

## 8. UM CORPO MUSICAL

### 8. A MUSICAL BODY

Enamar Ramos

#### Resumo

O artigo é o relato de como o interesse pelo processo de preparação corporal e vocal do ator foi responsável pela criação de um curso de Pós-graduação *Lato Sensu*, Especialização em Teatro Musicado no CLA da UNIRIO, assim transformando as aulas de Dança e Alongamento do curso de Interpretação, do bacharelado em Artes Cênicas, num laboratório de pesquisa. As aulas enfatizam uma proposta corporal-vocal construída com base no conhecimento corporal e na expressividade do corpo na dança e no canto visando uma integração entre canto/dança/atuação.

**Palavras-chave** | Teatro Musical | Dança/Canto | Corpo do ator

#### Abstract

This article is an account of how the interest in the process of the actor's corporal and vocal preparation led to the creation of a Postgraduate course, *lato sensu*, Specialization in Musical Theatre at the Center of Letters and Arts /UNIRIO, thus transforming dance and body-stretching classes of the Performing Arts program into a research laboratory, wich emphasizes a corporeal-vocal proposal built on corporeal knowledge, and on the expressivity of the body in dance in conjunction with vocal expression, aimed at integration between voice/ dance / acting.

**Keywords** | Musical Theater | Dance/Voice | Actor's Body

**Enamar Ramos** é Doutora em Teatro pelo PPGAC da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), onde atua como docente. Desenvolve

pesquisa sobre a formação de atores para o teatro musical.

**Enamar Ramos** holds a Ph.D. in Theatre from the PPGAC at the Federal University of the State of Rio de Janeiro (UERJ), where he currently teaches. She researches the formation of actors for musical theatre.

## UM CORPO MUSICAL

Enamar Ramos

Estudar o processo de construção corporal e vocal de um ator sempre foi, para mim, um objetivo a perseguir. Desde meu ingresso como professora de Dança e Expressão Corporal da Escola de Teatro do Centro de Letras e Artes da UNIRIO foi o foco principal de minha pesquisa. Inicialmente, a preocupação era com o aquecimento corporal/vocal necessário para entrar em cena. O modo usado pelos atores de fazer um aquecimento corporal e depois o vocal me causava grande estranheza por várias razões, principalmente porque não podemos deixar a voz de fora do corpo, é dele que ela vem, a musculatura que ela usa está no corpo. O tempo gasto pelos atores quando esse aquecimento é feito separadamente me parecia bem maior do que se fizéssemos os dois ao mesmo tempo. Em cena, não fazemos as coisas divididas, nosso corpo e voz estão presentes do início até o fim de qualquer espetáculo. Um aquecimento corporal/vocal que realmente preparasse os atores para entrar em cena me parecia uma estratégia recomendável para nossos alunos. Mas como testar essa eficiência?

Iniciei, em 2000, com a professora de Técnica de Expressão Vocal e Fonoaudióloga especialista em Patologia da voz e professora da Escola de Teatro, Marly Santoro, um trabalho buscando uma seleção de exercícios de corpo e voz que proporcionassem aos alunos o aquecimento necessário para a cena. Faziam parte do grupo alunos da Escola de Teatro que trabalhavam numa montagem de Otelo com a direção da professora Dra. Heloisa Machado, na época professora de Interpretação da Escola de Teatro. Nessa montagem, contávamos com a participação de três alunos do Instituto Villa-Lobos (Escola de Musica da UNIRIO) uma percussionista, um violonista e uma cantora. Havia cenas em que os atores cantavam/falavam e dançavam.

Trabalhamos, a Professora Marly e eu, com várias sequências que reunissem movimentos/exercícios de corpo e voz capazes de preparar os atores para entrarem em cena e, a cada dia, imediatamente após esse aquecimento pedíamos aos atores que fizessem improvisações sobre as cenas onde o cantar/falar e dançar estivessem presentes, para que eles

pudessem avaliar os resultados de cada sequência não só para a cena, como também para aprimoramento pessoal. Como havia várias sequências com a mesma finalidade, cada um dos atores poderia escolher a que melhor se adaptasse não só a ele como a cena que iria fazer.

Com o retorno satisfatório que recebemos, resolvi prosseguir, mas dessa vez buscando uma aplicação desse trabalho nas minhas aulas de Dança na Escola de Teatro. Buscava uma metodologia que capacitasse os alunos a coordenar voz cantada e movimento corporal em qualquer atividade em que estivessem envolvidos, sem prejuízo do aparelho fonador nem diminuição do movimento corporal. Esse enfoque pretendia atender de uma forma mais direcionada a necessidade, buscando uma metodologia para as aulas de Dança que integrasse, co-articulasse e complementasse os conteúdos ministrados nas disciplinas de Dança e de Voz.

