voz do Dono e o Dono da Voz*:

Até quem sabe a voz do dono  
Gostava do dono da voz  
Casal igual a nós, de entrega e de abandono  
De guerra e paz, contras e prós.

Usei essa estrofe para estimular os atores a relatar suas experiências de contras e prós relacionadas ao uso da voz em cena. Falei de consequências do abuso vocal, refletimos sobre como cada voz pode reagir diferente a determinadas situações, ao clima, a alimentos, a temperatura da água.

Fizeram bodas de acetato – de fato  
 Assim como os nossos avós  
 O dono prensa a voz, a voz resulta um prato  
 Que gira para todos nós.

Conversamos sobre as condições de trabalho do grupo, local das apresentações e suas adversidades, como a higiene vocal pode nos ajudar a minimizar os efeitos, levando em consideração que essas descobertas são individuais já que a discussão inicial nos mostra que cada pessoa reage de uma forma. Cada participante em seu diário da voz descreve por apresentação como se sentiu em relação a cada estímulo. Falamos sobre o que nossos avós nos recomendaram sobre a utilização da voz, da tradição oral, em que ocasiões “prensaram” a voz, ou seja, quando tratamos a voz exclusivamente como objeto ou produto. Quando exigimos mais do que deveríamos de nós mesmos e qual é a medida do esforço que devemos fazer para evoluir no trabalho de maneira saudável.

Foi revelada na assembleia – ateia  
 Aquela situação atroz  
 A voz foi infiel trocando de traqueia  
 E o dono foi perdendo a voz.

Conversamos sobre situações de perda da voz, da sensação de não conseguir se comunicar, da preciosidade da voz e de quem são os donos de nossas vozes.

Após a conversa pedi que os participantes ficassem em silêncio, deitados no chão, prestando atenção à respiração e o que ela movimentava internamente e externamente. Respirando fundo e com suavidade e prestando atenção a sensação suscitada. Inspirar e abrir os braços, expirar e voltar à posição inicial. Tocar as costelas com as mãos, perceber sua expansão durante a respiração. Em dupla, tocar e sentir as costelas um do outro.

Falamos sobre os tipos de respiração, sobre a respiração nas artes marciais e na yoga, de acordo com experiências que os participantes traziam para a roda de conversa, suas práticas anteriores e que influenciam suas formas de respirar. Iniciamos a prática da técnica *floating*.

Flutuar, uma palavra que soa mágica, leve, muito livre, mas que no canto, requer a expansão de grades ósseas, que prendem e protegem nosso pulmão enquanto respiramos. Uma

temperança que executamos em silêncio, cada um com um nível de consciência de sua água e ar internos. O principal objetivo é gerar espaço para a expansão pulmonar durante a inspiração. Existem outras formas de gerar espaço, a exemplo da pressão exercida pelo diafragma sobre as vísceras, que podem ser combinadas ao *floating*, bem como a respiração intercostal, que se assemelha bastante ao *floating*. A escolha por esse procedimento se justifica por permitir uma boa expansão pulmonar, gerando pouca pressão no aparato vocal. Podemos observar essa pressão (indesejável) se inspirarmos rápido e profundamente subindo os ombros.

Ouvimos juntos a música *Show Bizz* de Chico Buarque. Dialogamos sobre a voz do ator: como um profissional liberal que tem sua voz ouvida na sociedade; o que gostaria de dizer; o que vamos dizer com nosso teatro; porque dizer cantando e não de outra maneira; porque tomar posse da voz que se é e não deixá-la à mercê de outros donos; se nos identificamos com os papéis que a música coloca caracterizando diversos tipos de atores; que tipo fazemos ou fizemos; estamos prestando ou emprestando nossas vozes; para que e para quem.

A importância de aprender, ou antes, reaprender a respirar tem o papel de dar fôlego a essa perspectiva.

Sessão 6

31/03/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB.

Duração: Três horas.

Participantes: Doze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*.

Tema: Interpretação da Canção.

Materiais utilizados: Diário da voz.

Atividades Realizadas:

Na sexta sessão, conversamos sobre o percurso para estudo das canções: apreciação inicial, leitura silenciosa, leitura em voz alta sem melodia, mistura com exercícios vocais já praticados, burburinho acompanhando a música e outras experimentações que surgissem.

Aquecemos, praticamos o *floating* e o “Tempo Máximo de Fonação”. Retomamos as músicas do Coqueiro e da Velha. Lemos sobre a voz apolínea e dionisíaca e buscamos perceber quais trânsitos nossas vozes faziam por esses conceitos durante as experimentações. Exemplificamos com diversas situações em que existe na própria música um clamor por determinado tipo de voz e outros em que nos encarregamos de definir como intérpretes nossas diretrizes antes mesmo de cantar.

Tomamos as personagens citadas na canção *Show Bizz* e brincamos com suas vozes: O Aristocrata, A Celibatária, A Inesgotável, e O Atormentado. Estabelecemos como parâmetros as vozes dionisíaca e apolínea para cada personagem e situação cantada, improvisamos juntos um número a partir dessas experimentações.

Sessão 7

05/04/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB.

Duração: Três horas.

Participantes: Doze integrantes do grupo Cabe na Sacola.

Tema: Identidade vocal.

Materiais utilizados: Diários da voz.

Atividades Realizadas:

Na sessão sete, conversamos sobre identidade vocal, ouvimos juntos a música *A violeira* de Chico Buarque, observando como a voz tece a narrativa e constrói a imagem da personagem. Dialogamos sobre a mediação entre a voz do ator e de suas personagens; o sotaque; o estudo da diversidade de sons em cada lugar; as caricaturas sonoras: quando servem e quando não servem; que relação sotaque, identidade vocal e características pessoais, têm com a voz apolínea e dionisíaca; se é possível um sotaque virtuoso; se existe uma voz neutra; um sotaque neutro.

Concordamos que a neutralidade é uma mera abstração. O que existe são peculiaridades de um país enorme e rico culturalmente, um material para estudo do ator que deve aproveitá-lo para compor e aprofundar suas personagens.

