

ROSANE PELLEGRINA IMPROTA FERREIRA

**EXPRESSIVIDADE ORAL:
TÉCNICA ENERGÉTICA COMO FONTE DE UM
ESTUDO SOBRE A VOZ**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas para a obtenção do Título de Mestre em Artes.

Área de concentração: Artes Cênicas.

Orientadora: Profa. Dra. Marília Vieira Soares

CAMPINAS

2009

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DO INSTITUTO DE ARTES DA UNICAMP**

F413e	<p>Ferreira, Rosane Pellegrina Improta. Expressividade Oral:Técnica Energética como fonte deu um estudo sobre a voz. / Rosane Pellegrina Improta Ferreira. – Campinas, SP: [s.n.], 2009.</p> <p style="text-align: center;">Orientador: Prof^a. Dra. Marília Vieira Soares. Dissertação(mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.</p> <p style="text-align: center;">1. Canto. 2. Teatro. 3. Fonoaudiologia. 4. comunicação. 5.Yoga. 6. Voz. I. Soares, Marília Vieira. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.</p> <p style="text-align: right;">(em/ia)</p>
-------	--

Título em inglês: “Oral Expression: Energetic Technic of study about the voice.”

Palavras-chave em inglês (Keywords): Song ; Theater ; Logopedics ; Communication ; Yoga

Titulação: Mestre em Artes.

Banca examinadora:

Prof^a. Dra. Marília Vieira Soares.

Prof^a.Dra.Léslie Piccolotto Ferreira.

Prof. Dr. Mário Alberto de Santana.

Prof^a.Dra. Iara Bittante de Oliveira.

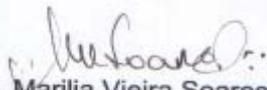
Prof. Dr. Eusébio Lobo da Silva.

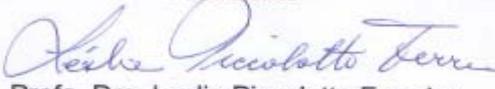
Data da Defesa: 28-08-2009

Programa de Pós-Graduação: Artes.

Instituto de Artes
Comissão de Pós-Graduação

Defesa de Dissertação de Mestrado em Artes, apresentada pela Mestranda Rosane Pellegrina Improta Ferreira - RA 995688 como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre, perante a Banca Examinadora:


Prof. Dra. Marília Vieira Soares
Presidente


Prof. Dra. Leslie Piccolotto Ferreira
Titular


Prof. Dr. Mário Alberto de Santana
Titular

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu pai, **FRANCESCO IMPROTA** e à minha mãe, **CARMEN PELLEGRINA IMPROTA** que sempre foram fiéis ao compromisso para a minha formação educacional e ao incentivo para o meu desenvolvimento profissional.

À minha mãe, por me dar o exemplo da alegria e me ensinar a cantar.

Aos meus filhos: **KRISHNA**, por passar todas as vivências dessa pesquisa para o DVD; **CAINÃ**, por me ouvir e muitas vezes oferecer um ombro amigo, apesar do peso, ser grande demais para seu ser adolescente; **CLARA**, por me chamar nos momentos de cansaço para brincar, sorrir ou para vê-la dançar.

Ao meu marido, **JOSÉ CARLOS FERREIRA** por me ensinar a importância de *saber ouvir* e pela colaboração na bibliografia desse estudo.

AGRADECIMENTOS

À Profa. Dra. Marília Vieira Soares e à Profa. Dra. Eudósia Acuña Quinteiro, pelo exemplo de sabedoria, disposição e amor na arte de ensinar e por serem pessoas simples e benevolentes.

Ao Prof. Dr. Renato Ferracini, por me colocar no terreno das instabilidades e ao mesmo tempo ampliar meu olhar com um turbilhão de idéias.

Ao Prof. Dr. Fernando Villar, por me jogar em constante desafio, e ao mesmo tempo valorizar o meu potencial.

À Profa. Dra. Verônica Fabrini de Almeida, por valorizar a importância das minhas experiências práticas com o teatro e com a fonoaudiologia.

Ao diretor da Vidraça Cia. de Teatro, Robson Haderchpek, por ceder gentilmente os atores e o uso de trechos do espetáculo “Carolinas” para o desenvolvimento dessa pesquisa.

Aos integrantes da Vidraça Cia. de Teatro por aceitarem e cumprirem fielmente a missão de vivenciar essa pesquisa. Agradeço com muito afeto a cada um de vocês.

À Associação dos Moradores do Jardim Europa-Moji Mirim, por ceder o espaço para o desenvolvimento dessa pesquisa.

Ao amigo Robertinho, pela filmagem no início da pesquisa.

Às amigas e companheiras de trabalho Ana Ruth Mari, Maria Luiza Queiroz Prado e Tânia Tika Matsumori que me ajudaram a compreender melhor os motivos das dificuldades de comunicação das pessoas, como podemos ajudá-las e que continuam compartilhando comigo através da prática a continuidade dessa missão.

À amiga Luciana Perugini, por me ensinar a manipular o computador e me encorajar a aceitar as angústias do pesquisador no início dos seus estudos.

Às amigas Renata Maria Padovani e Eloísa Caleffi pela colaboração na formatação.

Aos colegas de estudo da Unicamp pelas idéias e opiniões.

Ao Oriente, aos sons vocálicos e a energia, todos criados por Deus para nos ajudar a descobrir quem somos e como podemos nos comunicar com criatividade!

OM...

AGRADECIMENTO ESPECIAL

À minha mestra e professora de Yoga,

MARIA HELENA DE CARVALHO SANTANA,

que um dia, quando eu ainda era imatura para a compreensão da grandiosidade da sua idéia, me sugeriu:

”Junte a **FONOAUDIOLOGIA** com a **YOGA**, com o **OM**, pesquise os sons e a importância deles para a saúde do ser humano.”

OBRIGADA MARIA HELENA,

VOCÊ DEU O PONTAPÉ INICIAL NESSE ESTUDO.

NAMASTÊ!

EPÍGRAFE

Não devemos ter medo dos confrontos. Até os planetas se chocam, e do caos nascem as estrelas.

Charles Chaplin

RESUMO

Esta pesquisa tem por objetivo o direcionamento de um trabalho vocal para o intérprete através da aplicação da Técnica Energética (TE) com base nos fundamentos da fonoaudiologia. A experimentação foi feita com a colaboração da Vidraça Cia. de Teatro em Moji Mirim na montagem da peça Carolinas. O trabalho consistiu na avaliação da qualidade vocal dos cinco integrantes do grupo, antes e depois da aplicação da Técnica Energética, realizada por meio da análise de conteúdo dos depoimentos e da comparação do comportamento vocal dos intérpretes. A Técnica Energética propiciou ao artista descobrir a variedade de movimentos criativos que seu corpo pode fazer, a consciência do processo respiratório, a capacidade para conseguir produzir sons com clareza, potência, intensidade, e tom de voz adaptados a cada personagem. Essa técnica pode ser um caminho para o artista conseguir realizar vocalização intensa com grandes variações na entonação vocal e no ritmo. Ao trabalhar com a Técnica Energética, o artista abre canais para o contato com o vazio, proporcionando abertura para uma expressão corporal e vocal mais autêntica, que surge do seu momento interno, da sua imaginação, ou até mesmo de imagens trazidas pela memória, sem interferência do pensamento mais racionalizado.

Palavras-chave: canto, teatro, fonoaudiologia, comunicação, yoga, voz.

ABSTRACT

This investigation has as object the direction/conducting of a vocal work for the interpreter by Energetic Technique (ET) application based on Logopedics origins. The essay was realized with collaboration of Vidraça Troupe from Moji Mirim-SP Brazil in the Carolinas play setting. This work consisted in vocal quality evaluation of troupe staff before and after application of ET with result in the analysis of evidences contents and comparison from interpreter's performance. ET propitiated to trouper to discover a variety of creative movement that his/her body can realize, perception of breath process, capacity to produce sounds with clearness, potency, intensity and voice tone adapted to each character. This technique can be a way for the trouper realizes intense vocalization with large variations in vocal intonation and rhythm. Working with Energetic Technic the artist open channels to the contact with vacuum proportioning opening to a corporal and oral expression on more authentic that emerges from his/her internal moment, imagination or even from images translated by memory without interference of a more rationalized reflection.

Keywords: Song ; Theater ; Logopedics ; Communication ; Yoga; Voice

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
A descoberta da voz autêntica e potente.....	3
Um caminho para a expressão oral.....	6
O objeto de pesquisa: Vidraça Cia. de Teatro	8
CAPÍTULO 1: FONOAUDIOLOGIA	13
1.1 A formação acadêmica.....	13
1.2: Anatomia e fisiologia corporal, respiratória e vocal.....	17
1.2.1 A estrutura corporal	17
1.2.2 Fisiologia da respiração	20
1.2.3 Fisiologia da voz	22
1.2.4. Determinantes e características da voz.....	24
1.3 Yoga: contribuições sobre o corpo e a respiração	30
CAPÍTULO 2 A TÉCNICA ENERGÉTICA	35
2.1 Experimentações.....	35
2.2 Técnica energética: ritual de abertura	37
2.3 Reflexões sobre a identidade vocal	47
CAPÍTULO 3: EXPERIMENTAÇÃO DA TÉCNICA ENERGÉTICA NA PESQUISA	49
3.1 Descrição do trabalho.....	49
3.2 Legenda.....	49
3.3 Entrevista e avaliação inicial	50
3.4 Vivências	60
3.5 Entrevista e filmagem final.....	61
CAPÍTULO 4: ANÁLISE DOS MATERIAIS	75
4.1 Questionários.....	76
4.2. Avaliações	79

4.3 Quatro pilares para a boa expressividade oral.....	86
4.3.1 Pilar n°1: Desconstrução	86
4.3.2 Pilar n°2: Saúde vocal.....	88
4.3.3 Pilar n°3: Técnica energética.....	91
4.3.4 Pilar n°4: Conhecimento sobre anatomia e fisiologia	92
C O N S I D E R A Ç Õ E S F I N A I S	93
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	95
BIBLIOGRAFIA	97
GLOSSÁRIO.....	99
A P Ê N D I C E S	101
APÊNDICE 1:	101
APÊNDICE 2:	173
APÊNDICE 3:	177

LISTA DE QUADROS

Quadro1: Quadro Fonético Fonológico	29
Quadro 2: Primeira pergunta	76
Quadro 3: Segunda pergunta	77
Quadro 4: Terceira pergunta.....	78
Quadro 5: Quarta pergunta.....	79
Quadro 6: Avaliação Corpo.....	80
Quadro 7. Avaliação Respiração.....	81
Quadro 8. Avaliação Voz.....	83
Quadro 9: Os chakras, o corpo e os sons	178

INTRODUÇÃO

“Não há começo, não há fim, só há mudança.”
Bob Toben e Fred Alan Wolf

Essa pesquisa tem como ponto de partida meu olhar como fonoaudióloga que atua há vinte e três anos com avaliação, terapia e aprimoramento da voz. Ao mesmo tempo estou escrevendo utilizando como referência as experiências que vivenciei na infância e adolescência como atriz e cantora, e na vida adulta, como diretora e produtora de espetáculos.

Essas experiências me propiciaram a busca de um aprofundamento para auxiliar os artistas a resolverem suas dificuldades vocais e a melhorarem a expressão oral.

No caminho que percorro enquanto atriz e cantora, tenho vivenciado a utilização da voz falada e cantada com facilidade. Tenho uma voz potente e ao utilizá-la cenicamente, sempre obtenho prazer e alegria. É como se energeticamente estivesse sempre nutrida da força e potência da voz.

Aprendi várias técnicas corporais que me auxiliaram a melhorar a capacidade expressiva nos laboratórios de teatro.

Como fonoaudióloga, trabalho com pessoas que me procuram exatamente pelo motivo de não conseguirem se expressar com naturalidade.

As queixas mais frequentes são: voz rouca, fraca, baixa, nasalizada, presa, para dentro, sem articulação, sem entonação, sem brilho ou desafinada, causando constrangimento pessoal e profissional.

Busquei, por meio dos conhecimentos acadêmicos e artísticos, ajudar essas pessoas a desenvolverem melhor conhecimento da própria voz, das suas peculiaridades e potencialidades que não conseguiam identificar, por estarem centralizadas só nas queixas.

Compreendi que, ao fazer um trabalho de consciência corporal e respiratória com essas pessoas, e também com os artistas, eu poderia garantir condições para o desenvolvimento de uma voz clara e potente.

Ao mesmo tempo mostrando como poderiam conhecer e usar as potencialidades da própria voz teriam domínio sobre a mesma no palco ou fora dele. Esse processo também colaborou para desconstrução da autoimagem negativa com relação à voz.

Com essas experiências, procurei o Instituto de Artes Cênicas da Unicamp onde conheci o trabalho da Profa. Dra. Marília Vieira Soares.

Em agosto de 2005, conheci sua linha de pesquisa, que é fundamentada na Técnica Energética, tendo como pressupostos básicos o Método Energético desenvolvido pelo Prof. Dr. Miroel Silveira.

Após conhecer o seu trabalho, prontamente me identifiquei com o mesmo, pois ela utiliza na Técnica Energética conhecimentos e práticas fundamentadas no Yoga, onde podemos ressaltar o trabalho com os centros de energia (chakras).

No meu trabalho prévio, já havia a aplicação dos princípios do Yoga relacionados à melhor postura cervical, que facilita a projeção vocal. Estava vivenciando o uso dos chakras no trabalho de educação vocal, mais especificamente relacionando-os com os sons vocálicos, no intuito de auxiliar artistas a reconhecerem suas potências vocais.

Utilizava exercícios corporais e respiratórios do yoga aprendidos com a Professora de Yoga Maria Helena de Carvalho Santana¹, como auxílio para relaxar o corpo e a mente dos atores.

Recebi o convite da Profa. Dra. Marília para trabalhar como preparadora vocal do grupo Ar Cênico². Ela necessitava de uma profissional para trabalhar a voz falada e cantada dos atores e eu tinha interesse nessa pesquisa.

¹ Professora do Instituto de Yoga Ana Hatha - Moji Mirim-SP, onde pratiquei Hatha Yoga entre os anos 1992 e 2008

² Grupo de Dança Teatro dirigido pela Profa.Dra. Marília Vieira Soares

Ressaltarei as descobertas no primeiro dia de trabalho com o grupo Ar Cênico.

Preparei uma aula com todo o cuidado, já que era o primeiro dia que iria conhecê-los e que os atores teriam acesso à minha forma de trabalhar a voz artística.

Escolhi um exercício de consciência respiratória e de relaxamento. Trabalhei: coordenação pneumofonoarticulatória, exercícios de aquecimento vocal e sua relação com cada chakra, sons vocálicos em tonalidades diferentes e alguns trechos de músicas folclóricas e infantis.

O trabalho durou cerca de duas horas e observamos evidente mudança no timbre da voz desses atores, que ficou mais clara, nítida e ao mesmo tempo forte.

No dia seguinte coincidentemente todos relataram que os exercícios realizados na noite anterior os deixaram acordados por mais tempo e sentiam-se com mais energia, embora já fosse tarde da noite. Também senti a voz mais clara e forte e fiquei acordada até mais tarde, sem sono.

Percebi, então, que a emissão repetida ou mantralização de sons vocálicos relacionados com os chakras, pode ser uma forma para os atores desenvolverem maior potência vocal e ao mesmo tempo mais energia vital, mesmo após um dia exaustivo de trabalho.

Convém ressaltar que os praticantes de Yoga relatam ter mais energia com a prática de mantralização dos sons vocálicos. Acredito então que os atores também poderão desenvolver maior potência na voz falada e cantada através da prática que será desenvolvida nessa pesquisa.

A descoberta da voz autêntica e potente

“Quando você fala é a sua personalidade que se expressa.”
Edmée Brandi de Souza Mello

Um corpo infantil. Um sobrado no bairro do Belenzinho, São Paulo. A idade onde existem muita energia e vontade de aprender, brincar, movimentar o corpo. Muita falta de espaço, de quintal, de terra, árvore e fruta no pé. Muita energia acumulada que precisava ser canalizada. Minha mãe, na tentativa de me ocupar, ligava o rádio e me ensinava a cantar!

Não demorou muito para eu aprender, então ela me ensinou a declamar poesias, e depois, meu pai comprou uma vitrola, e discos, que tocavam as músicas da época, e outros que contavam estórias sempre acompanhadas de músicas. Eu passei a minha infância, cantando, declamando poesias e brincando de teatro.

Esse universo artístico sempre me fascinou e fez parte do meu cotidiano, portanto incorporei na infância uma autoimagem de bom falante.

Entendemos ser fundamental que se pense sobre a influência que a sociedade exerce na construção da imagem de bom ou mal falante. Friedman (1986, p. 128.) comenta:

A construção do personagem bom falante implica a aceitação da singularidade em si como falante, enquanto um representante da multiplicidade do humano, em oposição ao falante estigmatizado, que se constrói à sombra de uma visão ideologizada de falante.

Eu falava, cantava e declamava longas poesias nas comemorações familiares e escolares, fazia teatro de forma autêntica, própria e espontânea, que chamava a atenção da platéia.

Como cresci exercitando a voz diariamente, e recebi retornos positivos dos que me ouviam, construí aos poucos, autoimagem positiva com relação à minha própria voz, bem como facilidade para falar em público e uma constante potência e clareza na voz.

Hoje acredito que instintivamente cresci usando a voz de uma forma energética. Como não tinha espaço para correr e brincar, canalizei toda a minha energia infantil para a voz e o canto.

Comecei a fazer teatro³, e desde o primeiro trabalho como atriz em 1978, com 15 anos, onde atuei, cantei e dancei no espetáculo Arena conta Zumbi, de Gianfrancesco Guarnieri, tenho entrado em contato com o ator e o universo do uso da voz.

Essa experiência faz com que eu grave e atualize na memória boas impressões sobre o meu desempenho vocal e a potência de voz. Ao mesmo tempo me traz experiências dentro do universo artístico, que podem me ajudar a compreender melhor os artistas e suas dificuldades vocais.

Ao estudar Fonoaudiologia compreendi a importância do conhecimento sobre a anatomia, fisiologia e neurologia para a conscientização de como funciona meu corpo, a respiração, a voz falada e cantada. Concomitantemente aos estudos sempre atuei como atriz e comecei a trabalhar com os atores auxiliando-os na preparação vocal.

Após a graduação em Fonoaudiologia tive o privilégio de conhecer a Profa. Dra. Eudósia Acuña Quinteiro, atriz, cantora e fonoaudióloga. que foi aluna do Prof. Dr. Miroel Silveira, (Eca - USP), idealizador e pesquisador do Método Energético de direção teatral e orientador da dissertação de mestrado da Prof.Dra.Marília Vieira Soares.

Particpei durante dois anos de um curso de estética da voz, ministrado pela Profa. Dra. Eudósia Acuña Quinteiro, onde aprendi a ensinar o ator a desenvolver uma melhor consciência da própria capacidade respiratória e a utilizar pontos de apoio e postura corporal para melhor projeção da voz falada. Quinteiro (1988, p. 32) orienta como deve ser a postura adequada para a projeção vocal:

Distribuindo o peso do nosso corpo entre os dois pés, observando em seguida um encaixe perfeito da cintura pélvica (quadril), em equilíbrio com a cintura escapular (ombro) e mantendo um angulo de 90° para o queixo.

³ Grupo de Teatro Zelândia, que desenvolvia seus trabalhos na Escola Estadual Monsenhor Nóra- Moji Mirim-SP

Nessa postura, os pés devem permanecer paralelos bem apoiados no chão, joelhos destravados, quadril encaixado. Existe todo um trabalho de preparação corporal para essa postura, e certa contração na musculatura do quadril para apoio vocal. Quinteiro (1988, p.82), sugere: “O ator deve promover uma leve pressão abdominal (baixo-ventre) mais ou menos a uns quatro dedos abaixo do umbigo, seguindo-se de uma leve contração glútea.”

Procurei aplicar com os artistas, esse trabalho desenvolvido pela Dra. Eudósia e tive bons resultados principalmente com o trabalho de respiração, mas senti a necessidade de buscar um aprofundamento no trabalho vocal, pois tive dificuldades para tirar certos vícios com relação ao mau uso da voz. Muitos atores, e cantores me procuravam, pois tinham dificuldades respiratórias e vocais e alguns estavam desenvolvendo distúrbios vocais.

Sentia-me segura e bem fundamentada para ensiná-los a relaxar, e a desenvolver uma melhor conscientização corporal e respiratória, mas quando me aprofundava no trabalho vocal, muitos atores e cantores não conseguiam tirar a força da voz da região da laringe.

Procurei então, desenvolver meus estudos na pós-graduação do Instituto de Artes da Unicamp, onde conheci o trabalho desenvolvido através da Técnica Energética. Desde o ano de 2005 venho vivenciando como atriz e pesquisadora o uso da Técnica Energética no trabalho de preparação vocal. As descobertas estão sendo vivenciadas quase que diariamente no meu trabalho como atriz, como aluna e como pesquisadora com a Vidraça Cia. de Teatro. Também estou utilizando a mesma como recurso terapêutico para pacientes que apresentam como queixa, disfonia ou gagueira e com um grupo de idosos, no projeto denominado Cantoterapia⁴.

Um caminho para a expressão oral

⁴ Projeto para desenvolvimento da qualidade de vida em idosos desenvolvido desde 2000 no Setor de Fonoaudiologia do Departamento de Saúde da Prefeitura Municipal de Moji Mirim-SP.

“O ator deve arar sua terra, dedicando um treinamento cotidiano e sistemático ao seu fazer artístico”.
Renato Ferracini

Ao vivenciar no dia a dia várias formas de expressão oral, através de brincadeiras infantis, teatro, canto, poesia e performances, juntamente com o exercício profissional da fonoaudiologia, tive a oportunidade de transitar livremente nesses dois papéis.

Ao conhecer o funcionamento da minha voz, fui desenvolvendo significativa segurança com relação ao seu uso, sem necessitar fazer exercícios seguidos de aquecimento vocal e treino articulatório de trava línguas.

Esse ritual de aquecimento vocal e articulatório por si só sugere, de forma bem simplificada, que a voz está pronta, apenas necessitando ser aquecida e articulada, o que não é verdade.

Na realidade, a voz é parte de cada um, e é a expressão de nossas idéias e emoções nessa vida, que se transforma e se atualiza ininterruptamente.

Cabe ao ator ou cantor, aprimorar sua voz, através do autodescobrimento das suas potencialidades e fragilidades.

Quando o indivíduo resolve cuidar da voz sem compreender essa peculiaridade, passa a realizar apenas os aquecimentos vocais.

Logo percebe que os mesmos não foram tão eficazes, e começa a usar os mais variados arsenais terapêuticos: analgésicos, antiinflamatórios, antibióticos, antipiréticos, chás, gengibre, mel, bebidas alcoólicas, pastilhas, balas, gargarejos com água morna, sal, limão, vinagre, etc.

Acredito que os artistas precisam de um apoio profissional para que possam compreender que é possível ter uma boa voz, desconstruindo primeiramente os medos, mitos e preconceitos com relação à mesma.

É necessário conhecer a própria voz, seus pontos fortes e fracos, descobrindo suas potencialidades vocais através da prática, pois assim aprenderão a gostar da própria voz e a ter segurança na sua performance vocal,

sem precisar de quaisquer remédios, apenas cuidando da hidratação, ingerindo água diariamente.

O corpo tem muito mais líquidos na sua constituição do que ossos. Perdemos líquidos diariamente através da urina e do suor, e por esse motivo necessitamos repor essa perda.

O artista pode encontrar caminhos para a busca da identidade vocal:

1-Conhecendo as necessidades físicas do corpo (hidratação, alimentação, sono)

2-Praticando atividades corporais envolvendo movimentos aeróbicos, expressivos, alongamentos, massagens e relaxamentos

3-Conhecendo e realizando diariamente exercícios de respiração e concentração,

4-Transitando pelas mais variadas formas de expressividade oral, lendo um texto em voz alta, cantando e praticando vivências experimentando as variações vocais (tom, intensidade ressonância, entonação e ritmo) Os mesmos são ricos, variados e sempre estão em constante mutação.

Estando atento ao que acontece no corpo, na respiração e na voz, conforme as diferentes emoções vivenciadas, o artista pode ter subsídio para resignificar essas sensações no trabalho cênico e vocal.

O objeto de pesquisa: Vidraça Cia. de Teatro

“O caminho se faz caminhando...”

A Vidraça Cia. de Teatro de Moji Mirim é um grupo independente de teatro, com a direção do Prof. Dr. Robson Haderchpek. Conhecia os trabalhos e alguns atores dessa Cia. Fiz o convite, explicando que gostaria de desenvolver uma pesquisa para estudos de mestrado durante dois anos visando o aprimoramento vocal. Eles gostaram da proposta e aceitaram, pois tinham dificuldades vocais e gostariam de aprender a falar melhor e a cantar. No

espetáculo *Carolinas*, eles cantam em cena, e estavam sentindo a necessidade de um apoio mais profundo e específico, pois tiveram um preparador vocal por pouco tempo. O grupo tem atualmente cinco atores: **E**: sexo feminino, 24 anos; **S**: sexo feminino, 23 anos; **L**: sexo feminino, 47 anos; **V**: sexo feminino, 21 anos; **H**: sexo masculino, 22 anos. O grupo formou-se através de um curso ministrado pelo Prof.Dr. Robson Haderchpek no Centro Cultural de Moji Mirim.

Percebendo que alguns alunos tinham potencial para o trabalho cênico, o Prof. convidou-os para fundarem um grupo de teatro que recebeu o nome de Vidraça Cia. de Teatro. O primeiro trabalho foi o espetáculo "Pixei e saí correndo", apresentado na Unicamp, em 2004, durante a defesa da dissertação de mestrado do ator Robson Haderchpek.

O espetáculo foi convidado para ser apresentado no Fringe (Mostra Paralela de Teatro) durante o Festival Internacional de Teatro realizado em 2004, na cidade de Curitiba. Participou do festival de teatro de Moji Mirim, ganhando Menção Honrosa e várias indicações. O grupo utiliza atualmente o espaço da Associação dos Moradores do Jardim Europa em Moji Mirim-SP para o desenvolvimento dos seus trabalhos.

O Prof.Dr. Robson Haderchpek continua na direção e eles montaram o espetáculo *Carolinas* baseado no livro *Retrato Falado*, escrito pelo jornalista Aurélio Dantas, que compilou os diários escritos pela favelada e catadora de lixo da favela do Canindé em SP, Carolina Maria de Jesus. Fiz o primeiro contato com o grupo em dezembro de 2006, e montamos o cronograma dos nossos encontros.

A pesquisa foi realizada em vinte e cinco encontros de duas horas cada, sendo vinte com o grupo todo e cinco individualmente para a entrevista e filmagem final, totalizando cinquenta horas de trabalho, entre abril de 2007 e dezembro de 2008. Os mesmos eram realizados uma vez por semana, aos sábados e quando a pesquisadora ou algum integrante do grupo tinha outro compromisso, marcava-se a cada quinze dias.

O cronograma sofreu alterações pelas necessidades do grupo, que solicitava aulas específicas para trabalhar a voz cantada das músicas do

espetáculo. A Cia. participou de vários festivais e conforme a crítica do júri, colocações do diretor ou questões que eles mesmos percebiam, era solicitada a minha colaboração.

A pesquisa acabou agregando o uso da Técnica Energética para uma melhor expressão da voz cantada juntamente com a voz falada que era a minha busca inicial.

Assisti ao espetáculo antes do início da pesquisa, em 2007. Nessa época o grupo tinha seis integrantes, um deles tocava flauta transversal e esse instrumento dava o tom para os atores cantarem, geralmente bem agudo. As atrizes **E**, **V** e **L** não tinham dificuldades para acompanhar, pois a voz das mesmas tem um timbre mais agudo. Porém a atriz **S** e o ator **H**, não conseguiam acompanhar esse tom, já que a voz deles é mais agravada.

Após essa apresentação, o ator que tocava a flauta saiu do grupo e os outros cinco tiveram que aprender: a cantar sem o apoio instrumental, a desenvolver a acuidade auditiva para perceber o momento do início da música, o tom adequado para o grupo todo, e principalmente, a cantar em coro.

Então, desde o início desta pesquisa, minha preocupação e olhar foram para o aprendizado da voz falada e cantada. Percebi que todos eles tinham tido poucas experiências com a voz cantada e sentiam-se muito inseguros para cantar em cena sem o apoio instrumental.

Tive a oportunidade de assistir novamente esse espetáculo no segundo semestre, após ter vivenciado com os atores parte dessa pesquisa, onde observei em todos, maior segurança para cantar, mas ainda não dominavam o uso do tom adequado em cada música. Resolvi, então, estudar qual a intenção de cada música e buscar o tom no chakra que era responsável pela mesma. Esse caminho facilitou o aprendizado do tom adequado para cada música.

Em novembro de 2007, eles participaram do Mapa Cultural Paulista em Indaiatuba, representando a cidade de Moji Mirim onde ganharam o prêmio de melhor sonoplastia, pois cantaram bem em coro e tocaram instrumentos de percussão feitos de sucata. A premiação ajudou-os a reconhecerem a qualidade

do trabalho vocal que eles estavam desenvolvendo, com isso, começaram a gostar da própria voz e a ousar na expressão vocal falada e cantada, o que rendeu mais quatro premiações.

Eles foram classificados na fase municipal, regional e estadual do Mapa Cultural Paulista sendo um dos cinco espetáculos premiados ao final desse festival, no mesmo ano. No final desta pesquisa, assisti a apresentação em São José dos Campos (classificação para a fase estadual do mapa) e pude perceber maior domínio e segurança para cantar.

Antes de iniciar as vivências, filmei a entrevista inicial e a atuação cênica de cada ator. Pedi a eles que escolhessem uma cena onde tinham dificuldades vocais para que pudesse auxiliá-los através dessa pesquisa.

No final do ano de 2008, após a registrar o trabalho realizado em todas as vivências, filmei a entrevista final e a atuação cênica de cada ator na mesma cena gravada inicialmente, porém agora, com a utilização da Técnica Energética.

Todas as vivências também foram filmadas, juntamente com um depoimento oral após as mesmas. Esse material será analisado no decorrer dessa pesquisa.

Sumariamente, nesta pesquisa, observamos a descrição de princípios e os procedimentos utilizados nos caminhos percorridos concomitantemente, na fonoaudiologia e nas artes, e a descoberta da própria autenticidade e potência na voz.

Apontamos como esse olhar pode ajudar o artista a desenvolver sua expressão oral. Em seguida, mostramos as características do objeto dessa pesquisa, a Vidraça Cia. de Teatro.

No primeiro capítulo mostramos a importância do aprendizado sobre anatomia/fisiologia corporal, respiratória e vocal e a contribuição dos estudos e vivências do yoga para a compreensão do sujeito e suas relações com o corpo e a voz. Ressaltamos que existem duas vertentes sobre os estudos da voz na Fonoaudiologia: a vertente instrumental e a expressiva. Esse estudo considera ambas, com aprofundamento na vertente expressiva. Pontuamos a importância da

formação acadêmica em Fonoaudiologia para o desenvolvimento dessa pesquisa, mas mostramos que é necessário ampliar o olhar da formação do fonoaudiólogo para poder trabalhar com os artistas.

No segundo capítulo, relatamos a descoberta do trabalho com a Técnica Energética e da importância da aplicação do mesmo no desenvolvimento de uma melhor expressão oral.

No terceiro capítulo descrevemos todo o procedimento realizado nessa pesquisa, onde mostramos as experiências com a Vidraça Cia. de Teatro, objeto desse estudo.

No quarto capítulo, fazemos a análise dos materiais onde comparamos a entrevista inicial com os depoimentos após cada vivência, e com a entrevista final. Analisamos também as diferenças entre avaliação inicial e a final, mostrando a contribuição da Técnica Energética para a descoberta de um possível caminho para os artistas melhorarem a expressão oral e as descobertas feitas pelos atores da potencialização vocal.

Finalizamos propondo o desenvolvimento de quatro pilares a serem trilhados pelo artista para o desenvolvimento de uma voz clara e potente.

CAPÍTULO 1: FONOAUDIOLOGIA

1.1 A formação acadêmica

“Uma visão psicossocial do homem e da linguagem é parte de um novo paradigma que articula e inspira a teoria e a prática fonoaudiológica”
Silvia Friedman

Nosso⁵ contato inicial com técnicas de preparação vocal para artistas foi através da atuação prática no teatro aos 15 anos. Professores e diretores trabalhavam com os chamados *Laboratórios*, onde eram realizados exercícios de relaxamento, respiração e aquecimento vocal.

No início da formação acadêmica em Fonoaudiologia, tínhamos essas experiências práticas e aprendemos anatomia e fisiologia da respiração e da voz.

É importante que o artista saiba como é o funcionamento dos processos fisiológicos da respiração e sua extrema relação com a voz. Assim poderá ter maior consciência da importância dos cuidados com a saúde vocal a fim de preservar seu aparelho respiratório e vocal.

Essa consciência é essencial se o artista pretende ter a voz sempre presente. É no dia a dia que se cuida da voz, para que, ao necessitar uma atuação falada ou cantada, se tenha potência na mesma.

No quarto ano da graduação, começamos a atuar terapeuticamente com indivíduos que procuravam o serviço de Fonoaudiologia com as mais diversas queixas, desde a disfonia até a necessidade de um aprimoramento vocal.

Geralmente quem buscava aprimoramento vocal eram artistas e outros profissionais que faziam uso da voz em seu trabalho.

⁵ A partir do primeiro capítulo começo a utilizar a primeira pessoa do plural. O “Nós” aqui, significa eu, a orientadora, os atores do Grupo Ar Cênico, da Cia. Vidraça, os colegas da pós-graduação da Unicamp e os meus pacientes, pois todos estão vivenciando o uso da Técnica Energética e colaborando nessa pesquisa.

Conhecemos também vários artistas que por descuido ou falta de disciplina desenvolviam distúrbios vocais que comprometiam seu desempenho vocal artístico.

É comum encontrar alguns artistas que desenvolvem distúrbios vocais, pois geralmente trabalham em ambientes ruidosos e empoeirados, usam a voz de forma abusiva (altura e intensidade inadequadas), são tabagistas, não comem bem, não dormem bem, abusam do uso de bebidas geladas e muitas vezes alcoólicas.

Observamos que os profissionais fonoaudiólogos que estudam a vertente instrumental,⁶ adotam como procedimento avaliar os indivíduos que desenvolvem um distúrbio vocal, independentemente de serem artistas ou não, como pessoas que necessitam reeducar sua voz.

Eles utilizam com muita competência várias técnicas de reabilitação vocal, todas muito eficientes e que colaboram para a reeducação da mesma. Porém, ainda não se apropriaram do conhecimento e principalmente do uso da expressão e da consciência corporal no trabalho terapêutico e da sua importância para a qualidade vocal. Também não perceberam a importância do trabalho constante de apoio respiratório para o desenvolvimento da potência e intensidade vocal no palco. A voz cênica é diferente da voz cotidiana, ela precisa ser mais potente e intensa.

Os artistas que buscam apoio fonoaudiológico, precisam primeiro aprender a reconhecer no próprio corpo, suas tensões, para poder eliminá-las. Em seguida identificar seus pontos de apoio respiratório e as posturas facilitadoras para a boa projeção vocal.

Esses profissionais têm uma formação mais voltada às técnicas vocais. Estas são até bem desenvolvidas nos aspectos de diagnóstico e reabilitação, muitas vezes utilizando recursos computadorizados de análise do espectro vocal.

⁶ No âmbito dos estudos e pesquisas na área de voz, temos duas vertentes, a instrumental que estuda o aparelho respiratório e vocal e mais minuciosamente o funcionamento das pregas vocais e a expressiva que considera o sujeito e suas relações com seu corpo, respiração e voz. Ambas são muito importantes para a compreensão da etiologia dos distúrbios vocais e alicerçam o desenvolvimento dos processos terapêuticos e de aprimoramento vocal.

Percebemos que é necessário conviver e conhecer melhor o universo artístico, suas características e necessidades, fazendo com que a atuação terapêutica seja um pouco diferente daquela realizada com outros indivíduos que apresentam queixas vocais. Contamos com vários profissionais de renome na fonoaudiologia que tem essa visão, como Piccolotto e Soares (1980, p.15), que dizem: “não se pode pensar em imitação de voz sem antes termos trabalhado com comunicação corporal, propriocepção, relaxamento e respiração.”

Acreditamos, assim como as autoras citadas, que o trabalho corporal e respiratório é essencial para o aprimoramento vocal. No início da atuação profissional com artistas, procuramos observar com total empenho, esses dois aspectos.

Percebendo a necessidade de adquirir maior conhecimento para poder auxiliar os mesmos, conhecemos o trabalho de Quinteiro (1988, p.53), que diz: “pensamos que toda atividade corporal do ator deve ser orientada no sentido de auxiliar o trabalho vocal cênico.”

Através do curso de aprimoramento em estética vocal, esse caminho foi sendo apropriado com maior segurança, levando em consideração as relações do corpo, respiração e voz.

Aprendemos varias técnicas de relaxamento corporal, e uma técnica respiratória, que mostra para o ator, sua capacidade respiratória, como utilizá-la no sentido de ampliar a coordenação pneumofonoarticulatória, e ter fôlego em cena. Quinteiro (2000, p.8)

As novas técnicas foram utilizadas nas performances musicais e artísticas com os atores do nosso grupo de teatro⁷ e com os pacientes artistas que buscavam o aprimoramento vocal.

Observamos que os resultados eram positivos, pois davam aos mesmos uma maior autonomia para trabalhar corpo, respiração e voz durante as apresentações artísticas.

⁷ Grupo de Teatro Zelândia, onde atuei como atriz e preparadora vocal de 1980 até 1989.

Esse trabalho compartilha com a vertente de um olhar para o estudo da voz, enquanto expressão. Contamos com profissionais que estão pesquisando a vertente expressiva, como Viola (2006, p.8), que coloca:

Para a fonoaudiologia, o gesto vocal reafirma a voz como produto da integração biológica-histórica-psíquica, responde às limitações impostas por modelos terapêuticos baseados somente em conceitos ideais de anatomofisiologia, alicerça o entendimento da voz como expressão e possibilita a expansão da pesquisa na área da voz profissional.

Assim com Viola, percebemos nesse estudo da voz profissional, resultados de forma mais eficiente e rápida do que se utilizássemos apenas as técnicas vocais. Ao trabalhar conscientização corporal através das técnicas de relaxamento, os artistas começaram a descobrir seus pontos de tensão e como eliminá-los através da prática disciplinada do relaxamento. Quinteiro (1988, p.51). pontua:

A energia psíquica flui melhor por um corpo relaxado. As tensões funcionam como um impedimento da passagem energética, dificultando a comunicação entre atores e a comunicação entre o ator e o público.

Os exercícios de conscientização respiratória propiciaram aos artistas perceberem o quanto eles usavam da própria capacidade respiratória para falar ou cantar cenicamente. Ao conhecer a fisiologia respiratória e como ela se manifesta no próprio corpo, o artista pode através da prática disciplinada dos exercícios respiratórios, fazer uso da sua coordenação pneumofonoarticulatória que fornece maior potência vocal para a fala e o canto.

Alguns profissionais ensinam o artista a aquecer a voz através de exercícios diários.