Nessa busca, iniciei, dentro do Núcleo de Investigação Corpo e Voz do Departamento de Extensão da UNIRIO, cursos de extensão a que chamei de Movimento e Voz I, II e III com a participação dos professores Dr. Domingos Sávio de Oliveira (professor adjunto da Escola de Teatro) e Helder Parente (professor do Instituto Villa-Lobos) e colaboração de Leonardo Taveira, Bacharel e Licenciado em Canto e Mestre em Música pela UNIRIO, como professor convidado. Procurava, através de um trabalho prático integrando canto, fala e dança/movimento, identificar as habilidades necessárias para que esses três saberes estivessem reunidos, e como desenvolvê-las nos alunos. As ações propostas foram ligadas sempre a uma prática do dançar/cantar/atuar, sem perder de vista a exploração do ambiente visando a ocupação do espaço. Nos encontros com os alunos eu sempre estava acompanhada por um dos três professores de voz/canto.

O trabalho desenvolvido em Movimento e Voz I foi baseado no conhecimento corporal e na expressividade do corpo na dança, a partir de uma proposta corporal/vocal. Iniciamos com um trabalho com a duração de 1h30, em dois encontros semanais, aumentados para 3h por considerarmos menos que isso como insuficiente. Nos primeiros 45 minutos da aula, era feito um aquecimento corporal e vocal de acordo com o tema a ser trabalhado no dia. O restante da aula visava a adequação do movimento corporal ao trabalho vocal proposto. O texto e o canto não eram

determinados, pretendendo uma descoberta por parte dos alunos dos momentos mais adequados para determinada emissão da voz e como emitir sons em posições desfavoráveis; quais sons seriam mais adequados a determinados movimentos. No terceiro mês, paralelamente ao trabalho que estava sendo feito, introduzimos uma coreografia. Prosseguimos nessa dinâmica durante algum tempo para depois pedirmos que os alunos criassem tendo por base a coreografia aprendida. Dessa nova dinâmica resultou um trabalho com base nas improvisações, levando os alunos a um resultado final em que relacionavam de modo adequado movimento/dança e voz.

O trabalho teve prosseguimento em Movimento e Voz II, uma vez que as alunas atrizes Carmen Zanata Kawahara (UNIRIO) e Aline Possas Macedo e Silva (UNICAMP) participaram dos dois cursos. Mantivemos a proposta de movimentos motivados tanto pelo jogo corporal como pela música. As sequências de movimentos, resultantes do estímulo musical, apareciam independentes e eram ligados ao ritmo interno das atrizes que o criavam. Nessa fase, não havia a preocupação de um entrosamento entre elas. As atrizes criavam individualmente e depois era trabalhada a ligação e a sequência. Inicialmente, as vozes eram emitidas em resposta ao movimento corporal sem nenhuma preocupação com o sentido, usando sonoridades diferentes das habituais. Definida a opção das atrizes por trabalhar com o cotidiano iniciaram a exploração do ambiente ocupando o espaço de acordo com a proposta cênica – despertar/o desenrolar do dia/o anoitecer. Cenas da vida diária foram traduzidas em gestos expressivos, de ritmo lento e moderado. Um maior entrosamento entre as atrizes ia acontecendo na medida em que o jogo corporal se enriquecia e amadurecia. Nos três quadros em que se dividia o trabalho - manhã, tarde e noite – utilizaram gestos reinventados, ligados à linguagem cotidiana e à teatral. Fizeram a escolha da trilha sonora estabelecendo esse elo entre o imaginário e o real. As mudanças de cena eram ditadas pelas necessidades das atrizes e acompanhadas pela música e a encenação decorrente de uma pesquisa corporal/vocal construída passo a passo. O trabalho final do curso foi apresentado no IV Congresso Nacional da ABRACE, em maio de 2006, realizado no Rio de Janeiro, na UNIRIO.

Em Movimento e Voz III tivemos dezessete inscitos, entre alunos e profissionais de teatro. O foco foi um trabalho de aquecimento inicial corporal e vocal seguido de um trabalho de dança mais apurado. Uma aula de dança trabalhando ritmo, flexibilidade, clareza de movimentos e aumento da capacidade respiratória era seguida de um trabalho de canto com músicas do Teatro de Revista. Usamos o tango *Gréve e o Soldado*, de B. A. Lorena (Revista *Sem tirar nem pôr*, data é desconhecida); *Tango do Reco-Reco*, de João José da Costa Junior e Cardoso de Menezes (Revista *Dengo-Dengo* 1913); tango *Yayá, fructa de conde*, de Freire Junior e Oduvaldo Vianna (Revista *Ai, Seu Mello!* 1922); *Ataca Filippe* (Lundu do Recreio da Cidade Nova), de João Pedro Gomes Cardim e Arthur Azevedo (Revista-de-Ano *O Bilontra* 1884); *Valsa da Revista-de-Ano*, de Nicolino Milano e Arthur Azevedo (Revista-de-Ano *Gavroche* 1899); *Maxixe*, de João José da Costa Junior e Cardoso de Menezes (Revista *Dengo-Dengo* 1913); *Efeitos do Maxixe*, cançoneta teatral de Ernesto de Souza (c. 1912); *Os beijos de frade*, lundu de Henrique Alves de Mesquita e E. D. Villas Boas (sec. XIX). Para o trabalho final, fiz coreografias adequadas ao grupo e às músicas trabalhadas. A opção por canções do teatro de revista foi determinada principalmente para evitar um terceiro complicador que seria o idioma. Além disso, neste curso, contamos com a participação constante do professor Leonardo Taveira, que teve seu mestrado direcionado para canto em português e com repertório de Teatro de Revista brasileiro.