Dividimos a música entre os participantes. Improvisamos a nossa *Violeira*. A participante que iria trabalhar a personagem central, pediu para trocar a música, ao invés de *A violeira*, queria cantar *Ela Faz Cinema*, também de Chico Buarque. A canção que a participante sugeriu, não fazia parte do CD referência que definimos na primeira sessão<sup>8</sup>. Quando questionada sobre o motivo, ela revelou que tinha vontade de fazer cinema, achei interessante a necessidade de identificação com o conteúdo da canção. Mais uma vez, usamos a música como mote para nosso diálogo, falamos sobre a trajetória dessa personagem, suas andanças e aventuras, e a identidade cultural que carrega na voz, o chamado sotaque carregado. A composição de Tom Jobim e Chico Buarque foi destinada ao filme de Miguel Ferreira Junior<sup>9</sup>.

Sessão 8

07/04/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB.

Duração: Três horas.

Participantes: Doze participantes do grupo *Cabe na Sacola*.

Tema: Ressonância.

Materiais utilizados: Tapetes emborrachados, diários da voz.

Atividades Realizadas:

A sessão oito foi direcionada a otimização da percepção quanto à ressonância, conversamos sobre ressoadores, registro de peito, garganta e cabeça usando uma breve explicação inicial.

A ressonância empresta o timbre à voz, sendo a sua característica mais importante. É possível envolver o corpo todo na emissão da voz e perceber uma equivalência entre as dimensões (tamanho proporção) do corpo humano, e as dimensões sonoras (volume, altura).

Fizemos um relaxamento inicial com os estudantes deitados no chão, palmas das mãos para cima e olhos abertos. Pedi que imaginassem o chão macio e o corpo gerando uma im-

---

<sup>8</sup> CD Todos os Musicais de Chico Buarque em 90 Minutos. Charles Muller e Cláudio Botelho. 2014. Biscoito Fino

<sup>9</sup> Para viver um grande amor. 1984. Direção: Miguel Faria Junior. *A violeira* é interpretada por Elba Ramalho.

pressão no chão, um desenho. Depois solicitei que observassem o teto e fizessem movimentos com a cabeça para um lado e para o outro, e depois com os calcanhares, conforme indicado no livro *Expressão Corporal e Expressão Vocal* (1992).

No segundo exercício pedi que ficassem de pé encostados à parede percebendo o equilíbrio do peso do corpo nas duas pernas e imaginasse novamente o desenho do seu corpo, pedi que olhassem para frente, para um lado, de novo para frente e para o outro lado, em seguida pedi que caminhassem com o queixo alinhado como estava (em linha paralela ao piso).

No terceiro exercício, sentados no chão com as pernas cruzadas e as palmas das mãos no colo viradas para cima (posição de lótus), pedi para movimentarem a cabeça para um lado para o outro e para baixo e para cima, mantendo a mente, os olhos e a língua descontraídos.

Na segunda parte da sessão fizemos exercícios respiratórios, na intenção de ampliar a respiração intercostal a partir da percepção do *floating*, pedi para os estudantes cruzarem os braços colocando as mãos sobre as cinco últimas costelas e pensarem nelas se alargando enquanto inspiravam, pedi que pausassem a respiração e em seguida expirassem. Depois pedi para que repetissem o mesmo movimento, porém que a expiração fosse sonora, como um suspiro aliviado.

No terceiro exercício da segunda parte solicitei que repetissem o *floating* com os braços cruzados, primeiro sem som, depois com o suspiro, sendo dessa vez sentados no chão (posição de lótus) e, em seguida, sentados em uma cadeira. O quarto exercício, para terminar a segunda parte da sessão, foi de expirações entrecortadas sibilantes, (som semelhante a um esvaziamento de pneu).

A terceira parte foi realizada com cinco exercícios de percepção das partes do corpo em que observamos maior ressonância. Começamos por colocar as mãos nos quadris, fazendo uma pequena pressão, projetando o som por toda sala, depois do lado direito da sala e depois do lado esquerdo, por último, novamente, em todo o espaço.

Repetimos o exercício anterior dessa vez tocando com leve pressão a cintura escapular. No terceiro exercício entrelaçamos as mãos sobre a nuca, emitindo zumbido (som de z como o som de uma abelha) percebendo o som na nuca. No quarto exercício repetimos o anterior com as mãos sobre a cabeça. Por último caminhamos pela sala tentando extrair (direcionar a vibração) o zumbido dos pés e mãos.

Finalizados os exercícios ouvimos os estudantes cantarem as músicas que ensaiaram em casa.

Sessão 9

12/04/2016

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB.

Duração: Três horas.

Participantes: Treze integrantes do Grupo Cabe na Sacola

Tema: A voz no espaço cênico.

Materiais utilizados: Artigo: *A dimensão espacial e dionisíaca da voz com base nas propostas de Francesca Della Monica: resgatando liberdade expressiva e identidade vocal*, Livro: *Voz em Cena II*, diários da voz.

Atividades Realizadas:

A sessão nove teve como tema a voz no espaço cênico. Nela discutimos o trabalho de Francesca Della Monica e os espaços conforme propostos pela autora e descritos no artigo: *A dimensão espacial e dionisíaca da voz com base nas propostas de Francesca Della Monica: resgatando liberdade expressiva e identidade vocal*.

Para realizar um experimento baseado nessas propostas, comparamos o espaço descrito por Della Monica como “Espaço Físico Visível” ao chamado por Beutemuller de “Espaço Visão”. Iniciamos observando o espaço e caminhando lentamente por ele, sentindo o peso do corpo e a ocupação do espaço de forma individual e coletiva, buscando guardar o espaço na memória visual. Olhamos em todas as direções fixando detalhes existentes no espaço e repetimos a percepção espacial com os olhos fechados. Abrimos os olhos para verificar a correspondência entre o que percebemos de olhos abertos e de olhos fechados.

Em seguida, começamos a lançar sons em direção ao centro do espaço, imaginando que o som toma a forma do espaço em que é lançado.

A partir daí o estudante deve interiorizar a percepção do núcleo (centro do espaço) para que de onde estiver durante a movimentação cênica realizada lance o som para aquele núcleo. Pressionamos os pés no chão assumindo diversas posições de acordo com cenas diferentes, para percebermos alterações em como a voz ressoava.

Avaliamos, com diálogo, se sentimos diferença no resultado vocal diante das mudanças de postura. Percebemos que esse exercício deve ser refeito a cada apresentação em que mudarmos de espaço como forma de reconhecer o espaço em que iremos atuar. Os estudantes também comentaram a importância da memória visual quando a iluminação não permite observar diretamente a plateia e as dimensões do espaço que ela ocupa durante as apresentações.