Eles ensinam a correta respiração e a importância do relaxamento cervical, porém alguns ainda não se apropriaram de interligar a voz com a respiração e o corpo, ou seja, de compreender que existe um sujeito que faz uso

de um corpo, de uma forma específica, que respira de uma forma particular e que usa esse corpo e essa capacidade respiratória para falar e cantar em cena.

Oliveira (1988, p.39) ressalta:

Corpo-voz-fala são um só elemento. Quando trabalhamos com um, automaticamente estaremos trabalhando com os outros. O que parecia técnico, torna-se também uma arte. É desta forma que eu sinto um trabalho estético com voz e fala. Quem quer que o realize se dará conta de estar buscando a harmonia e a beleza entre esses três elementos.

Esse trabalho ensina o artista a conhecer seu próprio corpo, sua capacidade respiratória e suas qualidades vocais, para que se aproprie da sua voz de forma consciente e autônoma.

1.2: Anatomia e fisiologia corporal, respiratória e vocal

“A voz e a fala entram em cena”
Celina Dias Kresiac

1.2.1 A estrutura corporal

Todo artista deve estudar e conhecer o funcionamento do corpo. Quinteiro (1988, p.9) comenta: “O corpo humano trabalha como um todo. Ossos, músculos, tendões, articulações, órgãos, sistemas e todo o complexo que envolve a vida do ser humano participam em perfeita harmonia e solidariedade.”

Partindo do pressuposto de que a alteração ou distúrbio vocal pode ter como causa o uso inadequado da respiração, a tensão e as posturas corporais viciosas, é necessário conhecer e cuidar do corpo, para que o artista possa usá-lo como base para uma boa projeção e uso da voz falada ou cantada.

A estrutura óssea do corpo humano deve ser conhecida para adequar a postura corporal e facilitar a projeção vocal.

1.2.1.1 Os pés

Os pés suportam o peso do corpo e precisam ter a sua musculatura fortalecida, através do correto caminhar apoiando toda a estrutura dos mesmos no chão e através de exercícios que serão demonstrados na metodologia quando será estimulado o seu subchakra. Soares (2000, p.42) comenta: *O pé é o principal elemento da verticalidade da espécie. É a base de toda a estrutura óssea do ser humano e retentor de terminal de meridianos muito importantes para a liberação de energia vital e seu equilíbrio, e também pelo equilíbrio corporal.*

Os pés devem estar paralelos, com a planta bem apoiada no chão, e os joelhos devem estar destravados, para relaxar o corpo e facilitar a projeção do som. Essa postura vai dar condições para uma boa estabilidade corporal.

1.2.1.2 Os Joelhos

A articulação dos joelhos compreende o espaço entre o fêmur e a tíbia, protegido pela patela. Segundo Soares (2000, p.48):

É composta de um grande número de ligamentos, cartilagens e tendões. Juntamente com os tornozelos formam o que poderíamos chamar de 'feixe de molas', ou seja, amortecedores de todo movimento da nossa condição de bípede. É a responsável por toda a estabilidade do corpo.

Quando os joelhos ficam travados, a parte posterior do corpo fica toda tensa e existe uma tendência a prender a voz. Muitas vezes, o artista faz essa postura, quando está tenso ou com medo e percebe que a voz está presa, mas não sabe por quê. Uma das causas da voz estar presa ou sem projeção é deixar os joelhos travados enquanto fala. O ator deve deixar a articulação dos mesmos solta e levemente flexionada. Dessa forma a energia que vem da terra (telúrica) é processada nos joelhos e transmitida ao quadril na região do chakra básico.

1.2.1.3 O quadril

É constituído pelos ossos ílios, sacro e fêmur. A cintura pélvica é formada pelo encaixe da cabeça do osso fêmur na articulação coxo-femural. É necessário desenvolver atenção concentrada nessa região, pois existe uma tendência do homem em projetar o quadril excessivamente para frente e da mulher em projetá-lo para trás.

Essas duas posturas devem ser evitadas, pois não promovem o apoio equilibrado para o músculo diafragma, muito importante para a correta respiração e apoio vocal. O quadril deve estar corretamente encaixado e isso ocorre quando o osso púbis fica na posição vertical. Sabemos que o artista pode usar as mais variadas posturas corporais na composição do seu personagem, mas deve sempre lembrar-se que o apoio vocal se dá através da contração dos músculos da região do quadril. Pachecco e Baê (2006, p.21) comentam:

Para o apoio, você deverá realizar uma pressão suave e firme da musculatura pubiana. Essa contração gera uma pressão interna na região do abdômen que reflete no diafragma. Este será levemente pressionado para cima, enquanto os músculos intercostais internos irão entrar em ação, provocando lentamente o fechamento das seis últimas costelas e, conseqüentemente, diminuindo a dimensão do tórax. Toda essa movimentação colabora para empurrar o ar para fora dos pulmões. Assim ocorre o apoio no momento do canto.

Esse apoio pode ser utilizado para a voz falada e cantada.

1.2.1.4 Os ombros

Nos ombros está localizado o osso úmero, que se estende nos braços, a escápula e a clavícula. É comum observarmos as pessoas deprimidas com os ombros curvados para frente, as arrogantes, curvados para trás e as tensas com os ombros tensos e elevados. Os ombros devem estar relaxados e voltados para

baixo. Com essa postura retira-se automaticamente a tensão do pescoço e da laringe, dando espaço para a movimentação dessa musculatura, durante a fala.

1.2.1.5 O Pescoço

No pescoço estão localizados os sete ossos da coluna cervical. O encaixe e a postura correta do pescoço garantem uma boa projeção e soltura da voz. As pessoas com dificuldades visuais tendem a projetar o pescoço para frente e as pessoas muito retraídas tendem a projetá-lo para trás. A correta postura do pescoço é equilibrada, sem projetar para frente nem para trás.

1.2.2 Fisiologia da respiração

A respiração é o combustível da voz e é através dela que podemos ter condições para desenvolver maior intensidade vocal.

É necessário conhecer a fisiologia da respiração para poder ter consciência da nossa capacidade respiratória. Nós não aumentamos a capacidade respiratória, na verdade todos a temos, porém por falta de conhecimento ou por ansiedade acabamos usando apenas a parte superior do pulmão durante a respiração, e como consequência não utilizamos toda a capacidade respiratória que possuímos.

É importante ressaltar que sempre temos uma reserva de ar nos pulmões, eles nunca ficam totalmente vazios e esse ar é suficiente para terminar uma frase falada ou cantada. Geralmente o artista, pela ansiedade, usa a respiração superior e acaba não percebendo toda a sua capacidade respiratória.

O processo fisiológico respiratório inicia-se pela entrada do ar na cavidade nasal. O ar que respiramos é frio e impuro e o nariz tem a função de limpar e aquecer o mesmo. Os pêlos existentes limpam o ar e a mucosa interna do nariz, que tem várias dobras chamadas coanas, aquecem o mesmo. A mucosa é úmida e no processo da limpeza forma-se a secreção nasal. É por isso que

devemos assoar o nariz diariamente. Se o nariz estiver com acúmulo de secreção, o ar entra direto pela boca, sem passar pelo processo de limpeza, podendo irritar ou causar dor de garganta. Se não assoarmos o nariz, a secreção pode descer pela faringe, esôfago e estômago ou pode descer para o pulmão pela laringe provocando a tosse. Quando o nariz tem um acúmulo de secreção, a ressonância nasal fica prejudicada.

Após passar pelo nariz, o ar desce pela nasofaringe e depois entra na laringe que se encontra na região anterior do pescoço. Ela é mais curta e densa e a faringe localiza-se atrás dela sendo mais comprida e delgada. A laringe é o local onde ficam as pregas vocais. A faringe é o local por onde passa todos os líquidos e alimentos.

O ar, então, entra na cavidade nasal, desce pela nasofaringe, penetra na laringe, traquéia, brônquios e pulmões, abaixando o músculo diafragma e expandindo lateralmente as últimas costelas. Esse é o processo de inspiração. Na expiração o ar volta pelo mesmo caminho, os pulmões se esvaziam, as costelas voltam à sua posição normal, o músculo diafragma sobe, o ar passa pelos brônquios, traquéia, laringe, faringe, nasofaringe e sai pelas narinas.

Segundo Louzada (1982, p.73):

O músculo diafragma é a base da caixa torácica. Separa esta da cavidade abdominal e apresenta forma de cúpula; é fixada pela borda, que tem o mesmo contorno da caixa torácica. Sua ação é indispensável na inspiração mais ampla, pois pelo abaixamento aumenta bastante a capacidade dos pulmões. Este abaixamento é o efeito da sua contração e, ao fazer aumentar a altura da caixa torácica, também realiza compressão na cavidade abdominal. Sua elevação de efeito expiratório, é passiva: sucede pela retração dos pulmões, pelo peso do gradio costal e pela pressão abdominal. Por terem os pulmões a conformação geral de pirâmide, ou cone, de vértice para cima, sua capacidade vai aumentando para a base.

É muito importante compreender como é o músculo diafragma, como ele se movimenta e a sua importância na respiração.

Quando falamos e respiramos ao mesmo tempo ou comemos e respiramos ao mesmo tempo, ocorre o engasgo, provocando a tosse. A mesma é um ato reflexo com o objetivo de proteger para que nenhum elemento estranho (saliva, água ou alimento) entre nos pulmões. Durante a tosse, há um fechamento brusco nas pregas vocais. Temos quatro pregas vocais, sendo duas denominadas verdadeiras que usamos para falar e duas denominadas falsas com a função de proteger o pulmão da entrada de elementos estranhos.

1.2.3 Fisiologia da voz

Questionamento de uma aluna do curso de pós-graduação: “Eu tenho a sensação de que a voz não precisa sair, ela fica na boca, é pra deixar sair?”

É comum no início do trabalho de preparação do artista, escutar muitos questionamentos e dúvidas, como por exemplo: “Por onde sai a voz?,” “Como se faz para ter uma boa voz?,” “O que devo fazer para não perder a voz?” “O que posso fazer se eu ficar sem voz?”

O som da nossa voz é produzido pela vibração das pregas vocais, que se localizam na laringe, elas vibram como resultado de uma contração própria estimulada por pressão aérea. A laringe tem um esqueleto parecido com o da cigarra, ela é feita de cartilagens e músculos, essa composição proporciona capacidade de vibrar quando falamos, assim como a cigarra quando canta, vibra o próprio corpo.

A voz é produzida durante a expiração. Se estivermos só respirando, as pregas vocais ficam abertas. Ao iniciar o processo de fonação, as mesmas se fecham com certa contração, o ar faz pressão nas mesmas provocando a vibração e produzindo o som vocal.

A voz é amplificada dentro do nosso corpo, através dos órgãos ressonadores que se localizam na região da cabeça, (ossos do crânio, seios frontal e maxilar e cavidade bucal) e na região do tronco, principalmente no tórax.

No processo de amplificação nos órgãos ressonadores, a voz é projetada, através da utilização das mais variadas intensidades, tons, ritmos e entonações.

Em seguida a voz é articulada, transformando-se em fala nos órgãos fonoarticulatórios (lábios, língua, bochechas, dentes, bochechas, palato duro e mole).

VOZ → **PRODUÇÃO** (vibração das pregas vocais e apoio no chakra básico) → **AMPLIFICAÇÃO** (órgãos ressonadores) → **PROJEÇÃO** (intensidade, tom, entonação e ritmo) → **ARTICULAÇÃO** (órgãos fonoarticulatórios).

Segundo Louzada, (1982, p.24) no processo de fonação:

O ar passa pela glote estreitada, promove vibrações e se constitui em som; os harmônicos desse som sofrem supressão ou ganham reforço nos espaços que vão da glote ao plano anterior da boca e fossas nasais. A provisão de ar é assegurada pelo reservatório pulmonar.

São três os setores periféricos da fonação: a laringe, órgão vibrador; a caixa harmônica ou de ressonância e o setor respiratório, onde o ar exerce pressão subglótica.

A voz é parte do processo de comunicação, juntamente com a linguagem, a fala e a audição. As idéias são processadas no cérebro através da linguagem que organiza os pensamentos que serão transmitidos pela voz e a fala, onde a voz é o produto da vibração das pregas vocais e ao ser expressa carrega, através das suas qualidades, a intenção que a pessoa quer comunicar.

A fala é o resultado da articulação desses sons produzidos pela voz. É expressa através da articulação dos órgãos fonoarticulatórios que são: lábios, língua, palato duro e mole, bochechas, dentes, e mandíbula. Ela é transmitida por essa rica combinação de movimentos das vogais e consoantes formando a

palavra. O ouvinte recebe essas informações através da *audição*. A mensagem será compreendida através do seguinte processo: “Audição: atenção→ comparação → discriminação → análise/síntese → memória”

Esses conceitos, apesar de parecerem redundantes, devem ser considerados em relação, pois muitas vezes o artista preocupa-se em decorar o texto e falar de forma bem articulada e com boa dicção, porém sua oratória pode correr o risco de se tornar mecânica, quando a intenção de cada fala não estiver sendo trabalhada.

A mesma deve ser trabalhada na vocalidade, através da entonação vocal. Aleixo (2005, p.50) cita: “a voz integrada ao corpo se presentifica como movimento, interação e vida. No âmbito da vocalidade poética, a voz se manifesta em três dimensões: sensível, dinâmica e poética.”

É interessante colocar que profissionais de comunicação e marketing relatam que a linguagem não verbal é a maior responsável pela efetividade da comunicação. Fregtman (1989, p.49) cita: 75% de toda comunicação é não verbal e quando numa comunicação há duas mensagens simultâneas e diferentes, o sujeito atende mais à linguagem corporal do que a verbal.

Com esses dados, é importante colocar que o artista deve desenvolver a percepção de como o seu corpo fala, ao invés, de pensar somente no conteúdo dessa fala.

1.2.4. Determinantes e características da voz

A voz é determinada por características físicas, psicoemocionais e culturais. Piccolotto e Soares (1980. p. 46).

A voz também sofre alterações no decorrer da nossa existência. Ela tem um timbre característico na infância, outro na adolescência e outro na idade adulta. É comum durante o desenvolvimento, que as pessoas experimentem e mudem o padrão vocal. Na infância e na adolescência é comum ocorrer a imitação de um padrão vocal desejado. Na idade adulta o padrão vocal é instalado.

Convém ressaltar que indivíduos que desenvolvem dificuldades vocais podem ainda não ter encontrado a sua própria voz.

1.2.4.1 Características vocais

A voz humana tem as seguintes características:

Altura: Refere-se à frequência das ondas sonoras. Nessa característica podemos classificar uma voz falada masculina como grave e uma voz falada feminina como aguda. As vozes cantadas masculinas podem ser classificadas como: baixo, barítono e tenor e as femininas como contralto, mezo soprano e soprano.

Intensidade: Está ligada à amplitude das vibrações. (e, portanto à energia transportada pelas ondas sonoras) Nessa característica, podemos classificar a voz como forte, média ou fraca. A intensidade vocal é determinada principalmente pela boa coordenação pneumofonoarticulatória, e correto apoio respiratório. A ação conjugada da boa amplificação e projeção vocal também determina a intensidade da voz.

Entonação: É a musicalidade da voz, ou a inflexão que colocamos nas palavras conforme a intenção que desejamos transmitir. É determinada pelos pensamentos e emoções que governam as intenções. Essa característica vocal é muito utilizada pelos artistas na sua expressão. Nesse trabalho, pesquisamos a entonação, onde se fez a relação da intenção vocal com cada chakra, no intuito de transmitir a mesma com autenticidade.

O que faz alguém, ao escutar “alô” pelo telefone, perceber a emoção que o outro está sentindo?

Quando se fala ao telefone, a emoção do falante é transmitida através da sua voz, pela qualidade que a mesma possui denominada entonação.

Essa qualidade costuma ser explorada pelo teatro, cuja função é mostrar a dramaticidade da cena, que pode ser através da voz onde sempre tem também, um corpo expressando a mesma emoção.

Quando a voz do ator está tentando expressar uma emoção e o corpo não acompanha, ou vice versa, a cena fica com uma lacuna, geralmente percebida pela platéia.

Shakespeare (1988, p.571), na obra Hamlet adverte:

Nem tão pouco sejas tímido demais, porém deixa que teu bom senso seja teu guia. Que a ação responda à palavra e a palavra, a ação, pondo especial cuidado em não ultrapassar os limites da simplicidade da natureza.

Quando ele sugere que a ação responda à palavra e a palavra à ação, está explicando que a voz e o corpo devem estar expressando a mesma emoção. Mello (1988, p.57) comenta: “as forças emocionais manifestam-se nas dimensões e na qualidade da voz, nas entonações e nos ritmos da fala.”

Ritmo: Como definição pode ser o retorno, a intervalos de tempos regulares de um enunciado, de um fato ou fenômeno. Pode ser também a sucessão de movimentos ou situações que constituem um conjunto fluente e homogêneo no tempo. Em linguagem, é a repetição regular, na cadeia falada, de impressões auditivas análogas criadas por diversos elementos prosódicos. Em música, é o movimento dos sons regulados pela sua maior ou menor duração. Para Mello (1988, p.244):

a palavra ritmo, em seu sentido mais amplo, pode ser a sensação agradável, causada pelo movimento resultante do fluir de conjuntos de elementos fortes e fracos, de duração variável, que se ordenam, alternando-se entre si e com pausas (ou silêncios), associados à variações de altura e de timbre, que se repetem no tempo com certa regularidade e com maior ou menor velocidade, dando a impressão de pulsações periódicas.

O ritmo está relacionado com a inteligibilidade do discurso. Se o ritmo utilizado pelo artista for muito rápido, corre-se o risco de prejudicar a inteligibilidade do discurso. A variação do ritmo da voz é determinada pelos pensamentos e emoções, sendo comum o seu uso pelos artistas.

Ressonância: É a amplificação do som produzido pelas pregas vocais. A mesma ocorre na faringe, rinofaringe, nariz, cavidade bucal, cabeça e tórax. Muitos artistas quando não relaxam, sentem dificuldade para colocar a voz na máscara ou no tórax. Com a prática do apoio vocal no chakra básico, o artista pode conseguir vivenciar as mais variadas mudanças que ocorrem conforme a área de ressonância utilizada. Esse recurso é muito útil para a beleza da voz falada e cantada.

1.2.4.2 Características da fala

Dicção: a articulação dos sons

“Temos que estar sempre em guarda para falarmos o tempo todo com correção e beleza, no teatro e fora dele.”
Constantin Stanislavsky

Esse conceituado autor coloca de maneira minuciosa a importância do aprendizado de uma boa dicção. (Stanislavsky, 1970, p.138). “Todo ator deve assenhorar-se de uma excelente dicção e pronúncia, deve sentir não somente as frases e as palavras, mas também cada sílaba, cada letra.”

A boa dicção é aquela realizada de forma aberta e bem articulada promovendo a clareza do enunciado. Pessoas tímidas tendem a fechar essa articulação movimentando apenas ligeiramente os órgãos fonoarticulatórios.

Pessoas tensas tendem a falar usando pouca abertura de boca e acelerando o seu discurso que muitas vezes se torna ininteligível.

É comum também encontrarmos artistas com dificuldades articulatórias como ceceio ao falar os fonemas S e Z, troca da emissão dos grupos consonantais com L por R, ou R por L, excesso de articulação do fonema R no final das palavras, excesso de articulação do fonema S causando um sibilo no discurso, excesso de articulação dos fonemas P e B, causando uma pequena explosão na sua emissão, ausência do fonema S quando pronuncia palavras no plural e ausência do fonema R quando está no final das palavras.

Essas distorções não são resolvidas com a repetição de sons através do treino com trava línguas.

A boa articulação é um produto da avaliação, planejamento e atuação terapêutica de um fonoaudiólogo. O artista deve procurá-lo para resolver suas dificuldades articulatórias.

Quinteiro (1988, p.15) adverte:

Os problemas vocais devem ser cuidados por um profissional da fonoaudiologia. Só uma voz limpa, colocada e sem ruídos patológicos está em condições de enfrentar atividade profissional intensa ou aulas de canto com regularidade.

Nessa pesquisa, ressaltamos para os artistas, o trabalho de conscientização da correta postura para emitir cada fonema. Para tanto, explicamos como é a posição de cada fonema dentro do quadro fonético-fonológico.

Esse quadro geralmente é escrito com a linguagem fonética, mas optamos por escrever com as letras referentes a cada som para melhor compreensão dos artistas. A seguir vemos a configuração do quadro fonético-fonológico.

Sons anteriores	Sons Mediais	Sons posteriores
P	T	K
B	D	G
M	N	NH
F	S	X
V	Z	J
	L	LH
	R	RR
	Y	W
	Arquifonemas S	Arquifonemas R.
Grupos consonantais com R e com L.		

Quadro1: Quadro Fonético Fonológico

O quadro tem três fileiras. Na primeira encontramos os sons anteriores produzidos por diferentes movimentações dos lábios. Na segunda, encontramos os sons mediais produzidos pela ponta da língua que encosta-se a diferentes pontos dos dentes. Na terceira encontramos os sons posteriores que são produzidos pela base da língua que encosta-se a diferentes pontos do palato duro e do palato mole. O som rr é o mais posterior, onde vibramos o palato mole e a úvula. Os sons **R** e **S** que estão no final do quadro são os emitidos nos finais de sílabas ou palavras. E os grupos consonantais com **R** e **L**, são os últimos a serem aprendidos no desenvolvimento da oralidade, pois necessitam da maturidade do desenvolvimento da motricidade oral.

Para aprender a falar, a criança segue aproximadamente a ordem desse quadro, dentro do seu desenvolvimento neurológico, cognitivo, e articulatório.

É comum encontramos adultos, artistas ou não, com dificuldades articulatórias que prejudicam muito a sua dicção. Nesses casos, a atuação do fonoaudiólogo é muito importante tanto no diagnóstico como na terapia, pois muitas vezes ocorrem dificuldades articulatórias, pois a musculatura oral não está com o tônus adequado impedindo a realização de movimentos mais refinados que necessitam de uma boa motricidade oral. Quando não se faz o diagnóstico da dificuldade articulatória, é comum observamos a persistência da mesma, dificultando a dicção do artista e prejudicando sua oralidade em cena.

Nessa pesquisa, mostramos o quadro e realizamos exercícios de emissão de cada fonema para o artista entender como é a pronúncia dos mesmos, e conseguir compreender quais exercícios são adequados para sua necessidade em cada atuação cênica. Se ele souber compreender as características de cada fonema desse quadro, saberá criar seus próprios trava línguas e escolher os exercícios articulatórios adequados para cada personagem que estiver interpretando. Nesse sentido nós acreditamos nos exercícios articulatórios e nos trava línguas, ou seja, quando eles tem por trás, a peculiaridade articulatória de cada personagem.

Quando percebemos que o artista está com dificuldades articulatórias (seja uma articulação fechada, imprecisa ou rápida demais), fazemos o trabalho de expressão corporal com a técnica energética para soltar as articulações, abrimos o chakra laríngeo e realizamos vivências onde pedimos a eles que cantem espontaneamente, sem julgamento, músicas com ritmo que mais agradam, pois esse é um excelente treino articulatório, onde a artista solta abre e melhora a articulação ao mesmo tempo, além de aquecer a voz com o canto.

1.3 Yoga: contribuições sobre o corpo e a respiração

*O YOGA ensina como respirar melhor, relaxar, concentrar e trabalhar com
nosso corpo respeitando o ritmo biológico e psíquico.
Maria Claudia S. Garcia e Mario A. Medella*

Buscamos o aprendizado do Yoga, para conhecer melhor o próprio corpo e aprender as relações da respiração com o estado de relaxamento e meditação.

Essas descobertas despertaram a nossa curiosidade para o desenvolvimento de um melhor equilíbrio físico, mental e espiritual.

Foi no Yoga que aprendemos a trabalhar com os chakras (centros de energia) e descobrimos que cada um tem uma localização específica, vibra um som vocálico e está relacionado com uma determinada glândula.

Essas descobertas abriram um universo de possibilidades para o desenvolvimento de um trabalho vocal mais abrangente.

Começamos a desenvolver o mesmo de uma forma menos técnica e mais vivenciada, pois acreditamos ser mais eficiente para dar segurança e suporte ao artista, já que o mesmo nos procura muito fragilizado quando tem dificuldades vocais, principalmente na época das temporadas do seu trabalho artístico.

Esse trabalho começou quando nossa professora de Yoga fez um convite para darmos uma oficina para os seus alunos e pediu que juntasse a fonoaudiologia com o *OM*, estudando e relacionando os sons com cada cavidade do corpo.

Entramos num universo diferenciado de estudo que teve como consulta bibliográfica, a Bíblia Sagrada, livros de Yoga, de musicoterapia, cromoterapia e cristaloterapia e aprendemos a relação dos sons com os chakras, as cores e os cristais. Nessa época, participamos por dois anos de um grupo de estudos com o reequilíbrio energético corporal, orientados por Romanello.⁸ Trabalhamos utilizando a visualização das cores dos chakras, através de exercícios de respiração, relaxamento e meditação com o objetivo de conseguir melhor equilíbrio energético.

Nessas vivências estabelecemos relações entre as dificuldades respiratórias e vocais com um desequilíbrio nos chakras básico e laríngeo.

O desequilíbrio no chakra básico é comum nos indivíduos tensos, ansiosos e que tem dificuldade para se expressarem de forma mais sensual. Por esse motivo, geralmente concentram sua energia corporal e vocal na região cervical.

O desequilíbrio no chakra laríngeo é comum nos indivíduos tímidos, que não costumam dizer o que pensam ou sentem e acabam concentrando grande tensão na região do pescoço e das pregas vocais. Alguns desenvolvem uma postura de ombros fechados, mostrando ter mágoas guardadas por momentos em

⁸ Romanello, Isabel e Neto Ervolino Os autores estudam e desenvolvem consultoria empresarial denominada reequilíbrio energético corporal.

que não se expressaram vocalmente. Romanello e Ervolino Neto (1997, p.79) citam: “quando se bloqueia o fluxo de energia, o desequilíbrio instala-se, deixando a pessoa à mercê das mais diversas doenças”

Trabalhamos com os artistas, a mantralização sistemática dos sons vocálicos mantendo a concentração no seu chakra correspondente, e posteriormente a mantralização dos sons *OM* ou *AUM*, (que é a junção de todas as vogais e segundo a filosofia védica significa o som universal). Quando mantralizado várias vezes, essa prática, facilita a conexão com nosso eu interior, trazendo para o artista melhor consciência corporal e vocal.

Ensinamos os artistas a praticar a mantralização, com o objetivo de ajudá-los a parar de pensar, a desenvolver maior concentração para o trabalho cênico e abrir os canais intuitivos.

Pensando nos artistas que são tão expostos por estarem em evidência em cena, utilizamos esses novos caminhos que davam mais energia para o trabalho vocal, que sempre tem como maior queixa a diminuição ou perda da potência da voz seja por uso inadequado, ou por desequilíbrio nos chakras básico ou laríngeo.

Fazendo um trabalho diferenciado da fonoaudiologia com a vertente instrumental, vários colegas de profissão que não tinham o conhecimento desse trabalho e de como ele pode colaborar para o melhor desempenho vocal, relatavam que o mesmo era alternativo e às vezes até esotérico.

Acreditamos ser interessante apontar que para Zantec (1990, p.14): “Os chakras são tidos como um conhecimento esotérico e, como tal, (...) exige seu desenvolvimento ativo. Você não pode ser um mero espectador ou observador. Você precisa agir.”

Estudando a vertente expressiva, nos identificamos com os estudos vivenciados, onde podemos descobrir caminhos práticos e úteis como uma alternativa de auxílio para os artistas descobrirem a potência na voz falada e cantada.

Na verdade, apenas ocorreu um distanciamento da visão fisiológica e especificamente técnica das pregas vocais para um conhecimento maior do sujeito e das suas relações com seu corpo, considerando o mesmo como expressão do seu ser.

Essas novas relações modificaram nossa concepção de sujeito e principalmente das causas das suas dificuldades vocais.

Passamos a compreender melhor o porquê das dificuldades vocais das pessoas e a atuação atingiu uma abrangência maior na utilização das técnicas corporais, respiratórias e de apoio vocal que estavam sendo aprendidas dentro do universo do Yoga.

Nessa época, que foi por volta do início da década de 1990, era comum relacionar o Yoga com questões esotéricas ou religiosas.

É importante colocar que segundo Chanchani (2006, p.19), a palavra YOGA significa: “União do ser individual com o ser universal, ela é o meio pelo qual nossa mente pode tornar-se calma, tranqüila e livre de todas as distrações”.

Através das práticas de alongamento, relaxamento, meditação, pranayamas⁹ e ásanas, as pessoas desligam-se do mundo mental e entram em contato com o seu verdadeiro ser. A porta de entrada para esse estado alterado de consciência se dá através do corpo e da respiração. A técnica energética, utilizada nessa pesquisa, também estuda e considera muito importante o “estado alterado de consciência”.

⁹ Ver glossário

CAPÍTULO 2 A TÉCNICA ENERGÉTICA

“Através da criatividade identificamos novas possibilidades em antigas situações”
JG Saxe

2.1 Experimentações

Durante três anos seguidos, buscamos o aprendizado dos fundamentos teóricos e a experimentação prática da Técnica Energética.

Esse trabalho é uma fonte infinita de aprendizado, pois pode ser aplicado para auxiliar atores e não atores a falarem e cantarem com voz clara e potente.

As novas descobertas utilizando os chakras foram importantes por serem alternativas eficientes para o trabalho vocal e diferentes das técnicas aprendidas na fonoaudiologia.

A mesma está sendo aplicada no nosso dia a dia, nas aulas de pós-graduação, nos procedimentos dessa pesquisa, e como recurso terapêutico para os indivíduos que apresentam queixas vocais que procuram o serviço de Fonoaudiologia.

Durante o tempo de vivência com a Técnica Energética nessa pesquisa, descobrimos que podemos ajudar o artista a desenvolver padrões vocais diferenciados se ele for estimulado a abrir o chakra relacionado à *intenção* que deseja transmitir no seu desempenho cênico.

Esse trabalho foi desenvolvido com os atores da Vidraça Cia. de teatro e observamos nas vivências, que esse pode ser um caminho possível para o artista percorrer na busca da intenção a ser expressa através da voz.

Essas descobertas aconteceram na prática, durante as vivências nas aulas de pós-graduação, onde foi realizado um trabalho vocal através da Técnica Energética, e percebemos, que os atores começaram a ter maior consciência do potencial respiratório e vocal.

Eles descobriram que tinham ar suficiente para falar e cantar e também que a voz estava mais clara e potente. Perceberam também maior facilidade na transmissão de intenções vocais na abertura de cada chakra, através da mantralização das vogais relacionadas aos mesmos.

Iniciamos o trabalho com a abertura de determinado chakra, através de um ritual que será exemplificado adiante e acrescentamos o trabalho de coordenação pneumofonoarticulatória, postura e apoio vocal, bem como a mantralização ininterrupta das vogais relacionadas com cada chakra. Essa seqüência prática será descrita na metodologia.

Os artistas sensibilizados corporalmente e vocalmente pela Técnica Energética entraram num estado alterado de consciência, descobrindo posturas, movimentos corporais, olhares e variações na qualidade dos sons evocados, mostrando nitidamente variações nessas performances, conforme o chakra que estava sendo trabalhado.

Descobrimos, através dessas experiências, que a Técnica Energética pode ser um caminho de grande conteúdo dramático para a expressão das diferentes intenções que podem ser transmitidas através da *entonação vocal*.

Na busca do conhecimento mais profundo das relações entre a *intenção* a ser transmitida e a *entonação vocal*, experimentamos com os artistas da companhia vidraça, vivências onde foi solicitado a eles que buscassem a intenção de uma cena específica na voz, e que relacionassem com os chakras, já que cada um é responsável por um aspecto do nosso ser.

O resultado foi interessante, pois auxiliou os mesmos a melhorarem a qualidade vocal e dramática da cena. Descobrimos também que, se eles soubessem a intenção de cada música que cantavam em coro no espetáculo “Carolinas”, poderiam encontrar o tom adequado para o canto da mesma, que ficou mais afinado e expressava a dramaticidade de cada cena.

Esse recurso foi de grande valia para os atores, pois cada um tem um timbre específico de voz e eles não conseguiam encontrar um tom adequado para

todas as vozes. Ao abrir o chakra específico que expressa a intenção de cada música, eles conseguiram cantar no mesmo tom.

Com esses dados, podemos colocar que a Técnica Energética é uma alternativa para o artista encontrar a entonação mais coerente para expressar diferentes intenções através da sua voz falada. Ao mesmo tempo também pode ser útil para o artista encontrar o tom adequado para o canto, seja de forma individual ou em coro.

As descobertas dessa pesquisa podem ser consideradas como contribuições para a comunidade científica, tanto das Artes como da Fonoaudiologia.

Acreditamos que os atores e cantores podem desenvolver suas potencialidades vocais através desse trabalho, e que os indivíduos com dificuldades vocais que procuram a terapia fonoaudiológica também.

2.2 Técnica energética: ritual de abertura

A Técnica Energética utiliza na prática um ritual de abertura onde os atores ficam em círculo de mãos dadas, sendo a palma da mão direita voltada para baixo para doar energia e a palma da mão esquerda voltada para cima para receber energia. Não cabe descrever a série de exercícios que já estão presentes na tese “Técnica Energética: Fundamentos Corporais de Expressão e Movimento Criativo” de autoria da orientadora. Vamos destacar somente a análise das funções. Os exercícios de abertura foram tirados do yoga clássico, de Steinner e da dança contemporânea, cuja função é abrir os chakras acelerando a circulação sanguínea através da super-oxigenação do corpo, dentro dos quais se insere a Instalação na qual determinamos o conteúdo de estudo do dia. A Instalação¹⁰ serve para colocarmos o inconsciente para trabalhar a nosso favor durante os laboratórios ou aulas, permitindo-nos acessar imagens criativas que trazemos em

¹⁰ Ritual de abertura dos chakras

nós mesmos quando atingimos o estado alterado de consciência, produto da oxigenação cerebral. Nossos sentidos são aguçados trazendo bem-estar e disposição. Segundo Grof (2004, p.33):

Hoje, acredito firmemente que a consciência é mais que um subproduto dos processos neurofisiológicos e bioquímicos da do cérebro humano. Vejo a consciência e a psique humanas como reflexo de uma inteligência cósmica que permeia todo o universo e toda existência. Não somos apenas animais muitíssimo evoluídos com computadores biológicos encaixados em nosso cérebro. Somos também campos ilimitados de consciência transcendendo tempo, espaço e causalidade linear.

Usamos na TE um recurso para atingirmos um estado em que podemos sentir fisicamente este processo de fazermos parte do Todo e acessarmos imagens criativas de expressão, através de desbloqueios da consciência racional que temos no estado comum do dia-a-dia. Um dado importante aqui é o “exercício do machado”, usado no yoga para ativar o chakra laríngeo que é o responsável pela racionalidade e também pela criatividade, uma vez que esta é somente a capacidade de utilizar o que se tem. No yoga ele tem a função de curar todo o complexo da garganta, desde laringites, faringite e até a gagueira, desde que seja praticado diariamente. Esse exercício tem o intuito de dar coragem ao ator para que ele não tenha medo de falar em cena e pode até ser usado para auxiliar o tratamento terapêutico dos indivíduos com gagueira. Através dessa ativação, proporcionamos a oxigenação cerebral e a boa colocação das pregas vocais. É notório o efeito, do antes e depois do exercício, na voz das pessoas que estão presentes.

O primeiro impacto que tivemos ao conhecer a TE foi ser a síntese de conhecimentos que tínhamos em compartimentos separados, e que de forma simples e prática proporcionava resultados imediatos, o que afetou até o desempenho terapêutico. Pudemos ousar mais em nossas atividades e nos tornamos mais criativos. E tudo isto muito bem justificado dando subsídios de

defesa aos descrentes. Os chakras são pontos de grande atividade física de concentração neurológica e a oxigenação um grande remédio, vide o uso das câmaras hiperbáricas. Ainda citando Grof, (2004, p 36)

O material que apresento provem de mais de vinte mil sessões de Respiração Holotrópica com pessoas de países e formas de vida diferentes, e de quatro mil sessões psicodélicas que conduzi nas primeiras fases de minha pesquisa. O estudo sistemático de estados não comuns mostrou-se, sem sombra de dúvida, que a tradicional compreensão da personalidade humana, limitada á biografia pós-natal e ao inconsciente individual freudiano, é penosamente restrita e superficial.

O mesmo princípio deste trabalho rege a construção da TE, que através da oxigenação dirigida promove o acesso ao que chamamos de estado alterado de consciência, ou seja, a ampliação dos sentidos e uma nova perspectiva de ver e sentir o mundo ao redor, como parte integrante dele, percebendo um estado de grande conforto e segurança para a liberação da expressividade. É impressionante observarmos a qualidade oral e a expressividade vocal brotarem de dançarinos, por exemplo, que não tem trabalho nenhum de voz em sua formação, como pudemos observar na aplicação dos exercícios vocais nos laboratórios de estudos da pós-graduação do Instituto de Artes da Unicamp. Apoiada na Psicologia Transpessoal, a TE passou a considerar o cérebro como transmissor de consciência, em oposição ao pensamento tradicional que considera o cérebro como produtor de consciência. E desta forma ver a consciência como pré-cerebral extra-cerebral ou pós-cerebral. Tudo para dizer que formamos um campo magnético no qual as coisas fluem com naturalidade, mas cujo empenho é desenvolvido com muito trabalho corporal, mas que sendo transpessoal desenvolve também a consciência de grupo, de que crescemos juntos e não em competição. A TE também está baseada na Técnica Klauss Vianna, cujo trabalho minucioso dos ossos e articulações auxilia a passagem do oxigênio e desta forma a oxigenação do corpo todo. O trabalho com a sétima cervical coloca o alinhamento da cabeça e liberação do pescoço de tal forma que

é possível trabalhar as pregas vocais, enquanto outras direções ósseas do tronco favorecem as caixas de ressonância através da boa colocação do diafragma.

Ao pesquisar o trabalho vocal com os chakras fazemos a mesma seqüência, porém, desenvolvemos também um trabalho de postura corporal pedindo para os atores posicionarem-se com os pés paralelos, joelhos destravados, quadril encaixado, ombros relaxados e cabeça em 90°.

Em seguida pedimos para deixarem o ar entrar e soltarem o som SSSSSS bem vagorosamente enquanto contraem a musculatura do baixo ventre.

Dividimos essa expiração em dois tempos, quatro, seis, oito tempos e por fim ininterruptamente contraindo e soltando os músculos abdominais.

Depois pedimos para deixarem o ar entrar e soltarem a vogal AAAAA contraindo toda a musculatura do baixo ventre, principalmente o períneo. Fazemos o mesmo com as vogais I, O, E U.

Dando seqüência ao trabalho vocal, os atores devem mantralizar a vogal relacionada com o chakra que está sendo trabalhado e quando observamos que o ator mostra, através de movimentos corporais, gestos, expressão facial e vocal, que está com o som instalado organicamente no corpo e na voz, trabalhamos então, com o texto que ele traz.

Percebemos através da filmagem das vivências, que o desenvolvimento dos rituais desenvolvidos na Técnica Energética, fornece aos atores capacidade de gerar movimentos, gestos, ações e principalmente sons ricos em intenções diversas.