Com os resultados positivos apresentados nessas duas experiências – preparação vocal para um grupo de atores e Cursos Movimento e Voz – fiquei motivada a prosseguir nesta linha de trabalho. Procurando colocar em prática os resultados obtidos no que diz respeito a coordenar o falar/cantar/movimentar e visando ampliar ainda mais a pesquisa coordenei a criação um Curso de Pós-graduação *Lato Sensu* Especialização em Teatro Musicado, em 2008. Para isso intensifiquei e diversifiquei a pesquisa com entrevistas com atores e diretores que atuam em musicais, procurando saber o que era esperado desse ator. Busquei também professores de canto, técnicas corporais e vocais que pudessem explicitar as reais necessidades exigidas para esse corpo novo. Sei que as necessidades da dança diferem das necessidades do canto, principalmente no que diz respeito ao controle do

tronco/respiração. Era preciso uma harmonização entre essas necessidades. Procurei também identificar na literatura existente referências a algum tipo de trabalho que articulasse movimento-voz falada e cantada, dentro ou fora de uma montagem teatral. Entrei em contato com a professora Mirna Rubim, professora adjunta do Instituto Villa-Lobos e responsável pelas disciplinas de Canto na UNIRIO, a fim de convidá-la para ser a responsável pela parte de Voz.

Esse curso, iniciado em abril de 2009, com o objetivo desenvolver um trabalho conjunto reunindo professores de corpo, voz e interpretação tinha como público alvo profissionais de Artes Cênicas, de Dança e Canto e reunia o Departamento de Interpretação da Escola de Teatro e o Departamento de Canto e Instrumentos de Sopro do Instituto Villa-Lobos, ambos do Centro de Letras e Artes da UNIRIO. O objetivo principal era além daquele da pesquisa - integrar, co-articular e complementar os conteúdos trabalhados nos três Cursos de Graduação – Teatro, Canto e Dança (profissionais alvos da Especialização). Tratava-se de proporcionar uma formação de profissional especialista capaz de cantar, dançar e interpretar, habilidades exigidas pelas diferentes formas do teatro musicado; ampliar os conhecimentos históricos e conceituais sobre as diferentes modalidades do gênero; formar um profissional capaz de atuar em musicais ou em qualquer outro tipo de encenação, como no teatro físico, por exemplo, onde essas habilidades são desejadas. Nosso objetivo era formar pessoas conscientes de seu corpo, respaldadas em técnicas comprovadas de trabalho de corpo, voz e respiração, capazes de identificar entre todas essas técnicas quais as que mais se adequam a sua pessoa/corpo e ao seu momento.

É importante lembrar que o trabalho corporal no teatro que vem se firmando como importante para o ator nos últimos quarenta anos começou com um musical. *A ópera dos três vinténs*, de Bertolt Brecht, dirigida por José Renato em 1967, com o trabalho corporal realizado por Klauss Vianna e Angel Vianna, deu início a uma série de experimentos que resultaram numa linha pedagógica empregada na formação de atores e bailarinos. Adicionar a este aprimoramento corporal o aprimoramento vocal, aliado aos conteúdos das aulas de Interpretação Teatral, acredito ser um complemento para todos os que de interessam por essa modalidade de teatro.

Para ingresso no curso há uma exigência de graduação não é necessariamente em uma das três áreas trabalhadas. É exigido uma experiência profissional comprovada em uma delas. A opção por uma abordagem interdisciplinar dos conteúdos foi escolhida, apesar da necessidade de aulas aparentemente separadas de canto, dança e atuação. Precisávamos trabalhar essas técnicas uma vez que os alunos tinham formações diferentes. Era feito um trabalho em separado para depois fazer a união na disciplina Técnicas Integradas. Nas aulas, entretanto, os professores se reportavam às outras, buscando mostrar como fazer essa correlação, que pontos eram comuns às técnicas que estavam sendo estudadas buscando uma formação de excelência para os profissionais.