Sessão 10

14/04/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB e Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB.

Duração: Três horas

Participantes: Doze integrantes do Grupo Cabe na Sacola.

Tema: Voz do ator e fonoaudiologia.

Materiais utilizados: Protocolo de Avaliação da voz, diários da voz.

Atividades Realizadas:

Na décima sessão retornamos a clínica de fonoaudiologia para realizarmos um acompanhamento do andamento da pesquisa a fim de verificarmos se os exercícios estavam causando algum tipo de excesso danoso à voz dos envolvidos. Após respondermos a um protocolo de acompanhamento e sermos examinados individualmente, recebemos indicações de novos exercícios individuais. Reunidos, mostramos o andamento do experimento cênico e gravamos as músicas na cabine de som da clínica.

Sessão 11

19/04/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB.

Duração: Três Horas.

Participantes: Treze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*.

Tema: Tipos de pausa sonora.

Materiais utilizados: Tapete emborrachado e diários da voz.

### Atividades Realizadas:

A sessão de número onze foi dedicada à experimentação de pausas, tipos de pausa e discurso do silêncio. Fizemos dois círculos sentados no chão. Um círculo interno e outro externo. Pedi aos participantes que fechassem os olhos. Aos participantes do círculo externo pedi que imaginassem que ao emitirem vogais em direção ao centro do círculo os sons se tornariam coloridos e abraçariam os participantes do círculo interno. Os participantes do círculo interno por sua vez deveriam procurar sentir a vibração sonora na pele. Depois de alguns minutos pedi que os participantes invertessem as posições para que o grupo que estava no círculo de fora, participasse, então, recebendo o som.

Após esse primeiro exercício, pedi que todos ficassem de pé e imaginassem que as palmas das mãos emitiam luzes, essas luzes eram impostas a um dos participantes que se banhava nela, cada participante deveria sentir o momento de posicionar-se no centro do círculo, mas ninguém deveria usar palavras durante esse processo.

Todos os participantes passaram pela experiência do “banho de luz” em silêncio. Em seguida falamos sobre os tipos de silêncio e cada um propôs inserções de pausas para que o outro experimentasse em alguma cena já construída do experimento. A princípio essas sugestões foram espontâneas, em seguida pedi que um voluntário fosse ao quadro e escrevesse a frase na qual gostaria de inserir a pausa e desenhasse um símbolo simples para sinalizar. Ao final, quando todos já haviam contribuído, pedi que cada um tomasse notas em seu texto, selecionando quais falas gostaria de experimentar recriando à sua maneira a partir da inserção das pausas, pedi também que para o encontro seguinte trouxessem um estímulo aromático que julgassem agradável para a sessão. Esse estímulo poderia ser um perfume, fruta, óleo, ou qualquer outro que o participante desejasse, com a indicação que ele julgasse agradável e estimulante.

Sessão 12

21/04/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB.

Duração: Três horas.

Participantes: Treze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*.

Tema: Alargamento sensorial.

Materiais utilizados: Tapetes emborrachados, estímulos olfativos e diários da voz.

Atividades Realizadas:

Na sessão doze pedi que cada participante encontrasse um espaço na sala e mantivesse o estímulo escolhido junto a ele. Expliquei que faríamos uma vivência de interocepção a partir do olfato, que era necessário evitar falar, e que estava a critério deles fechar ou não os olhos, escolhendo o que mais facilitasse a concentração. Pedi que deitassem com as palmas das mãos viradas para cima e prestassem atenção ao estado de seus corpos, a sua respiração, aos seus sentimentos e emoções e novamente a sua respiração. Pedi então que escolhessem uma posição confortável em harmonia com seu estado interior e suavemente inspirassem o estímulo escolhido, que inspirassem quantas vezes julgassem necessário e depois permitissem que o próprio corpo ditasse sua movimentação. Enfatizei que não havia movimento certo ou errado, apenas a movimentação espontânea e a concentração.

Optei por não utilizar música nessa sessão, buscando não influenciar a movimentação criada pelos participantes, e também para dar continuidade a vivências a partir do silêncio.

A inspiração estimulada pelo perfume proporcionou uma excelente dilatação das papilas nasais em todos os participantes. Observei durante trinta minutos eles experimentarem movimentos e pedi que criassem uma pequena sequência. Pedi que cada um apresentasse sua sequência para os demais e encerramos a sessão.

Sessão 13

26/04/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB.

Duração: Duas Horas.

Participantes: Treze integrantes do grupo Cabe na Sacola.

Tema: Espacialização da voz e alargamento sensorial.

Materiais utilizados: Tapetes emborrachados e diário da voz.

Atividades Realizadas:

Na sessão treze iniciamos deitados no chão e observando em silêncio o teto da sala. Repetimos o exercício Abraço Sonoro e experimentamos as pausas escolhidas na sessão onze. Cada participante mostrou sua sequência da sessão anterior procurando dessa vez especializar a voz usando os trechos da sessão onze, expliquei aos participantes que a música pessoal seria utilizada no próximo encontro.

Sessão 14

28/04/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB

Duração: Quatro horas

Participantes: Treze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*

Tema: Postura corporal

Materiais utilizados: Diário da voz e letras das canções.

Atividades Realizadas:

Na décima quarta sessão, trabalhamos com o exercício chamado Canção Pessoal. Aplicando as habilidades recém-estimuladas nos estudantes através dos exercícios anteriores, solicitei que trouxessem uma canção particular de sua infância. A intenção era que a pessoa tivesse ligação afetiva com essa música, assim como com o estímulo olfativo; que tivesse boas sensações com ela, a fim de afastar a insegurança quanto a erros, fizesse seu alongamento usando partes dos exercícios pessoais e que no seu tempo, cantasse a canção pessoal. Terminada a apresentação inicial, pedi que repetissem observando:

- a) Se os pés estavam paralelos na altura dos ombros com os arcos plantares bem apoiados.
- b) Se os joelhos estavam semi flexionados facilitando o fole.
- c) Se o quadril estava encaixado.
- d) Se a coluna estava alinhada.
- e) Se os ombros estavam alinhados.

f) Se a cabeça e o queixo formavam um ângulo de noventa graus em relação aos pés.