O ser humano por mais racional que seja, pode ter seus momentos de entrega, do despertar do seu lado mais intuitivo. O contato com a arte, pela riqueza de sua simbologia, desperta no ser humano, uma abertura para o que está além das palavras, além do verbal, para o que está no terreno da criatividade, que é mutante, cheio de surpresas, e ao mesmo tempo, poético.

Experimentamos nessa pesquisa, o campo da linguagem não verbal, pois o som que o artista produz vem de toda essa manifestação interna de elementos muitas vezes ainda desconhecidos para eles, resultados de

experiências realizadas num estado alterado de consciência¹¹, mais orgânico e bem menos racional.

Ao trabalhar com a Técnica Energética, o artista abre canais para o contato com o vazio, proporcionando abertura para uma expressão corporal e vocal mais autêntica, que surge do seu momento interno, de sua imaginação, ou até mesmo de imagens trazidas pela memória, sem interferência do pensamento mais racionalizado.

Nos raros momentos do *não pensar*, surgem os gestos, as posturas e os sons não verbais onde o artista deixa a voz sair traduzindo o que o corpo está sentindo naquele momento.

Essa prática pode conduzir o artista a conhecer a potência da sua voz de uma forma diferente, e pode ser um caminho na criação artística juntamente com outros que ele vivencia no seu fazer artístico.

Para ilustrar essas descobertas, bem como fazer pontes com outros autores na área artística, colocaremos as experiências ocorridas no primeiro semestre de 2007, onde cursamos a disciplina “Expressão e Movimento – Estudo do gestual oriental abinaya – A arte de contar histórias”.

Nessa disciplina, atuamos como assistente da professora Marília. Ela iniciava as aulas práticas fazendo todo o ritual de abertura de cada chakra a ser trabalhado e nós trabalhávamos a postura corporal, o apoio vocal, a coordenação pneumofonoarticulatória e a vocalização do som vocálico relacionado a cada chakra. Os alunos concomitantemente à vocalização ininterrupta da vogal, vivenciavam posturas e movimentos partindo do comando energético do chakra, trabalhando primeiramente sozinhos explorando as relações entre o corpo, a voz e o espaço e posteriormente na relação com o outro.

As descobertas nessa disciplina foram muito importantes na condução do caminho a ser percorrido na pesquisa com os artistas da Cia. Vidraça de Teatro.

¹¹ Segundo Soares, pág. 34: “Basicamente, um estado alterado de consciência é aquele em que perdemos a noção de tempo, ou seja, a objetividade.”.

Na finalização dessa disciplina, a professora pediu para aos alunos apresentarem uma cena individual onde deveriam desenvolver uma performance utilizando a Técnica Energética relacionada ao seu objeto de pesquisa, e posteriormente escrever um artigo sobre essas experiências.

A apresentação individual de cada artista propiciou a percepção de que foi utilizado como *conteúdo* nesse trabalho o resgate de situações já vividas anteriormente e que foram significativas na vida de cada um.

Todos, então, acionaram a *memória* e extraíram dela momentos já vivenciados, que foram registrados corporalmente e vocalmente. Esses momentos foram resignificados nesse trabalho com os novos conhecimentos adquiridos nessa disciplina.

Segundo Cury, (1988, p.77) “Não há lembrança integral das informações contidas na memória, mas reconstrução das mesmas”.

Cury (1988, p.76) também comenta que:

O eu faz leitura da memória e constrói cadeias de pensamentos, porém ao contrário daquilo em que até hoje a psicologia acreditou, a maioria dos pensamentos que diariamente produzimos não é debaixo do controle consciente do eu, mas pelos complexos fenômenos que estão imersos no campo da energia inconsciente da alma humana.

Essa energia inconsciente foi trabalhada durante as vivências com a Técnica Energética que pôs o artista em contato com seu corpo e com sua voz de uma forma orgânica.

O corpo quando acionado energeticamente, seja através de toques, massagens, posturas, movimentos, sons (entonação vocal) ou músicas, se abre para reconstrução de significados já registrados no seu eu.

Os laboratórios envolviam as reflexões sobre leitura anterior e foram feitas pontes desses conhecimentos com o trabalho prático na descoberta da voz. Após as reflexões, iniciavam-se as práticas com a Técnica Energética, a

vocalização de sons referentes a cada chakra e sua reação com os movimentos corporais.

Estudamos Pronko (1986, p.12) no texto “Antonin Artaud e o sonho balinês”, que faz o seguinte comentário:

O executante balinês é um profissional em um sentido em que muitos atores ocidentais não o são. Dispendeu anos de disciplina e adestramento a fim de aprender a técnica requerida, às vezes ao emprego das cordas vocais, porém com mais frequência ao completo domínio do corpo inteiro, o controle total de cada músculo das pernas, braço, torso, peito e rosto.

Essa afirmação reforça o caminho que está sendo utilizado, ou seja, o conhecimento do próprio corpo e sua relação com a voz. A Técnica Energética através de sua prática pode ser um subsídio para esse caminho, onde o artista começa a entender e desenvolver essa relação. Ainda nesse texto, Pronko (1986, p.15) cita:

A linguagem, mais do que servir de veículo ao pensamento, deve expressar algo de novo, assumir uma nova espécie de presença e através dos movimentos dos atores, criar uma poesia natural, uma poesia no espaço, que deve ser a verdadeira poesia sensível do teatro.

Na prática dessa pesquisa, os artistas, através a energia despertada no trabalho com os chakras, criam espontaneamente movimentos corporais e emitem sons sem julgamento, sem idéias.

Pronko (1986, p.38) também comenta:

Se pudermos empregar as técnicas específicas desenvolvidas pelos balineses melhor, pois nos auxiliam a promover um teatro que fale através de todos os sentidos ao homem total. Poderíamos aprender a eficácia dos olhos, lábios e membros

Vivenciamos, nessa disciplina através do estudo do gestual oriental abinaya, o trabalho com olhar, o sorriso e os membros, em especial as mãos.

Estudamos também Barba (1995, p.9) que nos explica a diferença entre técnicas cotidianas e extra cotidianas: “A maneira como usamos nossos corpos na vida cotidiana é diferente de como o fazemos na representação”.

Movimentamos, sentamos, carregamos coisas com gestos, que acreditamos ser naturais, mas são determinados culturalmente.

O ator utiliza na representação técnicas que não respeitam os condicionamentos habituais do corpo. Os atores usam técnicas extra cotidianas.

Ao iniciar o trabalho corporal e vocal com artistas, também foi diferenciada a voz normal da voz artística. A definição de voz normal também é semelhante às colocações de Barba com relação a técnicas cotidianas e extra cotidiana.

A voz normal é cotidiana e é aquela realizada com a máxima clareza e o mínimo de esforço. A voz artística é uma técnica extra cotidiana, e é aquela desenvolvida a partir de uma boa postura e consciência corporal. Ela requer maior concentração no corpo e no apoio vocal.

Ao produzir a voz devemos concentrar nossa energia na região do quadril localizada na região abaixo do umbigo. O apoio para projeção da nossa voz está na contração dos músculos dessa região, principalmente do períneo. Ao vivenciar a Técnica Energética com Soares constatamos que esse apoio para projeção da voz está relacionado ao chakra básico, que está localizado na região do quadril, mais especificamente próxima ao osso cóccix.

Trabalhamos a movimentação do quadril com exercícios respiratórios que levam o artista a ter maior consciência dessa região, tiramos a força da laringe e ampliamos a consciência e o domínio do corpo para a projeção da voz. Segundo Soares (2000, p.29 e 30):

Com a respiração utilizada no ritmo dos movimentos, a quantidade de energia gasta na execução torna-se mínima e a possibilidade de expressão máxima. Maior efeito sobre um mínimo de esforço é o objetivo da Técnica Energética. Isso inclui o trabalho de voz, porque voz é corpo.

Podemos então, afirmar que, embora a voz artística seja uma técnica extra cotidiana, quando ela é produzida utilizando a respiração no ritmo dos movimentos corporais, teremos um ótimo resultado, sem reforço, de forma natural.

Voltando a citar Barba (1995, p.10):

Energia significa estar em ação. Traduzir os princípios do ator-bailarino oriental em sua própria língua envolve palavras como energia, vida, força e espírito. Dizemos que um ator tem ou não tem Koshi, para indicar se ele tem ou não energia enquanto trabalha. Koshi, em japonês, significa quadril.

Quando caminhamos usamos as técnicas cotidianas do corpo e o quadril acompanha as pernas. Nas técnicas extra cotidianas do ator de Kabuki e Nô, o quadril, ao contrário, permanece fixo. Barba (1995, p.10): explica:

Para bloquear o quadril enquanto se caminha e necessário dobrar os joelhos ligeiramente e ajustar a coluna vertebral, criando tensões diferentes na parte superior e inferior do corpo, encontrando um novo ponto de equilíbrio. É esta dança de equilíbrio que é revelada nos princípios fundamentais de todas as formas de representação.

Sintetizamos algumas citações desse texto de Barba, que reafirma o caminho desenvolvido com a Técnica Energética.

O ator bailarino ocidental define energia como excesso de movimento, com vitalidade. O ator bailarino oriental define energia como jogo de oposições mesmo com movimentos lentos ou imobilidade aparente.

A energia não corresponde necessariamente ao deslocamento no espaço. A representação é vista como desistência de suas respostas automáticas, pois sem ruptura não há expressão.

Temos como exemplo a técnica desenvolvida por Azuma, uma dançarina japonesa que se concentra num ponto médio entre o umbigo e o cóccix. Ela imagina uma bola de aço coberta com varias camadas de algodão (vigor coberto por suavidade).

O trabalho desenvolvido com postura corporal, concentrando a energia na região do quadril é uma reafirmação dos estudos de Quinteiro, Soares, Barba e da dançarina japonesa Azuma. Barba (1995, p.20): cita também:

No Nô, o termo energia pode ser traduzido como Ki-hai, que significa harmonização profunda (hai) do espírito (Ki) com o corpo. Aqui o espírito é usado no sentido de respiração, sopro. Tanto na Índia como em Bali, a palavra prana é equivalente a Ki-hai.

Neste trabalho utilizamos a respiração (prana) juntamente com a consciência corporal para o aquecimento vocal. Para Barba (1995, p.19):

O corpo pode estar relaxado, mas seus olhos estão ativos – isto é, se eles vêm observando - então o corpo do ator-bailarino é conduzido a vida. Nesse sentido, os olhos são a segunda coluna vertebral do ator-bailarino.

O trabalho com os olhos juntamente com a voz são os pontos mais importantes para o estabelecimento da comunicação palco-platéia. O artista deve olhar quando fala.

Nessa pesquisa com a Técnica Energética, os artistas partiram da emissão do som para movimentação corporal e desta para variações vocais (ritmo, intensidade, entonação, tom). Os movimentos e sons surgiram na ação física pela reconstrução de imagens acionadas pela memória. Podemos observar que guiados pela energia específica de cada chakra os artistas foram muito criativos na exploração vocal e na movimentação corporal. Os depoimentos confirmam que há momentos em que o som gera um movimento e vice-versa. O som que parte do movimento corporal é seguro, orgânico, feito sem esforço e com potência. Registramos uma vivência com a mantralização ininterrupta de 26 minutos.

A Técnica Energética propicia ao artista, a descoberta da grande variedade de movimentos criativos que seu corpo pode fazer a consciência do

processo respiratório, a capacidade para intensidade e tom da voz, vocalização intensa e com grandes variações na entonação, tom, intensidade e ritmo.

2.3 Reflexões sobre a identidade vocal

“Não resista às mudanças, elas são eternas”.
Karl Jhonson

A identidade nos dá autonomia e liberdade para sermos nós mesmos e a busca pela mesma pode se dar através de várias formas, algumas rizomáticas, às vezes sofridas, mas sempre singulares. E qual é a porta de entrada para o contato consigo mesmo, tão necessário para o artista? É através da respiração? Do corpo? Mais especificamente do relaxamento, ou da postura, de certa contração muscular, do olhar, do contato com o espaço ou da emissão de sons?

Pode ser através de qualquer um desses caminhos. A Técnica Energética é também um caminho, que utiliza todos esses citados anteriormente, e sabendo como utilizá-la, podemos entrar nesse estado alterado de consciência onde mergulhamos num processo de criação.

A criação gera elementos novos, frescos e nos liberta da racionalidade que atrapalha o fazer artístico, pois é carregada de ações previsíveis e dos famosos clichês. Ao vivenciar o momento criativo, o artista pode guardá-lo na memória e, no seu fazer artístico, resgatar como foi esse processo e refazê-lo, atualizando-o a cada nova apresentação.

O chakra cardíaco é o centro de energia que vibra o amor universal, e propicia um contato mais íntimo com os nossos sentimentos, sendo muito útil para o artista entrar de forma mais concentrada no processo de criação. Ao vivenciar movimentos e sons com o chakra cardíaco aberto, o artista fica mais sensível, mais receptivo à platéia, e ao mesmo tempo, mais conectado com ele mesmo, com sua identidade. Todos os outros chakras também propiciam a entrada nesse estado alterado de consciência, porém o chakra cardíaco oferece subsídios para o ator se apropriar da sua individualidade e quando fica mais amadurecido enquanto

ser, seu trabalho dramático ganha muito mais consistência e qualidade. E assim o artista vai construindo por consequência sua identidade vocal¹².

¹² *A identidade vocal pode ser encontrada através da criação de espaços internos que são a parte técnica da Técnica Energética baseada nos princípios da TMC de Klauss Vianna. Este trabalho foi sistematizado por Jussara Miller no mestrado sob orientação de Soares.*

CAPÍTULO 3: EXPERIMENTAÇÃO DA TÉCNICA ENERGÉTICA NA PESQUISA

“Quando o pensamento e a experiência tornam-se um, isso indica que a consciência se modificou”.
Bob Toben e Fred Alan Wolf

3.1 Descrição do trabalho

Em março de 2007, fizemos um contato inicial com os artistas da Vidraça Cia de teatro. Explicamos os objetivos dessa pesquisa, e organizamos o cronograma das vivências, sendo colhido um depoimento em áudio, anexado à entrevista inicial feita em vídeo, no dia 28-4-2007.

Posteriormente realizamos a filmagem da cena escolhida por cada artista, cena esta, onde eles percebiam a necessidade de melhorar o desempenho vocal. A mesma foi analisada, onde identificamos as potencialidades e fragilidades referentes à expressão corporal e vocal.

Analisamos as gravações em vídeo e montamos um registro de avaliação nos moldes fonoaudiológicos, onde foram observados:

1- Corpo:

- comunicação não verbal (olhar, sorriso, expressão facial e corporal).
- nível de tensão, a postura e o apoio vocal.

2- Respiração: o tipo, e os tempos fonatórios com os sons S e A.

3-Vocalidade: a qualidade vocal de cada artista, analisando tom, intensidade, ritmo, articulação, ressonância e entonação.

3.2 Legenda

E - Sujeito 1

S - Sujeito 2

L - Sujeito 3

V - Sujeito 4

H - Sujeito 5

R - Pesquisadora

TE-Técnica Energética

3.3 Entrevista e avaliação inicial

Sujeito -1 (Será chamado de E)

1-Como é a sua voz hoje?

Boa, estou aprendendo a ouvir a minha voz. Eu era uma pessoa muito fechada e não fazia nada na vida, aí eu comecei a fazer teatro e minha voz está 50% melhor. Estou mais solta, não tenho tanta vergonha de cantar. Antes eu tinha receio de utilizar a minha voz. Hoje eu não tenho vergonha de falar, de me expressar, eu vou e faço o que tem que fazer. Se eu aumentar o volume da minha voz, eu não escuto nada, eu tenho essa dificuldade. Eu começo falando alto, depois falo super baixo, diminui bem o volume da minha voz.

2- Como você gostaria que ela ficasse?

Eu gostaria que ela mantivesse o volume no palco. Tenho muita dificuldade para manter o volume. Quero ter uma boa dicção e altura. Gostaria de chegar ao palco para falar e cantar totalmente segura.

3- Como é a sua respiração?

Meio complicada. Tem que ser bem trabalhada. Eu acho que é o que mais pega. Não me dá tanta segurança no palco, e acho que a respiração segura tudo. Para cantar, falta ar. Eu estou aprendendo a respirar, pois sei que utilizo a respiração errada para cantar. É bem complicado para manter a voz no tom e no volume que tem que ficar.

4- Você faz alguma atividade que utiliza o corpo?

Academia, trabalho voluntário com crianças e dança de salão.

Análise do depoimento de E:

Tem voz clara, utiliza bem a articulação, ritmo e entonação, coordenação pneumofonoarticulatória satisfatória, usa expressão facial, sorri quando o texto fala sobre coisas positivas.

Precisa melhorar o apoio vocal, a coordenação pneumofonoarticulatória, passar de uma voz normal para uma voz mais cênica, e aumentar a energia no olhar.

Sua dificuldade quanto ao volume da voz, está em íntima relação com a insegurança que ela tem quanto à sua capacidade vocal, fazendo com que comece a falar alto e aos poucos a voz vai ficando baixa.

Avaliação de E: depoimento sobre sua avó

Potencialidades: tom médio, entonação rica, articulação clara e aberta, ritmo adequado, ressonância bem distribuída na cabeça.

Fragilidades: intensidade média na voz, que parece ser a mesma do dia a dia. Precisa de mais apoio vocal para desenvolver maior intensidade na voz e torná-la mais cênica. Ausência de ressonância no tórax. Tendência a erguer o queixo quando fala, prejudicando a expressão facial.

Corpo:

Olhar: Precisa intensificar.

Sorriso: Costuma utilizar.

Expressão facial: Costuma utilizar.

Expressão corporal: É tensa e contida, precisa se soltar mais, ousar.

Precisa trabalhar a postura corporal para melhor projeção da voz.

Respiração:

Tipo: Mista, precisa melhorar a coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo Fônico de emissão do fonema /S/: 17 segundos.

Tempo Fônico de emissão do fonema /A/: 10 segundos.

Voz:

Tom: Sua voz alcança tons médios e agudos.

Intensidade: Média, mas pode ser mais forte.

Ritmo: Adequado ao discurso.

Articulação: Aberta e clara.

Ressonância: A voz é concentrada na região da laringe, cabeça e tórax.

Precisa melhorar o apoio vocal na região do quadril.

Entonação: Utiliza, mas pode ousar mais.

Sujeito 2- (será chamado de S)

1- Como é a sua voz hoje?

Minha voz é rouca. Poderia ser mais agradável, quando eu fico nervosa, ela piora. Tenho muita infecção de garganta e arde muito. Eu me irrito fácil e isso provoca uma ardência na minha garganta e eu fico rouca. Quando eu canto, ela fica muito na garganta.

2- Como você gostaria que ela ficasse?

Sem essa rouquidão que ela tem. Eu gostaria de conseguir cantar. Eu canto, mas minha voz é grave.

3- Como é a sua respiração?

Antes era ruim, agora está melhor porque eu estou fazendo natação. Minha respiração é curta, falta ar. Eu tenho um desvio no nariz e não tenho como fazer cirurgia por enquanto. Quando eu estou resfriada respiro mais pela boca, não consigo respirar pelo nariz.

4- Você faz alguma atividade que utiliza o corpo?

Teatro, ginástica, natação, hidroginástica e step. Também ando de bicicleta.

Análise do depoimento de S

Tem voz oscilante, às vezes clara, às vezes rouca. Apresenta sintomas nítidos de distúrbio vocal. Ela está com disfonia e já fez terapia fonoaudiológica, mas não terminou o tratamento, pois estava trabalhando e não pôde comparecer. Começa o seu discurso falando com articulação razoável, ritmo e entonação adequados e alegria no falar, mas mantêm as mãos fechadas o tempo todo, uma apoiada na outra, mostrando nítida tensão corporal, tende a acelerar o ritmo durante o discurso, prejudicando a sua inteligibilidade, e aos poucos, a articulação vai se tornando tensa e fechada. A voz cênica é mais clara que a voz no dia a dia.

Tem dificuldades em coordenação pneumofonoarticulatória, no ritmo e no apoio vocal.

Precisa relaxar o corpo, melhorar a coordenação pneumofonoarticulatória, o apoio vocal, a intensidade, o ritmo e a articulação.

Avaliação de S: depoimento como Carolina

Potencialidades: entonação rica

Fragilidades: S é disfônica. Embora o seu tom de voz habitual seja médio para grave, ela utiliza um tom mais agudizado, para conseguir maior clareza vocal e assim evitar o timbre disfônico. Intensidade fraca, articulação e ritmo muito acelerados prejudicando a inteligibilidade. Postura corporal bem tensa simbolizada pelas mãos fechadas e cerradas durante todo o depoimento. Embora ela tenha boa entonação tem uma tendência a fazer discursos que parecem *decorados*.

Corpo:

Olhar: Costuma utilizar, mas pode intensificar.

Sorriso: Costuma utilizar, mas pode intensificar.

Expressão facial: Costuma utilizar, mas é tensa.

Expressão corporal: O corpo é bem tenso, mais na região do tronco, ombros, pescoço e cabeça, o que torna a expressão vocal presa. Precisa relaxar o corpo para abrir a articulação da voz falada.

Precisa trabalhar a postura corporal e o apoio vocal para ter projeção na voz.

Respiração:

Tipo: Superior, precisa melhorar a coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo Fônico de emissão do fonema /S/: 17 segundos.

Tempo Fônico de emissão do fonema /A/: 12 segundos.

Voz:

Tom: Aparenta estar mais agravado pela rouquidão, mas pode ser menos grave e alcançar tons médios.

Intensidade: Fraca

Ritmo: Começa normal, mas tende a acelerar-se no decorrer do discurso, muitas vezes prejudicando a inteligibilidade.

Articulação: É instável, às vezes clara, mas tende a ser fechada, tensa e expressa com muita rapidez prejudicando a inteligibilidade.

Ressonância: A voz é concentrada na região da laringe, sem nenhum apoio vocal.

Entonação: utiliza, mas pode ousar mais.

Sujeito 3- (será chamado de L)

1- Como é a sua voz hoje?

Ela tende um pouco para o agudo e tenho dificuldade de articular as palavras que tem o som S e o Z, eu tenho a língua presa.

2- Como você gostaria que ela ficasse?

Gostaria de trabalhar mais os sons graves, queria minha voz bem articulada e com as intenções mais nítidas. Eu não consigo demonstrar no meu trabalho a intenção na voz, que o meu corpo está pedindo.

3- Como é a sua respiração?

É normal, apesar de eu ser fumante (dez cigarros por dia), mas tenho dificuldades em frases longas.

4- Você faz alguma atividade que utiliza o corpo?

Só os exercícios teatrais.

Análise do depoimento de L:

A voz é clara e bem aguda, a articulação é satisfatória. Utiliza adequadamente o ritmo, a entonação e a coordenação pneumofonoarticulatória. Usa a expressão facial e o olhar.

Precisa trabalhar as passagens de intenção no texto, e para isso é necessário mais apoio vocal para poder utilizar os tons graves.

Necessita aprender o ponto de articulação dos sons S e Z, pois terá maior segurança para abrir sua articulação. Fiz observação do freio lingual de L e ela não tem a língua presa.

Avaliação de L: depoimento como Carolina

Potencialidades: intensidade média, entonação rica, e ritmo normal.

Fragilidades: tom muito agudizado e falta de distribuição da ressonância, que está mais concentrada na laringe. Articulação inadequada dos sons S e Z, apresentando ceceio.

Corpo:

Olhar: Costuma utilizar.

Sorriso: Costuma utilizar.

Expressão facial: Costuma utilizar.

Expressão corporal: O corpo tem certa tensão, mais na região dos ombros e braços, precisa se soltar mais.

Precisa trabalhar a postura corporal para melhor projeção da voz.

Respiração:

Tipo: Mista, mas tem boa coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo Fônico de emissão do fonema /S/: 23 segundos.

Tempo Fônico de emissão do fonema /A/: 17 segundos.

Voz:

Tom: Bem agudo, pode ser trabalhado para alcançar tons médios.

Intensidade: Média.

Ritmo: Um pouco acelerado

Articulação: Clara, porém necessita aprender a correta articulação dos sons s e z.

Ressonância: Concentrada na região da laringe e cabeça, precisa melhorar o apoio vocal.

Entonação: Utiliza, mas pode ousar mais.

Sujeito 4- (será chamada de V)

1- Como é a sua voz hoje?

Às vezes acho minha voz boa, e às vezes não, porque eu tenho a língua presa e os outros não entendem tudo o que eu falo.

2- Como você gostaria que ela ficasse?

Gostaria de não ter a língua presa e ser entendida quando falo.

3- Como é a sua respiração?

É boa, eu estou entendendo melhor como é a minha respiração, depois que comecei a fazer teatro, mas acho que ela pode melhorar. Cada vez que eu trabalho com minha respiração, quando faço exercício, ela melhora.

4- Você faz alguma atividade que utiliza o corpo?

Ginástica e hidroginástica.

Análise do depoimento de V:

Ela tem a voz clara, ritmo, entonação e coordenação pneumofonoarticulatória adequados. Fiz observação do seu freio lingual, e o mesmo não está preso, ou seja, ela não tem a língua presa como imaginava, mas apenas alteração na articulação dos sons S e Z.

Costuma ter uma postura corporal alterada ao falar, jogando os ombros e o pescoço para frente. Necessita de um trabalho com relaxamento e consciência corporal, ponto de apoio articulatório do som S e Z, postura e apoio vocal.

Avaliação de V: depoimento como Carolina

Potencialidades: tom médio para agudo, intensidade média, entonação rica, articulação aberta e ritmo normal.

Fragilidades: algumas vezes, intensidade muito alta na voz, com força excessiva na laringe e excesso de projeção do pescoço. Ressonância concentrada na laringe. Articulação inadequada dos sons S e Z, apresentando ceceio.

Corpo:

Olhar: Costuma utilizar.

Sorriso: Costuma utilizar.

Expressão facial: Costuma utilizar.

Expressão corporal: O corpo tem certa tensão, mais na região dos ombros e pescoço.

Precisa trabalhar a postura corporal para melhor projeção da voz.

Respiração

Tipo: Mista, mas boa coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo Fônico de emissão do fonema /S/: 14 segundos.

Tempo Fônico de emissão do fonema /A/: 16 segundos.

Obs. Os tempos fonatórios devem ser melhores, mas acredito que ela ficou tensa na hora da avaliação, por ser o fonema “S”, que ela tem dificuldade para articular.

Voz:

Tom: Agudo, pode ser trabalhado para alcançar tons médios.

Intensidade: Média.

Ritmo: Adequado ao discurso.

Articulação: Aberta, porém necessita aprender a correta articulação dos sons s e z.

Ressonância: Concentrada na região da laringe e cabeça, precisa melhorar o apoio vocal.

Entonação: utiliza, mas pode ousar mais.

Sujeito 5- (será chamado de H)

1- Como é a sua voz hoje?

Eu tenho bom volume de voz, mas tenho problemas com musicalidade e afinação para cantar. Não gosto muito da minha voz. Ela já foi pior. Tive problema de calos nas cordas vocais, por eu não conseguir falar muito alto ou por ter que falar o dia inteiro, e eu fui aprendendo comigo mesmo a colocar a voz de uma maneira certa, dentro da minha profissão. Eu trabalho com crianças, tenho que falar o dia inteiro, e preciso ter um tom que imponha respeito e ao mesmo tempo que elas ouçam com clareza. Tenho problema no R, que é o sotaque do interior, e também com relação à afinação, eu canto muito mal, pois ouço muito mal, e não entendo direito agudos, médios e graves. Não sei como é a minha voz. Parece que fica em cima do muro e não vai pra lugar nenhum. Isso me incomoda muito, não gosto de ouvi-la. Preciso ouvir melhor a minha voz.

2- Como você gostaria que ela ficasse?

Menos estridente, mais clara, queria melhorar a afinação para ter maior segurança no palco para cantar.

3-Como é a sua respiração?

Eu não tenho problemas com a respiração. Posso correr e falar. Preciso trabalhar a respiração no canto. Eu já tive problemas de respiração e fiz fono. Tive medo de ficar sem voz.

4- Você faz alguma atividade que utiliza o corpo?

Trabalho com arte educação e utilizo o corpo o tempo todo.

Análise do depoimento de H:

H tem a voz clara, forte, boa articulação, ritmo, entonação e coordenação pneumofonoarticulatória.

Ele tem tendência a exagerar sua expressão vocal e utiliza mais a parte superior do corpo.

Necessita de um trabalho com relaxamento, consciência corporal, postura e apoio vocal bem como o uso das diferentes entonações sem muito exagero.

Avaliação H: depoimento sobre sua mãe

Potencialidades: tem facilidade para usar tons graves, médios e agudos. Ótima intensidade vocal, ressonância bem distribuída no tórax. Ritmo adequado.

Fragilidades: entonação e articulação exageradas, excesso de projeção do pescoço e do tronco. Rigidez no quadril, joelhos e pernas. Embora tenha ótima coordenação pneumofonoarticulatória, às vezes tem inspiração bucal.

Corpo:

Olhar: Utiliza, mas pode intensificar.

Sorriso: Utiliza, mas pode intensificar.

Expressão facial: Utiliza, mas às vezes de forma caricaturada

Expressão corporal: Tende a utilizar mais o tronco, ombros e braços, e tem certa tensão na região do quadril, pernas e pés.

Precisa trabalhar a postura corporal para melhor projeção da voz.

Respiração:

Tipo: Mista, mas tem boa coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo Fônico de emissão do fonema /S/: 39 segundos.

Tempo Fônico de emissão do fonema /A/: 20 segundos.

Voz:

Tom: Grave, mas às vezes oscila entre grave, médio e agudo.

Intensidade: Oscila entre baixa, média e alta.

Ritmo: Adequado ao discurso.

Articulação: Clara e aberta, mas às vezes muito exagerada.

Ressonância: Concentrada na região da laringe e cabeça e tronco, precisa melhorar o apoio vocal.

Entonação: Utiliza.

3.4 Vivências

Estabelecemos um roteiro com duas partes sendo a primeira com informações teóricas e a segunda com vivências utilizando a Técnica Energética¹³ para a pesquisa do trabalho vocal, com o objetivo de verificar se a mesma pode contribuir para a melhora na expressão oral desses artistas.

Através da filmagem registramos os movimentos, posturas e exploração vocal dos cinco artistas, e após os mesmos, cada um fez seu depoimento, seguido das nossas explicações e intervenções. A descrição do trabalho e os depoimentos dos mesmos após cada vivência estão no Apêndice 1.

¹³ Soares, Marília Vieira. “Técnica Energética: Fundamentos Corporais de Expressão e Movimento Criativo” Doutorado. Campinas-SP, Unicamp, 2000.

3.5 Entrevista e filmagem final

As mesmas foram realizadas individualmente, cada qual durando cerca de duas horas. Inicialmente eles fizeram os rituais tibetanos¹⁴ e o ritual de abertura da técnica energética, onde cada qual abriu o chakra trabalhado para a filmagem final da cena escolhida no início dessa pesquisa.

Escolhemos para cada artista, o chakra onde ele teve maior identificação durante a prática dessa pesquisa, a saber:

Sujeito 1-E: chakra coronário

Sujeito 2-S: chakra plexo

Sujeito 3-L: chakra cardíaco

Sujeito 4-V: chakra básico

Sujeito 5-H: chakra laríngeo

Sujeito 1-E (sendo estimulada pela TE através do chakra coronário):

Corpo:

Olhar: Está utilizando

Sorriso: Utilizou da forma como convém a esse discurso.

Expressão facial: Utiliza de forma bem expressiva, orgânica.

Expressão corporal: É usa o corpo de forma natural, quase não se movimenta, mas tem muita presença cênica. Percebe-se que sua energia está toda concentrada no corpo para o trabalho cênico. Melhorou a postura corporal e aprendeu a apoiar a voz no chakra básico.

Respiração:

¹⁴ Kelder, Peter. "A Fonte da juventude" - SP: Ed. Best Seller, 2000.

Tipo: Abdominal, e com ótima coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo fônico de emissão do fonema S: 30 segundos.

Tempo fônico de emissão do fonema A: 20 segundos.

Voz:

Tom: Utilizou bem tons graves e agudos. Sua voz tem tons médios.

Aumentou a extensão vocal

Intensidade: Forte.

Ritmo: Adequado às nuances do discurso.

Articulação: Aberta e bem clara

Ressonância: Bem distribuída na máscara e no tórax.

Entonação: Rica, ora alegre, ora triste respeitando as intenções do discurso.

Questionário Final com E:

R: Você faz alguma atividade corporal sem ser o teatro?

É: Estou correndo três vezes por semana

R: Como está a sua respiração?

É: Bem melhor, antes eu não sabia respirar, a gente corria e aquecia a voz de maneira errada, mas hoje eu sei trabalhar a minha respiração.

R: E como está a sua voz?

É: Hoje eu sou bem mais segura. Antigamente eu tinha uma insegurança, eu não escutava a minha voz. Quando eu aprendi a trabalhar a respiração, tudo ficou mais fácil, pois eu tive a certeza de que eu fiz um trabalho respiratório e vocal e sei que não vou perder a voz.

R: Você queixou-se no início da nossa pesquisa que você não tinha volume de voz no palco, E hoje você tem?

É: Bem mais, eu consigo controlar o volume da minha voz e não tenho mais medo de cantar e nem de falar alto em cena.

R: A TE ajudou?

É: Ajudou como um todo, pois o teatro me traz força para lutar pelo que quero na vida, eu pessoa e não eu personagem, então eu sou uma nova mulher hoje. O trabalho com o chakra básico me ajudou a trabalhar melhor a sensualidade e o chakra cardíaco, as emoções. Eu tinha as emoções, mas não sabia trabalhar com elas. Hoje eu sei como expressá-las.

R: Na avaliação observamos que É precisava transformar a voz normal em uma voz cênica. Ela não tinha dificuldades vocais, mas faltavam potência e intensidade na sua voz, que ela não conseguia desenvolver sozinha pelo fantasma da insegurança.

Comentários - E

Fizemos um trabalho no sentido de estimular a intensidade e a potência vocal e de mostrar na prática como ela era capaz. O trabalho com o chakra básico afluente a mulher, a sensualidade. Ela já tinha uma tendência a usar o chakra cardíaco no seu trabalho cênico, mas como ela mesma falou, usava espontaneamente, mas não tinha controle sobre como utilizar cenicamente essas emoções.

A TE trouxe para ela essa consciência de como usar o chakra cardíaco no trabalho com as emoções no palco.

Sujeito 2-S (sendo estimulado pela TE através do chakra do plexo):

Corpo:

Olhar: Está utilizando.

Sorriso: Utilizou da forma como convém a esse discurso.

Expressão facial: Utiliza, de forma bem expressiva.

Expressão corporal: Está com o corpo menos tenso e com isso consegue expressar-se melhor corporalmente. Tem tendência a jogar a energia para o pescoço, mas de uma forma geral, usou todo o corpo, inclusive os braços que eram muito tensos, e agora ficaram soltos, relaxados e mais expressivos. Melhorou a postura corporal e aprendeu a apoiar a voz no chakra básico.

Respiração:

Tipo: Mista, mas com boa coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo fônico de emissão do fonema S: 22 segundos.

Tempo fônico de emissão do fonema A: 12 segundos.

Voz:

Tom: Utilizou bem tons graves e médios. Percebeu-se que a voz está com o timbre mais claro e forte.

Intensidade: Média

Ritmo: Menos acelerado, mas precisa diminuir mais. Costuma iniciar o discurso com ritmo normal e vai acelerando após poucos.

Articulação: mais aberta, com correta articulação dos sons, mas às vezes acelera o discurso e não fala o som “s” quando a palavra está no plural.

Ressonância: Distribuída na máscara e no tórax, mas às vezes joga a energia na laringe.

Entonação: rica, ora agressiva, ora alegre, ora sensual, respeitando as intenções do discurso.

Questionário Final com S:

R: Você faz alguma atividade corporal sem ser o teatro?

S: Faço ginástica, natação e hidrogenástica.

R: Como está a sua respiração?

S: Bem melhor.

R: E como está a sua voz?

S: Ela continua rouca, mas eu aprendi a lidar mais com ela, a ouvi-la, a trabalhar com ela para não ficar rouca na hora do espetáculo.

R: Você queixou-se no início da nossa pesquisa que sua voz era rouca. E após um ano desse trabalho, observo que ela tem altos e baixos. Tem dia que está mais clara, outro mais rouca. Você tem observado isso?

S: Concordo.

R: Você sabe por que isso acontece?

S: Não.

R: Você também disse na entrevista inicial que gostaria de aprender a cantar, você conseguiu?

S: Sim, eu aprendi a cantar melhor e sei que tenho que usar os tons graves.

Comentários-S:

Essa gravação foi imediatamente após a entrevista. A voz estava rouca na entrevista e ficou bem mais clara na atuação cênica.

No início dessa pesquisa a disfonia de S era constante, com episódios de falhas na voz. Atualmente ela tem períodos de clareza e outros de disfonia.

Ela não percebe os momentos de clareza, ainda se considera disfônica, e informou na entrevista que aprendeu a lidar com os problemas da sua voz e apenas cuida para poder exercê-la melhor no palco.

Durante a pesquisa pude perceber que S não quer cuidar da disfonia e atribui a mesma ao cansaço do trabalho. Ela tem como objetivo melhorá-la quando está atuando cenicamente. Mesmo sem se dedicar ao trabalho para cuidar da sua voz, o trabalho com a TE foi assimilado por ela, melhorando consideravelmente a coordenação pneumofonoarticulatória e clareando sua voz..

Cenicamente ela está bem mais relaxada e diminuiu o ritmo da sua fala tornando-a inteligível.

Como a disфония de S têm altos e baixos e tem ficado clara quando está em cena, podemos pensar na hipótese de que a mesma possa ser uma disфония psicogênica. Ela mesma colocou no início da pesquisa que a voz ficava mais rouca quando estava nervosa.

Com todas as dificuldades em nível de tensão corporal, respiração, timbre vocal e ritmo acelerado, S teve uma ótima evolução nessa pesquisa embora ainda não tenha consciência da mesma.

Sujeito 3- L (sendo estimulado pela TE através do chakra cardíaco)

Corpo:

Olhar: Está utilizando.

Sorriso: Utilizou, de forma lírica como convém a esse discurso.

Expressão facial: Utiliza forma bem expressiva, orgânica e espontânea.

Expressão corporal: Movimenta o corpo de forma natural, como se estivesse contando histórias. Melhorou a postura corporal e aprendeu a apoiar a voz no chakra básico.

Respiração:

Tipo: Abdominal com ótima coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo fônico de emissão do fonema S: 30 segundos

Tempo fônico de emissão do fonema A: 19 segundos

Voz:

Tom: Agudo, mas com nuances para o médio e o grave, respeitando as diferentes intenções do discurso,

Intensidade: Forte

Ritmo: Adequado ao discurso.

Articulação: Clara e aberta com correta dicção nos sons S e Z

Ressonância: Bem distribuída na máscara e no tórax.

Entonação: Rica, ora lírica, ora crítica, ora em tom de desabafo, respeitando as intenções do discurso.

Questionário Final com L:

R: Você faz alguma atividade corporal sem ser o teatro?

L: Atualmente não, mas ainda ando de bicicleta.

R: Como está a sua respiração?

L: Bem melhor, eu consigo controlar a mesma. Antes eu parava no meio do texto para buscar ar, mas agora estou aprendendo a usá-la de forma adequada, no dia a dia, na fala e no canto.