Com uma estrutura curricular composta por 15 disciplinas que enfatizam aspectos práticos e teóricos básicos de cada área específica, a proposta era dar uma visão crítica do assunto. O curso foi organizado em três períodos de 4 meses cada um, perfazendo um total de 12 meses com as seguintes disciplinas: Alongamento&Flexibilidade&Respiração, Dança I e II, Canto I, II e III, Atuação I – Teatro de Revista; Atuação II – Musical Americano; Atuação III – Tradição e renovação do teatro musicado (Teatro contemporâneo); Anatomia e Fisiologia do corpo e da voz; Técnicas integradas I e II; Repertório; Leitura musical dinâmica; Cuidados pessoais. Nos vinte e cinco alunos aprovados para a primeira turma encontramos diversas formações, como graduações em Publicidade e Propaganda, Artes Cênicas, Bacharelado em Canto e Música, Licenciatura em Teatro e Música, Comunicação Social, Produção Cultural, Desenho Industrial e Fisioterapia. Todos, entretanto, estavam ligados ao Teatro, de um modo geral, ou especificamente ao Teatro Musical. Essa ligação foi não só mantida como ampliada durante e após o curso. Cinco atrizes/cantoras que se conheceram no Curso – Aline Carrocino Nogueira, Ana Luisa Ulsig Leite, Aurora Martins Dias Santa Rosa, Marcela Dias e Tatiana Sobral criaram, ainda durante o Curso, um grupo - *As santomusicistas* - que vem se apresentando no circuito comercial e nos festivais de teatro com sucesso. Isoladamente, dão aulas em cursos livres na CAL – Casa das Artes de Laranjeiras, no Rio de Janeiro (*Mergulho no Musical*), em outras escolas e atuam em musicais. Participam também como atrizes (Aline Carrocino, Ana Luisa Leite, Aurora Santa Rosa)



e preparadoras vocais (Aurora Santa Rosa) em outras produções. Outro aluno, Edio Nunes, que já era ligado ao Teatro Musical, intensificou sua atuação passando a dar cursos e criando o Ciclo de Leituras dos Musicais Brasileiros no SESC-Casa da Gávea, Rio de Janeiro, dirigindo espetáculos, além de atuar como ator e coreógrafo. Maira Lana, atualmente aluna regularmente matriculada no Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da UNIRIO, e Therezinha Dias participam como cantoras em espetáculos no Rio de Janeiro.

Levei, para esse curso de Pós-graduação, minha pesquisa sobre a preparação do ator que canta, dança e atua, iniciada 2000, com a seleção de exercícios de corpo e voz conjugados para aquecimento corporal /vocal. Acrescentei os resultados dos cursos de extensão *Movimento e Voz*, onde foi desenvolvido um trabalho de adequação da respiração com o movimento - duração, ritmo e qualidade da respiração, de acordo com o movimento realizado. Dentro do Curso, a pesquisa se fez presente em duas disciplinas: Alongamento&Flexibilidade&Respiração e Técnicas Integradas I e II.

A disciplina Alongamento, alocada no primeiro período, tem como objetivo preparar os alunos para o trabalho que será feito nas Técnicas Integradas - cantar e dançar/movimentar. Os alunos entraram em contato com os trabalhos de conscientização corporal, técnicas de respiração e como coordenar movimento/respiração. Foram também desenvolvidos exercícios de fortalecimento dos músculos abdominais, enfatizando os transversos e oblíquos do abdômen que parecem ser os responsáveis mais diretos pelo que queremos desenvolver, uma flexibilidade de corpo e voz e uso da respiração coordenada ao movimento. Na disciplina Técnicas Integradas, onde dois professores - um de dança e um de canto - estavam lado a lado a cada dia, o trabalho de integração dessas habilidades era testado.

Em Técnicas integradas I foi iniciado o trabalho unindo o cantar e o dançar/movimentar-se. Nas primeiras aulas, a Profa. Mirna e eu fazíamos um trabalho conjunto, em que o movimento era associado à voz, mas não necessariamente a canto. Trabalhávamos com sons, palavras, frases e movimento para só depois colocarmos alguma melodia. No segundo mês de trabalho, a turma foi dividida em três grupos e cada grupo escolheu para