É interessante que o ator corrija sua postura como lhe convém a partir de sua propriocepção e não pela observação do professor, preparador ou colegas. Conversamos sobre como estavam se sentindo em relação à identidade vocal: Se sente que é uma voz; o que tem a dizer; como pode fazer isso através do teatro nesse experimento. A partir das canções pessoais foram selecionados temas. Sobre os temas realizamos improvisações cantadas e faladas. O grupo decidiu por não utilizar as músicas de Todos os Musicais de Chico Buarque e trazer para as sessões o trabalho com o experimento *Negra Sou*.

Sessão 15

03/05/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB

Duração: Três horas.

Participantes: Treze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*

Tema: Experimento Cênico

Materiais utilizados: Diários da voz e letras de música.

Atividades Realizadas:

Dedicamos essa sessão a preparação do experimento de acordo com a proposta dos estudantes as músicas foram escolhidas por eles. Cada um trouxe uma canção, com o tema preconceito étnico, não houve nenhuma recomendação prévia quanto ao estilo musical, período ou críticas às canções e organizamos da seguinte forma:

Introdução - Música: Sucrilhos de Criolo Doido - (final da música) todo o grupo canta junto.

Cena dois - Música: Canto das três raças de Mauro Duarte –Cantam um ator e uma atriz. Refrão: O grupo.

Cena três - Música: Saí de casa – Escurinho (trecho) Canta: uma atriz.

Cena quatro - O Mestre sala dos mares – Cantam: duas atrizes. Refrão: O grupo.

Cena cinco- A carne – Canta: O grupo, solo: um ator.

Cena seis - Olhos Coloridos – Cantam: Um ator e duas atrizes. Refrão: O grupo.

Cena sete - Flor de Justiça. Canta: O grupo.

Final - Boa Noite – Berimbrown. Canta: O grupo.

Sessão 16

05/05/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB.

Duração: Três horas.

Participantes: Treze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*.

Tema: Ressonância e aquecimento.

Materiais utilizados: Diários da voz.

Atividades Realizadas:

Na décima sexta sessão, iniciamos com um exercício de vibração dos lábios, pedi que cada participante encontrasse um espaço na sala e abrisse os braços tocasse a testa e volta a posição de braços abertos, sempre vibrando os lábios. Em seguida tocasse as orelhas e abrisse os braços, depois o umbigo, o quadril e por fim caminhasse pela sala experimentando partes do corpo e sua vibração. Voltamos ao círculo fizemos movimentos de contração e descontração e pedi que os participantes respirassem lenta e profundamente, imaginando que o ar havia se tornado pó e preencheria seus pulmões com matéria sólida. A partir dessa indicação pedi que os participantes experimentassem o floating em alguns trechos das músicas escolhidas. Ensaíamos o experimento e finalizamos combinando que nas próximas sessões após o ensaio cada um leria trechos de seu diário de bordo para os demais.

Sessão 17

12/05/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB

Duração: Três horas.

Participantes: Doze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*

Tema: Apresentação interna (para o próprio grupo)

Materiais utilizados: Diários da voz (trechos foram compartilhados durante a sessão).

Atividades Realizadas:

Na décima sétima sessão cada participante apresentou sua música para os demais e discutimos postura e respiração empregadas nas performances, em seguida ouvimos trechos dos diários de alguns participantes:

*Durante esse ano (2016) de processo, pude perceber uma melhora significativa na voz dos atores durante as apresentações de Negra Sou. A mudança de postura dos atores foi bem relevante para a melhoria de suas vozes. O trabalho de respiração ajudou os atores a alcançar notas que antes eles não conseguiam cantar. A projeção das vozes melhorou, eles conseguem projetar sem prejudicar ou forçar a voz. O trabalho proposto por Clara contribuiu bastante para a peça. Melhorando a qualidade da peça, a qualidade na voz de quem cantava e de quem atuava. Lucas Benjamin*

*Entrei no grupo em 2013, durante um severo tratamento contra nódulos benignos nas pregas vocais que afetou não só o meu corpo, como também a autoestima. Neste período a minha função no espetáculo “feijoada completa” era apresentar três diálogos curtos, nos quais a minha voz não saía ou quando conseguia falar, era fraca e rouca.*

*Com o fim de “Feijoada Completa” começamos o processo de montagem de “Negra Sou”, que na época tinha apenas uma cena (poema de Victoria Santa Cruz “Gritaram-me Negra”), protagonizada por mim e as dificuldades começaram a surgir. Minha postura e intensidade da voz era completamente repreendida pela diretora Palmira Palhano, me estimulando a dar meu melhor.*

*A ascensão do trabalho em grupo nos trouxe a responsabilidade de sermos ainda mais eficientes e a colaboração de Clara foi fundamental para nós. Minha performance, em todos os meus campos de atuação melhorou significativamente, consegui estabilizar minha voz, minha postura no palco e superar o maior desafio, cantar em cena. As técnicas aplicadas por*

*Clara contribuíram, principalmente para reforçar nossa segurança e autoconfiança vocal, corporal e autoestima, dentro e fora dos palcos.*

*Continuo usando as técnicas passadas em momentos diversos da minha rotina*

R.

Sessão 18

14/05/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB

Duração: Duas horas

Participantes: dez integrantes do grupo Cabe na Sacola

Tema: Ouvir os estudantes.

Materiais utilizados: Diários da voz (trechos foram compartilhados durante a sessão.)

Atividades Realizadas:

Na sessão dezoito o grupo estava desanimado, devido à impossibilidade de realizarem uma viagem, pois os integrantes haviam inscrito o experimento no FETO o Festival de Teatro do Estudante, foram selecionados, mas não encontraram patrocinadores que custeassem a viagem. Protocolamos o pedido junto ao Instituto Federal, mas recentes cortes de verba tornaram inviável nossa participação no evento. Conversamos sobre o ocorrido e os estudantes resolveram ocupar o Instituto, como forma de protesto contra o governo do Presidente Michel Temer. Durante a ocupação realizamos uma apresentação do experimento e uma oficina com exercícios selecionados pelos estudantes. Para nossa surpresa recebemos convites de outras ocupações, a exemplo da ocupação realizada na Universidade Federal da Paraíba. Embora muito tristes por não participarmos do FETO, encontramos força a medida em que começamos a erguer nossas vozes. Ao final da oficina mais dois integrantes leram trechos de seus diários:

*Antes do processo eu não sabia a importância da postura e como ela se relaciona com a voz. Ao organizar o corpo, deixando os pés paralelos em relação aos ombros, os joelhos semiflexionados, a cintura escapular alinhada. Tudo isso ocasionou uma melhor saída da voz. Com relação a respiração, a mais notável diferença foi após a utilização do floating, encher a cai-*