R: E como está a sua voz?

L: Melhorou bastante, antes eu me sentia insegura com relação a ela e ficava pensando: - Será que ela vai sair ou não? Hoje em dia estou mais segura com relação à minha voz, acredito mais nela.

R: O que te deu essa segurança?

L: Sem dúvida foi por em prática o trabalho com os chakras. Isso me traz segurança, pois fazendo os exercícios, vejo até que ponto ela está saindo. Eu cheguei a fazer trabalhos gripada, cheguei ao teatro com a voz rouca e pensei que não ia conseguir, mas trabalhei os exercícios de respiração e a mantralização das vogais nos chakras e a voz saiu normalmente.

R: Na primeira entrevista você disse que queria aprender a falar num tom mais agravado e a falar o som s.

L: Depois de uma intensa briga comigo mesma, pois achava que eu não sabia falar com a voz, mas grave, comecei a praticar a voz no chakra cardíaco com a vogal "O" e consegui. Antes eu cantava só com a voz lá em cima no agudo,

pois eu só sabia cantar assim, mas hoje consigo cantar nos dois tons, de maneira, mas fácil. Consigo falar o som “S” e o “Z” com maior segurança sem escapar a língua no meio dos dentes.

Comentários - L:

Ela já aprendeu a falar os sons S e Z, mas como passou muito tempo falando esses sons com a língua entre os dentes e está falando corretamente há um ano, ainda está internalizando e automatizando essas novas posturas da língua na correta articulação dos mesmos.

L assimilou muito bem os princípios da TE e compreendeu a importância do não pensar nas vivências. É uma pessoa intuitiva que colaborou no trabalho com essa pesquisa. L acreditava que não era capaz de falar ou cantar nos tons mais agravados, pois participou de outros cursos antes desse nosso trabalho onde os professores disseram a ela que não era capaz de usar esses tons. Foi gerado um bloqueio, que foi eliminado com o apoio da TE trabalhando através da mantralização do som ooooo no chakra cardíaco e posteriormente falando e cantando com a energia concentrada nesse chakra.

Sujeito 4- V (sendo estimulado pela TE através do chakra básico)

Corpo:

Olhar: Está utilizando.

Sorriso: Utilizou, da forma como convém a esse discurso.

Expressão facial: Utiliza de forma bem expressiva.

Expressão corporal: V usa o corpo de forma bem expressiva e especificamente nessa filmagem onde trabalhou o chakra básico, todo o seu corpo e o olhar tinham demonstrações de sensualidade. Melhorou a postura corporal e aprendeu a apoiar a voz no chakra básico.

Respiração:

Tipo: Abdominal, com ótima coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo fônico de emissão do fonema S: 21 segundos.

Tempo fônico de emissão do fonema A: 20 segundos.

Voz:

Tom: Utilizou bem tons graves, médios e agudos. Sua voz tem tons médios.

Intensidade: Forte.

Ritmo: Adequado ao discurso.

Articulação: Aberta e clara, com correta emissão dos sons “S” e “Z”.

Ressonância: Distribuída na máscara e no tórax, mas nos momentos de agressividade, projeta a mesma na laringe.

Entonação: Rica, ora sensual, ora agressiva respeitando as intenções do discurso.

Questionário Final com V:

R: Você faz alguma atividade corporal sem ser o teatro?

V: Não, às vezes ando de bicicleta. Eu fazia os exercícios tibetanos, eu dormia melhor, acordava melhor, mas parei por comodismo.

R: Como está a sua respiração?

V: Eu aprendi a controlar mais, depois desse trabalho eu reconheço melhor a minha respiração. Eu tenho ar quando eu preciso não me falta mais ar no trabalho cênico.

R: E como está a sua voz?

V: Tenho dificuldade para pronunciar o som “S”, principalmente quando eu fico nervosa e isso me incomoda muito, principalmente se alguém imita o meu erro. Tento articular melhor, mas como tenho 22 anos e falo assim, ficou gravado e é

difícil mudar, é um vício e as vezes me atrapalha, pois deixo de falar com certas pessoas por causa desse problema.

R: Você não deve deixar de falar com certas pessoas por causa disso. Trabalhe no seu pensamento que você já sabe falar esse som e vença o seu bloqueio com relação a essa dificuldade.

Comentários - V:

Observamos o ceceio três vezes nesse vídeo, mas por uma questão de insegurança. Ela ainda está automatizando a correta postura desse som.

Sujeito 5- H (sendo estimulado pela TE através do chakra laríngeo):

Corpo:

Olhar: Está utilizando

Sorriso: Utilizou, de forma irônica como convém a esse discurso.

Expressão facial: Utiliza forma bem expressiva, às vezes um pouco caricaturada, mas teve momentos (os mais dramáticos) onde ficou mais natural.

Expressão corporal: Diminuiu o exagero, mas ainda utiliza mais a parte superior do corpo, concentrando a energia no tronco, braços, e cabeça. Necessita distribuir a energia de forma mais homogênea em todo o corpo. Melhorou a postura corporal e aprendeu a apoiar a voz no chakra básico.

Respiração:

Tipo: Abdominal, com ótima coordenação pneumofonoarticulatória.

Tempo fônico de emissão do fonema S: 39 segundos.

Tempo fônico de emissão do fonema A: 20 segundos.

Voz:

Tom: Grave, mas com nuances para as diferentes intenções desse discurso. Alcança também tons médios e agudos, pois aumentou a sua extensão vocal

Intensidade: Forte

Ritmo: Adequado ao discurso.

Articulação: Menos exagerada, porém ainda falta maior naturalidade.

Ressonância: Bem distribuída na máscara e no tórax.

Entonação: Rica, conforme as diferentes intenções do discurso.

Questionário Final com H:

R: H, você faz alguma atividade corporal sem ser o teatro?

H: Sim, eu faço dança, os exercícios tibetanos que me dão maior alongamento e corro quinze minutos por dia.

R: Atualmente como está a sua respiração?

H: Eu consigo dominá-la, eu tenho muito ar. Trabalho com Arte-Educação e dou muitas aulas sem sentir cansaço á noite. Quando eu estou estressado, eu paro ,vou respirar e tento controlar a minha ansiedade, pois sei que através dela, fico mais calmo.

R: Atualmente como está a sua voz?

H: Faz muito tempo que eu não tenho problemas com a minha voz e nem problemas de garganta Eu ainda tenho problemas com a fala relacionados à falta de falar o português correto, mas sei que esse problema é devido à falta de estudar. Eu não tenho tido problemas por falar muito, nem por cantar nem estou precisando trabalhar a minha voz, ela está muito boa.

R- No ano passado quando você foi entrevistado, relatou ter problemas com relação à entonação vocal e com relação ao canto. Você se considerava desafinado e não sabia diferenciar graves, agudos e médios. E hoje como você está com relação à esses aspectos depois que aprendeu a TE e aplicou no espetáculo “Carolinas”?

H: Eu acredito que tive uma evolução muito grande com relação ao meu trabalho artístico como ator. Antes eu tinha um problema com auto estima da minha voz, eu não gostava dela. Estou trabalhando isso, ainda não gosto de me ouvir, mas eu aceito. Consigo alcançar e entender que eu tenho os meus graves, médios e agudos. Antigamente eu entrava no tom dos outros atores e tinha muitos problemas ficando rouco e desafinado. Hoje em dia eu vejo quais são os tons que eu alcanço e consigo entender o que é cada um deles. Com relação a TE, eu não usei muito no espetáculo “Carolinas”, mas ajudou muito a minha vida profissional e eu tive um feedback disso nessa semana. Fui fazer um curso sobre o ator e a palavra e fiz os exercícios vocais com muita facilidade e consegui ir muito mais além e vi como a TE saiu aqui dessa sala e me fez crescer como ator e isso me deixou muito contente.

R: Você acha que hoje domina a sua voz? Quando você precisa dela você tem?

H: Sem dúvida quando eu preciso dela eu tenho. Tenho muita potência na minha voz, falo, grito, chamo a atenção, se tiver que falar alto ou baixo eu consigo. Eu acredito no poder da minha voz.

Comentários - H:

Percebemos que H, desde quando começou a fazer teatro foi treinado a ler os seus textos exagerando na articulação da palavra falada, bem como na entonação da voz.

Na filmagem inicial esse exagero era mais presente e constante. Apontamos várias vezes que essa forma era controlada pela mente e mostrava uma atuação caricaturada. Solicitamos que parasse de comandar mentalmente seu desempenho vocal e que se entregasse ao processo da TE, deixando aos poucos a expressão corporal e vocal agir comandadas pelas sensações.

Durante essas vivências com a TE, ele teve momentos muito orgânicos, onde ele mesmo sentiu a diferença entre comandar um processo dramático pela mente ou deixá-lo se instalar no corpo e na voz pela TE.

Porém após essas vivências, H questionava muito a teoria desse processo, pois queria entendê-lo para assimilar melhor esse novo conteúdo, já que o mesmo desconstruía conceitos enraizados no seu fazer artístico.

Durante a vivência sobre articulação da palavra falada ele chegou a elogiar a aula onde aprendeu como é a posição dos órgãos articulatórios na emissão de cada fonema, dizendo que fazia muito mais sentido compreender como devemos movimentar os órgãos fonoarticulatórios em cada palavra que falamos, mas que ele tinha aprendido a decorar os seus textos exagerando na articulação.

Solicitamos que ele demonstrasse esse processo que foi filmado e depois foi solicitado que falasse esse mesmo texto de forma a não exagerar na articulação. Ele assistiu as duas filmagens e percebeu que quando fala naturalmente, consegue um bom desempenho vocal.

Mostramos que ele possui boa coordenação pneumofonoarticulatória que lhe dá potência vocal e ótima articulação e que não necessita exagerar sua expressão. Notamos na filmagem final que ele diminuiu os seus exageros, mas ainda necessita acreditar mais nesse seu potencial vocal e utilizá-lo de forma mais orgânica. Nos momentos mais dramáticos ele se conteve e demonstrou essa organicidade.

Percebemos também, que ele utilizou para essa cena o chakra laríngeo invertido onde apareceu a ironia nas intenções do seu discurso.

Ele não tinha as informações teóricas sobre tipos de vozes, e tinha uma tendência a imitar o tom dos outros atores, quando estava cantando. Como o espetáculo *Carolinas* tinha muitas cenas onde os atores cantavam, foi trabalhado especificamente cada música deste espetáculo.

Ele é o único ator cantando com quatro mulheres sendo três sopranos e uma contralto. A tendência dele era agudizar os tons e como ele tem um tom grave muito bom, trabalhamos o mesmo e obtivemos um ótimo resultado.

Ele já tinha esse potencial de voz, mas a TE ajudou-o a conhecer e se apropriar das suas potencialidades vocais na fala e no canto, pois ele não conhecia, não dominava e não gostava da própria voz.

CAPÍTULO 4: ANÁLISE DOS MATERIAIS

“Eu não entendo porque as pessoas têm medo das
novas idéias, eu tenho das velhas”.
John Cage

Analisando os questionários e as avaliações iniciais e finais, podemos perceber de forma geral que a TE ajudou os artistas a resolverem as suas dificuldades na expressividade oral.

E (Sujeito 1) era insegura e melhorou a intensidade vocal para falar e cantar. Isso aconteceu, pois a TE ajudou-a principalmente através do trabalho com o chakra básico, na descoberta da sua identidade vocal. Ela mesma disse que através da TE descobriu sua sensualidade e a força dessa intenção no trabalho cênico.

S (Sujeito 2) era disfônica e cantava com a voz na garganta. Após o trabalho com a TE ficou com o corpo bem mais relaxado, a voz está mais clara e aprendeu a usar o apoio vocal para a fala e para o canto. A melhora na qualidade da sua voz, diminuiu a sua ansiedade e o ritmo ficou menos acelerado.

L (Sujeito 3) teve a disponibilidade para se entregar totalmente ao trabalho com a TE e a maturidade para compreendê-la e usá-la no seu trabalho cênico, deixando mais expressiva as suas intenções, como ela queria no início dessa pesquisa. Conseguiu aprender a cantar nos tons mais graves. Aprendeu a articular os sons S e Z corretamente, vencendo o ceceio frontal na articulação desses fonemas, assim como **V (Sujeito 4)**, que tinha os mesmos problemas de articulação que gerava constrangimento para falar. V também se apropriou dos conhecimentos vivenciados com a TE que ajudou sua personagem a ficar mais sensual, através da abertura e das vivências com o chakra básico.

H (Sujeito 5) tinha dificuldades para cantar e muita insegurança com relação a altura da sua voz. Oscilava as vezes no mesmo discurso falando com tom grave e depois agudo. A TE ajudou-o a compreender as suas potencialidades vocais. Ele é o artista dessa pesquisa com maiores tempos fonatórios (39

segundos de tempo fônico com o som S e 20 segundos com o som A) e com maior versatilidade e potência vocal. Ainda não compreendeu toda essa potência e tende a usar a racionalidade no trabalho vocal, onde aparecem os exageros articulatórios e a movimentação concentrada na região superior do corpo. A maturidade, o ajudará na distribuição dessa energia para o quadril, pernas e pés. Essa dificuldade de **H e S** para entrar no terreno da instabilidade proporcionada pela TE, é nítida nas pessoas com perfil mais racional. Acredito que essas pessoas necessitam de um tempo maior de contato com a TE, para incorporar esses conceitos e evoluir no trabalho cênico. Segue abaixo o quadro comparativo das entrevistas e das avaliações para melhor visualização dos resultados obtidos nessa pesquisa.

4.1 Questionários

Sujeitos	Como está a sua voz hoje? 28/04/2007	Como está a sua voz hoje? 30/11/2008
Sujeito 1-E	Boa, mas não mantém o volume no palco.	Após aprender a trabalhar a respiração, consigo manter o volume.
Sujeito 2-S	Rouca, quando fico nervosa, piora e quando canto, fica na garganta.	Continua rouca, mas aprendi a lidar com ela e a ouvi-la para não ficar rouca em cena, aprendi a cantar melhor.
Sujeito 3-L	Tende para o agudo, tenho dificuldade para articular os sons S e Z, tenho língua presa.	Agora consigo falar e cantar nos tons graves e agudos, aprendi a falar os sons S e Z sem escapar a língua.
Sujeito 4-V	Tenho língua presa e os outros não entendem o que eu falo	Melhorou, mas às vezes tenho dificuldade para falar o som S, quando fico nervosa
Sujeito 5-H	O volume é bom, mas tenho dificuldade com musicalidade e afinação. Falo o som R com sotaque “do interior”	Muito boa para falar e cantar, aprendi a cantar. Às vezes o som R ainda sai com sotaque “do interior”, por falta de disciplina.

Quadro 2: Primeira pergunta

Os questionários foram aplicados antes e depois das vivências e suas respostas iniciais e finais podem ser visualizadas nos Quadros 2-5.

Sujeitos	Como gostaria que a sua voz ficasse? 28/04/2007	Sua voz ficou como você gostaria? 30/11/2008
Sujeito 1-E	Manter o volume no palco, ter boa dicção e altura, falar e cantar com segurança.	Conseguo controlar o volume da minha voz e não tenho mais insegurança para falar e cantar em cena
Sujeito 2-S	Sem a rouquidão. Conseguir cantar, eu canto, mas minha voz é grave.	Às vezes fica mais clara e às vezes mais rouca. Aprendi a cantar melhor e sei que tenho mais facilidade com os tons mais graves e devo utilizá-los
Sujeito 3-L	Mais agravada, mais articulada e com as intenções mais nítidas. Aprender a mostrar na voz as intenções que o meu corpo está pedindo.	Acredito mais na minha voz, por causa do trabalho com os chakras. Quando faço os exercícios, sei até que ponto ela está saindo. Mesmo gripada, quando faço exercícios de respiração e mantralização das vogais nos chakras, e a voz sai normalmente
Sujeito 4-V	Não ter a língua presa e ser entendida quando falo	Melhorei a dicção, não tenho a língua presa, mas às vezes, deixo de falar com receio de errar a articulação do som S.
Sujeito 5-H	Menos estridente, mais clara, com melhor afinação, e ter segurança para cantar no palco.	Tenho muita potência na voz: falo canto e grito. Acredito no poder da minha voz

Quadro 3: Segunda pergunta

Analisando os quadros 2 e 3, podemos observar:

- 1- A respiração pode ser um caminho para manter a intensidade da voz cênica;
- 2- Ouvir a própria voz ajuda a falar e a cantar melhor;
- 3- Algumas vezes é necessário o apoio fonoaudiológico para resolver dificuldades articulatórias (como aconteceu com **S**, **L** e **V**) e vocais (como aconteceu com **S**, **L** e **H**);

4-O auto conhecimento das capacidades vocais pode aumentar a auto estima e a auto confiança do artista e com isso ele passa a usar a potência vocal que antes não usava, pois não a conhecia;

5-A insegurança e a ansiedade podem ser empecilhos para o artista acreditar que venceu suas dificuldades (como aconteceu com **S** e **V**);

6-Quando o artista incorpora e compreende como é o trabalho com a TE, ele mesmo terá os subsídios para melhorar suas condições vocais, mesmo quando estiver com alterações no padrão vocal ou nas vias aéreas superiores antes de entrar em cena. (como relatou L).

Sujeitos	Como está a sua respiração? 28/04/2007	Como está a sua respiração? 30/11/2008
Sujeito 1-E	Falta ar, para falar e cantar dificultando o equilíbrio do volume e do tom.	Bem melhor, sei trabalhar a minha respiração para falar e cantar.
Sujeito 2-S	É curta, falta ar.	Bem melhor, percebo que tenho capacidade respiratória.
Sujeito 3-L	Normal, apesar de eu ser fumante (10 cigarros por dia), mas falta ar nas frases longas.	Antes parava no meio do texto para puxar ar, agora consigo controlar a respiração na fala e no canto.
Sujeito 4-V	É boa, quando faço exercício ela melhora.	Aprendi a reconhecer e controlar a respiração. Tenho ar para falar e cantar
Sujeito 5-H	É boa para falar, mas não sei a correta respiração para cantar.	Consigo dominar a minha voz na fala e no canto. Tenho muito ar.

Quadro 4: Terceira pergunta

Analisando o quadro 4, podemos perceber:

1- Que todos os sujeitos analisados percebem que aprenderam a conhecer, usar e controlar a respiração para a fala e o canto;

2- Que o sujeito 3, melhorou a capacidade respiratória, mesmo sendo tabagista. Fica uma pergunta a ser analisada mais a fundo: O tabagismo interfere ou não na qualidade da coordenação pneumofonoarticulatória? Depende do sujeito?

Sujeitos	Você faz alguma atividade física? 28/04/2007	Você faz alguma atividade física? 30/11/2008
Sujeito 1-E	Ginástica e dança de salão	Corrida três vezes por semana
Sujeito 2-S	Ginástica, hidroginástica, natação e ando de bicicleta.	Ginástica, hidroginástica e natação.
Sujeito 3-L	Exercícios teatrais e ando de bicicleta	Exercícios teatrais e ando de bicicleta
Sujeito 4-V	Ginástica e hidroginástica	Ando de bicicleta e faço os exercícios tibetanos
Sujeito 5-H	Aulas de teatro estando sempre em movimento	Dança, corrida e exercícios tibetanos.

Quadro 5: Quarta pergunta

Analisando o quadro 5 podemos perceber:

1-Que todos os sujeitos estão mantendo como hábito a prática de atividades físicas

2-Que dois sujeitos incorporam o hábito de realizar diariamente os exercícios tibetanos aprendidos durante o treinamento com a TE. (V e H).

4.2. Avaliações

As avaliações foram aplicadas aos artistas antes e depois das vivências e suas respostas iniciais e finais podem ser visualizadas nos Quadros 6-8.

Corpo 28/04/2007				
Sujeitos	Olhar	Sorriso	Expressão Facial	Expressão Corporal
Sujeito 1-E	Utiliza	Utiliza	Utiliza	Tensa e contida
Sujeito 2-S	Utiliza	Tenso	Tensa	Tensa
Sujeito 3-L	Utiliza	Utiliza	Utiliza	Tensão nos ombros e braços
Sujeito 4-V	Utiliza	Utiliza	Utiliza	Tensão nos ombros e braços
Sujeito 5-H	Utiliza	Tenso	Caricaturada e tensa	Uso excessivo de mãos e braços. Tensão no quadril, pernas e pés.
Corpo 30/11/2008				
Sujeitos	Olhar	Sorriso	Expressão Facial	Expressão Corporal
Sujeito 1-E	Utilizando melhor	Utilizando adequado ao discurso	Utiliza mais naturalmente	Corpo solto com postura e presença cênica
Sujeito 2-S	Utilizando melhor	Utilizando adequado ao discurso	Utiliza mais naturalmente	Corpo menos tenso, mais expressivo, braços mais relaxados.
Sujeito 3-L	Utilizando melhor	Utilizando adequado ao discurso	Utiliza mais naturalmente	Corpo solto com postura e presença cênica
Sujeito 4-V	Utilizando melhor	Utilizando adequado ao discurso	Utiliza mais naturalmente	Corpo solto com postura e presença cênica
Sujeito 5-H	Utilizando melhor	Utilizando adequado ao discurso	Utiliza mais naturalmente	Movimentos de braços e mãos mais naturais, sua expressão corporal está concentrada mais na parte superior do corpo.

Quadro 6: Avaliação Corpo

Analisando o quadro 6, podemos perceber:

1-Que o trabalho com a TE ajudou a intensificar a utilização da comunicação não verbal (sorriso, olhar expressão facial e corporal) no trabalho cênico;

2-Que a TE tirou tensões específicas e ajudou os artistas a ficarem com o corpo mais relaxado;

3- Que a TE colaborou para uma melhor postura corporal, apoio vocal e presença cênica.

Respiração 28/04/2007			
Sujeitos	Tipo	Tempo Fônico (som s)	Tempo Fônico (som a)
Sujeito 1-E	mista	17	10
Sujeito 2-S	superior	17	12
Sujeito 3-L	mista	23	17
Sujeito 4-V	mista	14	16
Sujeito 5-H	mista	39	20
Respiração 30/11/2008			
Sujeitos	Tipo	Tempo Fônico (som s)	Tempo Fônico (som a)
Sujeito 1-E	abdominal	30	20
Sujeito 2-S	abdominal	22	12
Sujeito 3-L	abdominal	30	19
Sujeito 4-V	abdominal	21	20
Sujeito 5-H	abdominal	39	20

Quadro 7. Avaliação Respiração

Analisando o quadro 7, podemos visualizar que:

1-Todos os sujeitos aprenderam a respiração abdominal e aumentaram significativamente os tempos fonatórios.

2-A TE e o ritual de mantralização (exercícios respiratórios seguidos de emissões de vogais relacionadas com cada chakra) podem ser eficientes para disciplinarem o uso respiratório e vocal dos artistas no dia a dia e nas atividades artísticas.

Voz 28/04/2007						
Sujeitos	Tom	Intensidade	Ritmo	Articulação	Ressonância	Entonação
Sujeito 1-E	Agudos e médios	Média	Adequado ao discurso	Aberta e clara	Laríngea, cabeça e torácica	Utiliza, mas pode ousar.
Sujeito 2-S	Agravado pela disfonia	Fraca	Acelerado	Fechada e tensa	laríngea	Utiliza, mas pode ousar
Sujeito 3-L	Agudo	Média	Adequado ao discurso	Ceceo frontal nos sons S e Z	Laríngea e cabeça	Utiliza, mas pode ousar.
Sujeito 4-V	Agudo	Média	Um pouco acelerado	Ceceo frontal nos sons S e Z	Laríngea e cabeça	Utiliza, mas pode ousar.
Sujeito 5 - H	Bem oscilante (médio, agudo e grave) no mesmo discurso.	Bem oscilante (médio, agudo) e grave)	Adequado ao discurso	Tensa e exagerada	Laríngea e torácica	Utiliza, mas pode ousar.
Voz 30/11/2008						
Sujeitos	Tom	Intensidade	Ritmo	Articulação	Ressonância	Entonação
Sujeito 1-E	Agudo, aumentou a extensão vocal alcançando médios e graves.	Forte	Adequado ao discurso	Aberta e clara	Bem distribuída na mascarará e no tórax	Coerente com as intenções
Sujeito 2-S	Alcança graves e médios	Média	Menos acelerado	Aberta, às vezes omite S no final das palavras.	Distribuída na mascara e no tórax, às vezes na laringe.	Coerente com as intenções
Sujeito 3-L	Agudo, aumentou a extensão vocal alcançando médios e graves.	Forte	Adequado ao discurso	Clara e aberta, correta articulação dos sons s e z	Bem distribuída na mascarará e no tórax	Coerente com as intenções

continua

conclusão

Sujeito 4-V	Agudo, aumentou a extensão vocal alcançando médios e graves.	Forte	Adequado ao discurso	Clara e aberta, correta articulação dos sons s e z	Distribuída na máscara e no tórax, às vezes na laringe.	Coerente com as intenções
Sujeito 5-H	Grave, aumentou a extensão vocal alcançando médios e agudos.	Forte	Adequado ao discurso	Mais natural	Distribuída na máscara e no tórax, às vezes na laringe.	Coerente com as intenções

Quadro 8. Avaliação Voz

Analisando o quadro 8, podemos observar que todos os sujeitos:

1- Aumentaram a extensão vocal, intensidade e deixaram o ritmo mais adequado ao discurso,

2- Aprenderam a articular melhor a palavra falada. Podemos então dizer que o trabalho com o chakra laríngeo e com a conscientização da posição de cada fonema do quadro fonético fonológico, pode melhorar a dicção dos artistas.

3- Conseguiram tirar a força da laringe e aprenderam a utilizar as caixas de ressonância da cabeça, da máscara e do tórax.

4- Aprenderam a usar as mais variadas entonações vocais, conforme o chakra que estava sendo trabalhado, melhorando a qualidade da expressão oral.

Para melhor compreensão de como os artistas se apropriaram desse trabalho utilizaremos os recursos sugeridos por Zabala (2000) Anthony no livro “A prática educativa”:

Ele elabora um modelo que é capaz de trazer subsídios para a análise da prática profissional. ou seja ,um modelo de interpretação. Sobre os conteúdos da aprendizagem, seus significados são ampliados para além da questão do que ensinar, encontrando sentido na indagação sobre por que ensinar. Esses conteúdos assumem o papel de envolver todas as dimensões da pessoa, caracterizando as seguintes tipologias de aprendizagem: factual e conceitual (o que se deve aprender?);

procedimental (o que se deve fazer?); e atitudinal (como se deve ser?). Em *o que avaliar* propõe a avaliação de fatos, conceitos, procedimentos e atitudes, chegando a justificar a prova escrita para fatos e conceitos, seja-a do tipo mais rápido ou exaustivo. Os conceitos podem ser mais bem avaliados quando a expressão verbal é possível, e não apenas a escrita, da mesma forma que vê nas pessoas a necessidade de uma expressão de gestos, citando o exemplo do uso das mãos que os indivíduos fazem para explicar melhor esses conceitos. Esclarece que os procedimentos só podem ser avaliados enquanto um *saber fazer*, propondo uma avaliação sistemática em situações naturais ou artificialmente criadas. Afirma que os conteúdos atitudinais implicam na observação das atitudes em diferentes situações e levanta a possibilidade das pessoas não darem o devido valor às atitudes enquanto um conteúdo, pelo fato das mesmas não poderem ser quantificadas.

Codifiquei então nos depoimentos orais dos artistas logo após as vivências, as tipologias da aprendizagem: conceito, procedimento e atitude.

Vivência 2-Sujeito 2-S: “Eu deixo o corpo fazer o que ele quiser” (procedimento), “Estou gostando do trabalho, pois posso levar para o meu dia a dia (atitude)”.

Sujeito 4-V: “Na vivência com os joelhos, eu me soltei mais e produzi mais sons, porque eu não pensei muito”. (procedimento) Sujeito1-E: ‘Eu costumo marcar o ritmo no corpo através da movimentação dos joelhos e foi mais fácil para soltar os sons. (procedimento)

Vivência 3-Sujeito 4-V: “Estou brigando com a minha mente e estou falando *eu tenho ar*, parece que o corpo não tem, mas estou vendo que tem!” (conceito)

Sujeito 5-H: ”Estou descobrindo que o meu tom é diferente do delas. Estou gostando de cantar e com menos vergonha da minha voz (conceito) Sujeito 1-E “Quando cantamos, não sabemos usar a voz que fica presa, mas hoje eu me senti livre para cantar e fazer o que queria”! (conceito) Sujeito 4-V: ‘Hoje eu tive a certeza de que posso cantar, você me deu essa oportunidade (conceito).

Vivência 5-Sujeito1-E: ” Essa vivência limpou a minha garganta, que antes estava áspera,e eu me deixei levar pelas sensações.(conceito) “Senti a energia no chakra básico e descobri o ar que tenho no meu corpo e não sabia, pois fiz o som aaaaa e não me cansei. Estou suada, mas nada de cansaço. ”(conceito) Sujeito 4-V:

“Achava que tinha que respirar para poder continuar a falar aaaaa, mas depois fui soltando a voz e nem sabia se tinha ar ou não, então percebi que não precisava pensar nisso. “(procedimento). Sujeito 5-H:” Estou sentindo a energia no quadril e percebendo que tenho fôlego e capacidade para pronunciar o som continuamente Não sabia que posso tanto corporalmente e quantas possibilidades de aaaaa pode sair desse meu corpo (conceito) Sujeito 5-H ”Percebi que tenho coisas novas para colocar nessa peça. Sinto que tenho e posso colocá-las nesse personagem. Isso me desafia, deixando-me feliz..(atitude) Sujeito 2-S:”Quero trabalhar uns textos da Carolina que estavam sendo ditos de forma decorada. Estou começando a ter prazer nesses momentos e gostando mais de fazer a Carolina”(atitude).

Vivência 6-Sujeito 4-V:” Consegui colocar nesse texto um pouco de sensualidade, necessitava de uma entrega maior nessa cena, tive a sensação gostosa de liberdade e feminilidade. (procedimento)

Esses depoimentos mostram que os artistas foram se apropriando da Técnica Energética e da desconstrução do autoconceito negativo com relação à respiração, voz falada e cantada. Eles aprenderam a cuidar da saúde vocal e a reconhecer no próprio corpo, como funciona a respiração e a voz.

Trabalhando com pessoas que apresentam dificuldades na expressão oral, artistas ou não, observando o desempenho dos alunos com a TE nas aulas da pós-graduação e com os sujeitos dessa pesquisa durante dois anos de trabalho vivenciado, registrado, comentado e analisado; podemos pensar que existem caminhos possíveis para ajudar esses artistas e acreditamos que estão embasados em quatro pilares que serão demonstrados a seguir. Peço licença para voltar a falar em primeira pessoa, pois me baseando nas experiências empíricas como diz a academia ou esotéricas como dizem os amantes de tudo aquilo que não é só físico, que vou descrever esse quatro pilares.

4.3 Quatro pilares para a boa expressividade oral

A experiência durante essa pesquisa e a prática que estou desenvolvendo nos estudos e no trabalho com educação vocal para artistas, está demonstrando que um bom trabalho de expressividade vocal, pode ser desenvolvido baseado em quatro pilares.

Os pilares 1 e 2 , aprendi na formação acadêmica em Fonoaudiologia e no decorrer desses anos, através das praticas terapêuticas e preventivas utilizadas no trabalho fonoaudiológico.

Os pilares 3 e 4 aprendi durante o trabalho realizado nesta pesquisa, que ao mesmo tempo me ajudou a compreender e a aprofundar os pilares1 e 2.

4.3.1 Pilar nº1: Desconstrução

Desconstrução e muitas vezes até a desmistificação de conceitos anteriores geralmente negativos com relação à própria voz, bem como de crenças enraizadas de que a boa voz é um produto de exercícios de dicção.

A experiência como fonoaudióloga trabalhando com distúrbios vocais e aprimoramento vocal, me trouxe um olhar peculiar na entrevista e filmagem inicial dos atores.

Comecei a escutá-los, e percebi que suas queixas com relação às dificuldades vocais eram mais fundamentadas em falta de conhecimento da própria voz, das relações da voz com o corpo e com a atitude mental. Todos tinham auto conceito muito negativo com relação à própria voz e capacidade para cantar, e no espetáculo eles cantam em vários momentos. Os conhecimentos adquiridos na matéria *Corpo Subjétil* com o professor Renato Ferracini muito me auxiliaram a compreender o primeiro pilar do trabalho vocal, ou seja, a importância de mostrar aos atores através de experiências práticas, a potencialidade da voz, desmistificando esse auto conceito negativo da própria voz.

Friedman (1986, p.16) explica

A desmistificação da auto imagem é ao mesmo tempo a desmistificação da capacidade articulatória real do sujeito. É desfazer a dúvida que ideologicamente foi criada sobre esta capacidade e está servindo de suporte para a imagem de si como mau falante, determinando a lógica da produção da articulação inadequada.

A porta de entrada para conseguir desmistificar o pensamento negativo dos atores com relação à própria voz é a **Ação**.

É mostrando no decorrer das próprias vivências como é possível falar bem e cantar que eles vão se apropriar da capacidade vocal. Registrei através das filmagens, momentos em que eles têm que experimentar a voz de uma forma nova ou enfrentando um aspecto que eles sabem que já tentaram e não conseguiram.

Percebi nesse momento, como a atitude mental pode bloquear o desenvolvimento da TE, e eles relutam para entrar nesse território, pois ele é frágil, desconhecido, ou muitas vezes já conhecido de forma frustrante e eles tem esse registro na memória que os impedem de experimentar novamente, pois acreditam piamente que não vão conseguir.

Nesses momentos tive uma atuação bem firme onde mostrei para eles que sabia que, através da TE eles poderiam vencer esses bloqueios, que precisavam acreditar no potencial interno e confiar no meu trabalho, pois tinha certeza de que eles poderiam vencer essas dificuldades. Tive bons resultados e acredito que aos poucos eles estão desmistificando esses conceitos negativos com relação à própria voz. .

Esse é o primeiro pilar descoberto nessa pesquisa, pois se o artista não conseguir desconstruir esses conceitos, nenhuma técnica será suficientemente forte para ajudá-lo a vencer os seus medos, inseguranças e dificuldades com relação à própria voz.

Estou descobrindo que é muito importante escutar os atores, e também ver como eles se apropriam do uso do corpo e da voz, antes de iniciar o trabalho vocal propriamente dito. Também considero muito importante fazer vínculo

positivo com os mesmos para que eles possam confiar no preparador vocal e se sentirem a vontade para se entregarem ao trabalho da TE, já que no mesmo, o ator precisa aprender a parar de pensar e mostrar-se disponível para a entrada nesse território de instabilidades, altamente criativo e desconhecido.

4.3.2 Pilar nº2: Saúde vocal

Desenvolvimento da saúde vocal, através da criação de hábitos saudáveis relacionados à:

Hidratação: hábito de beber água diariamente;

Alimentação: modificação dos hábitos alimentares, procurando diversificar a consistência dos alimentos ingeridos. A prática da mastigação e deglutição de diferentes consistências exercita melhor a motricidade dos órgãos da fala, melhorando a qualidade da dicção;

Exercícios corporais (movimento e relaxamento): hábito diário. Sugiro incorporar a realização dos rituais tibetanos.

A experiência anterior como atriz sempre me levou a refletir se deveria ser rígida enquanto preparadora vocal, colocando para os atores cuidarem da voz, tomando água, evitando bebidas alcoólicas, cigarro, o uso abusivo da voz ou o grito. Afinal de contas são essas as orientações que geralmente são passadas.

Como atriz, sabia que não adiantaria entrar nesse assunto dessa forma, por ser muito difícil convencer o artista a parar de fazer o que lhe dá prazer!

Como preparadora vocal, acredito que hábitos saudáveis são importantes para o dia a dia do artista, como também podem ser o alicerce para a sua segurança antes de entrar em cena. Como atriz, sempre busquei desenvolver os mesmos com bons resultados, já que minha voz nunca falhou em cena e sempre tive potência vocal.

Mas como mostrar a importância dos cuidados com saúde vocal aos artistas sem parecer "necessidade de seguir regras ou padrões"?

Felizmente nos tempos atuais a mídia tem colaborado mostrando a importância de ter hábitos saudáveis para a saúde de forma geral e tudo que é bom para a saúde de forma geral, também é bom para a voz.

Os próprios atores descobrem que quando ficam doentes ou roucos, é porque não se alimentaram adequadamente, não dormiram o suficiente, beberam ou fumaram exageradamente. Existem também os atores que não se cuidam, e vivem com dores pelo corpo todo, tomando remédios paliativos e há ainda os que já estão com problemas vocais instalados, negam ou minimizam o problema e se entopem de remédios para a garganta e soluções caseiras minutos antes de entrar em cena.

A ingestão desse medicamento muitas vezes anestesia o trato vocal e o ator atua novamente forçando a voz sem sentir, por estar sobre o efeito da medicação e após passar o mesmo, a voz fica pior do que já estava.

È muito importante esclarecer também que a faringe é separada da laringe através de mucosa e quando bebemos algo muito gelado com frequência, podemos causar choque térmico nessa região, provocando dor de garganta, resfriado ou rouquidão.

O que prejudica não é o gelado, mas o choque térmico. Se fizermos uso da voz por longo tempo, a laringe fica aquecida e a ingestão dessas bebidas geladas pode ocasionar choque térmico. O mesmo também pode ocorrer por mudança brusca de temperatura (ambiente quente/ambiente frio).

Hidratação

O corpo tem porcentagem de líquidos na sua constituição bem maior do que de ossos. Perdemos líquidos todos os dias através da urina e do suor e existe a necessidade de ingerir água diariamente. Os artistas sempre me questionam qual seria o melhor remédio para a voz e eu respondo: *ÁGUA!*

Alimentação

Já repararam na mesa de alimentos dos grupos de teatro antes de uma apresentação? Não falta o famoso cafezinho, vários sanduíches de pão francês com frios, guaraná dois litros ou coca cola, bolachas recheadas, e os mais variados tipos de remédios: para dor de cabeça, para o estômago, antiinflamatórios e as soluções caseiras para a voz.

Recomendo que seja interessante colocar a disposição do ator, água fresca à vontade, sucos naturais, frutas, de preferência a maçã, que além de ser adstringente, limpa os dentes e o trato vocal.

Costumo orientar os artistas a mudarem os hábitos alimentares no seu dia a dia, pois melhoram a saúde geral. É importante também variar a consistência dos alimentos digeridos, pois cada uma solicita uma movimentação específica de vários órgãos da fala, melhorando a dicção. Recomendo os artistas a comerem alimentos moles, duros, molhados e secos.

Exercícios Corporais

Já é sabido que o artista utiliza o corpo e a voz no trabalho cênico, portanto necessita de cuidados diários para estar bem nas apresentações.

Costumo sugerir que eles estabeleçam uma rotina diária de exercícios físicos dentro de sua preferência, pois fazendo o que gosta é mais fácil manter a disciplina.

Aconselho também que se pratiquem diariamente quinze minutos de relaxamento e /ou meditação. O corpo necessita de um equilíbrio entre movimento e relaxamento para que a voz tenha um corpo preparado para expressá-la.

A literatura e a prática fonoaudiológica sempre ressaltou que os cuidados com a saúde vocal são importantes para sucesso do aprimoramento vocal.