trabalhar uma canção de um musical conhecido. Deveriam fazer uma coreografia para aquela música. Como a parte do canto veio pronta, não tinham como mexer, os alunos precisavam descobrir uma movimentação que lhes permitisse cantar enquanto dançavam. Nessa etapa, cada um pode detectar suas próprias facilidades e dificuldades, procurando fazer uso do que foi trabalhado nas aulas de Dança e de Canto, que os auxiliasse na tarefa apresentada. Os grupos apresentaram diferentes propostas. Uns optaram por ver o musical e adaptar a coreografia usando sugestões dos integrantes do grupo, foi o caso do grupo que escolheu trabalhar sobre uma das partes do musical *Chicago*, de John Kander, Fred Ebb e Bob Fosse. Outros fizeram a escolha por uma coreografia totalmente original (*Wild Party*, de Andrew Lippa) e outros por uma movimentação cênica não dançada (*My fair lady*, de Fedrick Loewe). Durante o processo, várias seqüências coreográficas foram sendo propostas e selecionadas até encontrarem a forma final. Feita a coreografia, veio a necessidade de sobrepor o canto. Esse trabalho foi dando a cada grupo em geral e a cada participante em particular uma visão das dificuldades na composição da coreografia não só no que diz respeito a unir canto, dança e interpretação como também da disponibilidade corporal de cada um, o que ainda deveria ser trabalhado e como adequar as seqüências dançadas ao material cantado. Esta descoberta precisava ser feita ainda durante o curso para que pudesse ser trabalhada adiante.

Com o desenvolvimento do curso, foi percebida a necessidade se dar um enfoque maior ao trabalho de canto em conjunto. O professor Josimar Carneiro deu aos alunos um *pout-pourri* de músicas de carnaval que foi inicialmente trabalhado na aula de Canto III, com a professora Marina Considera (distribuição das vozes) e depois levada para a aula de Técnicas integradas II. Paralelamente, a professora Sueli Guerra já trabalhava uma coreografia para o *pout-pourri*, nesta disciplina. Quando foram considerados aptos, pelos professores, foi feita a união dos dois fazeres, cantar e dançar, na disciplina Técnicas Integradas II. O processo criativo de cada um conduziu à descoberta de um modo de fazer essa integração dos conteúdos sem perder a qualidade em nenhum dos dois. Em Técnica Integrada I, como a coreografia era feita pelos próprios alunos, muita coisa

era eliminada pela dificuldade encontrada. Já em Técnicas Integradas II, coreografia e música estavam prontas e cada um tinha que descobrir como resolver os problemas que aparecessem, com seus próprios recursos corporais.

Para encerramento o curso foi proposta a montagem de *O grande Circo Místico* de Chico Buarque e Edu Lobo, inspirado num poema de Jorge de Lima. A professora de Atuação II, Claudia Ventura, criou um roteiro inicial que foi levado aos alunos para ser finalizado. Nesta etapa do processo, pela grande participação de cada um dos alunos, criou-se uma grande conexão entre todos. Um trânsito entre ajudar e ser ajudado durante a montagem promoveu uma conectividade para a criação da cena fazendo com que descobrissem jeitos de se relacionar não só com o canto e a dança, mas com o outro. Surgiram os líderes eventuais, que já haviam se manifestado nos trabalhos de Técnicas Integradas, mas todas as decisões eram tomadas em conjunto. Além de surgirem movimentos novos, apareceram também cenas não planejadas. A criação fez com que todos estivessem num estado de prontidão/atenção/alerta corporal onde escuta e disposição para a ação e para o outro eram fundamentais. Isso criou um espaço para a produção do conhecimento esperado.

O Curso foi escolhido como laboratório de pesquisa para colocar em prática esse trabalho corporal/vocal que já vinha sendo trabalhado nas aulas de Dança da Escola de Teatro de um modo mais objetivo – aquele grupo realmente tinha como proposta de vida cantar, dançar e atuar.

Vários estudiosos embasaram essa pesquisa. Além dos diretamente ligados ao teatro, como, Delsarte, Meierhold, Brecht, Grotóvski, Peter Brook, Barba, acrescentamos os ligados à educação somática Moshe Feldenkrais, Gerda Alexander, Godelieve Denys-Struyf, Philippe Campignon, Joseph Pilates e ainda autores que se dedicaram às técnicas de canto e de respiração como Glorinha Beuttenmüller, Stephen Chun-Tao-Cheng o que possibilitou fazer uma ponte entre as formas ou técnicas de respiração utilizadas para as três ações cantar/movimentar/falar e, no teatro, para a atuação. Eles deram subsídios para elaborar o trabalho que estou desenvolvendo no momento. Cada um com sua contribuição me fez relacionar, interligar, refletir, experimentar e aplicar os conteúdos

percebidos nas diversas situações pedagógicas em que me encontrava e elegei, para cada problema/situação aquele que melhor se adapte. Vale destacar:

1 - Feldenkrais, um físico apaixonado pelos movimentos do corpo, que nos apresenta um trabalho para melhorar a postura, a visão, a imaginação, a auto-percepção procurando fazer com que cada um entenda o que está fazendo no momento em que o movimento é feito. Mostra-nos como a má organização dos movimentos pode afetar todo o trabalho corporal e, conseqüentemente, toda a atitude em cena. A importância da autoimagem, da imagem muscular e da respiração em tudo que fazemos e a necessidade da sua correção sistemática para nossa vida. Deixa claro que fazer não significa conhecer, muitas das nossas ações são atos automatizados e, se nos for pedido para descrever o que fazemos não conseguimos. Essa consciência não é essencial para a vida, mas é um estágio da evolução que só acontece no homem. Ao se referir à respiração aponta para a dependência entre respiração e postura, uma boa respiração dependendo de uma boa postura.