*xa torácica de ar durante as apresentações me fez ganhar uma resistência maior. Direcionar a voz como se estivesse falando com o último espectador, da última fila foi bom para minha evolução como atriz, antes eu associava projeção de voz com volume alto demais.*

*Perceber o próprio corpo em relação a voz, como organizar corpo, voz e respiração numa harmonia faz muita diferença no palco.*

*Durante os números musicais, me foi sugerida a música Violeira de Chico Buarque, porém eu não havia me identificado com a música de forma pessoal pedi à Clara para trocar de música e ela me deu total liberdade para escolher qualquer música de Chico, e eu escolhi a minha favorita: Ela faz cinema, música que me inspira por ter escolhido cinema como carreira profissional.*

*I.*

*Antes eu me sentia sem orientação, e o que eu via sobre instrução vocal me soava antiquado, não passávamos de aquecimento e divisão de vozes, foi isso o que aprendi em minhas aulas de canto como instrumento do meu curso. Quando Clara começou com o acompanhamento baseado na postura e sentindo o próprio corpo ao cantar, respeitando os limites da minha voz e me baseando melhor em técnicas de projeção e respiração que eu achei adequadas, isso me ajudou a firmar minha identidade vocal, pois eu aceitei e entendi a minha voz.*

*Minha maior dificuldade foi me concentrar na minha postura, mas quando conseguia percebia que tinha grande efeito em meu desempenho. Tenho hoje uma grande diferença, sinto mais segurança em meu aprendizado.*

*J.*

Sessão 19

19/05/2016.

Local: Instituto Federal da Paraíba – IFPB

Duração: Três horas

Participantes: Treze integrantes do grupo Cabe na Sacola

Tema: Ensaio Geral

Materiais utilizados: Figurino, maquiagem, cabos de vassoura e cartazes confeccionados pelos estudantes.

Atividades Realizadas:

Na décima nona sessão retomamos os ensaios do experimento (interrompido pela ocupação). Alguns participantes passaram a dormir no Instituto desde então. Discutimos a apresentação e cada participante se autoavaliou, então ouvimos os demais depoimentos:

*Compreender a forma de cantar sabendo que meu corpo atua por inteiro na fonação, corrigindo pequenos detalhes como a postura do tronco do meu corpo para ficar alinhada para que eu tenha uma maior dilatação da minha caixa torácica, liberando as costelas para uma maior expansão dos pulmões. Estabelecer sua base corporal para cantar, auxiliando na projeção da voz, como flexionamos os joelhos para reforçar uma nota mais difícil. Isso era a minha maior dificuldade.*

*As atividades de propriocepção auxiliaram na construção de minha identidade vocal. Sem pensar em seguir a voz de outra pessoa ou entrar em uma forma, mas sim encontrando a minha voz e trabalhando a partir disso.*

G.

*Percebi mudanças significativas na minha postura, respiração e projeção, no meu cotidiano e nas minhas atividades artísticas e profissionais. Me percebi e me corrigi em relação a voz. No começo senti grande dificuldade na respiração, mas uma vez desenvolvida, senti facilidade na projeção e diante do grupo me sinto mais seguro na hora de cantar sem desafinar.*

Y.

*Bom, no início do grupo uma ou duas pessoas tinham algum conhecimento mínimo de técnica vocal, porém a maioria, não tinha nenhuma consciência de que sua postura e respiração poderiam influenciar tanto no nosso trabalho vocal, eu, por exemplo, tinha uma grande dificuldade vocal, falava e cantava muito baixo, me faltava fôlego, mas o que me faltava mesmo era conhecer minha própria voz.*

*Hoje o grupo todo está muito mais preocupado com voz, cada um tem consciência que pode fazer sempre melhor, durante toda a peça estamos preocupados com nossa postura, tenho cuidado mais de minha voz, prestado mais atenção a respiração e ao contato com toda a plateia. Essa parceria com Clara foi bom para o grupo todo, nos ensinou a perceber a importância de ser voz.*

F.

*Antes de passar por essa experiência, eu não sentia que tinha uma projeção vocal muito boa. Com a melhora da postura, eu senti uma facilidade maior em atingir notas mais agudas, e sustentá-las por mais tempo. Em relação a propriocepção isso me ajudou muito para concentração na hora da cena. Tive dificuldades em tentar regravar meus hábitos para melhorar minha saúde vocal, diminuir hábitos nocivos a voz ainda é um grande desafio.*

*No começo do processo nós tivemos contato com músicas de Todos os Musicais de Chico Buarque em 90 minutos, até antes de trabalhar as músicas de Negra Sou, mas quando fomos a elas percebi uma melhora na hora de interpretar, devido às explicações de Clara e nossas conversas. Achei uma forma melhor de cantar e com ela aprendi a ser mais confiante no palco.*

O.

Sessão 20

21/05/2016.

Local: Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB

Duração: Três Horas

Participantes: Treze integrantes do grupo *Cabe na Sacola*

Tema: Avaliação de resultados

Materiais utilizados: Diários da voz , Protocolos de Avaliação da Voz e gravação do experimento.

Atividades Realizadas:

Em nossa última sessão retornamos a Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB, solicitei que cada participante lesse para si mesmo o seu protocolo inicial e avaliasse se houve melhora. Em seguida fomos para a cabine de gravação e repetimos as músicas cantadas na visita anterior, confrontamos as duas gravações e dialogamos sobre suas diferenças.

Segue o questionário aplicado para a avaliação inicial (anamnese) fonoaudiológica:

### Protocolo de avaliação da voz: pesquisa de sintomas, hábitos e comportamentos.

#### PARTE 1

Data da avaliação: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Tempo no grupo: \_\_\_\_\_

1. Você já perdeu a voz ao falar?

Sim ( ) Não ( )

Em caso positivo explique quando e quanto tempo durou?

2. Você já ficou rouco?

Sim ( ) Não ( )

Em caso positivo, qual foi a frequência e quanto tempo durou a rouquidão?

( ) Já durou mais de 15 dias

( ) Durou menos de 15 dias

( ) Sempre fico rouco uns dias e depois melhora

( ) Raramente fico rouco

( ) Fico rouco algumas vezes por ano e depois melhora

( ) Outros. Especifique: \_\_\_\_\_

3 Você precisou fazer algum tratamento de voz anteriormente?

Sim ( ) Não ( )

Em caso positivo, qual foi o resultado?