Pude perceber, na prática, como realmente é necessário ajudar os artistas a estabelecerem metas e as cumprirem com disciplina, para que o organismo tenha a disposição necessária para o trabalho cênico.

No decorrer desta pesquisa, observei que os atores chegavam para as vivências extremamente cansados, com dores no corpo e sem disposição física para o trabalho.

Foi então que resolvi pedir para estabelecerem metas com relação à hidratação, alimentação e atividade física. Chegamos a um consenso onde eles deveriam beber água diariamente, comer mais frutas e praticar atividade física. Solicitei a prática diária dos rituais tibetanos e observei que após um mês, eles ficaram mais dispostos para o trabalho.

4.3.3 Pilar nº3: Técnica energética

Conhecimento e prática da Técnica Energética.

A Técnica Energética é uma proposta de trabalho simples e ao mesmo tempo densa e forte, que ajuda o artista a entrar em contato com as suas sensações, e a usá-las conforme as intenções do seu discurso.

Consiste na aplicação de um ritual de abertura e de estímulo à movimentação corporal e /ou vocal a partir da instalação da energia nos chakras.

Esse trabalho ajuda o artista a parar de pensar e racionalizar suas ações e a entrar num estado alterado de consciência e nele deixar a energia fluir nos chakras e buscar movimentos, ações e sons a partir de imagens evocadas na memória. Ao aprender a abrir os chakras, pode se apropriar de um caminho rápido e ao mesmo tempo eficiente para expressar-se vocalmente falando ou cantando cenicamente.

Trabalhando com a Técnica Energética os artistas começaram aos poucos a transferir o apoio da emissão vocal da região da laringe, para o quadril. Esses conceitos e as vivências vocais, são novos para eles e estão sendo compreendidos aos poucos através da prática.

Na experiência enquanto fonoaudióloga, pude observar que é comum o artista utilizar a voz em cena com um apoio e às vezes até uma força exagerada na laringe. Essa forma de apoio reduz a capacidade de projeção vocal, além de gerar cansaço e até mesmo a disfonia.

Através do apoio na região do chakra básico e da compressão dos músculos da região do quadril, principalmente do períneo, os artistas conseguem uma emissão vocal mais clara, bem como melhor capacidade de projeção da voz no espaço.

4.3.4 Pilar nº4: Conhecimento sobre anatomia e fisiologia

Conhecimento e compreensão sobre anatomia e fisiologia do corpo, da respiração, da voz falada e cantada.

Quando trabalho com expressividade oral, nenhum artista faz um exercício sem saber o porquê do mesmo, senão é pura mecanicidade e repetição.

Costumo explicar a anatomia e fisiologia do corpo, bem como a fisiologia da respiração, voz e canto.

Esses conceitos fornecem segurança ao artista, pois ele aprende a conhecer, perceber e sentir melhor seu corpo, respiração e voz, tendo maior liberdade para experimentar as técnicas e conhecer suas potencialidades.

Procurei durante as vivências com a Vidraça Cia. de teatro, desenvolver esses quatro pilares e estou observando que esse trabalho está colaborando para que eles possam se apropriar do uso da voz no trabalho cênico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nada é mais importante para o artista do que oferecer subsídios para que ele possa aprender a conhecer sua voz e se apropriar do caminho que vai ajudá-lo a desenvolver a especificidade de cada novo personagem, em cada novo espetáculo!

Pensando também nos cantores, nada como mostrar aos mesmos quais são seus potenciais vocais e como desenvolvê-los e mantê-los em cada apresentação musical.

Finalizo este estudo colocando que não quero criticar ou dizer o que não deve ser feito, mas sim compartilhar um caminho possível que foi construído passo a passo, nesses vinte e três anos de trabalho prático com diversas pessoas das mais diversas profissões, ensinando-as como diminuir a angústia por ter uma voz presa, rouca, mal articulada, baixa, etc., através da descoberta da **potencialidade vocal**.

No início, esse trabalho foi realizado individualmente e com o decorrer do tempo em grupo, pois em grupo as pessoas vivem, em grupo, descobrem suas fragilidades e potencialidades, e em grupo podem se ajudar mutuamente nessa descoberta transdisciplinar.

Kyriillos (1995, p.133) confirma:

Uma das etapas mais importantes da impostação vocal é a conscientização do indivíduo e o conhecimento pleno do seu corpo como um todo, além de seu aparelho fonador. Em grupo, esse objetivo pode ser muito melhor elaborado através da observação do outro, de suas impressões e comparações.

ACREDITO

- na transdisciplinaridade e na interdisciplinaridade como forma de descoberta da identidade vocal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEIXO, F. M. A dimensão sensível da voz e o saber do corpo. **Caderno de pós-graduação I A Unicamp**. Campinas, ano 1. 50-54. 2005.

BARBA, E. SAVARESE, N. **A arte secreta do ator**. São Paulo/Campinas: HUCITEC/Editora Unicamp, 1995.

CHANCHANI, R; e CHANCHANI, S. **Yoga para crianças**. São Paulo: Madras. 2006, 190 p.

CURY, A.J. **Inteligência multifocal**. São Paulo: Cultrix. 1998, 334 p.

FREGMAN, C. D. **Corpo, música e terapia**. São Paulo: Cultrix, 1989, 178 p.

FRIEDMAN, S. **Gagueira: origem e tratamento**. São Paulo: Summus Editorial, 1986, 143 p.

GROF, S. **Mente holotrópica**. Rio de Janeiro: Rocco, 2004 280 p.

KELDER, P. **A Fonte da juventude**. São Paulo: Editora Best Seller, 2000. 73 p.

KYRILLOS, L. C. R. O trabalho de impostação vocal: relato de experiência: In: FERREIRA, L. P. **Um pouco de nós sobre voz**. São Paulo: 4. ed. Pró Fono. 1995. p. 133-138.

LOUZADA, P. **As bases da educação vocal**. Rio de Janeiro: O Livro Médico Ltda., 1982. 221 p.

MELLO, E. B. S. **Educação da voz falada**. Rio de Janeiro. Livraria Atheneu. 1988. 356 p.

OLIVEIRA, I.B. A Educação vocal na radiodifusão. In: Ferreira, L. P. (Org) **Trabalhando a voz**. São Paulo: Summus Editorial, 1988. p. 28-39.

PACHECO, C.; BAÊ, T. **Canto equilíbrio entre corpo e som: princípios de fisiologia vocal**. São Paulo: Irmãos Vitale, 2006. 102.p.

PICCOLOTTO, L; SOARES, R.M.F. **Técnicas de impostação e comunicação oral**. São Paulo: Edições Loyola, 1980 109 p.

PRONKO, L. C. **Teatro leste & oeste**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1986, 200 p.

QUINTEIRO, E. A. **Voz para o Ator**. 1988. 173p. Dissertação (Mestrado em Artes). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo. São Paulo, 1988.

QUINTEIRO, E. A. **Manual de terapia corporal com base na estética da voz e da fala**. São Paulo: Pró-Fono, 2000, 44p.

ROMANELLO, I; ERVOLINO NETO, J. **A divina imperfeição**. São Paulo: Equilíbrio Essencial, 1997. 228 p.

SHAKEASPEARE, W. **Hamlet**. Rio de Janeiro: Editora Nova Aguilar, 1988.

SOARES, M. V. **Técnica energética: fundamentos corporais de expressão e movimento criativo**. 2000. 177p. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2000.

VIOLA, I.C. **Gesto vocal: a arquitetura de um ato teatral**. 2006. (Tese de Doutorado). PUC-SP, 2006.

ZABALA, A. **Prática Educativa: Como Ensinar**. Rio de Janeiro: ARTMED. 224 p. 1998.

ZANTEC, N. **O livro básico dos chakras**. São Paulo: Editora Pensamento, 1990.

BIBLIOGRAFIA

BEHLAU, M; PONTES, P. **Avaliação e tratamento das disfonias**. São Paulo: Editora Lovise, 1995. 312 p.

BEHLAU, M; REHDER, M. I. **Higiene vocal para o canto coral**. Rio de Janeiro: Editora Revinter, 1997.44 p.

BERTHERAT, T. **O corpo tem suas razões**. São Paulo:12ª.ed. Ed. Martins Fontes ,1987. 223 p.

BESANT, A. **O homem e seus corpos**. São Paulo: Ed. Pensamento, 1989. 145p.

BEUTTENMULLER, M. G.; LAPORT, N. **Expressão vocal e expressão corporal**. Rio de Janeiro: Forense Universitário, 197 p.

BURNIER, L. O. **A arte do ator: da técnica á representação**. Campinas. Editora da Unicamp, 2001.

CARMO, V. (Org). **O ato de fazer teatro**. SP: Ed. Paulinas, 1997. 56 p.

CARVALHO, M. F. **A voz parte do corpo**. 2002. Dissertação (Mestrado em Artes). Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas. 2002.

FERRACINI, R. **A Arte de não interpretar como poesia corpórea do ator**. Campinas: Editora Unicamp, 2003. 300 p.

FERRACINI, R. **Café com queijo: Corpos em criação**. Campinas, Editora Fapesp, 2006. 357 p.

FERREIRA, L. P; COSTA, H.O. **Voz Ativa** . São Paulo: Editora Roca, 2000. 227 p.

FERREIRA, L.P. (Org). **Temas de Fonoaudiológica**. São Paulo: Edições Loyola, 1984. 209 p.

FRANÇA, N. M.; RAHM, H. J. **Relaxe e viva feliz**. São Paulo: 22°. ed.Ed. Loyola, 1994. 130 p.

GARCIA, M C. S; MEDELLA, M. A. **Mantras Fonéticos**. Rio de Janeiro: Editora Revinter, 2006. 72 p.

- GAYOTTO, L H. **Voz, partitura da ação**. São Paulo: Summus Editorial, 199.
- LEADBEATER, R. **Os chakras**. São Paulo: Editora Pensamento, 1980. 182 p.
- LOPES, S. P. **Diz isso cantando! A vocalidade poética e o modelo brasileiro**. 1997. Tese (Doutorado em Artes). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo. 1997.
- MITCHELL, L. **Relaxamento básico**. São Paulo: Edidora. Martins Fontes, 1980.143 p.
- QUINTEIRO, E. A. **Estética da Voz: Uma Voz para o Ator**. São Paulo: Summus Editorial, 1989. 119 p
- QUINTEIRO, E. A. **O poder da Voz e da Fala no Telemarketing**. São Paulo: Summus Editorial, 1995. 79 p.
- RENDEL, P. **Os Chakras Estrutura Psicofísica do homem**. São Paulo: Editora. Ouro, 1987.
- SOARES, F. A. **Face a face**. 2006. Dissertação (Mestrado em Artes). Instituto de Artes. Universidade Estadual de Campinas, 2006.
- STANISLAVSKY, C. **A construção da personagem**. Rio de Janeiro: 3ª Editora Editora Civilização Brasileira, 1970. 326 p.
- STANISLAVSKY, C. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Ed Civilização Brasileira, 1979.
- TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem Corporal Conceito e Desenvolvimento**. São Paulo: Editora Manole, 2003. 147 p.
- TOBEN, B.W. e FRED, A.. **Espaço, Tempo e Além**. São Paulo: Editora Cultrix, 1982.
- VIGOTSKY, L.S. **Pensamento e linguagem**. São Paulo: 2ª. Editora Martins Fontes, 1989.135 p.
- VILLAR, F. La Fura dels Baus e a violação do espaço cênico. **Humanidades** (Brasília), Brasília, v. 52, p. 95-107, 2006.

GLOSSÁRIO

ÁSANAS: As mais variadas posturas corporais determinadas pela filosofia yoga;

CHAKRA: É uma palavra sânscrita e significa roda. Chakras são centros magnéticos vitais do ser humano. Anatomicamente cada chakra está associado a um plexo nervoso e a uma glândula endócrina e é responsável por um sistema do nosso corpo físico. Fisiologicamente os chakras atuam como transformadores da energia, tornando-a mais condensada para poder ser utilizada no corpo físico;

MANTRA: Significa palavra sagrada, e pode ser qualquer som, palavra ou frase, falada ou cantada, que detenha um poder específico;

MANTRALIZAÇÃO: é a vocalização contínua de sons falados e/ou cantados;

OM: Símbolo do hinduísmo e do yoga, tem como finalidade a indução de um estado de consciência particular e supraconsciente; é o som do próprio universo;

PRANA: É um princípio de vida hiperfísico no ar, que penetra onde o ar não pode chegar.

PRANAYAMAS: São as mais variadas formas de respiração desenvolvidas no yoga. É o prana em ação.

APÊNDICES

APÊNDICE 1:

Vivências realizadas na pesquisa com a Vidraça Cia. de Teatro

Em todas as vivências praticamos o ritual de abertura dos chakras pela TE.

Vivência 1 - Dia 12-05-2007- Sub chakra dos pés - 14 minutos.

Passei informações teóricas sobre comunicação verbal e não verbal e depois iniciei a vivencia com o subchakra dos pés.

Eles fizeram auto massagem nos pés, sendo um de cada vez e após terminar a massagem no primeiro, observação da sensação do pé massageado e do pé ainda não massageado.

Estimulação em pé do sub chakra dos pés: pedi para se soltarem a partir da concentração e movimentação dos pés, da relação dos pés com o corpo, com o espaço, com a voz e por fim com os outros;

Pedi para entrarem em contato com o próprio pé, movimentando os mesmos, sentindo o contato com o chão, sempre trabalhando com os olhos abertos. Os artistas começaram a mexer os pés. Utilizei uma música folclórica indígena chamada “Cataflau” cantada para crianças indígenas. Esses sons estimulam a movimentação dos pés. Eles começaram a explorar os vários contatos de partes dos pés com o chão, pedi para deixarem os pés fazerem o que quiserem e se alguma outra parte do corpo quisesse se movimentar, a vontade seria comandada pelos pés. Sugeri para deixarem os pés levarem o movimento para outras partes do corpo, eles começaram a movimentar o corpo todo de uma forma ritmada, experimentando as várias formas de movimentos sob o comando dos pés. Retirei a estimulação musical, e pedi para ampliar o movimento e junto com essa movimentação trabalhar o som, o som fazendo parte desse corpo. Eles

começaram a aumentar a velocidade e a intensidade dos movimentos e a produzir sons com os próprios pés. Sugeri que iniciassem a relação entre eles. V começou a correr atrás da E, aos poucos todos começaram a mostrar um corpo de criança e veio sons de vibração de lábios ou mostrar a língua falando ÉÉÉÉ. Começaram a brincar de pular, de roda e imitação de carrinho, trenzinho ou brincadeira com as mãos batendo em ritmo igual, sempre um iniciava e outros faziam iguais, às vezes brigavam mostrando a língua ou empurrando, não deixando o outro entrar na brincadeira. Fizeram alguns sons relacionados às brincadeiras, S chamou V e E. Começaram a brincar de roda cantando LÁLÁLÁ e não deixaram o H entrar, L olhou a roda das outras meninas, mas não entrou, depois brincaram de carrinho e trenzinho fazendo BRUMM e PIII e convidaram o H que estava fazendo bico. Todos entraram no trenzinho sob o comando de H.

Depoimentos

S: Eu me senti bem relaxada. Consegui sentir os pés se mexendo Também senti a diferença da sensação dos pés depois de fazer a massagem em um deles.

R: Você percebeu que sua voz está menos rouca?

S: Sim, mas está um pouco tapada.

H: A partir da música, eu consegui sentir mais o pé e vi como tem uma relação com a nossa criança. Eu nunca tinha pensado nessa relação da criança com os movimentos dos pés.

E: Eu adoro meu pé, é a parte do meu corpo que eu não ponho defeito. Percebi que a diferença é imensa de um pé massageado do outro que ainda não massageou. E trabalhar com a energia no pé é muito bom, vivenciar a nossa criança também, eu trabalho com crianças e foi fácil. A voz está muito solta. Eu não estou com vergonha de falar.

R: A voz não foi trabalhada separadamente, foi feito o ritual da Técnica Energética, trabalhado a massagem nos pés, a respiração e a estimulação do sub chakra dos pés e perceberam como a voz ficou mais solta? A voz é um produto

desse trabalho de apropriação do próprio corpo. Observei que quando o corpo se apropriou da energia do subchakra dos pés, os movimentos começaram a ficar parecidos com movimentos infantis e a partir daí, os sons infantis também começaram a ser emitidos.

V: Percebi como o pé é importante, e como ele leva a gente ao corpo todo. Como o pé sofre também, pois ao trabalhar, começou a queimar. Ele também nos leva a todos os lugares e nós o deixamos de lado.

R: Essa consciência do pé é importante, pois os terminais nervosos estão localizados na sua planta. Se cuidarmos melhor dele, fizermos massagens, vamos relaxar mais e melhorar a nossa criatividade, o nosso lado infantil.

L: Eu sinto dificuldade de mexer o corpo, de trabalhar só com o gesto, quando começou a música eu me soltei mais. Na infância eu era uma criança solitária, e eu voltei a ser assim aqui, daí entrei em contato com o pé e fiz os sons PÁ PU PÁ e comecei a sentir essa energia nos pés.

R: Hoje foi a primeira vez que trabalhamos com a TE. São informações e experimentações novas. Esse trabalho é muito orgânico. É para parar de trabalhar primeiro pensando, para depois fazer qualquer ação, primeiro você experimenta com o corpo, pois ele age e não precisa pensar. O corpo pensa sozinho, atua, e a voz é um produto dessa experimentação. Hoje experimentamos uma forma de descobrir a energia da infância. Posteriormente buscaremos essa técnica para trabalhar no espetáculo *Carolinas* os momentos onde vocês estão atuando como crianças, pois toda vez que precisarem atuar de uma forma mais infantil, poderão buscar a energia dos pés. A música facilita o contato energético com o corpo, mas pode-se entrar nesse território de experimentações corporais sem esse estímulo.

Vivência 2 - Dia 19-05-2007 - Subchakra dos pés e os sons-13 minutos e Subchakra dos joelhos-10 minutos

Passei informações teóricas sobre a anatomia e fisiologia dos pés.

Início da estimulação do sub chakra dos pés e dos joelhos através da auto massagem nos mesmos

Solicitei que sentissem o contato dos pés com o chão, as várias partes dos pés e o que os mesmos podem fazer. Eles começaram a mexer os pés e caminhar explorando o mesmo, mas com tendência a olhar para os pés, parece que no início do trabalho corporal, eles ainda não estavam concentrados o suficiente no próprio corpo para deixar que ele sozinho sentisse o trabalho, parecia existir uma tendência a usar o recurso visual ao invés do proprioceptivo. Coloquei nesse momento o estímulo auditivo, através da música folclórica indígena já utilizada anteriormente, chamada Cataflau. Eles começaram a andar respeitando o ritmo da música sendo o mesmo mais acelerado do que estavam utilizando, nesse momento ficou claro que a música tirou-os daquele mundo mais lento onde eles ainda estavam meio sem saber o que fazer e olhando para os próprios pés, ainda presos ao cotidiano que determina mentalmente o que se tem que fazer não dando tempo para o corpo ser percebido. Aos poucos foram mexendo o corpo todo no ritmo da música e eu falei que os movimentos de qualquer parte do corpo seriam determinados pelos pés, ou seja, para fazerem o que o pé sentisse vontade de fazer com o resto do corpo. Retirei o estímulo musical e pedi que fizessem sons, os sons que sentissem vontade. H começou a fazer Hum, Hum e depois aaaaa cantado de forma suave e os outros atores continuaram se movimentando sem fazer sons, pedi para se relacionarem. Os artistas começaram a olhar um para o outro e a sorrir enquanto H fazia gestos rítmicos com as mãos e falava Tch várias vezes. H percebeu que ninguém imitou o seu som e parou de fazê-lo. Começaram a fazer sons com os próprios pés, batendo-os de forma variada no chão. S começou a ir atrás de H e ele colocou as mãos para trás e o corpo inclinado para frente arrastando os pés e falando Có, Có, ela o imitou, depois pararam, H começou a falar Chi-Chi e L falou u-u e todos formaram um trem H deu um breque, levantou um braço e falou u-u depois continuaram todos no mesmo ritmo e sorrindo. E deu um pulo girando e V imitou. H parou com o trem e fez gestos com os braços para todos olharem para ele. S

andou e encarou-o com cara séria, pois ele parou com a brincadeira do trem, depois cutucava suas costas e dava risadinhas chamando os outros atores para caçoarem dele, que começou a fazer gestos de soltar Pum fazendo o som com os lábios e a língua Brum enquanto os outros continuavam caçoando. Todos foram com o corpo em cima dele imitando o gesto e o som empurrando-o com as nádegas. S mexeu com E chamando para a pega e H mexeu com V para brigar, depois todos começaram a rir apontando, como se ele tivesse feito cocô nas calças, depois S fez gestos de bater com as mãos em H, ele revidou com se fosse brincadeira de criança, ele fez gesto de soltar Pum e os demais fizeram gestos de que estava cheirando mal.

Início da estimulação do subchakra dos joelhos

Após a vivência com os pés, iniciei o trabalho com o subchakra dos joelhos, onde pedi que comesçassem a movimentar os joelhos espontaneamente. Utilizei a música "Só no balanço do mar", de Daniela Mercury com o ritmo de frevo que estimula a movimentação das pernas. Pedi para que deixassem os joelhos comandarem a movimentação do resto do corpo. Eles começaram a movimentar pernas braços e quadril no ritmo musical. Após o terminar a musica, pedi para soltarem sons, eles começaram a soltar a vogal A. Pedi para iniciar a relação. S e E começaram a fazer batida de pés alternadas uma na frente da outra fazendo Pu Pa Va se aproximaram de H , fizeram o som uuuuu e ele respondeu mexendo o quadril e falando Ch Ch Ch e aos poucos aumentou o ritmo do som e passou os movimentos para os braços junto com o quadril e S o acompanhava fazendo uuuuu. E começou a bater palmas e os outros começaram a usar batida de mãos no corpo, foram intensificando às mesmas e todos faziam o som aaa.

Depoimentos:

S: Eu estou com dor no joelho hoje. Eu já estava com dor no joelho esquerdo. Estou gostando do trabalho, pois posso levar para o meu dia a dia. Antes pensava: “Como será que vai ser esse trabalho”? Eu não gosto muito de fazer som quando estou movimentando o corpo, não sei o que eu tenho na garganta que eu não consigo. Eu consegui soltar o som na vivência com os pés mais facilmente do que com os joelhos.

R: Qual o recurso utilizado que facilitou o trabalho com a energia nos pés?

S: Eu não costumo escutar o que as pessoas estão falando para fazer eu deixo o corpo fazer o que ele quiser.

R: Isso é bom, pois você se concentra mais organicamente no seu trabalho. Procure perceber que sua voz sempre melhora no final das vivências, tente não pensar na sua rouquidão, pois pode bloquear a sua experimentação vocal.

H: Eu também senti mais dificuldade com o joelho. Com os pés fizemos duas vivências e ficou mais fácil, pois os movimentos e os sons vinham de uma forma mais natural. Parece que eu posso menos com os joelhos, eu sei que eu posso mais, mas ainda não descobri isso.

R: Quando temos algumas dificuldades corporais, há certo bloqueio, mas vamos tentar experimentar mais, deixando esses pensamentos de lado, pois o corpo pode tudo.

V: O pé foi mais difícil, pois foi o começo e o começo de tudo é difícil para mim porque eu penso muito. O pé me prende no chão e eu não consigo fazer, mas no joelho, eu me soltei mais, saindo mais sons, porque eu não pensei muito.

R: Então você precisa pensar menos e se soltar mais.

L: Hoje eu comecei a me soltar mais, pois antes estava com medo, nas experiências com o joelho me desliguei e senti vontade de fazer sons batendo as mãos no corpo, não tive vontade de fazer sons vocais da forma como foi com os pés. Eu fazia movimentos de percussão corporal e lembrei do outro trabalho que fizemos com o grupo onde nós cantávamos um rap e trabalhava bastante com joelhos e pernas e batendo as mãos no corpo.

R: Você atualizou na sua memória uma experiência corporal que já teve e é muito comum fazermos isso durante as vivências e também no nosso dia a dia.

E: No começo eu estava tensa, mas depois me soltei, no trabalho com os pés. Eu costumo marcar o ritmo no corpo através da movimentação dos joelhos e foi mais fácil para soltar os sons.

H: Eu também lembrei do trabalho que fiz no espetáculo anterior, me veio aquela coisa de adolescente, de buscar a identidade.

H: Será que você não deveria falar que era para trabalhar o nosso lado adolescente, porque primeiro veio à referência do adolescente, do Hip Hop, daí veio um personagem porque ator tem mania de buscar personagem, mas depois eu brequei, pois preciso deixar o corpo vivenciar.

R: Vocês devem fazer o que vier no momento, se for falado, vocês não descobrirão organicamente, tem a briga com o lado mental, mas deixem o corpo fazer o que quiser, pois mesmo se eu não falar, o corpo sabe, quando vocês se entregam para a vivência da energia no ponto que está sendo estimulado, automaticamente o próprio corpo sente através das ações o que está sendo trabalhado.

L: Mas eu não me senti adolescente, era eu mesmo com vontade de fazer percussão corporal.

R: Mas é isso mesmo L, durante as vivências somos sempre “nós mesmos” com sensações que o trabalho proporciona.

Vivência 3 - Dia 26-05-2007-Subchakra dos pés e aplicação dessa energia no trabalho vocal com o texto *Carolinas*

Passei informações teóricas sobre a fisiologia da respiração e da voz e iniciei o trabalho pedindo para colocarem o corpo na postura adequada para o apoio vocal: pés paralelos, joelhos destravados, quadril encaixado e ombros retos e relaxados, cabeça 90°. Solicitei para deixarem o ar entrar naturalmente e ao expirar, promoverem uma contração na musculatura do quadril. Depois deveriam

fazer o mesmo soltando o ar em 2, 4, 6 e 8 etapas e posteriormente de forma intermitente. Depois, para deixarem o ar entrar e soltar a vogal AAAAA, contraindo a musculatura do quadril.

Eles soltaram o ar em oito tempos e em seguida emitiram a vogal AAAA e esta durou 15 segundos. Coloquei que eles estavam com a voz bem apoiada e fazendo o sistema de fole com o músculo diafragma, o que torna a voz mais forte, firme e com maior tempo fônico.

Expliquei que quando fazemos uma contração na região do quadril, ao soltar a voz, teremos apoio vocal para melhor potência e projeção da mesma, apoiando a voz no chakra básico que se localiza nessa região. Utilizando esta técnica tem-se ar suficiente para falar e cantar.

Quando a mente se desconcentra e começa-se a pensar “NÃO TENHO AR”, a partir desse momento, a ansiedade modifica a fisiologia natural respiratória e automaticamente puxa-se mais ar a todo o momento, causando uma incoordenação entre a respiração e a voz. Porém se for deixado o ar entrar de forma apoiada, o uso da voz será muito mais tranquilo.

Depoimentos

V: Eu estou brigando com a minha mente e estou falando: *eu tenho ar*, parece que o corpo não tem, mas eu estou vendo que tem!

R: É verdade, estou percebendo nas vivências que vocês têm ar. Porém alguns pensamentos negativos podem atrapalhar, como por exemplo: E: “Eu sou insegura no palco”, S: “Eu sou rouca”, L: “Eu não sei falar o S.”, V: “Eu não tenho ar”, H: “Eu sou desafinado” Através da prática, vocês terão condições de vencer essas dificuldades e o caminho é através do pensamento positivo, como a V está fazendo nesse momento.

Continuando a prática, pedi para deixarem o ar entrar novamente e sair em oito tempos, e depois soltarem a vogal AAAA. Pedi para soltarem o corpo, mexendo as articulações, pois quanto mais soltas todas as articulações do corpo,

mais fácil será soltar a voz e a fala. Pedi para concentrarem a energia no quadril, na pelves, e soltarem a vogal AAAA, mexendo todo o corpo.

Pedi para concentrarem a energia no ventre na região do abdome soltando a vogal IIII. Eles começaram a soltar com tonalidade mais grave e após algum tempo, foi pedido para soltarem a vogal IIII mais aguda. V e H, um pouco mais soltos, emitiram a vogal IIII aguda, com sorrisos e fizeram movimentação de membros. E e S estavam mais presas e não soltaram muito os membros.

Pedi para concentrarem a energia na região do tórax e vibrarem a vogal OOOO. Eles começaram a movimentar mais os braços.

Pedi para soltarem a vogal EEEE concentrando-se na região da mandíbula. Eles começaram a intensificar os movimentos com os braços, e também com as mãos, os movimentos e sons tinham a intenção de alegria, de comicidade. Fizeram micagens e brincadeiras uns com os outros.

Pedi para concentrarem-se na região da cabeça e emitir a vogal UUUU. Aos poucos foram fazendo movimentos mais suaves utilizando o corpo de forma mais lenta.

Após fazer um trabalho com todos os chakras utilizando a mantralização de vogais e a movimentação corporal, estavam corporalmente e vocalmente preparados para cantar. Pedi para cantarem músicas que costumavam cantar na infância.

V começou a cantar a canção: “Mãezinha do céu, eu não sei rezar...” A voz saiu espontânea e afinada. Pedi para que repetisse, e para os demais atores fazerem vocal. S fez vocal com voz clara e afinada. Pedi para V cantar com mais alegria e o vocal deveria fazer o mesmo. Surgiu maior descontração e movimentação corporal. E começou a cantar uma música que eles cantam na peça com boa afinação. Pedi para os demais atores fazerem vocal com o som “hum,hum”, para gravar melhor a melodia.

Perguntei se todos cantavam essa música na peça. Eles ficaram um pouco sem graça, disseram que faziam um vocal. Continuaram cantando, mas foram

parando e a E ficou cantando sozinha. Eles não estavam conseguindo cantar por causa do tom.

Parei um momento com a vivência, pois eles estavam frustrados e sentindo-se impotentes para cantar. Eles falaram que fizeram um trabalho vocal antes de estrear a peça e a outra pessoa que veio dar aulas de canto pediu para E cantar sozinha, pois os outros não estavam conseguindo cantar com a afinação necessária.

V tem voz com timbre mais agudo. S e H têm timbres mais graves. Percebi que eles não tinham conhecimento das diferenças de tom das vozes de cada um e que já tinham tido experiências anteriores frustrantes com o canto.

Pedi para o H cantar no tom dele, para não tentar imitar ou seguir o tom da E, que cantava as duas frases da música intercalando palavra falada com *Hum, Hum*. A música tem a seguinte letra: Tranquilidade, tranquilidade, desespero tranquilidade....

Pedi para V, H e S cantarem *Hum, Hum* até memorizarem a melodia e o tom melhor para eles. Aos poucos, pedi para intercalarem ora cantando “hum, hum” ora cantando a letra da música.

Coloquei que quando você domina a melodia, pode cantar a letra da qualquer música. Após perceber que todos haviam dominado a melodia, solicitei que cantassem a letra da música.

R: Agora vocês já sabem cantar essa música e encontraram o melhor tom para cada um. Obs. Tive um insight agora, lembrei que eu consegui compreender que eles estavam frustrados com essa experiência negativa de cantar em coro, pois na minha primeira experiência como atriz no Grupo Zelândia, tive muitas dificuldades para aprender cantar em coro as músicas da peça Zumbi, por que tinham diferentes vozes cantando juntas...

Vocês estão cantando de forma afinada, desconstruam os pensamentos sobre a falta de capacidade para cantar. Vamos cantar e mexer o corpo junto, coloque mais ritmo, acelere a melodia, modifique Pedi para cantar tranquilidade com o corpo em desespero e desespero com o corpo em tranquilidade. Explore o

contrário no corpo. O corpo diz uma coisa e a voz outra, trabalhem os olhares e façam o ensaio dessa cena cantando cenicamente. Eles experimentaram as variadas ordens e depois fizeram a cena cantando de uma forma mais apropriada, sentindo-se mais seguros.

Depoimentos:

H: Acho que estou descobrindo que o meu tom é diferente do delas. Estou gostando de cantar e com menos vergonha da minha voz.

R: Você está nesse momento falando no tom natural da sua voz.

E: Ontem, por causa da apresentação, eu estava com a garganta arranhando. Hoje nós aquecemos a voz e começamos a cantar e a minha voz ficou limpa. Para a minha tranquilidade, é importante que eles voltem a cantar essa música comigo. Eu fiquei muito triste quando a V e a S saíram do canto. É uma questão de honra elas voltarem. Hoje, eu me senti limpa, livre para cantar, para me expor, porque geralmente quando cantamos, não sabemos usar a voz, que fica presa, mas eu me senti livre para fazer o que queria.

R: Todos vocês tem voz para cantar, mas precisam acreditar nisso. Essa crença vai ser internalizada, conforme vocês vão descobrindo a voz cantada, como hoje, através da prática, da livre experimentação, onde vocês puderam descobrir o potencial vocal que já tinham, mas não sabiam.

S: O fato de cantar coletivamente é bom. Eu gosto dessa música, e se eu conseguir cantar junto com a E, vai ser importante pra mim. Cantar é muito bom.

V: Eu sempre gostei de cantar, mesmo sabendo que eu não tinha capacidade, mas todo mundo é capaz! Quando impediram que a gente cantasse, foi muito triste. Eu fazia a cena e ficava quieta olhando para a E sem poder cantar. Toda vez que eu escuto uma música, eu sei que posso cantar! Hoje eu tive certeza de que posso, você me deu essa oportunidade.

R: A experiência que venho desenvolvendo com pacientes que tem distúrbios vocais e conseguem cantar, me dá a certeza de que posso desenvolver o canto

com vocês, e o fato de mostrar através da prática que vocês são capazes de cantar, é o diferencial que precisavam para se libertarem das frustrações anteriores com o canto.

Vivência 4 - Dia 02- 06-2007- Pés, joelho, postura corporal, quadril.

Nesse dia forneci informações importantes sobre o sistema ósseo e vivenciamos a automassagem dos pés, tornozelos, pernas, joelhos e bacia. Posteriormente vivenciamos em pé, a colocação do corpo na postura correta para facilitar o apoio e a projeção da voz, solicitei para ficarem com os pés paralelos ao chão. Informei que os joelhos dão estabilidade ao corpo e devem estar destravados, com essa articulação solta para quebrar a tensão. Solicitei aos atores para travarem e tensionarem os joelhos. Eles perceberam uma imediata tensão em toda a musculatura posterior do corpo e então destravaram os mesmos. Em seguida, vivenciamos a correta postura do quadril, onde os atores começaram a movimentar a mesma para frente e para trás, para a direita e para a esquerda, movimentos circulares nos dois sentidos e a correta colocação do quadril centralizado.

Depois solicitei para deixarem o ar entrar e soltar a vogal aaaaaa contraindo toda a musculatura do quadril. Essa técnica dá apoio à voz, melhora sensivelmente a coordenação pneumofonoarticulatória e ainda mantém a intensidade vocal, dando ao ator domínio da sua potência vocal.

Essa técnica também tira a tensão laríngea e cervical, muito comum hoje em dia nos atores e cantores. Quando o artista não conhece a técnica de apoio vocal no quadril (chakra básico), ele automaticamente sobe a respiração no intuito de conseguir puxar mais ar para falar e centraliza a sua força na laringe contraindo toda a musculatura cervical e tensionando o tórax. Como resultado, há pouca coordenação pneumofonoarticulatória, pois ele usa só a parte superior dos pulmões e também há pouca potência vocal, pois usando a respiração superior, o diafragma não faz o seu movimento de fole, muito importante, pois joga ar nas

pregas vocais ajudando na sua vibração e emitindo uma voz com maior intensidade e mais afinação, no caso do canto.

Vivenciamos essa técnica de apoio vocal no chakra básico com todas as vogais. Os atores ainda estão aprendendo a dominar o corpo. Geralmente se perdem, às vezes saindo da postura dos pés apoiados no chão, às vezes tensionam os joelhos e nem sempre conseguem apoiar a voz no quadril. Será necessário vivenciar a abertura do chakra básico, pela TE para que eles possam se apropriar da movimentação e apoio vocal no quadril.

Por algumas vezes, E, S, H e V projetaram o pescoço para frente na hora de emitir as vogais. L conseguiu centralizar melhor o apoio no quadril.

Solicitei para movimentarem os ombros em varias direções bem como o pescoço. Posteriormente trabalhamos a postura correta dos ombros (retos e relaxados)

Solicitei aos atores para prestarem atenção na postura corporal durante o dia a dia e verificarem se conseguem apoiar a voz no chakra básico quando forem utilizar a voz.

Essa é uma maneira para irem se apropriando da nova forma de falar.

Vivência 5 - Dia 16-06-2007- Chakra básico

Inicialmente solicitei para os atores se colocarem na postura corporal que facilita o apoio vocal (pés paralelos, joelhos destravados, quadril encaixado e ombros relaxados). Pedi para concentrarem a energia na região do chakra básico, deixar o ar entrar e na hora que ele for sair, contrair toda a musculatura do baixo ventre. Pedi para fazerem o mesmo dividindo o ar em 2, 4, 6 e 8 tempos. L subiu um pouco a respiração, sugeri deixar o ar entrar sozinho sem puxar o mesmo com a musculatura do tórax.

Solicitei para deixar o ar entrar e soltar contraindo novamente a musculatura do quadril e soltando o som aaaaaa ininterruptamente. Fizeram depois o mesmo exercício dividindo o ar em 2, 4, 6 e 8 tempos. Em todos os

exercícios, L era a que tinha maior tempo de fonação. Solicitei para começarem a movimentar o quadril com a energia no chakra básico e mantralizarem a vogal aaaaaa.

Utilizei um ritmo musical de fundo (bataque) para estimular a concentração da energia nesse chakra. Pedi para jogarem a energia para baixo. Eles começaram a movimentar o quadril, e a caminharem com batida forte dos pés. Coloquei ritmo instrumental de samba (Barbataques).

Eles começaram a dançar com a energia bem concentrada nessa região. H e V intensificaram a dança do samba e É e L reboavam bastante experimentando as variadas formas de movimentar o quadril. Retirei o estímulo musical e pedi para emitirem novamente a vogal aaaaa com a energia no chakra básico. Todos iniciaram a emissão de tons bem graves e com eles vieram gestos característicos de alguns personagens masculinos, os movimentos eram pesados, usavam o apoio total dos pés no chão e joelhos flexionados. H começou a movimentar o tronco e os braços num balanço para frente e para trás, usando tom bem agravado. V andava rapidamente usando tom agravado. L e E voltaram a fazer movimentos lentos de quadril usando tom mais agudizado e feminino. Nessa parte da vivência, retirei o apoio musical e eles mantralizaram a vogal aaaaa por 5.55 minutos ininterruptamente. As vozes foram intensas e mantiveram a potência durante todo esse tempo.

Depoimentos

É: Foi bom, foi gostoso e eu nem senti o tempo passar. Limpou a minha garganta, que antes estava áspera. Achei interessante, pois eu me deixei levar pelas sensações.

R: Teve uns momentos que você fez alguns gestos da personagem Carolina. Veio alguma imagem?

É: O som aaaaa veio na minha cabeça e no meu trabalho eu canto para as crianças dormirem e veio a imagem de ter um nenê no meu colo. Eu passei o meu

nenê no colo da V e ela entregou para a L que me devolveu e eu coloquei no chão, e me senti a vontade para dançar. Eu senti a energia no chakra básico e descobri um ar que eu tenho no meu corpo e não sabia, pois eu fiz o som aaaaa e não me cansei. Estou suada, mas nada de cansaço.