2- Laban, no livro *Dominio do movimento* (1978) nos mostra que movimentar é uma necessidade do homem e que há muitos valores intangíveis que inspiram movimentos e que os movimentos do corpo, inclusive os das pregas vocais, são indispensáveis à ação no palco. Atenta para a correlação que existe entre motivação interna para o movimento e as funções do corpo. Alerta para a necessidade de uma economia de esforço, característica da habilidade, e para os fatores do movimento – peso, espaço, tempo e fluência. Exemplifica esse controle do esforço com a mímica. “A verdadeira essência da mímica consiste na habilidade da pessoa alterar a qualidade do esforço” (Laban, 1978:35). Duas medidas são importantes para a economia do esforço humano – a seleção e a instrução. A seleção constitui colocar o homem certo no trabalho certo e a instrução envolve ensinar as pessoas como usar sua engrenagem corporal no caminho certo. Sem o conhecimento da natureza do desdobrar do esforço humano, oportunidades são frequentemente deixadas de lado, desprezadas, para se empregar outras que trazem desvantagens.

3- Gerda Alexander é criadora da Eutonia, que visa estabelecer uma tensão harmoniosa e equilibrada do corpo. Para corrigir um movimento ou atitude, faz com que a pessoa perceba o que está acontecendo com seu corpo, o conheça e desse modo seja capaz de se adaptar aos atos da vida de um modo econômico e prazeroso. Preconiza o uso da sensação pelo contato, para esse conhecimento. Não dá nenhum exercício nem um modelo ideal ao qual devemos nos adequar e sim o conhecimento das possibilidades corporais para que possa usá-las bem – aceitar que se vive uma experiência corporal. Atenta para a importância do tônus que, segundo ela, existe em todo organismo vivo e aumenta ou diminui de acordo com a atividade física e é influenciado pelo estado emocional, pelo esgotamento físico e psíquico e pela conduta das outras pessoas. Uma pessoa tranqüila, diz Gerda Alexander, pode influenciar de forma positiva todo um grupo, enquanto uma pessoa tensa passará essa tensão para todos. Daí a necessidade de cada um permanecer “dono de seu tonus”, para que possa resistir às influências desarmônicas ao próprio equilíbrio. Propõe uma interação físico-psíquica, e considera o tônus a matriz geradora desse equilíbrio. A flexibilidade do tônus é o tema essencial da Eutonia.

4- Mathias Alexander é o criador da Técnica de Alexander, usada hoje em dia por muitos cantores e atores. A Técnica procura criar uma relação dinâmica e equilibrada entre cabeça, pescoço e costas e, como resultado, o corpo como um todo.

5- Angel Vianna – cujo trabalho de Conscientização do Movimento e Jogos Corporais é considerado um trabalho de excelência para o ator nos dá indicações de como se pode conquistar um corpo presente, fazendo dele um real laboratório de pesquisa, onde toda a observação se faz nele e através dele. Tendo como pilares seus princípios básicos de respeito à individualidade do ser humano, consciência de que somos um todo, a importância do que Angel considera de o “toque ótimo”, onde podemos ter a experiência do sentir através da pele e dos dedos, nem muito leve que não leve a percepção nem muito pesado que bloqueie a zona pesquisada, a tridimensionalidade do corpo e a necessidade de um conhecimento do corpo através dos sentidos, foi e continua sendo minha mestra maior durante todo o processo da pesquisa.

6- Godelieve Denys-Struyf com seu estudo de cadeias musculares, o Método GDS e mais especificamente sobre respiração de Philippe Campignon, muito nos ajuda na busca de um trabalho muscular que capaz de sustentar o abdômen e ao mesmo tempo dar condições para uma respiração considerada apropriada para o canto. Essas leituras nos mostraram que a ligações das bainhas de contenção que envolve as inserções terminais do músculo do diafragma, (aponrevroses - formada por um tipo de tecido conjuntivo denso com feixes entrelaçados), principal músculo responsável pela respiração, está em perfeita continuidade com a aponevrose dos transversos do abdômen, do quadrado lombar até a crista ilíaca e dos psoas. Isso nos dá a estrutura muscular envolvida no ato de respirar fazendo com que possamos pensar no uso dessa musculatura para sustentação do quadril para a dança/movimento e para a voz. Além disso, o diafragma é uma estrutura central que se liga com as estruturas vizinhas. Divide as duas cavidades – abdominal e torácica – e todos os órgãos situados abaixo dele estão suspensos nele, depende da estática corporal e age sobre ela. O transversos do abdômen tem contração combinada a do diafragma e, quando acionado, comprime a cavidade abdominal e faz repartir a pressão por ela. Tem o efeito de empurrar a coluna para trás e é compensado pelos psoas, que também é ligado ao transversos do abdômen. Uma boa respiração vai depender de toda essa estrutura, de um bom equilíbrio corporal. Campignon ainda nos mostra que essa respiração está sempre submetida à tensão das cadeias musculares anteriores e posteriores (cadeias descritas por Godelieve e denominadas como PA e AP). A cadeia PA (postero-anterior) age essencialmente na parte superior da coluna cervical e dorsal reduzindo, durante a inspiração, a lordose cervical, levantando a alavanca proclive superior (parte da coluna imediatamente abaixo de C7) enrijecendo essa retificação da coluna. Enquanto isso, os músculos da cadeia AP (Antero-posterior) corrigem essa rigidez, ocasionada pela retificação. A alternância entre PA e AP faz com que a coluna apresente curvas corretamente ritmadas, mas pouco acentuadas. Esse posicionamento do pescoço oferece pontos de sustentação altos (pontos em que a musculatura é fixada) ideal para as aponevroses profundas e para a fixação dos músculos escalenos que ligam as duas primeiras costelas ao pescoço. Esse posicionamento diminui a lordose