Resolveu ( ) Não resolveu ( ) Desisti ( ) Outros ( )

Especifique o que aconteceu: \_\_\_\_\_

4 Você possui algum diagnóstico de problema de voz atualmente ?

Sim ( ) Não ( )

Em caso positivo, qual diagnóstico?

( ) Nódulos de pregas vocais (calos)

( ) Pólipo (s) de pregas vocais

( ) Fenda

( ) Outro. Qual?

5 Assinale abaixo qual (is) sintoma (s) se aplica (m) a você

- Fadiga vocal (sente que a voz se cansa enquanto fala e muda de qualidade)
- Sensação de coceira na garganta
- Dor ao falar (na garganta ou região da laringe)
- Garganta raspando
- Ardor na garganta
- Dor no pescoço e/ou nos ombros
- Engasga ao falar
- Falta de ar ao falar ou fica ofegante
- Pescoço endurece (tenso) ao falar
- Tem pigarro constante
- Pescoço aumenta de volume ao falar
- Sente a garganta seca
- Dor ao engolir
- Outros. Especifique \_\_\_\_\_

6 Assinale o que acontece com sua voz durante o trabalho ou quando fala de forma prolongada:

- Rouquidão
- A voz vai enfraquecendo
- A voz vai “quebrando”
- A voz vai ficando mais grossa (grave)
- A voz ficando tremula
- Sinto que vou fazendo cada vez mais força pra falar
- Outros. Especifique: \_\_\_\_\_

7 Por favor explique de forma resumida quando começaram os sintomas que você apontou anteriormente:

---

---

8 Favor detalhar sua carga de trabalho (ensaios e apresentações), em número de horas diárias:

*Manhã**Tarde**Noite*

Segunda: \_\_\_\_\_

Terça: \_\_\_\_\_

Quarta: \_\_\_\_\_

Quinta: \_\_\_\_\_

Sexta: \_\_\_\_\_

Se você é professor (a) assinale o número de alunos por classe:

15 a 20 ( )

21 a 25 ( )

26 a 30 ( )

31 a 35 ( )

36 a 40 ( )

mais de 40 ( )

**PARTE 2**

Solicitamos, nesta parte do questionário, que você faça uma auto avaliação de seu comportamento vocal e de alguns hábitos. Assinale os itens abaixo de acordo com o que ocorre com você durante o uso de sua voz. Pedimos que você escolha, de acordo com a frequência: NUNCA, RARAMENTE, ALGUMAS VEZES, MUITAS VEZES e SEMPRE.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Faço esforço para dar volume a minha voz.					
2. Eu me canso para manter meu volume de voz.					
3. Meu volume de voz é suficiente para minhas necessidades de trabalho.					
4. Minha voz vai perdendo o volume conforme falo.					
5. Uso mais volume de					

voz do que o necessá- rio.					
-------------------------------	--	--	--	--	--

Comentários sobre o seu volume de voz:

---



---

2. Como você avalia sua voz profissional quanto à tonalidade (tom) dessa?

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Minha voz desafina quando falo.					
2. A tonalidade da minha voz não se altera durante o trabalho.					
3. Minha voz profissional é de tonalidade média (nem grossa, nem fina)					
4. Minha voz vai ficando mais aguda (mais fina) conforme eu vou falando.					
5. Minha voz vai se tornando mais grave conforme falo.					

Comente:

---



---



---



---

3. Como você se avalia com relação ao seu ritmo de fala?

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Falo depressa demais.					
2. Meu ritmo de fala atrapalha a minha dicção.					
3. Meu ritmo de fala é muito lento.					
4. Meu ritmo de fala me atrapalha para respirar.					
5. Meu ritmo de fala é adequado.					

Comente sobre seu ritmo de fala e se este interfere em sua fala profissional:

---



---



---

4. Como você se avalia quanto à sua articulação da fala?

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Acho que pronuncio mal as palavras.					

2. Sinto dificuldade em pronunciar certos sons nas palavras.					
3. Sinto que minha articulação atrapalha a minha dicção.					
4. Sinto minha articulação tensa.					

Comente sobre sua articulação e quanto você acha que ela interfere na sua fala profissional:

---



---



---

5. Como você se avalia quanto à coordenação de sua respiração com a fala?

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Não coordeno minha respiração ao falar.					
2. Sinto que meu ar acaba antes do final das frases.					
3. Costumo falar forçado (sem ar, sem fôlego).					
4. Percebo que meu ar está acabando e, então, falo depressa para dar tempo de terminar.					
5. Respiro elevando os ombros.					

Comente sobre o que você acha da sua respiração ao falar:

---



---



---

6. Como você se avalia com relação à sua postura corporal e tensão muscular:

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Não possuo adequada postura corporal ao falar.					
2. Sinto tensão no pescoço ao falar.					
3. Sinto tensão (pressão nos ombros ao falar).					
4. Tombo o tronco ao falar.					
5. Não mantenho a cabeça ereta (alinhada) quando falo.					

Comente sobre sua postura e se você acha que ela interfere na sua fala profissional:

---



---



---

7. Como você se avalia quanto aos seus hábitos vocais?

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Falo cochichado.					
2. Dou risadas exageradas (barulhentas).					
3. Costumo gritar no trabalho.					
4. Grito fora do trabalho.					

5. Fico rouco ao cantar com amigos.					
6. Costumo tossir para limpar a garganta.					
7. Costumo pigarrear para limpar a garganta.					

Comentários sobre seus hábitos vocais:

---



---



---

8. Indique suas condições ambientais de trabalho :

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Barulho externo ao ambiente de trabalho, que me atrapalha.					
2. Barulho interno ao ambiente de trabalho, que interfere na minha voz.					
3. Presença de poeira.					
4. Ar-condicionado.					
5. Presença de fumaça e gases.					
6. Campo aberto.					
7. Ambiente muito quente.					
8. Ambiente muito frio.					
9. Ambiente muito seco.					