L: Eu também descobri esse ar que eu não sei da onde que vem. Eu estava ruim da garganta. Eu já vi um rapaz que fez um trabalho cênico e eu gostei muito e fui cumprimentá-lo. Percebi que ele estava extremamente rouco, mas eu não tenho nada, e ele disse que era a magia do teatro, mas eu sei que o que chamam de 'magia', é o trabalho vocal. É através dele que vamos aperfeiçoando a nossa voz. Hoje eu me entreguei totalmente ao trabalho. A concentração é tudo para mim. Perde-se a mesma, acabo perdendo o trabalho. A É me passou o bebê e eu não sabia que era um bebê, mas era algo frágil e eu devolvi para ela.

V: Eu também senti que era algo frágil entreguei para a L. Eu gostei do trabalho de hoje, pois já tinha sido falado que quando pensamos na respiração ela parece ser mais difícil, mas quando deixamos, ela fica boa. Tinha hora que eu me preocupava pois achava que tinha que respirar, para poder continuar a falar o aaaaa e depois eu fui soltando a voz e nem sabia se eu tinha ar ou não. Então percebi que não precisava pensar nisso.

R: É isso mesmo, não precisa pensar na respiração, pois a mesma acontece naturalmente. Estou percebendo que a TE propicia uma boa coordenação entre o ar e o som, facilitando a projeção do mesmo, de forma intensa e contínua. Como vocês nunca tinham mantralizado um som por tanto tempo seguido (5.55m), causou certa surpresa com tamanha capacidade, e o pensamento achou que para ter mais voz, precisava ter mais ar. Quando o artista percebe que tem boa capacidade respiratória e vocal, ele não *pensa*, ele *faz* o som, pois tem consciência da sua potencialidade.

H: Estou começando a sentir a energia no quadril, e o que mais me impressionou foi perceber que eu tenho fôlego e continuava a ter capacidade de produzir o som continuamente. Eu não sabia que eu posso tanto corporalmente e quantas mil possibilidades de aaaaa pode sair desse meu corpo.

R: No dia da entrevista você falou que o seu problema era a entonação vocal e o fato de ficar preocupado com isso perpetuava sua dificuldade. Hoje você não pensou e percebeu que não existe problema nenhum com a sua entonação vocal. Ela existe e foi encontrada nessa vivência. Todos também perceberam como a respiração é longa e que mesma não vai faltar na hora de falar.

No decorrer desse trabalho vocês vão perceber que quanto mais se pensa, mais se distancia da energia. Hoje fizemos o ritual de abertura da TE, massageamos nosso corpo, aquecemos a voz, usamos a música para ajudar a instalar o chakra básico, eu fui ressaltando as ações, os gestos e os sons e percebi que a tendência é a energia vencer o lado mental. Quanto mais vocês se entregarem, mais a energia vai crescer e mais coisas lindas e novas vão acontecer. E isso também acontece no trabalho artístico o tempo todo. Quanto mais o ator se entrega, a dramaticidade genuína aparece. O ator se sente bem fazendo e a platéia também, assistindo. Vocês sentiram a força da capacidade respiratória e vocal que tem.

Hoje vocês começaram a compreender como é praticar a TE, e é esse o caminho que vamos trilhar nas nossas vivências, que terão novas descobertas.

Vivência 6 - Dia 23-06-2007- Chakra básico

Pedi para movimentarem a região do quadril. Utilizei músicas instrumentais para estímulo (Percusion ethnic drums 1.56, percusions african ethnic music-african drums native chanting 2.52, Party mix latin-bostof tropical dance music 3.04). Aos poucos pedi para movimentarem outras partes do corpo, sempre comandados pela energia do quadril, onde se localiza o chakra básico. Os sons utilizados como estímulos eram rítmicos, em forma de batucada. Eles começaram a fazer movimentos semelhantes ao ritmo do samba, quando os movimentos tomaram conta de todo o corpo, solicitei que emitissem a vogal aaaaa e pensar na personagem Carolina.

H falou o texto: “Como é difícil a vida de uma mulher sozinha”. V falou o texto: “Aqui todos implicam comigo, dizem que falo muito bem”. Tanto H com V estavam falando com a energia no pescoço, solicitei que jogassem a energia no quadril. Coloquei uma música com o ritmo de salsa para desenvolverem mais a sensualidade. V e H começaram a dançar de forma sensual. H e V começaram a fazer uma cena onde H interpreta o Manuel que é um favelado que tenta seduzir Carolina interpretada por V. Desta vez conseguiram fazer a cena com a energia da sensualidade.

S falou um texto com a energia no plexo. Pedi para pensar nas intenções da cena e fazê-la emitindo a vogal aaaaa, para ver se ela entrava na energia do chakra básico, porém ela continuou com a energia no plexo.

Depoimentos:

V: Hoje eu consegui colocar nesse texto um pouco de sensualidade, não coloquei tudo ainda, mas sei que vou melhorar. Eu necessitava de uma entrega maior nessa cena. Tive a sensação gostosa de liberdade e ao mesmo tempo feminilidade. Hoje eu adorei. Gostei quando você pegou a câmera para filmar, pois eu tive a liberdade de poder explorar mais o espaço, diferente de quando ela fica fixa e nos limitamos ao campo da filmagem.

R: Na cena quando o Manuel tenta seduzir a Carolina, você conseguiu jogar a energia no quadril, tirando a tensão dos ombros e a força nessa região para falar. Hoje você não jogou a parte superior do tronco para frente na hora de falar. Quando centralizamos a energia no chakra básico, o apoio vocal fica na pelve e temos a liberdade para fazer movimentos sensuais com essa parte superior do corpo. Caracteriza-se melhor a vontade do Manuel e o interesse em namorar a Carolina, já que agora ela é uma escritora e não só uma favelada. Esse chakra te dá uma liberdade como a V comentou para você ser sensual no corpo e na voz, ao invés de jogá-la de uma forma forçada na garganta.

H: Foi bom, pois às vezes sinto-me estacionado num jeito de interpretar achando que posso melhorar, mas não sei como. Hoje percebi que tem coisas novas para colocar na peça. Eu senti que tenho posso colocá-las nesse personagem isso me desafia, deixando-me feliz.

R: Você percebeu que esse personagem pode ser mais sensual.

H: Sim, o Manuel é aleijado, mas também tem o lado sem vergonha, ele é normal como todo homem, mas eu não conseguia sentir isso.

R: O “sem vergonha” dele está no chakra básico!

H: Ele quer se aproveitar da fama da Carolina, ele quer se dar bem em cima da Carolina e eu senti essa energia sensual na V. O nosso diretor Robson já tinha falado para ela mostrar mais esse lado.

R: É isso que estamos pesquisando, como essa energia do chakra básico, ligada ao grupo, à ancestralidade e a sensualidade, pode ser usada na Carolina e que a voz não é separada do corpo. Se vocês concentrarem a energia no chakra básico, a voz fica mais apoiada, por isso que a voz da S ficou clara. Cabe a vocês nessas vivências descobrir em que momento devem jogar a energia nesse chakra e a voz também. Se quiserem repetir esse momento terão que resgatar esses movimentos nesse chakra e irão aprendendo a levar a energia e a voz correspondente a cada intenção do texto. A TE ajuda o artista a melhorar suas intenções corporais e vocais, respondendo à solicitação que o diretor faz. Muitas vezes sabemos que precisamos melhorar alguns momentos da atuação, mas não sabemos como. Depois de um tempo com esse trabalho vocês vão começar a se apropriar dele e buscar essas mudanças através da instalação dos chakras.

S: Mesmo que o pensamento esteja longe, com stress, cansaço, eu tento separar quando chego aqui. Essa semana tive momentos de nervosismo e até questioneei sobre o que eu quero da minha vida, se eu quero estar aqui, se quero continuar com o teatro e pensei mesmo em abandonar tudo e ser feliz, ir para o churrasco de domingo com a galera, mas não, eu resolvi ficar e gostei da aula de hoje, estou querendo trabalhar uns textos da Carolina, que acredito que estavam sendo ditos

só de forma decorada, mas estou começando a ter prazer nesses momentos e gostando mais de fazer a Carolina.

H: Como eu sou professor, sempre presto atenção na evolução dos alunos, e percebi que a V desde o início entrou no exercício e estava aberta para fazer, coisa que eu não via quando fazíamos outros laboratórios, e acho que está vindo desse trabalho. Percebi que mesmo a S não sendo escolhido um texto adequado com a energia da sensualidade, sua voz estava bem clara, não estava rouca. Percebi que nessa peça a S pega uns textos mais pesados, não tem nenhum muito sensual, mas a voz dela estava mais limpa! Esse trabalho está rendendo, está sendo bom.

V: Você já falou que eu não joguei a voz na região dos ombros e pescoço e realmente eu percebi isso porque eu faço essa cena com o saco de lixo na mão e eu fico presa, eu tive essa noção que o saco está na minha mão, mas eu tenho ainda o meu corpo para mexer. Agora que percebi, pois parece que eu estava com um peso, mas agora estou mais livre.

R: Agora você pode movimentar esse saco de várias formas, ou colocá-lo no chão, tem momentos que você pode sentar no chão, ficar mais sensual. Deixe a energia vir e vai experimentando.

V: Às vezes eu tenho a mania de fazer as coisas de um jeito só, mas percebi que posso fazer outras coisas. Quanto mais você apresenta a peça vai vendo os defeitos e melhorando, mas hoje eu descobri que posso segurar esse saco de lixo de forma sensual (na análise comentar que V está se apropriando da linguagem não verbal, do corpo dizer junto com a fala).

Em muitos momentos eu vou poder usar isso, na parte que eu falo com o livro na mão, por exemplo. Quando enxergamos só de uma forma, não há chance para mudanças è bom quando abrimos o pensamento e vemos que tudo pode se transformar...

H: Estou percebendo que ao escolhermos os textos do livro para montar o espetáculo, cada um, pegou um aspecto da Carolina, ora mais sensual, triste, alegre ou rígida.

R: S, você percebeu a melhora na sua voz que o H falou?

S: Sim, apesar de hoje eu estar com a garganta seca. Na hora que você pediu para eu fazer o texto, parece que não tinha um pingão de saliva na garganta, não vinha. Eu fazia aaaaa, mas não tinha saliva para molhar a minha garganta e foi horrível aquilo.

R: Quando você estiver com esse sintoma, pare de falar, comece a engolir saliva e pode até parar para tomar água e dar um tempo, não fique forçando a voz quando ela não quer sair.

S: Quando você pede para falar muito tempo aaaaa, seca logo a garganta e não dá para falar o texto, parece que ficou trancado.

R: Como você vivencia já por algum tempo a sua voz rouca, nesse momento você pode ter bloqueado, por achar que não iria conseguir falar o aaaaa por muito tempo, pois quando a voz está centralizada no chakra básico, é só engolir saliva quando começar a secar a garganta e soltar a voz, pois a mesma apoiada é potente e a sua hoje também ficou.

V: Uma coisa que acontece é o seguinte, eu tenho ar e começo a falar o aaaaa e parece que eu contraio a garganta e ela seca, eu tenho ar, mas trava aqui e começa a raspar daí eu puxo a saliva e limpa aí eu penso se eu tenho tanto ar assim porque não limpou sozinho sem eu fazer nada?

R: Ao trabalhar com a TE, ficamos o tempo todo brigando com os pensamentos. A sensação de secar a garganta é porque você foi para o lado mental. Eu também pratico a TE e isso acontece comigo. Quando me entrego e deixo acontecer, a exercício é pleno e acontece o que os autores contemporâneos estão chamando de teatro orgânico. Alguns autores costumam pedir aos artistas para realizarem exercícios físicos até o limite, com o objetivo de fazê-los entrar num estado de cansaço grande aonde não se pensa mais e aí então o ator fica livre para a verdadeira dramatização.

A TE faz com que o artista entre nesse processo de forma mais rápida, mas é tão rápida que às vezes não acreditamos, pois fomos educados no ocidente, e não no oriente. Quase tudo que aprendemos, passa pelo aspecto mental e tecnológico.

Vivência 7- Dia 28-07-2007- Devolutiva da avaliação inicial

No dia da realização da Vivência 6, É estava com dor na coluna, L estava com febre, S estava bem cansada, sonolenta e com dificuldade para concentração. Eu também estava com um processo alérgico e tomando medicação. Foi nítido o cansaço do final do semestre, todos estavam tensos e estressados. Resolvemos parar por um mês e hoje, no retorno, não praticamos nenhuma vivência, pois resolvi dar a devolutiva da avaliação vocal realizada através da filmagem na primeira vivência. Mostrei para os atores a potencialidade da voz deles, bem como aspectos que necessitavam melhorar (fragilidades).

H falou que durante o trabalho de pesquisa do livro *Retrato Falado*, cada ator escolheu trechos que gostaria de colocar no espetáculo *Carolinas*. Na seqüência da montagem do espetáculo, eles escolheram mulheres da própria família que também são batalhadoras como a personagem Carolina foi e colocaram no espetáculo. É escolheu sua avó e é esse o texto que foi filmado para o trabalho vocal. H escolheu sua mãe e esse também é o texto gravado para o trabalho vocal. H comentou que até hoje sente raiva da professora da sua mãe que ao invés de alfabetizá-la, pediu para limpar a sua casa, que ficava perto da escola. Ele também nutre uma decepção com a submissão de sua mãe. Esses sentimentos não resolvidos interferem na sua interpretação, que é muito exagerada. Coloquei que ele poderia utilizar esses sentimentos, porém de uma forma mais energética e sutil eliminando os exageros.

Vivência 8 - Dia 04-08-2007- O chakra básico como apoio vocal na interpretação da Carolina

Pedi para explorarem o corpo através da estimulação de uma música instrumental com o ritmo de chachacha. Abrimos o chakra básico e os atores começaram a movimentar o quadril e a caminhar mexendo também os membros.

Pedi para começarem a emitir a vogal aaaaa. Eles começaram a mantralizar o som e o mesmo estava forte, alto, claro e potente. Eles mantralizaram esse som durante toda a vivência. Solicitei que iniciassem a relação e aos poucos eles foram intensificando os movimentos de quadril, que foram ficando mais sensuais. A mantralização ajudou a abrir mais o chakra básico. Eles, ao invés de se relacionarem, estavam movimentando e emitindo aaaaa individualmente. Coloquei que eles estavam bem e que deveriam se relacionar, a dançar e a fazer outros sons. H começou a dançar fazendo passos junto com É e V junto com L. Eles começaram a sorrir uns para os outros e a fazer variados sons de forma bem sensual. E e S faziam o mesmo movimento utilizando pernas e braços. Retirei o estímulo musical e pedi para continuarem a produzir sons, eles produziram sons variados e pedi para voltarem a emitir aaaaa (a emissão durou 12:07) Eles voltaram a emitir o aaaaa bem claro e potente, mas não se relacionaram. Pedi para pensarem na Carolina nos momentos sensuais dela. H fala o texto:

“Ontem eu tomei uma cerveja. Hoje estou com vontade de beber de novo, mas eu não posso beber, não posso me viciar, se eu bebo uma cerveja, me falta para as necessidades. Meu filho disse assim: mãe, quando eu crescer, eu não vou beber, quem bebe, não compra roupa nova, quem bebe, não faz casa de tijolos. Graças a Deus que ele pensa assim, graças a Deus!”

Ele falou esse texto com um misto de chakra básico, mas tendia a subir e a jogar a energia para o tronco. Pedi para falar novamente com a energia no chakra básico. Ele estava com exagero de movimentos e foi solicitado para manter a energia no chakra básico, mas movimentar o corpo com mais sutileza. Ele iniciou falando o texto com a energia no chakra básico, mas no decorrer da sua oratória, se empolgou e excedeu-se na movimentação e na mudança de tonalidade, vicio esse que ele apresentava na avaliação da voz. Pedi para repetir novamente esse texto e desta vez conseguiu manter a voz no chakra básico o tempo todo e o corpo estava condizente com a voz, sem exageros de movimentação. S começou a falar um texto de forma sensual e foi observado que o ritmo estava mais lento do que ela geralmente usa, mas a intensidade estava

baixa. Pedi para voltar e a repetir esse texto com a essa mesma energia no chakra básico, com esse ritmo mais lento, porém com maior intensidade de voz. Ela repetiu o texto com mais sensualidade e aumentou um pouco a intensidade. Apontei que ela deveria sempre usar a energia do chakra básico para fazer esse texto.

“Se tiver reencarnação, eu quero voltar sempre preta. O branco diz que é superior, mas que superioridade é essa? Se o branco sente fome, o negro também sente fome. Se o negro bebe pinga, o branco também bebe, a natureza não seleciona ninguém”.

V começou a falar o texto:

“Aqui todos implicam comigo, dizem que eu falo bem e que sei atrair os homens. Quando eu fico nervosa não gosto de discutir, prefiro escrever. Eu sento no quintal e escrevo. As mulheres aqui da favela estão me vendo escrever e sabem que é contra elas.”

Pedi para repetir esse texto com a energia no chakra básico e sem tanta movimentação corporal. Ela repetiu e concentrou bem a energia da sensualidade, teve um momento que jogou a voz para o pescoço. Apontei o erro e ela levou novamente a energia para o quadril. Pedi para falar o texto sentada no chão. Ela manteve a sensualidade, mas ficou mais alegre, porem a voz voltou a ser projetada no pescoço. Pedi para fazer o texto em pé e acrescentar esse sorriso. L também falou:

”Quando eu desci, falei para o jornaleiro: me ajuda a por esse saco de papel nas costas que quando estiver limpa te dou um abraço. Ele sorriu e disse: Chi! Cê tá sempre suja, vou morrer sem esse abraço. Fiquei pensando na minha vida bem que eu gostaria de andar limpa, mas o meu trabalho não permite.”

Disse que ela manteve a voz com a energia no chakra básico inclusive diferenciando a voz feminina e a masculina, mas as vezes a mesma ficava no pescoço. Pedi pra intensificar a energia no chakra básico. Ela conseguiu repetir o texto o tempo todo com a energia no chakra básico e inclusive quando fazia a voz feminina, o quadril se projetava para trás facilitando os sons mais agudos e

quando fazia a voz masculina, projetava o quadril para frente fazendo sons mais masculinos. Pedi para falar mais uma vez com a energia concentrada no corpo, mas com os movimentos mais sutis mantendo a voz nesse chakra.

Ela falou novamente o texto com movimentos mais sutis e a voz bem apoiada. Na última frase projetou um pouco a voz no pescoço.

E comentou que não consegue ser sensual e falei que ela é a sensualidade em pessoa. Ela disse o texto inicialmente no chakra cardíaco que é aonde ela se sente melhor, porém no final conseguiu mandar a voz e os movimentos para o chakra básico e falou o texto:

“Eu disse ao balconista que escrevi um diário que vai ser publicado na revista ‘O Cruzeiro’”. Pedi para repetir essa última frase que estava bem centralizada no chakra básico e falar novamente todo o texto ela repetiu com mais apoio nesse chakra.

Vivência 9 - Dia 11-08-2007- Solicitação de um treinamento específico para o canto.

Antes de começar a vivência os artistas estavam comentando o resultado de uma apresentação em um festival na cidade de Santa Bárbara do Oeste. Nesse dia eles fizeram vários depoimentos e não praticamos vivências.

É importante colocar, que o grupo tinha seis integrantes, sendo que um deles não participa dessa pesquisa e o mesmo tocava flauta em alguns momentos do espetáculo. Essa foi a última apresentação na qual este integrante participou e o mesmo errou e não tocou a flauta na hora prevista para o início da música, onde os demais atores cantavam em coro e esse erro mexeu muito com eles, principalmente por estarem concorrendo no festival. Ao mesmo tempo fez com que eles rapidamente se comunicassem pelo olhar e a S teve a iniciativa de puxar o coro que foi seguido pelos outros quatro atores.

Eles perceberam, então, que não são dependentes da entrada da flauta para conseguirem cantar. Ao mesmo tempo estavam angustiados, pois ainda não

tinham total segurança para cantarem sem o apoio desse instrumento musical. Nesse dia não foi trabalhado nenhuma vivência, pois foi percebido que eles precisavam desabafar, e compreender melhor o que havia acontecido. Senti que era uma ótima oportunidade de colher dados e aspectos poderia aprofundar na pesquisa para ajudar esses artistas. Todos estavam bem fragilizados.

Recolhi alguns depoimentos que mostram como o trabalho vocal está sendo incorporado por eles:

H: Houve alguns erros e sabemos que crescemos com eles. A apresentação teve muitos deslizos e erros que me incomodaram. Os jurados foram gentis conosco, pois o nosso trabalho tem um bom embasamento no qual eu confio. Eles questionaram o trabalho corporal e vocal, pois perceberam inseguranças que eu sei que ocorrem, pois estamos assimilando muita coisa nova, a preocupação que fica martelando na minha cabeça está relacionada com a música. Eu quero aprender a tocar, a desenvolver um bom trabalho corporal. Eu me frustrei, pois o ritmo musical não estava bom e prejudicou o andamento de tudo.

E: Eu tive pânico antes de entrar em cena, achei que minha voz não ia sair, o ator que tocava a flauta antes da gente começar a cantar, não tocou, e agente olhou uns para os outros e entramos cantando, no susto. A voz saiu, a gente cantou no nosso ritmo, e não ficamos dependentes da flauta.

V: A peça em si tem um texto forte e o depoimento que eu faço da minha mãe, pesa bastante. Ontem eu enxerguei que eu falo da realidade, eu também estou dentro dela, e para mim é difícil colocar no palco porque eu estou mexendo com coisa que eu sei que eu conheço. Uma vez, uma jurada falou que ela não iria criticar nada sobre a peça, pois não vivia aquela realidade. Só quem vive essa realidade sabe o que a gente passa no palco. Muitos erros que acontecem no palco, ocorrem porque estamos inseguros ainda, não muda assim de uma hora para outra, mas ontem percebemos que essa flauta transversal traz um brilho, como se a favela não tivesse brilho... Eu moro num bairro que tem o nome de Linda Chaib, e eu posso classificar como favela e lá tem gente que é artista que estuda arte. Eu estudo e faço a diferença no meu bairro. Eu poderia levar um

violino lá e tocar que eu iria ter público. Não é porque lá tem "maçã podre" que vai ter só isso! Lá tem artista também Tudo o que eu ouvi dos jurados, eu já tinha ouvido do nosso diretor Robson e eles não me acrescentaram nada. Eu ouvi na platéia um senhor que nunca fez teatro e falou que vive aquela realidade em Americana e que as favelas estão crescendo muito. O que ele falou valeu mais do que os jurados. Eu percebi também que errei muito, eu gaguejei, fiquei em dúvida se eu colocava a língua em cima ou embaixo para falar o som S; pois eu falava errado e você está ensinando, e ainda fico em dúvida com relação à postura da língua. Na hora da música, eu vi que o ar que eu costumava puxar para cantar, não era preciso, que eu já tenho ar para cantar, como você já tinha ensinado. Na hora que teve a falha do ator que não tocou a flauta, todo mundo olhou pra S e ela começou a cantar e nós cantamos juntos.

S: Eu fiquei em dúvida se eu deveria cantar ou não, procurei o olhar do diretor e não achei, olhei para os outros atores e comecei a cantar. O pessoal emendou atrás de mim e foi muito lindo! Quando eu ouvi a voz de todo mundo entrando comigo meu deu força deslanchamos e ficou afinado. O diretor disse que cantamos muito bem. O nosso canto ontem foi perfeito mesmo com a flauta não entrando antes. O canto está bom, mas precisamos melhorar o ritmo.

R: Foi muito importante, vocês passaram por essa experiência, pois puderam perceber na prática como está melhorando a capacidade respiratória e como vocês são capazes de cantar sem apoio de instrumento algum.

Vivência 10 - Dia 25-08-2008 - Sons a, i, o e canto

Antes de iniciar a vivência, H pediu licença para falar o resultado do festival. Ele coloca que estavam pensando que a apresentação de Santa Bárbara do Oeste não tinha sido tão boa, porém tiveram a notícia de que dos 10 prêmios, foram indicados para 8 e levaram 3. Ganharam o primeiro lugar em sonoplastia.

H: Foi a primeira vez que cantamos sem o apoio da flauta, foi tudo no "gogó", teve apenas o apoio do ritmo através dos instrumentos de sucata, ensaiamos tocando

e afinando os mesmos naquele dia, eu não sei que santo que ajudou, mas ganhamos o primeiro lugar em sonoplastia e o terceiro melhor espetáculo.

R: A falha do ator que tocava a flauta e agora o fato dele estar saindo do trabalho, está propiciando uma apropriação das funções de tocar e cantar, atividades essas que vocês estão aprendendo e que ainda não dominam com a segurança que gostariam para poder entrar em cena, mas isso não impediu que vocês enfrentassem o desafio e na realidade cantaram e tocaram com as qualidades que vocês estão desenvolvendo com as aulas do diretor e com as nossas aulas de voz e canto. Vocês ainda não tinham consciência dessa capacidade vocal e rítmica, porém os prêmios estão mostrando que vocês têm capacidade para cantar e tocar, não foi o “santo” que ajudou, mas a competência de vocês.

H: O jurado colocou que o nosso grupo está unido, e é bonito de se ver, que tem uma cumplicidade na relação do diretor com os atores, mas que ainda tem uma insegurança no palco. Esse prêmio tirou a nossa preocupação com a sonoplastia. Nós precisamos é da gente mesmo!

E: Eu senti segurança, nós não somos tão dependentes assim da flauta, como imaginávamos.

S: Estou me sentindo forte, esse prêmio é como se fosse um Oscar pra mim. Eu já chorei nos ensaios, pois eu queria cantar e as pessoas não acreditavam em mim.

V: Somos capazes de tudo, basta acreditar e nos deram uma chance de mostrar isso nesse festival.

Pedi para ficarem em pé, com pés paralelos no solo, joelhos destravados, quadril encaixado e ombros relaxados. Pedi para fazerem o exercício de respiração, contraindo a musculatura do chakra básico, soltando o ar em 2, 4, 6, e 8 tempos e depois a soltando a vogal aaaaa (o tempo fônico do grupo foi de 18 segundos) Na avaliação individual os tempos variavam entre 10 e 20 segundos.

Pedi para mantralizarem o som aaaaa, contraindo a musculatura e concentrando a energia no chakra básico, movimentando o corpo durante a mantralização. H e V soltaram mais o corpo. E e S fizeram movimentos mais

contidos, L está se soltando. Foi pedido para se relacionarem, e o som ficou mais intenso.

Pedi para mantralizarem o som IIIII, concentrando a energia no chakra do plexo solar, mantendo sempre a postura dos pés, joelhos e quadril.

O som estava bem intenso, eles começaram a soltar um som iiii de forma intermitente e começaram a movimentar mais o ventre que é o local desse chakra. Começaram a se relacionar e o som começou a mudar, com entonações variadas, veio uma intenção de leveza e alegria, fizeram movimentos de tronco e ombros, eles variaram o som na intensidade, entonação e no ritmo. Pedi para ousarem mais e eles variaram o som i de forma contínua ou intermitente, mexendo pernas e braços ao mesmo tempo.

Pedi para a concentrarem a energia no chakra cardíaco e mantralizarem a vogal ooooo mexendo o corpo ao mesmo tempo. Eles começaram a mexer os braços.

No chakra cardíaco, podemos trabalhar a dramaticidade e como eles queriam melhorar o canto e a interpretação da música “tranquilidade, tranqüilidade, desespero, tranqüilidade”, foi pedido para E cantar essa música mantralizando a vogal ooooo. Aos poucos eles foram se colocando na postura dessa cena, onde É fica ajoelhada no chão enquanto S, V, e L ficam em pé paradas atrás dela olhando e cantando. Foi observado que S parou com a energia concentrada no plexo solar, V, no chakra básico e L no cardíaco. A cena ficou muito boa.

Depoimentos:

H: É bom sentir as diferentes sensações de cada vogal no corpo. Ainda estou brigando comigo, para não ficar puxando ar, estou tentando esquecer, pois já tinha me acostumado a puxar ar e não preciso fazer isso! Quando eu me entreguei ao exercício, esqueci e o ar entrou automaticamente e eu percebi quanto fôlego eu tenho para falar e cantar.

No início eu achei que não iria ter nem ar e nem voz para fazer o exercício com todas as vogais, e percebi que tenho condições até de apresentar a peça inteira, pois estou nesse momento sentindo a potência e clareza da minha voz.

R: Isso acontece com todos os artistas, pois aprendem que para falar tem que puxar o ar, porém estamos percebendo que já tem ar no nosso corpo, pois ele entra automaticamente, e ajuda a descobrirmos a nossa potência vocal, através desses exercícios que acabamos de fazer.

H: Ficou claro e é bem mais fácil trabalhar o amor e a saudade pelo chakra cardíaco, eu já fazia assim, quando interpretei um personagem caridoso, devo ter feito por instinto, é como estar aberto a um abraço. Ah, lembrei daquele dia que trabalhamos o chakra básico e eu imitei o John Travolta, também fiz sem saber... Mas agora estou começando a compreender, e quando sabemos como é, podemos dominar e criar.

S: Essa música tem a intenção de dar voz às pessoas, e quando você pediu para concentrar a intenção do poder no abdômen, no chakra do plexo solar, eu percebi que houve uma mudança e que eu estou podendo cantar melhor. Ultimamente, minha voz tem ficado mais nítida. Antes eu falava tão rápido e enrolado que as pessoas não entendiam, agora estou aprendendo a falar mais devagar e tem me ajudado muito.

Percebi também que antes eu trazia a voz para a garganta, sentia arder, então parava de falar. Agora que não levo mais a voz para a garganta, parou de doer.

L: Fiquei emocionada, pois quando começamos a ensaiar essa música com o músico que veio nos ensinar, eu percebi que nós todas tínhamos condições de cantar, era só achar o tom adequado, e nós não sabíamos como fazer isso, mas escutei: você não pode, você não deve...

Agora você está nos mostrando os diferentes lugares de vibrar a voz no nosso corpo e como utilizar quando precisarmos cantar através do chakra correspondente. Por isso fiquei emocionada por termos conseguido cantar hoje.

Eu cheguei aqui meio rouca, e agora sinto que minha voz está limpando.

Ainda fico com certa tensão ao olhar o público antes de começar a cantar, mas esses exercícios estão ajudando bastante.

O diretor falava que eu tinha que olhar com um olhar maternal, e eu pensava, mas eu não sei ser mãe, pois essa palavra mãe era muito forte e agora percebo como é fácil pelo chakra cardíaco e eu consegui olhar para a E nessa cena com a intenção de caridade e cantar.

E: Quando você fala que é para colocar a voz num chakra específico, facilita, pois sabemos onde vamos jogar a concentração da energia para soltar a voz. Hoje eu senti vibrar o nariz na vogal “I”.

Foi muito bom ver que todos nós conseguimos cantar juntos, pois tem uma coisa que acontece nas apresentações dessa cena: eu nunca sei se foi bom ou ruim, mas quando danço o samba e a S me olha e sorri, fico mais tranqüila.

V: Hoje estou com dor de garganta e poderia ter sido melhor, mas na cena que eu faço com o H estou conseguindo jogar a energia para o chakra básico, no quadril e ficou melhor, mais sensual.

H: Na última apresentação nós dois jogamos a energia para o chakra básico, no quadril e a cena ficou melhor, o público entrou nessa cumplicidade.

Vivência 11 - Dia 1º - 09 - 2007- Ritmo

Os atores cantam a música Escravos de Jó nesse espetáculo, e trabalhamos com a mesma os aspectos vocalização, articulação e ritmo.

Pedi para sentar no chão em roda e pegar um sapato, que foi utilizado para “brincar de Escravos de Jô” Disse que quando existe uma ação corporal junto com o canto de uma música, é comum que se desligue da música em si e se preste atenção na ação, e então a voz sai de uma forma mais espontânea.

H: Tem também a marcação, o ritmo.

Começaram a cantar e a brincar, onde todos estavam conseguindo passar os sapatos no ritmo da música, menos a V que às vezes errava.

Pedi para cantarem fazendo lá lá lá, e depois hum, hum, hum.

E comentou: Você está olhando só para o sapato que você passa, mas tem que olhar também para o que você pega.

V: Quando chega no “guerreiros com guerreiros”, eu erro.

R: Perceba que ao mudar a melodia você também deve mudar a forma de passar o sapato.

V: Eu fico pensando “é agora, é agora”.

R: Fique atenta ao ritmo e a melodia, ao invés de ficar pensando.

H: O segredo é não pensar...

E: Não pensa, faça!

R: A Técnica Energética é exatamente isso, não pensar e fazer.

H: Eu estou brigando com o meu pensamento, para não puxar ar, para não levar a voz para a garganta.

E: Eu nunca sei se estou bem ou não, mas recebemos o prêmio e eu pensei que gravo mais o que está ruim, e não consigo enxergar o que está bom.

R: Vocês estão assimilando esse trabalho, ele está sendo incorporado aos poucos, é novo e está ainda sendo aprendido..

Pedi para ficarem em pé, com a postura adequada, pés paralelos, joelhos destravados, quadril encaixado, ombros relaxados e comecem a deixar o ar entrar e soltar o som sssss lentamente.

H começou puxando ar, mexendo a musculatura superior, mas aos poucos foi conseguindo respirar mais naturalmente. Pedi para soltarem o som s em 2, 4, 6 e 8 tempos. Todos estavam praticando a respiração de forma apropriada. Pedi a mantralização das vogais sendo obtido os seguintes tempos fonatórios:

A- 20 segundos, I- 17 segundos, O- 18 segundos, E- 15 segundos e U - 16 segundos.

Pedi para voltarem a cantar a música “Escravos de Jó”, desta vez vivenciando a melodia no corpo, ou seja, eles deveriam pensar na melodia e marcar o ritmo com os pés, de forma livre, pulando, marcando ou batendo os pés no chão. Após um tempo solicitei para buscarem a relação. Houve variados encontros com 2 ou 4 pessoas, e aos poucos os movimentos começaram a serem

ampliados, com a utilização de pernas, braços e tronco.. H formou uma fila assumindo a liderança e os outros foram seguindo, depois saíram da fila e continuaram dando pulos. Solicitei para cantarem a melodia, utilizando quaisquer sons.

L cantou LÁ, LÁ, LÁ,

H cantou TÁ, TÁ, TÁ e ZI, ZI, ZI.

V e E cantaram HUM, HUM

H pegou no braço de E, e fizeram uma coreografia. L fez o mesmo com V. Solicitei para cantarem a música com a letra, pois já tinham incorporado à melodia e o ritmo. H puxou o canto no seu tom, fizeram uma grande roda com movimentos variados, depois foram se soltando e cantando a música cada um no seu tom e mexendo o corpo todo. Pedi para concentrarem a energia no quadril, movimentando-o e cantando com a vogal aaaaa. Rapidamente conseguiram apoiar a voz no chakra básico e começaram a movimentar ombros e braços. Pedi para cantarem novamente a letra da música e H começou a cantar caracterizando o apoio no chakra básico e abertura do chakra laríngeo pela movimentação de braços.

Com a intenção de verificar se aparecem movimentos e variações vocais conforme a vogal mantralizada, foi solicitado para cantarem com a vogal iiiii. Começaram a movimentar mais o tronco e ombros, um pouco os braços. Com a letra da música, veio um ritmo diferente. Intensificaram os movimentos de braços e pernas e começaram a fazer batidas ritmadas com a voz, acompanhando como se estivessem dando ordens. V fez um movimento de soco com o braço esquerdo enquanto fazia ZIG, ZIG, ZÁ, como se cada sílaba tivesse um movimento correspondente. Pedi para cantarem com a vogal iiiii aguda e começaram a movimentar o tronco e os braços. H não estava conseguindo achar o apoio correto para o “I” agudo, pois ele é homem e tem maior facilidade com os tons graves. Aos poucos pedi para concentrarem a atenção no subplexo na região próxima do final do osso externo e buscar o “I” agudo apoiando nessa região. Ele começou a abrir mais o tórax e os movimentos foram ficando mais abertos e expansivos.

Finalmente conseguiu encontrar um tom mais agudizado. Pedi para emitirem a vogal ooooo. Os movimentos foram aos poucos ficando mais lentos e suaves, com braços e tórax bem abertos, fazendo giros com o corpo e abrindo os braços. Ao começarem a cantar a letra, diminuíram mais o ritmo do movimento e da melodia, bem como a intensidade da voz, que foi ficando mais baixa e começaram a variar a entonação, principalmente na parte que fala “deixa ficar”. Ao perceber que havia mudança na movimentação e na voz conforme o chakra trabalhado pedi novamente para cantarem cada hora concentrando num chakra específico, com o objetivo de mostrar a eles com a rápida mudança, as modificações que ocorriam. A seqüência solicitada foi:

Pés: Bem soltos mexendo o corpo todo e cantando com voz forte e alegre.

Quadril: Voz com ritmo mais lento do que nos pés, movimentos redondos, tons graves.

Plexo Solar: Movimentos corporais retos, com ritmo de batidas militares, voz grave e forte.

Subplexo: Movimentos de braços, mais redondos, voz alegre e aguda.

Cardíaco: Movimentos mais lentos, voz com ritmo lento, aguda nas mulheres e grave nos homens.

Depoimentos:

H: Hoje comecei tentando não controlar tanto, deixando a respiração mais natural e não forçada. No começo parecia que não soltava, a voz foi chegando e agora no final, fiz todas as variações vocais e consegui diferenciar, sinto que tenho potência de voz e que dá para fazer mais, eu senti que foi uma luta comigo mesmo para deixar fluir e agora percebo como posso crescer com essa música e a grande variedade de formas para cantar a mesma, conforme a intenção. Podemos cantar de várias maneiras e a minha voz é capaz de fazer isso!

V: Hoje eu percebi que o som sssss estava difícil de sair e quando você falava para eu me movimentar, eu achava que estava fazendo tudo errado, pensava um

monte de coisas. É muito difícil desligar-se dos pensamentos, mas quando nos entregamos é maravilhoso. O negócio é não pensar! Quando falamos, nós sempre temos ar não preciso me preocupar com isso. Parece que você precisa bater sempre na mesma tecla, mas cada dia eu consigo sentir mais e foi maravilhoso.

E: No começo eu queria pensar. Aí fizemos a brincadeira com o sapato (escravos de jó), eu me desliguei e foi bom. Brincando com as dificuldades, sinto prazer e elas desaparecem...

L: Eu não conseguia me desligar, mas os momentos que consegui, não sei se foi por cansaço ou por outra coisa, eu fiquei mais concentrada e me desliguei de tudo e foi fluindo bem melhor. Hoje foi o dia que eu consegui me desligar mais. Às vezes faltava ar no agudo, pois hoje estou com dor de garganta, então joguei para baixo e consegui agravar a voz. Eu me concentrava no "I" do subplexo, mas vinha o "O" do cardíaco, me concentrei, deixei fluir e consegui fazer o 'l' do agudo.

R: Quando vocês falam, da necessidade de parar de pensar e quando relatam que se desligaram, é porque a Técnica Energética trabalha com o estado alterado de consciência que é quando você pára de pensar e deixa e a energia fluir nos chakras. Vocês conseguiram isso hoje. Em todas as vivências é mais comum iniciar sendo levado pelo poder da racionalidade, pois o nosso dia a dia é assim, mas se pudéssemos ser mais energéticos, um dia mais infantis, outro mais sensual, outro mais poderoso, ou alegre ou carinhoso, seria mais fácil estabelecer a comunicação no dia a dia e por consequência vivê-la também no palco. Os artistas que conseguem isso são mais presentes em cena e se destacam no fazer artístico.