cervical, direciona o topo da cabeça para o zênite (o prumo, um ponto perpendicular em relação ao observador) fazendo a coluna crescer. A ação dos longos do pescoço e pré-vertebrais recuam a coluna cervical, antefletem ligeiramente a cabeça. Isso vai tencionar os elementos musculares situados atrás da coluna.

7- Stephen Chun-Tao- Cheng – em *O tao da voz* (1999) fomos apresentadas a um trabalho que reúne técnicas vocais ocidentais e princípios da antiga filosofia chinesa, além de práticas de respiração. Inclui exercícios corporais, de respiração e de voz aplicando movimentos circulares contínuos. Tem como objetivo principal ajudar a aperfeiçoar a voz e aprimorar a arte de cantar e falar através de um método de treinamento, a partir dessas duas técnicas. Usa o princípio da filosofia taoista de que os opostos existem em tudo e em todos os lugares. Para ele, o diafragma sintetiza dois conceitos taoistas muito importantes – movimento circular constante e a interação das forças opostas. Localiza o centro do espírito (um ponto atrás das sobrancelhas) e o centro da energia vital localizado no abdômen inferior (região onde se localizam os músculos transverso e oblíquo do abdômen). Esses são os pontos por onde deve passar a respiração circular. Com base nisso sugere vários exercícios de corpo e voz.

8 - Glorinha Beuttenmüller - presente desde o primeiro trabalho, uma vez que foi professora da Marly Santoro e do Domingos Sávio de Oliveira. Com seu Método Espaço Direcional - Beuttenmüller nos mostra uma nova relação com o espaço cênico - voz tem direção e deve envolver o espectador – para uma boa compreensão é preciso respeitar o vocábulo de acordo com sua forma e da percepção de que cada um tem de si.

9 - Joseph Pilates – cujo conhecimento de biomecânica e sua natureza criativa permitiu que ele criasse ferramentas que ajudassem a fortalecer doentes durante a primeira guerra mundial. No centro da técnica está o enfoque na disciplina e na prática. Enfatiza a mobilidade da coluna, a força no que chama de *powerhouse* (pela localização, é o lugar onde se encontram os músculos transversos e oblíquos do abdômen). Estimula a consciência corporal e possibilita um controle maior sobre o corpo. Não visa a exaustão porque, para ele, leva ao sacrifício da forma e do alinhamento. Visa um corpo equilibrado, flexível, ágil e saudável.

A cada autor lido fomos agregando conhecimento, relacionando, completando, acrescentando saberes. Uma coisa é comum a todos eles – enfatizam que é preciso amar o corpo e a melhor maneira de tratá-lo é com atenção, delicadeza e cuidado, aprendendo a amar também o que está dentro dele – nós mesmos.

Além das aulas de Alongamento&Flexibilidade&Respiração do Curso de Pós-graduação em Teatro Musicado trabalhávamos, paralelamente na Graduação com as turmas de Dança I e II e Alongamento (disciplina optativa), nosso público alvo inicial na pesquisa. Nessas turmas, de comum acordo com os alunos, colocávamos em prática o que estava sendo trabalhado na Especialização. Fizemos uso de vários tipos de movimentação (ginástica comum, movimentos improvisados, quedas e rolamentos e ainda exercícios de balé clássico) sempre coordenados com movimentos respiratórios, tendo por base técnicas usadas para o ensino de canto e respaldadas pelas técnicas de conhecimento corporal. Verificamos que, independentemente do tipo de movimentação que estiver sendo executada, o mais importante é criar as condições para que as adaptações pessoais das técnicas de voz e movimento possam acontecer.