Comentários sobre as condições de seu ambiente de trabalho e se este interfere na sua voz profissional:

---



---



---

9. Hábitos relacionados à alimentação e hidratação :

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Não costumo fazer um intervalo após as refeições de pelo menos duas horas para ir me deitar.					
2. Tenho hora certa para fazer refeições.					
3. Alimento-me de lanches.					
4. Costumo comer frituras e alimento gordurosos.					
5. Costumo comer alimento apimentados.					
6. Sinto que não mastigo bem os alimentos.					
7. Como muito depressa.					
8. Bebo café durante o trabalho.					
9. Tomo café diversas vezes ao dia.					
10. Tomo muito refrigerante.					
11. Tenho hábito de chupar pastilhas à base de menta (ardidas).					
12. Tenho costume de beber água durante o dia.					

13. Uso sprays de garganta para aliviar pigarros.					
---	--	--	--	--	--

Comentários sobre a sua alimentação :

---



---



---

É fumante?

Sim  Não

Em caso positivo, favor responder :

Há quanto tempo fuma?

---

Quantos cigarros fuma por dia:

Até 9 cigarros ao dia.  De 10 a 14 cigarros.  De 15 a 19 cigarros.

1 maço.  De 1 a 2 maços.  Mais de 2 maços.

Costuma ingerir álcool?  Sim  Não

Especifique a (s) bebida (s) : \_\_\_\_\_

Especifique a frequência:

1 ou 2 vezes por semana.

3 a 4 vezes por semana.

5 a 7 vezes por semana.

Usa Drogas?

Sim  Não

Qual a frequência? \_\_\_\_\_

Apresenta problemas hormonais?  Sim  Não

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Eu voltava a ser a dona da minha voz, ao invés de ela ser um algoz a me exigir posturas e pensamentos.”  
(CARVALHO, 2014 p. 16)

Os resultados já mencionados foram melhorias na postura corporal, respiração, intensidade e timbre, aferidos na apresentação de vinte e seis de outubro (2016) em comparação com a de vinte de janeiro (2016), tendo como referência o áudio das apresentações, na *Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFPB* a análise comparativa entre janeiro e outubro foi realizada por programa de avaliação espectral.

O objetivo geral das sessões foi aperfeiçoar a expressão vocal, colaborando na formação da identidade e autonomia dos envolvidos. Para isso, associei exercícios proprioceptivos à posturas propostas pelo maestro Marconi Araújo em sua obra *Belting Contemporâneo – Aspectos técnico-vocais para Teatro Musical e Música Pop*. Nosso foco na aplicação dos exercícios foi promover a propriocepção nos estudantes.

Nossa abordagem não se direciona especificamente ao canto, à afinação ou à extensão da tessitura vocal, para os quais seria indicada a escolha de uma técnica vocal direcionada a um desses objetivos – a exemplo do *bê a bá* da técnica vocal, vocalizes para a afinação, ou o *Belting* tradicional para expansão da tessitura. Essas escolhas surtem efeito quando bem aplicadas, entretanto, não conferem autonomia aos atores para criarem suas próprias rotinas de trabalho vocal. Resulta que em cada novo trabalho demanda uma nova preparação vocal.

As sessões que realizamos junto ao grupo, Cabe na Sacola, utilizando exercícios estimuladores da propriocepção, focados em respiração e postura, obtiveram resultados tanto quanto a projeção, volume e respiração, como também uma maior autonomia entre os participantes na rotina de aquecimento e desaquecimento vocal. Não prescindindo da figura do preparador vocal, mas tornando seu trabalho mais flexível perante um grupo que conhece melhor sua função.

Partindo de pressupostos da fenomenologia por meio dos quais Merleau Ponty (1948) afirma que não temos um corpo, mas sim somos um corpo, proponho uma reflexão que busca esclarecer sob que aspectos poderíamos afirmar que “somos vozes”. Nessa perspectiva, o ator de Teatro é voz que não trabalha a afirmação de um só timbre peculiar, singular ou característico, mas sim com as múltiplas possibilidades vocais de suas personagens. Dessa

forma, urge a necessidade do ator reconhecer-se como *corpo-voz*. Identificar a voz como vibração corpórea, como corpo expandido em energia, como movimento, haja vista que a origem de muitos problemas vocais procede da desarmonia do complexo biopsicossocial, como nos aponta Eudósia Quinteiro em seu livro<sup>10</sup>. Consideramos que os estímulos proprioceptivos associados ao *Belting Contemporâneo* foram uma abordagem valorosa ao problema da expressão vocal do grupo que realizou a pesquisa.

As necessidades vocais acima descritas foram observadas em nossos próprios trabalhos e em alguns colegas atores. Tendo como foco de análise a situação do Grupo *Cabe na Sacola* e sua especificidade de ser formado por estudantes, passei a considerar as demandas próprias da sala de aula e me perguntar quais delas observaríamos na utilização da voz pelos estudantes.

Percebi durante as sessões que havia demandas para além dos muros da sala de aula, uma forte relação dos estudantes com a voz como forma de afirmação de sua personalidade diante da sociedade, de maneira que a segurança para falar em público era um objetivo muito significativo para o grupo. Era preciso empoderar o estudante, fortalecer suas capacidades e, conseqüentemente, sua autoconfiança.

Pensando em tantas lacunas, percebi que embora fosse difícil seguir um método ou uma fôrma, seria ainda mais complicado encontrar uma forma eficiente de solucionar distintas dificuldades, e para isso, utilizamos o conceito de propriocepção de Damásio, abordado em sua obra *E o cérebro criou o homem*.

Consideramos o aguçar da propriocepção nos participantes, uma trilha para sair dos trilhos, ou seja, uma forma de desenvolvimento da autonomia vocal e suas possibilidades. As estratégias metodológicas aqui abordadas propõem aos estudantes que revejam seus conceitos introjetados de corpo, voz e fala.

Nossa intenção foi promover por meio do autoconhecimento, do estímulo à propriocepção, que o estudante se aproprie de seu principal meio de produção: ele mesmo. Que, dessa forma, esteja mais preparado a ser uma voz ativa na sociedade da qual participa.

Nas artes visuais, o estudo da materialidade vislumbra separar o fator subjetividade-espírito criativo e olhar para o aspecto material de uma obra. Seu suporte, ferramentas e materiais empregados.

---

<sup>10</sup> Quinteiro, 2007.

Em nossas experiências proprioceptivas para o canto, proponho que o estudante olhe para si mesmo sem as expectativas de como outros ouvem suas vozes, de como outras vozes soam, mas numa investigação de sua materialidade. O desejável é que o estudante se pergunte: como respira; como se posiciona; quando lhe falta o ar; como pode perceber sua anatomia, quanto ao tamanho, rigidez e elasticidade.