E: Como é a voz da L?

R: Soprano.

R: Estão percebendo que mesmo após soltar o ar em 8 tempos, vocês ainda tem ar para produzir o som?

E: Sim.

Vivência 12- Dia 15-09-2007- Canto e afinação.

Os artistas solicitaram um trabalho para melhorar a afinação de uma música que eles cantam no espetáculo “Carolinas”, cuja letra é: “Vem de um lugar de maus odores, essa senhora de tantas cores, vêm nos falar dos moradores, dos desgraçados, dos sofredores”. Ó favelado, faveleiro, que passa fome o ano inteiro, será que você tem seu valor!

Pedi para apoiarem a voz no chakra básico, e cantarem a música fazendo hum, hum, hum. Foi solicitado que acelerassem o ritmo. Eles aceleraram os movimentos do quadril, aceleraram o ritmo e aumentaram o volume. Atento ao corpo, se pensa menos e a voz se projeta mais facilmente. Pedi para colocarem a vogal aaaaa Eles aumentaram a movimentação do quadril, com certa sensualidade e aumentaram o volume da voz. Foi solicitado para emitirem a vogal lllll, e os movimentos tornaram-se mais parecidos com marcha militar. Pedi o lllll agudo e começaram a mexer o corpo todo, davam pulos, com bastante movimentação de braços e alegria no ar. Pedi o som ooooo e diminuiu o ritmo dos movimentos, continuaram a mexer os braços e cantando de forma bem afinada.

Os artistas informaram que esta música é cantada duas vezes, na primeira tem um tom mais dramático e na segunda, mais ingênuo. Propus a eles, que escolhessem a vogal e o seu chakra correspondente para cantarem a música. H começou a cantar num tom agravado, e os demais artistas seguiram o tom dele. Pedi para cantarem novamente, mas que cada um buscasse seu próprio tom. Eles cantaram um pouco inseguros e não foi possível identificar qual era o tom, foi sugerido para cantarem no chakra cardíaco, L fechou o tórax e cantou nesse chakra, buscando o trágico que faz sentido pela intenção a ser transmitida. V também começou a cantar, porém com o tom mais agudizado. H estava cantando mais agudo, sugeri que agravasse novamente seu tom. S pegou o tom no plexo solar, mais enérgico e grave. Percebi um contraste interessante, pois H e S cantaram com o tom mais grave, enquanto L e V cantaram com tom mais agudo. Intuitivamente cada um cantou no tom mais apropriado da sua voz. Eles tinham

muita dificuldade, pois não conseguiam cantar todos no mesmo tom e, portanto estavam perdidos, mas na verdade cada um deveria encontrar seu tom mais apropriado, porém eles não tinham esse conhecimento e muito menos sabia qual era o tom mais apropriado para eles.

Na segunda parte da música, sugeri que pegassem o tom no chakra do subplexo comandado pela vogal IIIII aguda. A energia da alegria fluiu facilmente. Pedi para cantarem fazendo a marcação cênica. Três atrizes começam a cantar ajoelhadas e depois se levantaram. Observei que ao se levantarem, perdiam o apoio vocal no quadril prejudicando a afinação e a coordenação pneumofonoarticulatória. Pedi que levantassem com a energia concentrada no quadril e o apoio melhorou.

Depoimentos:

S: Essas aulas estão me ajudando, pois estou sabendo usar a voz para cantar e fico mais segura na hora do espetáculo. Eu percebo o que estou aprendendo na hora do ensaio.

V: Preciso parar de brigar com a minha cabeça é bom aprender a cantar, e saber que está indo no caminho certo.

L: Estou perdendo o medo de ficar com dor de garganta, pois no meu dia a dia mexo muito com quente e gelado, e sofro o choque térmico. Quando vou para o palco, fico achando que a garganta não vai dar conta, que não vou conseguir cantar... Hoje eu cheguei aqui novamente com rouquidão, mas melhorei e consegui cantar, pois a voz saiu, pelo motivo de não estar só na garganta como nós costumamos pensar, mas no corpo todo, cada hora apoiada num chakra específico.

H: Percebo que estou colocando a voz mais apoiada no abdômen e não tenho mais problemas com o tom. Ela está se mantendo agravada e foi boa essa descoberta, para que eu saiba entrar na música no tom mais adequado.

R: Use mais esse seu tom agravado, apoiado no abdômen, pois às vezes você joga a voz centralizada na máscara e exagera muito na articulação.

Vivência 13 - Dia 06/10/2007 - Chakra cardíaco

Iniciei passando algumas informações sobre o sistema ósseo, onde mostrei o esqueleto humano em miniatura, e os atores manipularam os ossos, descobriram a localização dos mesmos e questionaram suas dúvidas, principalmente com relação à coluna vertebral e as articulações. V comentou a semelhança dos nossos ossos com o dos animais e a evolução humana o fato de se evoluir de quadrúpede para bípede. Colocou o esqueleto na posição quadrúpede para mostrar a semelhança com os animais e depois colocou em pé e observou que essa evolução nos trouxe uma visão totalmente diferente da anterior e nos colocou em posição superior. Mas ao mesmo tempo tendo que suportar a postura em pé e sempre deixar a coluna ereta. Ressaltei a importância de cuidar bem da coluna e de conhecer a anatomia corporal, para movimentar bem o corpo, e ter cuidado com as articulações, pois delas depende uma boa articulação da voz falada.

Todos colocaram que estavam com dores na coluna e alguns até sedentários tomando remédios. Não estavam praticando nenhuma atividade física. Foi sugerida então a prática diária dos exercícios tibetanos. Os mesmos são caracterizados por cinco movimentos denominados ritos descritos por Kelder¹⁵, onde se trabalha o bem estar corporal e o rejuvenescimento. Nesse livro, o autor retirou da Yoga tradicional, cinco ásanas, (posturas) que quando praticados diariamente, promovem o bem estar corporal através do equilíbrio das glândulas, sendo que cada uma corresponde a um determinado chakra. É interessante colocar que aprendi a praticar os ritos com minha professora de yoga Maria Helena de Carvalho Santana e posteriormente quando conheci a orientadora Marília Vieira Soares, constatei que a mesma também pratica os mesmos diariamente. Resolvi então, solicitar aos artistas que iniciassem a prática diária dos

¹⁵ Kelder, Peter: “A fonte da Juventude” SP Ed. Best Seller, 2000.

mesmos para que a Técnica Energética possa ser mais bem assimilada. Optei por ensinar esses ritos, pois esses artistas são muito jovens para ter tantas dores corporais.

Praticamos os cinco ritos tibetanos e em seguida um relaxamento, onde pedi para se concentrarem em cada parte do corpo e deixarem os pensamentos irem aos poucos sendo substituídos por uma grande concentração nas sensações corporais, deixarem o corpo pensar sozinho, pois o corpo é sábio, ele sabe o que necessita, seja movimento ou relaxamento.

Pedi para prestarem atenção na respiração, na troca energética que ocorre a cada vez que o ar entra e sai do organismo, renovando e oxigenando todas as células. Pedi para aos poucos movimentarem o corpo todo, iniciando pelos pés e assim por diante prestando atenção em todas as articulações.

Nessa vivência partimos primeiramente de exercícios que movimentam e alongam a musculatura e em seguida de relaxamento e movimentação das articulações, com o intuito de aquecer a voz dos artistas. Acredito que esta é uma possibilidade eficaz de trazer o artista de volta para ele mesmo. Preparando o corpo, poderá melhorar a postura cênica. Sentindo a capacidade respiratória, terá fôlego para falar e cantar e mexendo as articulações, conseguirá falar claramente e com boa dicção.

Esse trabalho está sendo utilizado como apoio para um bom aquecimento vocal. Constatamos que não é através da voz que se aquece a mesma, mas sim preparando o corpo e a respiração para poder usá-la com toda a sua potência, já que a respiração é o combustível para a intensidade vocal.

Em seguida pedi para mantralizarem cada vogal concentrando-se no chakra específico, e depois massagearam o osso esterno como intuito de abrir o chakra cardíaco. Pedi para concentrarem as energias no chakra cardíaco e para deixarem o corpo movimentar-se com essa energia. Pedi para iniciarem a mantralização da vogal ooooo

Observei movimentos e caminhadas lentas utilizando os braços. S fica em pé fazendo um balanço com o corpo, com os braços cruzados. L e H andam

mexendo os braços lentamente e se encontram trocando olhares. E também caminha lentamente com os braços fechados na frente do corpo. Foi solicitado para iniciarem a relação. H e L abrem os braços e tentam colocar S no meio deles, mas ela continua com o mesmo movimento e não se relaciona. Pedi para buscarem na memória um momento da peça “Carolinas” onde eles estão nessa energia e para falarem o texto. H falou com muita concentração:

”Lavei, remendei e dei para ela calçar.” S falou: “É duro o pão que nos comemos, é dura a cama que nós dormimos, é dura a vida dos favelados.”.

L falou: “Marginal não tem nome!”.

É falou: “A Vera estava contente por estar dentro de um carro”.

V falou: ”Para mim o mundo ao invés de evoluir está retornando a primitividade.”

Depoimentos:

V: Eu não entendi direito o jeito que eu tenho que colocar o corpo na cena, será que eu tenho que mexer o corpo, coloco um pouco disso que estou sentindo ou não?

R: Essa dúvida que você tem é porque o pensamento racionalizado quer premeditar e comandar suas ações, porém o seu próprio corpo está pensando e falando o que você deve fazer, através dessas sensações que estão sentindo nessas vivências. Experimente fazer o que o seu corpo pedir, pois ele ganhará vida e a tendência é desaparecer esse seu comportamento de levar a energia para a região do pescoço projetando-o quando você fala em cena.

V: Tive a idéia de colocar um texto da peça “Carolinas” na hora em que eu estava fazendo os exercícios. Hoje eu relaxei bem na hora que você estava dando o relaxamento. Sabe, eu até dormi e parece que quando acordei, estava me sentindo tão bem, e pareço outra pessoa, com sensações diferentes, eu nunca tinha tido essa experiência.

R: Você conseguiu relaxar o corpo e principalmente a mente, então entrou num estado alterado de consciência, que fornece a abertura necessária para o artista

exercer sua criatividade e é por isso que você ficou com vontade de falar aquele texto.

Na realidade, nosso corpo é o resultado de uma estimulação de movimentos energéticos e de relaxamento. Essa mistura deixa o corpo ágil e ao mesmo tempo flexível e a criatividade começa a comandar as nossas ações corporais e vocais. , pois você é muito mais do que uma boca que fala!

Tente lembrar V, o que você fez nesse exercício para falar com essa energia que estávamos trabalhando. E quando você quiser ter novamente essa sensação, como está trabalhando com o chakra cardíaco, pode usar a mantralização da vogal “O” que vibra nessa região. Não tenha medo de experimentar. Isso é trabalhar com criatividade com a busca da dramatização.

É: Meu corpo esquentou e começou a suar nos exercícios tibetanos, depois na hora do relaxamento, eu fui me desligando e já não escutava mais a sua voz. Na hora da estimulação do chakra cardíaco eu pensei em trabalhar a música “Tranqüilidade...”, que é onde eu me destaco na dramaticidade da cena, mas também veio o texto que eu falo depois e trabalhei com o mesmo.

R: Quando relaxamos, os canais de energia se abrem e esse chakra cardíaco trabalha com movimentos mais suaves e é apropriado para cenas dramáticas como as que vocês trabalharam hoje.

É: Eu descobri o que eu tenho para trabalhar nessa cena.

R: Explique como é essa descoberta.

É: Quando você falou para falar um texto que tinha a ver com a intenção do chakra cardíaco, eu percebi o quanto a Carolina fica alegre ao ver a filha dentro do carro. Essa é uma parte muito bonita, pois no meio de uma vida com tanto sofrimento para ela e para os filhos, finalmente ela tem uma coisa bonita para contar, para sentir que é a felicidade da filha que estava andando de carro pela primeira vez na vida. Nessa cena, ela mostra seu amor pela filha, a felicidade de vê-la feliz e é isso que eu vou trabalhar.

R: Isso é dramaturgia. Você poderia ter percebido isso lendo o texto, porém a importância dessa pequena felicidade para a personagem você só descobre

quando vive a mesma sensação. Isso você conseguiu hoje através dessa vivência, por exemplo. O chakra cardíaco é chakra da generosidade. Se o artista compreende o objetivo do texto na hora da representação da cena, ele transmite com facilidade, porém se não compreender o mesmo, ficará apenas representado de forma técnica. Stanislavsky ressaltou em seus trabalhos, a necessidade de saber o objetivo de cada cena.

É: Nesse caso você apenas vomita o texto!

R: Vocês estão compreendendo e buscando essas sensações, e isso é um exercício de dramatização que torna cada espetáculo único.

S: Quando você pensa que o espetáculo já está bom, então você não precisa mais apresentá-lo, pois ele não mudará mais, é a busca pela melhor performance que nos motiva.

H: Eu também cheguei num estágio do relaxamento onde não escutava mais a sua voz, eu estava precisando, pois a minha coluna ainda está me incomodando no dia a dia. Os exercícios foram muito bons e quero levar isso para o meu cotidiano. Quando a Carolina fala na cena “É aniversário de minha filha”, existe certa preocupação, pois ela não tem condições de comprar um presente, mas daí ela vai se acalmando e acha o sapato no lixo lava e dá para ela calçar. Esse texto é muito dramático e precisa ser dito com toda a profundidade que ele traz. Percebi que tenho que falar esse texto com amor.

Hoje, percebi que esse ato tem muito mais valor do que simplesmente ter dinheiro, ir numa loja e comprar um sapato.. Eu posso abrir os braços ao falar esse texto e focar toda a minha energia aqui no chakra cardíaco, buscando a mantralização da vogal “O” aguda e abrindo a tórax, mas às vezes eu percebo que fecho o tórax, preciso abrir mais.

R: Toda vez que for falar esse texto, faça isso que você descobriu hoje, concentrando a sua atenção totalmente no chakra cardíaco, pois sua memória trará as imagens dessa estória e você falará de uma forma bem orgânica.

S: No relaxamento melhorei minha concentração. Estava voltada para mim mesmo e como esse chakra é para trabalhar o amor, me veio um texto que eu falava com

revolta, mas eu refleti e acho que devo falar com intenção de amor, porque, por mais duro que seja essa vida, é a vida que eles têm! Olhar para todos os favelados e ao mesmo tempo tendo consciência de estar no meio desse lixo e sentir amor! Esse exercício do chakra cardíaco me incomodou por que de repente eu imaginei que estava segurando uma criança dormindo e depois olhei para o H ele veio na minha direção com os braços abertos falando “ooooo” e a L também e eu senti de repente que aquela criança estava morta.

R: Você estava trabalhando o chakra cardíaco invertido, na intenção do trágico (vogal “O”) enquanto o H e a L estavam trabalhando o chakra cardíaco na vibração da vogal “Ó”, com a intenção do amor. Eles queriam compartilhar esse amor, enquanto você queria estar sozinha compartilhando a sua dor.

V: Quando eu ficava junto com eles, também vinha uma sensação ruim, eu me sentia presa e ao ficar sozinha, me senti melhor.

S: Quando o H abriu os braços no máximo ficamos eu, ele e a L, eu senti que eu estava na lama e me deu nojo, ele queria tirar, eu estava com nojo daquilo...

H: Eu estava bem, com intenção de fraternidade, junto com a L e vi a S sozinha e quis passar essa sensação para ela...

L: Eu gostei de trabalhar o relacionamento, pois eu consegui me desligar de tudo lá fora e me entreguei totalmente ao exercício. O relaxamento ajudou, senão eu teria ficado ligada nas outras coisas lá fora. Os exercícios tibetanos amenizaram minhas dores no pescoço. Eu sei que tenho facilidade para trabalhar com o chakra cardíaco. Percebi que a S e a V estavam querendo ficar sozinhas e me relacionei mais com o H e a É. Percebi que nós estávamos no mesmo nível de relaxamento, de sentimento e de ternura. Nós fazíamos gestos para ajudá-las, (S e V), mas eu senti que corporalmente elas não queriam.

R: A linguagem não verbal não precisa de palavras para se comunicar.

É: Eu lembrei da música da Enya e senti paz.

S: Parecia que eu estava celebrando o amor por uma criança e eles celebravam o amor por um defuntinho, tendo dó de mim, sabe aquela mãe que sae na rua carregando o seu filho morto que acabou de levar uma bala perdida e vê todo

mundo tentando ajudar, isso me afastava mais das pessoas tentei me aproximar da É que também estava com os braços na mesma postura que eu e parece que segurava também um filho, mas não quis ninguém por perto. Queria estar só, no meu momento.

R: Essas imagens são comuns virem no pensamento quando trabalhamos com a TE, e vocês devem fazer o que o corpo pede e o que essas imagens sugerem. Não se preocupem com o que o outro pensa ou interpreta, vão experienciando e descobrirão uma forma mais profunda e autêntica de representação. Deixe acontecer e vivam o momento com todo o seu esplendor, explorem as sensações e se guiem pela intuição e pelas imagens que vão surgindo, pois as vivências são para isso mesmo, para experimentar. Quando eu pedi para a S abrir mais o tórax, foi com o intuito de ajudá-la a soltar mais a voz e aumentar a intensidade, percebi que o seu momento estava bem dramático, mas a voz estava para dentro.

Eu lembrei que na filmagem inicial, ela falava com as mãos fechadas e a voz também com pouca intensidade, achei, com o pensamento racional de uma fonoaudióloga, que se abrisse o tórax poderia aumentar essa intensidade vocal, porém eu desfiz a sua criação, pois ela tinha um porquê de estar com o tórax para dentro e a voz também. S, não se esqueça que nos momentos dramáticos você deve viver essa dramaticidade na voz e não se prenda tanto Hoje você fez um trabalho bonito, fugiu do tradicional que é a revolta para mostrar o seu lado mais dramático e a abertura do chakra cardíaco te ajudou.

Esse chakra é responsável pelo sentimento fraternal, amor, ternura quando é aberto e no seu sentido fechado é a angústia, a tristeza e a tragédia. A É trabalhou as duas intenções, tiveram momentos em que estava triste e teve momentos de alegria, de amor. Vocês não precisam saber a intenção do chakra para trabalhar, pois quando ele é aberto pelo ritual da TE, a intenção vem espontaneamente, porém vocês podem desenvolver um trabalho de busca de uma intenção específica, seja no corpo ou na vocalidade com o uso da TE.

Vivência 14 - Dia 13/10/2007 - Chakra laríngeo

Nessa pesquisa, a voz está sendo preparada a partir de um trabalho corporal e respiratório e observei que os conceitos e vivências que os artistas estão experimentando só podem ser assimilados e incorporados se forem esclarecidos alguns mitos e paradigmas que eles têm sobre a voz e também sobre o processo de interpretação.

Observei claramente que eles buscam às vezes um exagero na dicção e na intensidade vocal, acompanhado até de uma projeção do pescoço para frente, como se a voz saísse dessa região e quanto mais forte essa expressão, melhor a interpretação.

Embora eles até saibam que essa forma de atuação é próxima do que chamamos de clichê, continuam usando esse recurso. *Ou será que não sabem?*

Nesse encontro trabalhamos com o chakra laríngeo que vibra o som É e esta relacionado à comicidade, bem como o som E que está relacionado com a ira, e a loucura.

Após fazer o trabalho de preparação corporal, pedi para os artistas movimentarem braços, pulsos, mãos e dedos deixando essas partes do corpo em movimento livre, sempre sugerindo para concentrarem a atenção no chakra laríngeo. Pedi para movimentarem também a boca e a máscara, e que se o resto do corpo quisesse se movimentar, a vontade deveria partir desse centro de energia. A estimulação da movimentação dos membros superiores foi proposital, pois ela estimula a abertura do chakra laríngeo.

Eles começaram a movimentar essas partes do corpo e pedimos para emitirem a vogal é. Aos poucos foram se movimentando e repetindo a vogal é, é, é falando e se movimentando com deboche, colocando a língua para fora da boca. Começaram a se relacionar com brincadeiras de deboche, soltos, de forma engraçada. H pulava enquanto falava é, é, é... É, chacoalhava a cabeça. S e É punham a mão na cintura e falavam uma pra outra é, é, é, é... Continuaram se movimentando e debochando uns dos outros. Foi pedido para emitirem a vogal e.

Rapidamente a intenção mudou. V começou a se movimentar como se quisesse *desafiar* para uma briga. H também começou a fazer movimentos como se quisesse brigar e as quatro mulheres uniram-se contra ele. Depois todos contra a V, mas tinha comicidade junto.

Pedi para continuarem com a energia nesse chakra e irem buscando textos da Carolina:

S: meu nome é Carolina, cato lixo pra viver, nessa vida Carolina muitas outras vão nascer.

Ela falou esse texto como se fosse uma criança pequena declamando poesia de forma decorada. S tem a dicção comprometida e tende a acelerar o ritmo de seus enunciados, prejudicando articulação da voz falada que geralmente é tensa e fechada, porém foi observado que embora tenha falado parecendo criança que decorou o texto, houve sensível melhora no ritmo e articulação. Ela tem o corpo bem tenso, está sempre com dores, e reluta pra entrar num espaço de instabilidade durante as vivências, pois cotidianamente ela costuma estar sempre em ação, utiliza bastante o seu corpo, seja caminhando ou carregando peso e às vezes, passa dos limites, e não percebe. Quando necessita do corpo para o trabalho artístico, ele está cansado. É um constante desafio trazê-la para um estado mais relaxado e sensível, a sua tendência é racionalizar a ação física ou vocal.

H: eles mandam os filhos comprarem pinga prá eles, depois dão para as crianças beberem e dizem: ele tem lombriga!

Ele falou claramente, porém com excesso de movimentação corporal, com articulação exagerada e voz muito alta. Falamos para ele repetir o texto mantendo a energia nesse chakra, sem muitos exageros. Ele conseguiu falar de uma forma mais natural, mantendo a intenção do texto e diminuindo a gesticulação.

H tem uma voz muito boa, clara e forte, mas ele mesmo já percebeu que precisa quebrar esse paradigma de que o ator precisa exagerar na sua expressão vocal.

Às vezes, durante o trabalho, ele começa a se movimentar rapidamente, e nesse sentido ele experimenta as sensações, porém aparenta que às vezes não deu um tempo para que o corpo sinta o que quer fazer.

E: fica quieta, senão eu posso te internar! Internar pra que? Para o filho dele fazer porcaria em mim igual fazem nas outras pessoas? Prefiro ir para o inferno!

Ela falou com intenção de denúncia, desabafo, utilizou bem a expressão facial e o olhar, usou voz clara e firme. Sentimos que a É tem uma tendência a atuar como se estivesse no seu cotidiano, ela parece que entra nesse território da dobra, da criação, da arte se impondo mais pela voz. Costuma realizar as vivências deixando que seu corpo e sua voz experimentem as sensações despertadas pela estimulação do chakra de uma forma bem natural, mas ela não tem **consciência** dessa facilidade para a atuação cênica. Ela precisa de um retorno mostrando suas potencialidades, pois na sua memória parece que tem uma tendência a insegurança. Esse é um “mito” que precisa ser quebrado para que ela possa se apropriar com mais segurança das suas ações corporais e vocais.

V: pra mim, o mundo ao invés de evoluir, está retornando a primitividade. Quem não conhece a fome há de dizer: quem escreve isso é louco, mas quem passa fome há de dizer: muito bem Carolina. como é horrível ver um filho comer e perguntar: tem mais? Essa palavra fica oscilando dentro do cérebro de uma mãe que olha as panelas vazias.

Ela falou esse texto com intenção de denúncia, revolta, mas com uma pitada de humor, de forma irônica, trabalhou bem a expressão facial, olhar, os braços e as mãos, mas jogou um pouco o pescoço para frente. V tem um leve

ceceio na articulação do som “S”, que faz com que a ponta da língua apareça entre os dentes. Foi mostrada a posição correta onde a ponta da língua encosta atrás dos dentes incisivos inferiores. Hoje ela falou esse texto utilizando o som “S” constantemente de forma correta. Foi pedido para falar novamente o texto sem jogar o pescoço para frente e melhorou a postura corporal. Durante as nossas vivências, V costuma se entregar para o estado de criação, mas ela vive um paradoxo o tempo todo, pois tem vontade de ousar, mas fica pensando e se policiando, quando cansa de pensar, relaxa e se joga para a descoberta, para as possibilidades. Nos depoimentos das outras vivências, ela sempre coloca: “eu queria fazer, mas fiquei pensando...” Nessa vivência ela se soltou muito mais e disse que é porque gosta de ser cômica, porque não precisa pensar e faz o que quer. Essa colocação nos leva a reflexão de que é preciso estimular o ator a realizar vivências onde ele possa estar mais à vontade, sem pressão, onde ele possa ser ele mesmo para entrar no território da criação, ao invés de racionalizar sua atuação artística.

L: a patroa sorria dizendo que havia encontrado uma idiota que trabalha quase de graça...

Ela falou com intenção de desabafo e ironia, e embora também tenha a mesma dificuldade de falar o som “S” que V, conseguiu falar de forma adequada.

Observei que o trabalho com o chakra laríngeo pode ajudar na correção da articulação dos sons. Mostrei o ponto correto da articulação e elas já conseguiram aprender, porém nenhuma das duas ainda tem consciência de que já aprendeu a falar esse som e mesmo quando informo que a articulação do som S está correta, leva um tempo pra que elas acreditem e atualizem na memória: já sei falar som o corretamente!

L é uma atriz que costuma atuar utilizando o chakra cardíaco, responsável pela alegria e felicidade, e, geralmente conta a estória da Carolina como se estivesse contando estória para crianças, esse jeito já foi incorporado e fica

adequado quando o texto pede essa intenção, porém ela mesma percebe que nem sempre pode usar essa forma de atuação.

É necessário mostrar aos artistas que é possível vencer as dificuldades vocais, eles têm gravado na memória experiências frustrantes com relação ao desempenho vocal.

Através de ações onde eles vivenciam suas potencialidades desmonta-se esses conceitos e crenças estratificadas. O uso da técnica energética os coloca num estado mais sensível, onde eles, por alguns momentos param de comandar racionalmente suas ações e entram nessa zona de instabilidade, onde os mitos que geram formas duras e repetitivas de atuação dão lugar a um espaço de criação e nesse momento colocam-se novos estímulos e informações focalizando as potencialidades de utilização do corpo e da voz que eles ainda não haviam usado como recurso cênico.

Nesse mesmo encontro, pedi para voltarem a emitir o som “ééééé” e aos poucos a ironia e comicidade foram se instalando. Pedi para buscarem textos da “Carolina”.

S: eu até acho cabelo de nego mais educado do que cabelo de branco. o do preto, onde põe fica, o do branco, é só dá movimento que sae do lugar.

Ela falou esse texto com intenção de ironia, melhorou a articulação e o ritmo.

É: eu já estava deitada quando eu ouvi as crianças anunciarem que ia ter cinema aqui na rua. não acreditei muito não. resolvi ir ver”.

Ela falou esse texto com alegria. Percebi que ela tem facilidade de entrar nesse território de **experimentações**, porém precisa de um retorno de que esse modo de atuação está bom, pois faz de uma maneira tão natural, que ela mesma se sente insegura, não dando o devido valor à sua atuação cênica, pois também carrega as informações dos mitos sobre a *busca da personagem*.

H: o moço, nós não tem isso não. nós cata até cabeça de peixe para comer. o estômago é de cimento armado.

Ele falou esse texto rindo da própria desgraça, com intenção de ironia.

L: Eu tava com medo da reportagem não sair. A reportagem saiu. O que será que escreveram a meu respeito? O retrato da favela no diário de Carolina.

Ela falou esse texto com alegria e orgulho de si mesma. Utilizou o chakra laríngeo com certo lirismo.

V: A secretaria da saúde veio passar um filme sobre a doença anêmica. até a água ao invés de nos auxiliar nos contamina. o ar que respiramos não é puro, porque jogam lixo aqui na favela”.

Ela também falou esse texto com ironia e comicidade.

Depoimentos:

Obs. Durante a preparação corporal, iniciei, desde o encontro passado, uma série de exercícios do YOGA, denominados Tibetanos utilizados pela nossa orientadora Marília Vieira Soares e também uma série de exercícios respiratórios também do Yoga que considero importante para que o artista possa silenciar a mente e se apropriar do seu corpo, e ao mesmo tempo vivenciar sua capacidade respiratória que é fundamental para o apoio vocal. Combinei com os artistas para começarem a fazer os exercícios diariamente, pois eles estavam muito tensos e cansados. Esses exercícios ajudam o artista a perceber e a ativar a capacidade que o corpo tem para vibrar os sons.

R: É engraçado quando a V fala esse texto da água do caramujo, que é uma coisa grave, desse jeito cômico. Ficou diferente.

S: Eu fiz os exercícios que a R passou e fiquei mais relaxada.

R: Você tinha dor e não podia se entregar para o exercício.

S: A minha coluna sempre foi um problema. Eu sou muito de carregar peso

R: Vá percebendo os seus limites. Não precisa ser forte sempre.

S: O texto deu certo, pois é de se impor.

R: A vogal E é o que?

H: Irônico.

É: Desafio. Pensei no texto que as mulheres invadem a favela e entram para roubar comida e ela joga pedra.

H: Valentia

R: Trabalha a ira e a raiva, a que te dá uma energia para você desafiar.

S: Quando a gente fala: aquilo é verde, é verde, é verde.

R: O movimento é de ir com o corpo para trás e se impor. Quando um de vocês tinha a energia melhor colocada, se impunha e os outros recuavam. A Carolina tem muito essa intenção no texto. Perceberam a diferença do É cômico e o E desafio?

É: Foi bom o trabalho de hoje. Deu pra relaxar. Eu fiz os exercícios tibetanos alguns dias.

H: Eu fiz os exercícios tibetanos e me ajudou na disciplina, pois nessa semana estava com muito trabalho e se eu não fizesse nada podia travar a minha coluna. Foi difícil achar o que tinha de cômico no texto, era mais irônico e eu fiquei preocupado, queria ser menos irônico, mais ia mais para ironia. Veio também a valentia. Hoje, como a gente fez toda a seqüência dos exercícios do corpo e respiração, foi melhor para os exercícios da voz.

R: Quando H diz que estava preocupado, é porque está querendo racionalizar a ação ao invés de deixar o corpo fazer o que quer, ele reluta, mas se entrega. Ele se sente mais seguro e à vontade para se soltar quando passa pelo ritual do trabalho corporal e vocal. Acredito que isso acontece, pois ele nos informou que quando criança teve problemas com a voz. Quando coloco para ele que sua voz é forte e potente, ele fica olhando e pensando... Será que ele está num processo de

desmistificação dessa voz problema? Essa voz ficou gravada na sua memória como uma voz problema, e hoje é uma voz potente, mas ele ainda está aprendendo a conhecê-la.

R: Comece a dar importância para essa preparação e deixe a intenção vir aos poucos, para não exagerar na intensidade da voz.

V: Eu coloquei mais para o lado da loucura.

H: A loucura vem da ira, engraçado, que interessante.

V: Eu gosto, pois é uma coisa que você vai lá e faz e não se preocupa com os outros, se está certo ou errado.

R: Esse você não precisa pensar! V costuma dizer nos seus depoimentos que queria fazer algo, mas ficou pensando... Ela vive esse **paradoxo** com frequência, mas nesse chakra, resolveu experimentar, pois para ela, a vivência da comicidade lhe dá uma autorização para não se importar com o erro ou com o julgamento. Parece que essa é a sua porta de entrada para a criação.

V: Eu fazia esse texto na loucura e sábado passado, eu o usei no chakra cardíaco, estou adaptando, testando.

R: Quando eu falei pra você repetir o texto e centralizar o seu pescoço, você ficou com a postura da pessoa que se impõe, mudou a figura e ficou bonito.

V: Na hora de se relacionar, eu chegava e eles repudiavam e então eu saí.

R: Isso aconteceu, pois vocês estavam falando a vogal É na energia da comicidade, mas já começaram a entrar na vogal E na energia da ironia, raiva, ira e loucura, e nessa energia, geralmente as pessoas se distanciam e se desafiam.

L: Eu fui falando o texto na energia da vogal E, mas depois eu mudei porque a outra parte do texto não dava certo nessa energia. Eu me diverti muito com a V. Hoje na preparação eu não consegui relaxar muito, mas no final estava com sono.

R: Cada dia a gente está de um jeito. O que a L fez foi falar o texto de forma lírica. Esse chakra da laringe é poderoso, pois pode expressar a comicidade, ironia, raiva, ira, loucura e lirismo. Ele tem a comicidade, mas tem um pouco de poesia junto. É uma mistura de chakra cardíaco com laríngeo. Como a L trabalha bem o chakra cardíaco, ela entrou no lirismo. O palhaço encanta as pessoas. Ele é lírico

e esse chakra é o do palhaço, do clown. Eu vi vocês todos colocando em prática, várias experimentações com a voz. e a articulação de vocês estava boa. S não falou rápido. V e L falaram o som S corretamente, sem apresentar ceceio. Eu mostrei a postura correta do som, e queria passar exercícios, mas acho que não vou precisar, pois o chakra laríngeo tem muito a ver com a articulação, solta a boca e a língua de forma escachada, e como a V falou, você pára de pensar e o corpo vai. Esse chakra é engraçado, solto, igual ao palhaço que pode tudo, pois é solto, colorido, alegre e ao mesmo tempo afetivo. Você misturou a comicidade com o lirismo. O seu corpo sabe e é isso que eu quero que vocês entendam, conforme a gente for treinando mais, vocês vão saber colocar essa intenção. Quando a S faz o texto nessa energia, ela não atropela. Ao conseguir falar o texto com a energia certa, você não fica ansiosa, pois a ansiedade vem do controle mental. Se você deixar a energia conduzir sua ação, o texto flui. Fazemos trava língua, exercícios de articulação, mas isso tudo é técnica, mas a técnica energética, que também é uma técnica, acredito ser mais abrangente, pois fazemos toda uma preparação com trabalho corporal, massagens, posturas, aquecimento vocal através da abertura dos chakras e é mais fácil entrar nesse território da criação, do não pensar, do deixar fluir, da dobra.

Vivência 15 - Dia 27/10/2007-Reflexões sobre a dramatização e a TE

Nesse dia só foram a V e o H e foi iniciada uma reflexão sobre esses conceitos e vivências, como uma forma diferente de atuar cenicamente. Lembrando da aula que tive sobre organicidade com o Prof.Dr.Renato Ferracini, e das reflexões que estamos fazendo sobre a atuação cênica, resolvi pontuar que houve momentos em que eles vivenciaram as sensações geradas pela estimulação do chakra laríngeo, mas ainda prevalecem os movimentos exagerados, posturas com excessiva movimentação de pescoço e atuação através da repetição de um texto com uma vontade de querer transmitir a emoção só pela força da palavra. E a palavra não é suficiente para transmitir a

mensagem, se o ator não está sintonizado com a verdadeira expressão que a palavra está transmitindo.

H colocou que quando participa dos festivais, os jurados colocam que o corpo não está dizendo o que a palavra sugere, e que questionam a presença cênica, o fazer dramático menos exagerado e um pouco mais próximo do natural. Coloquei que o ator tem dificuldades para deixar que o corpo pense sozinho, se “D I L A T E”, crie, experimente, pois o pensamento ainda carrega alguns mitos aprendidos como forma de representação onde um ator “CRIA” uma personagem que fala, gesticula, tem um excesso de variações na intensidade e entonação, e agilidade motora. Esse tipo de atuação é reforçado pela mídia.

Esses mitos ficam martelando na cabeça do ator e ele tende a usá-los como clichê, ou porque se sentem seguros assim, e esse “olhar” sobre o fazer dramático, engessa o mesmo.

Acredito que devemos encorajar o ator a entrar no território das experimentações, pois, não saber o que vai fazer, deixar o corpo levar, pode gerar imagens, memórias, sensações e o ator pode descobrir através de uma postura, um movimento, olhar, gesto, contração ou relaxamento de uma musculatura, um caminho para a colocação e projeção da voz.

Durante o tempo que venho trabalhando com os atores da Vidraça Cia. de Teatro pude perceber que o modo pelo qual posso ajudá-los a encontrar caminhos para descoberta das potencialidades da voz e através da ação. Ao ajudá-los a vivenciar no corpo a descoberta do uso do centro energético e sua ligação com a voz, coloco-os dentro do território de instabilidade. Eles relutam, tentando conduzir a ação de forma racional ou mecânica, mas a cada encontro percebo que estão começando a mergulhar nesse espaço de possibilidades e a descobrir novos caminhos que mexem com os mitos e verdades que já conheciam.

A Técnica Energética os coloca diante de situações de quebra, ruptura de paradigmas e pode ajudar na descoberta de novas formas de expressão vocal.

Durante o mês de novembro, eles foram selecionados na fase municipal do Mapa Cultural Paulista e foram concorrer para a fase regional. O grupo foi

classificado em segundo lugar e irá à São Paulo para concorrer na fase estadual. H ganhou prêmio como melhor ator coadjuvante e V ganhou o prêmio como melhor atriz.

Acredito que o trabalho da direção do espetáculo tem sido importante, porém tenho observado que nossa prática está sendo incorporada aos poucos e trazendo para os atores maior domínio no uso da voz.

Venho percebendo que o cuidado diário do corpo através da prática de atividade física e relaxamento, da hidratação e alimentação balanceada, é necessário para um bom desempenho vocal.

Nós estabelecemos metas e, aos poucos eles estão se disciplinando, pois percebem durante os exercícios, que se o corpo está dolorido, fica mais difícil se soltar e entrar num contato pleno com as próprias potencialidades.

As crenças e mitos já desenvolvidos anteriormente levaram-nos a acreditar que não são capazes de 'ousar' com a voz. É comum escutar: *minha voz é muito aguda, não consigo falar ou cantar no tom grave, meu corpo é muito duro, eu não sei falar o som /s/, não sei a diferença entre sons agudos e graves, não sei cantar, eu desafino.*

Eles se fecham nesses conceitos que já estavam estratificados, mas estamos insistindo e mostrando através da ação que eles podem e aos poucos estão percebendo as mudanças no seu padrão vocal.

Vivência 16- Dia10/11/2007-Treinamento do canto através do chakra cardíaco.

Os artistas pediram para trabalhar melhor a intenção dramática da música: "Vem de um lugar de maus odores...".

Essa música já tinha sido trabalhada anteriormente, porém o diretor disse que ainda estava sem intenção e precisava melhorar a afinação.

Os artistas fizeram um círculo e em pé e trabalhamos o equilíbrio, onde eles ficavam num pé só e movimentaram o resto do corpo, com o intuito de facilitar a concentração e sensação do próprio corpo (propriocepção).

Realizamos o ritual dos exercícios tibetanos, a abertura do chakra cardíaco e a exploração em pé dos vários movimentos nas articulações do corpo todo, começando pelos pés e subindo para as demais articulações corporais, depois foi trabalhada a coordenação pneumofonoarticulatória através da expiração em 2, 4, 6, e, 8 tempos e depois ininterruptamente. H puxou o ar na caixa torácica e foi pontuado para deixar o ar entrar sozinho

O pensamento já está acostumado a puxar ar pela crença errônea que vocês não têm ar, mas agora já aprenderam e perceberam que tem muito ar, então deixem o corpo comandar sozinho a inspiração.

Vivência 17 – Dia 17 /11/2007´ - Chakra coronário

Após ritual de abertura com os exercícios tibetanos, praticamos, na postura sentada, quatro exercícios de respiração denominados pranayamas oriundos do Yoga. No primeiro exercício, tampamos a narina esquerda com o polegar e inspiramos e soltamos o ar bruscamente pela narina direita por três vezes. Depois fazemos o mesmo com a narina esquerda enquanto a narina direita fica tampada com o polegar. No segundo exercício, fazemos o mesmo com ambas as narinas. Esses dois exercícios limpam as narinas e energizam o ar dentro dos pulmões. No terceiro exercício, tampamos a narina esquerda com o polegar e inspiramos bem lentamente pela narina direita. Depois retiramos o polegar da narina esquerda soltando o ar bem lentamente enquanto tampamos a narina direita com o dedo indicador. Depois inspiramos bem lentamente pela narina esquerda, depois tampamos a mesma com o polegar e soltamos lentamente o ar pela narina direita tirando o dedo indicador. Esse exercício deve ser repetido com os olhos fechados e quantas vezes o artista achar conveniente, pois ele desenvolve o equilíbrio das energias positivas (SOL) e negativas (LUA), promove o relaxamento e facilita a

concentração. Solicitamos para realizarem o quarto exercício: Deixem o ar entrar e sair rapidamente contraindo a musculatura abdominal. O exercício foi repetido três vezes. Em seguida solicitamos para deixarem o ar entrar levantando a cabeça e para soltarem o ar trazendo a cabeça para frente até encostar o queixo no tórax e ao mesmo tempo fazer três ou quatro contrações na musculatura do quadril. Foi colocado que essa respiração alinha a coluna cervical, ativa o chakra básico e o laríngeo. Foi colocado também que ela relaxa e energiza ao mesmo tempo.

Em seguida pedi para emitirem as vogais, cada uma concentrada no seu chakra correspondente e depois todas as vogais na seguinte seqüência (A, I grave, I agudo, O, E, e U.). Os tempos fônicos grupais foram:

A: 17 s, I grave: 13 s, I agudo: 19s, O: 17s, E: 23s, U: 17s. Todas as vogais: 14s
.Som OM: 16s

Em seguida pedi para deitarem por alguns momentos e soltarem a musculatura, e após ficarem em pé, fizemos o ritual de abertura dos chakras pela T.E. para instalar o chakra coronário. Pedi para fazerem movimentos com o globo ocular pra cima, para baixo, para dentro, para fora, à direita, à esquerda, perpendicular à direita, perpendicular à esquerda, giro nos dois sentidos. Pedi para começarem a emitir a vogal uuuuu, das mais variadas formas, mais alto, mais baixo, agudo, grave, e aos poucos deixarem o corpo se movimentar nessa energia. Os sons inicialmente estavam altos e agudos, depois foram se diferenciando, os movimentos eram suaves e lentos, num vai e vem corporal soando como um lamento. H fez alguns movimentos com os braços subindo e descendo. As demais caminhavam lentamente, L começou a movimentar um pouco a braço esquerdo subindo e descendo. Pedi para começarem a se relacionar pensando na Carolina. H faz movimentos com braços e mãos como se fossem círculos no ar. Depois pedi para falarem textos da Carolina. É começou a falar o texto:

“O meu nome é Carolina, não tenho outro de pia, como há muitas Carolinas nessa vida tão sofrida, fiquei sendo na favela Carolina conhecida.”

É falou esse texto com apropriação, parecendo ser a líder do lugar e tendo orgulho de ser Carolina.

H começou a falar o texto: “Fotografaram-me e me prometeram que eu vou sair no Diário da Noite amanhã”. Eu tô tão feliz, porque parece que a minha vida estava suja e agora estão lavando.

H falou esse texto de forma lírica, parecia estar mais no chakra cardíaco do que no coronário e faz sentido, pois tinha feito muitos movimentos com os braços, antes de falar esse texto, movimentação mais caracterizada do chakra cardíaco.

S falou o texto: “O meu nome é Carolina e cato lixo pra viver, nesta vida Carolina, muitas outras vão nascer.”.

S falou esse texto com tom grave e ritmo mais lento, demonstrando tristeza.

V disse: ‘Não pense que vai conseguir meu afeto novamente, meu ódio vai evoluir, criar raiz e dar semente.’

V falou esse texto com a voz mais agravada, com teor dramático, parecendo estar usando o chakra cardíaco invertido. Foi solicitado para buscar um texto que falasse da fé de Carolina.

L falou: “O meu nome é Maria, Maria de Dor da Cruz, mas não sou qualquer Maria, sou Maria Carolina de Jesus”.

V falou: “Meu nome é Carolina, não tenho porque negar minha pele e minha cor, noite e dia a trabalhar”.

Ela também falou esse texto com o chakra cardíaco invertido, voz mais agravada e maior dramaticidade.

L falou: “Todo dia eu rezava, agradecendo a Deus e pedindo-lhe proteção”.

Ela falou esse texto de forma lírica usando novamente o chakra cardíaco.

Questionei se tem alguma música nessa peça que fala da força e da fé da Carolina, e eles começaram a cantar inicialmente de forma muito lenta, mas com maior dramaticidade, estavam novamente cantando com o chakra cardíaco invertido.

Depoimentos:

S: Comentou sobre o preconceito racial, e disse que em determinados momentos, a Carolina usa o termo preto e em outros, negro.

R: Existem outros motivos de exclusão social, como a obesidade, a idade, por falar muito, por estar doente, por ser mulher, etc.

Todos fizeram um depoimento sobre episódios onde sofreram preconceito racial.

R: Por que vocês estão falando sobre esse assunto, o que ele tem a ver com o trabalho de hoje?

V: O trabalho hoje para mim não rendeu muita coisa eu não imaginei a Carolina, eu lembrei que um dia tinha dois meninos na rua da minha casa machucando um burrinho e eu vi aquilo e fiquei com dó. (Nesse momento V começou a chorar) e também citou que tem um tio e uma tia que negam a própria cor e ela não tolera esse tipo de comportamento.

R: Você acha que não rendeu muito hoje, mas na realidade mexeu com um aspecto que te dói que é o preconceito e você pôs isso para fora.

H: Eu estava desconcentrado e tossi muito e toda vez que eu tossia tinha que retomar e foi difícil sentir a energia da vogal uuuuu e foi difícil quando você falou que é o chakra da fé, mas acho que estou com conflitos em relação a isso, às vezes estou descrente e preciso ter mais fé, daí eu me concentrei na Carolina e falei aquele texto, por causa da esperança que ela tem.

R: Você falou no seu tom, mais natural, mais simples.

L: Eu não me senti bem, parecia que o ambiente estava pesado, mas fui buscar a fé da Carolina e falei aquele texto. Eu ainda não consegui trabalhar essa energia e ela também não ficou boa na música.

S: Eu percebi que eu estava falando uuuuu e os outros falavam ooooo, e parecia um lamento, procissão, aquela voz aguda e foi vindo coisas tristes na minha mente, eu não gostei de fazer, achei difícil e faltava ar pra conseguir falar o uuuuu.

É: Hoje foi bom, o relaxamento me deixou mais viva para fazer o que eu tinha que fazer. No começo da emissão da vogal uuuuu, eu senti como se tivesse uma

ponta fincando na minha testa, também tive a sensação de estar numa igreja eu peguei esse texto porque ela tem a fé e a esperança que ela tem de ser conhecida.

Reflexões:

Todos acabaram pegando o chakra cardíaco invertido, caracterizado pela tristeza, ao invés de entrarem na energia do chakra coronário. Somente a É conseguiu pegar a energia no coronário.

Com relação aos depoimentos foi observada certa imaturidade por sentirem tristeza e ao invés de entrarem nessa energia, saíram e acharam ruim. O artista precisa estar preparado para sentir todas as emoções. Percebi falta de ousadia para entrar nessa energia e ao mesmo tempo, mistura de emoções próprias e da personagem, parece que todos lidam de forma difícil com relação ao preconceito racial.

Como esta foi a última vivência do ano de 2007, solicitei um relatório com o objetivo de saber como eles estavam se apropriando da TE.”

Relatório—Sujeito 1-E

Antes do trabalho eu achava que estava fazendo o aquecimento vocal, mais na verdade eu estava fazendo o contrário, porque depois de cada trabalho minha garganta fica raspando. Hoje eu tenho a percepção quando eu estou me prejudicando e que depois não vou ficar bem. Continuo insegura com a minha voz, afinal estou aprendendo a me ouvir, tenho muita dificuldade com relação ao volume da minha voz. Acho que o tempo vai me ajudar. Com relação à apresentação do espetáculo na fase regional do Mapa Cultural, em Indaiatuba, senti falta da presença do nosso diretor Robson, de fazer os exercícios tibetanos e os de respiração. Fiquei insegura, pois parecia que a minha barriga não estava enchendo de ar. Nas férias comi várias frutas, bebi muita água e fiz caminhada

todos os dias, mas não fiz os exercícios tibetanos. Tenho certeza que 2008 vai ser melhor.

Relatório – Sujeito 2-S

Bom, as aulas me fizeram bem, minha voz está melhor, o que mais me ajudou, foram os exercícios de relaxamento. Sempre estou cansada, pois trabalho muito e não consigo descansar, pois não há tempo, gostaria de poder render mais.

Relatório-- Sujeito 3-L

No início dos trabalhos pouco compreendia do que era me passado, não compreendia o porquê eu teria que usar uma parte da Peça “Carolina”, texto já trabalhado e não algo novo que pudesse ser criado individualmente ou em grupo. Logo a seguir começamos os trabalhos sobre orientação da Mestre Rosane e foi uma grande surpresa a primeira aula composta, de exercícios corporais e não vocais como eu esperava, exercícios que me lembravam yoga, mantras e toda esta linha Hindu ou algo oriental logo seguido de exercícios respiratórios e trabalhar pontos diferentes no corpo humano muitos dos quais nunca tinha dado tal atenção.

Iniciamos trabalhando nossos pés- Foi bom massagear os pés e no mínimo divertido trabalhar com eles. No início sentia dificuldade em me soltar e deixar me envolver assim como em outras partes do trabalho, mas aos poucos fui me soltando e me entregando ao trabalho. A música sem dúvida me ajudou, pois era mais fácil concentrar o ritmo e os movimentos e quando a música parava sentia mais a vontade para produzir meus próprios sons. Concentrando a energia nos pés senti diferença ao apresentar no palco parte do espetáculo Carolinas onde são mostradas as crianças da favela, parte esta que com 46 anos e bobs na cabeça muito me incomodava, mas ao lembrar dos exercícios com os pés e colocando em prática tudo me pareceu mais fácil.

Os chakras-Trabalhar os chakras exigiu particularmente quebrar algumas barreiras, pois o trabalho que começava de maneira tímida ia aos poucos gerando uma concentração total, muitas vezes era como se o inconsciente falasse mais alto.

Com o chakra básico trabalhamos a vogal “A” e quando mais concentrada neste chakra mais tinha ar e mais longa ficava a emissão desta sílaba, no espetáculo observei a mudança nas partes ora quase neutra a sensualidade aflorava na personagem em algumas pessoas de forma mais visível em outras de maneira mais sutil.

Com o chakra laríngeo emitimos a vogal “E” ou “É” e enquanto trabalhada foi me despertando ora o sarcasmo ou cinismo ora uma espécie de crítica ou contrariedade. Mas o que me surpreendeu foi sentir em alguns momentos como se fosse outra pessoa emitindo o som que saía por minha boca e um estranho estado de torpor.

Com a vogal “I” grave e agudo não senti dificuldades ao trabalhar o agudo, talvez pela forma de articular já lembrar um sorriso a alegria me veio mais facilmente senti também uma maior harmonia no grupo, já no “I” grave não consegui concentração ou sentimento me mantive neutra, sentia que a vogal me saía da faringe (Problema?).

A Vogal “O e Ó” descobri que este é o meu chakra tamanha a facilidade de envolvimento e de sentimento despertado. Trabalhando este chakra, fiz muitas descobertas, uma delas a minha voz grave. No início relutei, pois tinha plena certeza que ao cantar num tom mais grave não alcançaria algumas notas e desafinaria, no início pouco consegui, mas obstinada ensaiei horas e dias sempre que sentia que não estava correta parava e trabalhava o chakra cardíaco e continuava com isso aos poucos fui ficando mais segura. Analisando parte do espetáculo “Carolinas” onde tinha grande dificuldade em cantar utilizando apenas a vogal “O” onde me doía a garganta e no final da música estava sem ar não conseguindo alcançar uma nota sequer, descobri que poderia trocar a vogal “O” pelo “Ó” e assim cantar com maior comodidade, antes quando me preparava para

tal cena sentia uma terrível insegurança atualmente quando vou pra esta cena vou tranqüila e mais segura.

A vogal “U” esta me surpreendeu já de inicio, quando começamos a trabalhar este chakra, ao me concentrar e emitir tal vogal comecei, sem querer, a questionar coisas que não recordava mais, pelo menos até aquele momento. Quanto mais vinham as lembranças mais vinham questionamentos, senti certa angústia e assim desisti do exercício naquele momento.

No início dos trabalhos achei que os chakras me dariam nova fonte de energia, mas sinto agora que me dão a fonte de concentração e a minha maior luta continua sendo com o consciente e o inconsciente. Quando tal energia me vem de forma inconsciente o trabalho flui de forma natural. Mas no momento em que decido trabalhar tal energia de forma consciente a energia diminui e deixo de me envolver.

Observei não tanto em mim, mas nos colegas uma maior segurança no palco que talvez por sentir segurança na voz conseguiram um total domínio da cena.

Ganhos com o trabalho:

A atenção em trabalhar e organizar todas as partes do corpo antes e durante o trabalho. Trabalhar exercícios respiratórios diminuindo a ansiedade antes de entrar em cena. Melhora na forma de articular o texto no palco sem perder o fôlego a cada duas palavras. A colocação do grave na música e em algumas partes do texto. O habito de tomar muita água e comer fruta todo dia.

No inicio dos trabalhos recebi algumas perguntas e dei algumas respostas e hoje analisando melhor posso responder como era e como sinto essas mudanças. Como era minha voz? Eu achava um tanto aguda tinha dificuldade ao pronunciar palavras com muitos “esses” ou “zes”. Tenho como exemplo a parte do texto Carolinas “disse que eu não pago a conta de luz, que história é essa de dizer que não pago a conta de luz”. Hoje apesar de não estar ainda perfeita sinto menor dificuldade. Hoje sinto maior firmeza ao pronunciar as palavras e perdi o medo de utilizar o grave na fala de alguns personagens. Nota: Uma amiga que foi ver a

peça “Carolinas” no dia seguinte da apresentação me disse: – Me surpreendi te vendo no palco, que voz firme você tem. Aquela voz que você faz no palco não é a sua voz que eu conheço. Daí eu comecei a notar que algo estava dando certo.

Relatório-Sujeito 4-V

As aulas que tive com a Rosane foram muito importantes para melhorar a minha atuação, eu consegui voltar a cantar uma musica na peça que para mim é muito importante passei a entender mais sobre o meu corpo e que devemos cuidar dele. Tudo que aprendemos foi usado para melhorar minha atuação: voz, corpo, respiração e o conjunto em si, creio que a filmagem pode mostrar mais ainda como modifiquei depois que comecei a ter aula com a Rosane. Antes eu pensava mais, quando tinha um exercício eu ficava pensando se estava certo ou não. Agora procuro fazer sem pensar tanto, assim as coisas fluem e saem melhor que imaginamos ou pior. No meu depoimento eu falo que tenho a língua presa eu ainda acho que tenho, quando eu falo depressa ou se estou nervosa sai muito s me da uma impressão de falar como o presidente Lula. Como todo mundo fala que ele tem a língua presa, penso que tenho também. Gostaria muito de falar bem o som s que me incomoda tanto, antes eu falava pior. Eu não falava palavra com L como flor saia assim for, quando o Robson percebeu que eu não consegui falar flor todos os dias depois que terminava a aula, ele passava um exercício para eu praticar em casa. Era assim: quila, quile, quili, quilo quilu, fla, fle, fli, flo, flu. Eu treinei e melhorou. Graças ao teatro, tudo mudou na minha vida para melhor, nada como aprender algo novo.

Relatório –Sujeito 5-H

Para mim tudo foi um processo, com muito trabalho e de etapas bem definidas: Primeiro precisei trabalhar a auto-estima de minha voz, pois sempre tive implicância e sempre *Rosane* tentando fazer com que eu valorizasse minha voz.

Segundo veio o processo de treino do ouvido, pois também tenho muita dificuldade de ter uma audição musical. Terceiro o mais importante, a possibilidade de ampliar o processo de interpretação, pela voz e assim ter um trabalho em cena com respiração correta, senti uma diferença muito grande em relação a fôlego em cena.

Percebo a cada dia que trazendo a voz com as técnicas energéticas, a personagem em si toma mais vida vocal e também corporal. E tenho que acrescentar que o trabalho com os exercícios tibetanos também tem sido bastante proveitoso principalmente para a expansão do corpo em alongamentos e passei a sentir menos dores no corpo. *Saúde*: Ponto muito importante é que antes de começar o processo com as técnicas energéticas, tinha muito problema de garganta como ardência, ou falta de voz, que hoje em dia mesmo estando resfriado não tenho mais. *Agradecimento*: Deixo já estabelecido que se o trabalho acabasse amanhã, classificaria a *Rosane como*: Alguém que fez diferença no meu trabalho como ator, já se tornou imortal... Obrigado.

Vivência 18 - Dia 08/02/2008- O canto e a técnica energética- 23 minutos - Estabelecimento de metas para 2008

Durante o ano de 2007, trabalhamos teoricamente com a conceituação do trabalho com a TE, explicação de conceitos referentes à anatomia do sistema ósseo, fisiologia do sistema respiratório e vocal, e com as vivências práticas da aplicação da TE com o intuito de aperfeiçoar a expressão vocal dos atores. Durante esse processo verifiquei a necessidade de estabelecer metas de cuidados diários com a saúde do corpo e da voz. Muitos atores ainda acreditam que para ter uma boa voz no momento da apresentação, dependem apenas da prática de exercícios de aquecimento vocal antes de entrar em cena, e quando percebem alguma alteração vocal, costumam tomar remédios ou soluções caseiras.

A voz saudável é o produto de um processo de desmistificação da dependência exagerada dos exercícios articulatórios e de aquecimento vocal e da

compreensão de que só através de um trabalho disciplinado e diário desenvolve-se aos poucos o reconhecimento do próprio corpo, com relação à propriocepção, postura e apoio na produção e projeção da voz de forma segura. É importante ter saúde geral e boa auto estima assim como disciplina com cuidados simples, porém importantes.

Todos estão tomando por volta de dez copos de água por dia, estão procurando comer mais frutas e mastigar melhor os alimentos, L diminuiu alimentos gordurosos, S está parando de fumar e estão se disciplinando para a realização diária dos exercícios tibetanos, respiratórios e vocais. E estava desanimada com relação às questões pessoais e por esse motivo não estava cumprindo as metas do trabalho corporal, respiratório e vocal. Foram pontuados os aspectos positivos do seu potencial de atuação cênica, das qualidades da sua voz. Melhorou um pouco a auto estima e com isso a vontade de voltar a praticar as metas diárias de cuidados com a voz. H estabeleceu fazer os exercícios tibetanos todos os dias, praticar relaxamento, fazer o que gosta (dança), tomar dez copos de água por dia e ter uma alimentação mais balanceada.

S também se mostrou desmotivada para continuar o trabalho e tem questões pessoais a serem resolvidas. Mostrou que apesar de ter problemas vocais, ela evoluiu, pois está melhorando o timbre da sua voz, que antes era constantemente disfônico. Atualmente, sua voz está um pouco mais clara e com mais intensidade.

O trabalho com a conscientização de que eles precisam mudar hábitos, gostarem mais de si próprios, bem como a trabalho com a TE que os leva a um território de instabilidades é profundo e tem levado-os a refletirem sobre autoconhecimento e como estão cuidando de si mesmos. H, V, e L estão mais conscientes e compreenderam que é necessário esse autocuidado diário.

Após o ritual de abertura da TE, iniciamos trabalho de voz com duas músicas utilizadas no espetáculo “Carolinas”:

Eles começaram a cantar a música alternando o canto da música numa frase e em boca cúsa em outra frase. Percebi que H estava ralentando a música,

pedimos para cantar mais rápido e também para todos melhorarem o apoio postural do corpo, apoiarem a voz no chakra básico e projetarem a mesma no espaço.

O ritmo começou a ser marcado com estalar de dedos. Melhorou o ritmo, a afinação e a projeção da voz. Pedi para cantarem colocando a intenção do texto na música e se movimentarem. Eles perderam novamente o ritmo, pediu-se para mexerem o corpo, estavam muito lentos, eles deram uns pulos e voltaram a cantar. L começou a usar o corpo junto e melhorou. Essa música por ser lenta necessita de um apoio corporal na intenção para que o corpo mesmo sem se movimentar muito, possa transmitir o significado junto com a palavra cantada.

Na segunda música, que tem ritmo de samba, e é marcada com instrumentos, ficou mais fácil para transmitir a intenção, porém, eles cantaram sem os mesmos e não se sentiram à vontade. Sugeriu que marcassem o ritmo nas palmas e eles conseguiram cantar juntos no mesmo ritmo. H estava cantando com excesso de força na laringe e foi sugerido para cantar novamente com apoio no chakra básico. Cantaram novamente e H conseguiu cantar sem a força concentrada na laringe. L voltou a colocar que na outra música alguém estava cantando muito devagar e H falou que achava que era ele. Voltaram a cantar a mesma música e ele melhorou o ritmo. L não conseguia pegar um tom mais grave nessa música, e essa, era uma de suas queixas na primeira entrevista. Quando trabalhamos com essa música numa vivência anterior, pedimos para se concentrarem no chakra cardíaco e repetir a vogal O. L cantou num tom mais grave do que ela estava acostumada.

Trabalhamos com a TE utilizando a repetição do som O que vibra na região do chakra cardíaco, localizado no tórax. Ao concentrar-se nessa região, repetindo o som O, ela conseguiu energeticamente transmitir a intenção desse texto, com isso aprendeu a usar um tom mais grave que vibra nessa região e mostrou a força dramática da personagem Carolina, onde os atores cantam:

Vem de um lugar de maus odores, essa senhora de tantas cores, vem nos aliviar as dores, dos desgraçados, dos sofredores. Ó favelado, faveleiro, que passa fome o tempo inteiro. Será que você tem seu valor! ""

Observei também que H cantou exagerando nos movimentos de articulação, ele colocou que toda vez que pega um texto para decorar começa pela articulação. Pedi para explicar como ele fazia, ele falou um texto usando a articulação normal e depois repetiu exagerando, dizendo que assim ele decorava o texto depois ia diminuindo esse exagero. Observei que na realidade ele já se acostumou a treinar seus textos assim e não tem consciência do seu exagero articulatório.

Mostrei o vídeo onde ele falou o texto na primeira vez, de forma natural e na segunda de forma exagerada e ele pode observar a diferença. Ele disse que acredita que a sua articulação é boa porque faz esse processo. Expliquei que essa crença é comum em todos os atores, mas que a articulação melhora, pois ela é o resultado de um processo de soltura do corpo todo.

Existem articulações localizadas no encontro de todos os ossos do corpo humano e que tem o intuito de se movimentarem. A articulação da voz falada acontece através dos pontos de encontro dos órgãos fonoarticulatórios (lábios, língua dentes, bochechas, palato duro e mole). Esses pontos de encontro se articulam mais facilmente quando todo o corpo também se movimenta e relaxa no dia a dia. A pessoa em estado de tensão, medo ou timidez está com o corpo tenso e a articulação como consequência é fechada, sem muita movimentação. Em estado de ansiedade, fala-se muito rápido e em ambos os casos às vezes há um prejuízo na inteligibilidade pela dificuldade na articulação.

Por outro lado, encontramos pessoas que são soltas, alegres e desinibidas e tem uma boa articulação sem nunca terem feito exercícios articulatórios. Essa pessoa tem o corpo mais solto e relaxado e a articulação acontece de forma natural.

Essa é uma crença das escolas tradicionais de oratória que ensinam para os alunos que a boa articulação depende desse treino de exercícios e trava

línguas. Nesse trabalho também se usa esse treino, pois ele ajuda, mas não é suficiente para garantir a boa articulação. O que garante uma boa articulação é o constante trabalho corporal, que todos vocês estão realizando, então a articulação de vocês já está boa, se você exagera, fica caricaturada. Isso é forte em você, H porque tem um mito que foi aprendido dessa forma e está na hora de perceber que sua articulação já é boa e não precisa desse exagero.

Fiz uma comparação. A boa articulação, que pode ser vista na atuação cênica, é como se fosse à cobertura de um bolo. O bolo pode ter uma cobertura bem trabalhada, mas só será considerado bom se for bem feito e estiver saboroso. O ator que está totalmente preparado, com um bom trabalho de vivências corporais e vocais, e conscientes da posição articulatória dos sons, no momento da atuação cênica, solta a voz, e a articulação dos sons é feita de forma clara e natural, como se fosse a cobertura desse bolo. Esse ator pode receber comentários da platéia como sendo um ator com boa voz e articulação, mas ele tem consciência de que essa articulação é o resultado dessa soltura do corpo todo.

Agora, H você precisa mudar esse paradigma, de acreditar que a boa articulação é o resultado desse treino exagerado, e aos poucos ter consciência de quando você exagera para poder conseguir usar essa articulação de uma forma mais natural acreditando que assim ela já é eficiente para a sua atuação cênica.

Vivência 19 - Dia 16- 02 -2008- Articulação da palavra falada: 13 minutos
-Considerações Teóricas sobre o Quadro Fonético Fonológico e condições para uma boa articulação

Os artistas começaram cantando a mesma música trabalhada na vivência 16, em ritmo de samba, com o apoio de palmas. Pudemos observar que o trabalho corporal e o aquecimento da voz utilizando a TE, bem como o trabalho com a conscientização da postura articulatória de cada som, facilitou o desempenho vocal dos atores, que cantaram com a voz bem colocada, de forma clara e

afinada. H começou bem, porém se empolgou e colocou um pouco de força laríngea, pedi para concentrar o apoio vocal no chakra básico. Pedi para repetirem a música com a postura cênica, eles cantaram bem e souberam diminuir a intensidade da voz no final da música, todos estavam cantando sorrindo, pois a música é alegre, porém a S não sorriu, apontei e ela disse que costuma sorrir, mas tinha se esquecido, pois estava preocupada com o ritmo das palmas.

Passei a trabalhar com a mesma música da vivência anterior, eles cantaram e estava muito lento, com tom muito baixo e desafinado. Orientei que essa cena é bem dramática e apropriada para o uso do chakra cardíaco, pois ele é o responsável pela dramaticidade. Pedi para cantarem vivenciando a dramaticidade desse texto e concentrando a voz no chakra cardíaco que vibra a vogal O na região do tórax. Eles voltaram a cantar e dessa vez melhorou a afinação, o tom e o ritmo, porque eles cantaram com a intenção que o texto sugere, coloquei que essa concentração nesse chakra deu para a cena a intenção dramática necessária e que eles não podem se esquecer de que estão cantando, mas também interpretando.

Depoimentos:

H: Estou percebendo, agora que retomamos os ensaios o quanto eu perdi coisas que eu já havia conquistado na última apresentação. Coisas que o meu corpo ainda não absorveu totalmente e que eu preciso lembrar, senão vou esquecer. Eu havia conquistado uma outra fora de atuação por causa desses progressos e parece que eu voltei zerado, esquecendo de tudo aquilo, e voltando a ter aquela velha atuação boba e mal feita. Estou me policiando com relação a isso e vou lembrar e lembrar até que um dia fique orgânico no meu corpo, porque ainda está difícil.

E: Acho que foi boa a aula de articulação, pois a gente falava, mais não tinha noção de como são os sons, e você deu o rumo hoje. Eu estou pegando os meus

textos para treinar, eu detesto me assistir, mas vou ver a filmagem da última apresentação para fazer melhor.

S: Eu gostei da aula de hoje. Gostaria de colocar que essa apresentação de Indaiatuba foi uma nova estréia, pois foi a primeira vez que apresentamos sem o ator que saiu do elenco e ainda não guardamos as novas marcações de cena, o chakra, aonde a gente tem que concentrar a energia. Hoje nós relembramos e ficou bonito.

V: Eu vou tentar agora parar de pensar que eu não sei falar o som S, pois você já ensinou e disse que eu estou articulando corretamente esse som. Vou tentar parar de pensar nele.

Vivência 20 - Dia 23- 02-2008

Nesse dia estabelecemos como iríamos fazer o questionário e a filmagem final. Optamos por agendar encontros individuais com cada ator, já que o tempo com cada um giraria em torno de duas horas.

Eu havia solicitado um relatório final por escrito, mas eles preferiram responder oralmente na filmagem do questionário final, quais foram as impressões que obtiveram através do trabalho com a TE. Combinamos também que teríamos outro encontro depois que eu terminasse de fazer a comparação entre as duas entrevistas e as duas filmagens. Após a defesa desta dissertação, será entregue uma cópia da mesma e um dvd com a filmagem inicial e final da voz de cada um. Essa é uma forma de agradecimento pela grande colaboração dos mesmos nessa pesquisa. H colocou que ele gostaria de salientar o quanto esse trabalho teve importância no aspecto psicológico de todos eles, já que tivemos um contato mais próximo durante quase dois anos e que eu soube sentir como cada um chegava para o trabalho e respeitei os limites tanto deles, como os meus, já que tinha dias que eu também colocava como eu estava. Ele disse que o artista trabalha com o corpo e a voz, e que, dependendo de como ele se encontra naquele momento vai interferir na sua produtividade daquele dia.

Ressaltei que sei trabalhar respeitando o outro como ser humano, e que a minha maior preocupação foi a de fazer um bom vínculo com todos eles, para que o trabalho pudesse ser melhor assimilado e que eles pudessem confiar na minha pessoa enquanto preparadora vocal, pois eu sabia que era necessária essa entrega para garantir uma maior assimilação da TE dentro do trabalho de expressividade oral.

OBRIGADA CIA. VIDRAÇA DE TEATRO!

APÊNDICE 2:

Entrevista com a professora de yoga

MARIA HELENA DE CARVALHO SANTANA.

1- Qual a diferença entre oxigênio e prana?

R- Respiração é vida. Respirar é viver. O ser humano consegue ficar vários dias sem comer, sem beber, sem falar e sem se movimentar, mas não consegue ficar poucos instantes sem respirar. Ao inspirar, o oxigênio entra na parte interna das veias e artérias, removendo as mazelas físicas, emocionais e psíquicas pela expiração. Então, o oxigênio entra e sai do nosso corpo, fazendo a limpeza, enquanto que o prana vai se instalar na intimidade das células, através de canais eletromagnéticos denominados NADIS. O prana alimenta e rejuvenesce as nossas células, garantindo a nossa existência, já que é parte integrante da nossa própria vida. O que nos mantém vivos, não é apenas o oxigênio, mas o prana que é um princípio de vida hiperfísico existente no ar, popularmente conhecido como sopro divino. “Deus fez o homem do pó da terra e deu-lhe o sopro de vida nas narinas”.
Gênesis

2- Como esse conceito se aplica na nossa vida?

R-Através da tomada de consciência de que tudo que existe no macrocosmo sideral, está no microcosmo hominal.

3-Quais são as consequências na vida de quem pratica os mantras?

R- Nós vivemos o que pensamos e falamos. Ao praticar o mantra, transformamos. o significado que eles contém em realidade atuante no nosso dia a dia. “Somos a consequência daquilo que pensamos”(Buda).

4- Como são na prática os exercícios realizados numa aula de Yoga?

R-São exercícios fáceis de fazer, que envolvem movimento, respiração, alongamento, flexibilidade e concentração. Eles proporcionam relaxamento, melhoram a postura, a visão, a imaginação e a percepção de si mesmo. São portanto, muito indicados para artistas, que necessitam de um corpo saudável.

5- Fale um pouco desse processo de percepção de si mesmo.

R-A percepção de si mesmo é o mais alto estágio do desenvolvimento humano. Feldenkrais com pouca teoria fundamentou, de forma explícita e transparente, como se forma, se desenvolve e conseqüentemente como se pode melhorar a percepção de si e a estrutura motora da imagem corporal, e é através da prática.

6 - E como é essa prática?

R-O estar desperto pressupõe agir através de quatro componentes (sensação, sentimento, pensamento, movimento). Na *sensação*, em adição aos cinco sentidos, incluímos o cinestésico, que compreende esforço (trabalho), orientação no espaço, o passar do tempo e o ritmo. No *sentimento*, incluímos além das emoções já familiares, como alegria, pesar, raiva, etc. as mais variadas emoções conscientes ou inconscientes que colorem a nossa vida. No pensamento, incluímos todas as funções do intelecto, principalmente a imaginação e a memória. No *movimento*, incluímos as mudanças no tempo e no espaço que interferem no estado e configuração do nosso corpo, ou seja na forma de respirar, comer, falar, até na circulação sanguínea e na digestão. O bom YOGUE está atento a tudo o que se refere à sua vida e aí desenvolve a percepção de si mesmo.

7- Fale mais sobre os conceitos de movimento e de relaxamento.

R- Toda atividade muscular é movimento e toda ação origina-se na atividade muscular. Ver, Falar e Ouvir requer a ação conjunta de músculos. No processo da audição, há um músculo que regula a tensão do tímpano, de acordo com a intensidade do som percebido. Tanto a precisão como a intensidade da coordenação mecânica, temporal e espacial são importantes em cada movimento. O relaxamento permanente dos músculos produz movimentos lentos e trêmulos, e a tensão permanente dos músculos faz com que a ação se faça de modo angular e espasmódica. Ambos traduzem estados da mente e estão ligados ao motivo das ações. Esses conceitos são muito úteis para o ator durante o processo de composição das características corporais de cada personagem.

8- A respiração é também um movimento?

R- Obviamente, e ela reflete cada distúrbio e cada esforço físico e emocional. Através da história da humanidade, encontramos filosofias e regras para induzir tranquilidade pela melhora da respiração. O esqueleto humano é constituído de tal forma que é quase impossível organizar adequadamente a respiração sem colocar o esqueleto em posição satisfatória em relação à gravidade. A reorganização da respiração é bem sucedida na medida em que aperfeiçoamos a organização dos músculos do esqueleto para uma melhor movimentação e posição.

9- O que é Hatha Yoga?

R- É a ciência que permite obter o equilíbrio do corpo e da mente. Este equilíbrio é alcançado através da prática de determinados exercícios (ásanas) acompanhados de respiração (pranayamas) que atuam ora por compressão ora por distensão de todos os órgãos, glândulas, vísceras, músculos e centros nervosos do nosso corpo, atuando no metabolismo e produzindo o equilíbrio psicossomático.

10- Você gostaria de fazer mais algum comentário sobre expressão oral para os artistas?

R - Quero apenas convidá-los a praticar Hatha Yoga e gostaria de finalizar com um poema que escrevi num fim de tarde em São Paulo olhando para o horizonte através da janela da minha casa:

Cantam os pássaros nos altos doces trinos,

Cantam nas torres das igrejas os sinos,

Cantam os números, os homens de negócio,

Cantam e contam alertas sempre os sócios,

Cantam nas fábricas as chaminés cantantes,

Cantam os ventos, cantam os cruciantes,

Canta na estrada, o alegre viandante,

Canta a vida o canto do vivente,

Conta cantando o amor pra toda gente,

Canta o silêncio um canto tão calado que não soando o som, soa somente em sua alma um canto transcendente.

Transcende o som, o canto do ciente.

APÊNDICE 3:

Roteiro prático de Expressividade Oral

1-IDENTIFICAÇÃO:

-Das potencialidades e fragilidades relacionadas à expressão oral: Identifique suas potencialidades orais para utilizá-las no trabalho cênico. Reconheça suas fragilidades orais e trabalhe através dos recursos aprendidos com a Técnica Energética.

-Do tipo e modo respiratório: Verifique se sua respiração é nasal ou bucal. Se for bucal identifique as causas procurando um médico otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo. Analise se sua respiração é superior e superficial ou se é abdominal e profunda. Caso seja superior e superficial utilize os exercícios respiratórios para o desenvolvimento da respiração abdominal e profunda. Um fonoaudiólogo poderá ajudá-lo. Não se esqueça de fazer a higiene nasal diariamente.

-Dos pontos de tensão corporal: Deite-se confortavelmente e verifique quais são seus pontos de tensão. A prática diária de atividade física e de relaxamento trará ao seu corpo disposição e vitalidade eliminando assim, as tensões.

2- ESTABELECIMENTO DE METAS COM RELAÇÃO À SAÚDE VOCAL:

-Hidratação: Esteja atento às necessidades do corpo com relação à hidratação, ingerindo água diariamente.

-Alimentação: Varie a consistência dos alimentos ingeridos no dia a dia, mastigando alimentos duros, moles, secos e molhados

-Atividade Física: Pratique diariamente exercícios físicos (sugestão: incluir exercícios tibetanos)

-Relaxamento: Pratique diariamente por alguns minutos relaxamento e/ou meditação.

3- PRÁTICA DIÁRIA DA TÉCNICA ENERGÉTICA:

Escolha o chakra que necessita ser trabalhado conforme a intenção vocal a ser transmitida cenicamente.

4- TRABALHO COM POSTURA CORPORAL, COORDENAÇÃO ENTRE O AR E O SOM, APOIO E PROJEÇÃO VOCAL:

-Postura Corporal: Pés paralelos, joelhos destravados, quadril encaixado, ombros retos e relaxados, pescoço 90°

-Coordenação entre o ar e o som: Deixe o ar entrar através da inspiração nasal, abdominal e profunda e solte vagarosamente o som SSSS dividindo o tempo em 2, 4, 6 e 8 vezes. (repita três vezes cada)

-Apoio e projeção vocal: Deixe o ar entrar e solte contraindo toda a musculatura do baixo ventre e principalmente os músculos do períneo, emitindo as vogais na seguinte seqüência:

A - CHAKRA BÁSICO, I GRAVE - CHAKRA PLEXO, I AGUDO - CHAKRA SUB PELXO, O - CHAKRA CARDÍACO, E - CHAKRA LARÍNGEO, U - CHAKRA CORIONÁRIO. (Repita três vezes cada vogal)

Finalize soltando na mesma respiração todas as vogais: **AAIIIOOOEEUUU.** (repita três vezes).

Segue abaixo o quadro para melhor compreensão da localização dos chakras e quais as vogais e glândulas relacionadas aos mesmos.

Chakra	Localização	Vogal	Glândula
Básico ou da Raiz	Base da coluna	A	Gônadas
Plexo Solar ou Umbilical	Coluna lombar	I	Supra renais
Subplexo ou Estômago	Entre costelas	I aguda	Baço
Cardíaco	Coração	O	Timo
Laríngeo	Coluna cervical	E	Tireóide
Visual	Cabeça	U	Pineal
Coronário	Cabeça	U	Hipófise

Quadro 9: Os chakras, o corpo e os sons