Essa proposta de materialidade e espacialidade no estudo da voz é para a finalidade didática, já que a expressão vocal será sempre a soma de múltiplos fatores e situações e o resultado de um sujeito complexo. A pretensão de isolar esses fatores se refere à tentativa de burlar armadilhas emocionais que permeiam muitos processos do desenvolvimento vocal dos envolvidos; questões que serão consideradas e respeitadas, mas que não competem a esse estudo.

Olhar para o corpo como materialidade é uma opção que tem se mostrado interessante na tentativa de desvincular ou amenizar o impacto de fatores emocionais na imagem vocal que o estudante tem de si mesmo. Olhar o corpo de forma investigativa e material, perceber a voz como resultante de forças internas e de manipulações sutis de esforço respiratório e muscular busca afastar expectativas sobre virtuosidade vocal ou a discussão sobre talento como dom inato. Colocamos assim os envolvidos no mesmo patamar inicial: corpos em confronto com um método, apropriando-se de seus benefícios conforme a criticidade de cada um.

Considero que os resultados obtidos foram satisfatórios e percebi nessa prática uma possibilidade interessante de estímulo para a criação vocal. Por vezes é difícil comunicar ao ator o que se espera da voz. Metáforas nem sempre são bem compreendidas e a propriocepção do ator pode facilitar a comunicação, bem como estimular o ator a explorar usos extracotidianos da voz. As sessões foram uma forma fundamental de ampliar os horizontes da minha pesquisa, bem como perceber a voz de uma forma mais abrangente enquanto identidade e não dicotomizada do corpo.

Durante as sessões que descrevo nesse trabalho, tive a oportunidade de estar em sala de aula junto a estudantes que me ajudaram e ensinaram muito, creio que nosso maior desafio foi construir um caminho que embora se valesse de pesquisas anteriores, nos colocava permanentemente em confronto com nós mesmos.

Percebi que à medida que os estudantes aprofundavam a interocepção, sua capacidade de relação com o espaço exterior se aprofundava. O processo de autoconhecimento do estudante, bem como o trabalho do ator sobre si mesmo deve ser uma busca constante.

Quando experimentamos exercícios propostos por Della Monica, senti bastante semelhança em sua ideia de espacialidade da voz com as de Beutemuller no Método Espaço Direcional, vejo o estudo da relação voz / espaço cênico como um direcionamento para dar continuidade a meus estudos sobre voz.

Embora nossa avaliação tenha demonstrado melhora dos números musicais trabalhados durante as sessões, acredito que a principal habilidade adquirida pelos estudantes foi à autonomia na escolha de exercícios e a capacidade de criar rotinas direcionadas a seus objetivos.

Compreendo que algumas capacidades foram apenas experimentadas, mas necessitam de muito mais tempo para serem desenvolvidas. O trabalho sensorial exige um tempo e concentração do qual nem sempre conseguimos desfrutar, porém o que construímos sinalizou o direcionamento que desejo dar ao meu trabalho enquanto professora: foco na experiência do indivíduo, ampliando suas capacidades expressivas, respeitando suas peculiaridades, seu tempo particular de aprendizagem e sua ressignificação de informações.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Marconi. *Belting Contemporâneo: aspectos técnico-vocais para Teatro Musical e Música Pop*. Brasília: Musimed Edições Musicais, 2013.

BEUTTENMÜLLER, Glorinha. Laport, N. *Expressão vocal e expressão corporal*. Rio de Janeiro: Forense Universitária (1974).

BOAL, Augusto. *200 Exercícios e jogos para o ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1979.

BRECHT, Bertolt, et al. *Die Dreigroschenoper*. Suhrkamp, 1958.

BRECHT, Bertolt. *Estudos sobre Teatro*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1967.

BRECHT, Bertolt. *Teatro Completo 3*. Trad. Wolfgang Bader e Marcos Roma Santa. 2ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

BUARQUE, Chico. *Ópera do malandro*. Livraria Cultura Editora, 1978.

COURTINE, História do corpo mutação do olhar

DAMÁSIO, Antonio. *E o cérebro criou o homem*. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

GAYOTTO, Lucia Helena. *Voz, partitura da ação*. Plexus Editora, 2002.

HOGARTH, William, and William Blake. *The Beggar's Opera*. Harvard University Press, 1965.

HUGO, Victor. *Os miseráveis*. Centaur, 2013.

LERNER, Alan Jay. *My fair lady*. Warner Home Video, 1999.

MALETTA, Ernani de castro. A dimensão espacial e dionisíaca da voz com base nas propostas de Francesca Della Monica: resgatando liberdade expressiva e identidade vocal. *Urdimento-Revista de Estudos em Artes Cênicas*, v. 1, n. 22, p. 039-052, 2014.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *O olho e o espírito*. Editora Cosac Naify, 2004.

QUINTEIRO, Eudósia Acuña. *Estética da voz*. Plexus Editora, 1989.

SHAW, George Bernard. *Pigmaleão*. Tradução de Millôr Fernandes. Rio de Janeiro: Documento datilografado pelo próprio tradutor (1963).

YARBROUGH, Cornelia. *Investigação por observação*. Introdução à investigação em educação musical. Portugal, 1995.

### **DISSERTAÇÕES:**

RABELO, Adriano de Paula. *O teatro de Chico Buarque*. Departamento de Letras Clássicas e Vernáculos da Universidade de São Paulo, 1998.

### **PERIÓDICOS:**

MALETTA, Ernani de castro. *A dimensão espacial e dionisíaca da voz com base nas propostas de Francesca Della Monica: resgatando liberdade expressiva e identidade vocal*. Urdimento-Revista de Estudos em Artes Cênicas, v. 1, n. 22, 2014.

PEREIRA, Maria Elisa. *Mário de Andrade e o dono da voz*. PER MUSI: revista de performance musical, v. 56, p. 101, 2002.

### **FILMES:**

A VOZ - 1º episódio - TV Guia do Ator - Programa 20. Direção: Marília Consenza e Raphael Martinez. Produção: Rafael Pucca e Breno Café. São Paulo: Dummy Filmes, 2015. Documentário, 11'22" Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=mabITWYoupM&t=46s> >. Acesso em: Julho de 2015.

LERNER, Alan Jay. *My fair lady*. Warner Home Video, 1999.