Alguns pontos, entretanto, precisavam não ser esquecidos no momento da escolha do trabalho que iríamos fazer. Para dançar, o ator/bailarino precisa de um abdômen firme (contração geralmente obtida por contração total do abdômen) e o ator/cantor precisa de ar e ressonância na caixa torácica o que com a contração total exigida na dança não acontece (as costelas não dilatam para o ar entrar devido à contração a que estão submetidas). Além disso, essa contração total do abdômen faz com que a respiração se coloque na região do esterno, podendo causar tensão que prejudica a emissão de som. Fomos experimentando, em nosso próprio corpo, a contração isolada dos músculos do abdômen e como conseguir essa sustentação sem prejuízo da respiração. Chegamos a uma hipótese, ainda não comprovada, por não dispormos de uma literatura suficiente sobre o assunto, mas que parece funcionar na prática. Com o trabalho de contração dos músculos transversos, oblíquos e reto abdominal a partir do umbigo em direção ao púbis podemos controlar a estabilidade do quadril sem prejudicar a respiração intercostal e assim manter o apoio respiratório



necessário à voz cantada. No momento, estamos buscando comprovação para essa hipótese e desenvolvendo um trabalho específico de fortalecimento desses músculos.

Agregamos conhecimentos mais específicos sobre anatomia e fisiologia do aparelho fonador e técnicas ligadas ao canto lírico e ao uso da voz falada no canto, muito usada hoje por vários atores/cantores. Somando conhecimentos fomos agregando as técnicas corporais, vocais e exercícios de respiração e relaxamento nas aulas de Dança e Alongamento sempre objetivando essa coordenação – voz cantada e movimento corporal, sem prejuízo do aparelho fonador nem diminuição do movimento corporal.

As linguagens da dança e do teatro cada vez mais se aproximam, provocando uma transformação no que cada uma delas conhece. Nessa aproximação, a assimilação de técnicas de outras áreas é inevitável, além da necessidade de novas construções e de um corpo preparado para qualquer exigência. Se considerarmos, por exemplo, a dança-teatro e o teatro físico, duas modalidades facilmente confundidas, veremos que ambas divergem no tipo de ator ideal, mas concordam na necessidade de um corpo preparado, com uma prontidão para ação, de um corpo portador de uma mensagem. O que nos parece atual e necessário é um corpo liberto, aberto para todas as possibilidades, um corpo cênico pronto para qualquer exigência. Um corpo aberto, mas consciente, com conhecimento tanto de si como das técnicas disponíveis para ter capacidade de escolha, para saber que caminho seguir em cada situação que se apresente, não um corpo repetitivo, sem escolhas.

Esse corpo não nasce pronto e nem se forma apenas com os treinamentos isolados das diferentes áreas. A integração desses treinamentos necessita ser trabalhada. Apenas poucos indivíduos conseguem fazer essa integração sem ajuda de um treinamento prévio e o teatro não é feito de exceções. Precisamos que todos os atores estejam preparados para as novas exigências do teatro contemporâneo. É seguindo essa linha de pensamento que direcionamos o trabalho. A dança, como Lehmann aponta, é onde “as novas imagens corporais podem ser consideradas de modo mais claro. A dança é radicalmente caracterizada por aquilo que se aplica ao teatro pós-dramático em geral: ela não formula

sentido, mas articula energia; não representa uma ilustração, mas uma ação. Tudo nela é gesto” (2007:339). Sendo assim, uma abordagem para o corpo do ator via a disciplina Dança nos parece apropriada.

No que diz respeito especificamente a voz/ fala, Sara Lopes (2004:42) assim se pronuncia no ensaio publicado em O Percevejo – O Teatro de revista no Brasil: “Há uma vocalidade situada entre a fala e o canto que é uma vocação oral brasileira, estetizando uma simbiose que se tornaria marca definitiva da canção popular e que é determinante na expressão vocal do texto revisteiro” (2004:48). Segundo Lopes é a “fala” do povo, mais que a língua, que caracteriza a maneira de pensar a condição de expressão. A voz/fala do brasileiro, segundo a autora, ressoa numa região cômoda fazendo com que o esforço requerido pelos órgãos fonadores e pela respiração sejam pequenos. A região central da voz, com seus tons médios, é o meio sonoro mais apropriado para o exercício da fala brasileira, pois contribui para a inteligibilidade do texto e deve ser o ponto de partida para a escolha da tonalidade da canção. No que diz respeito à articulação aponta ser mais dirigida pelo movimento rítmico do que pelo esforço muscular, trazendo assim as notas cantadas como parte da entonação e a melodia como sua extensão/expansão. Sobre a importância do corpo e da voz nesse tipo de espetáculo, Lopes coloca que os dois - voz e corpo - eram os responsáveis por revelar o que havia sido escrito “estabelecendo um código de identificação, de reconhecimento, de cumplicidade com o espectador, uma vez que remetiam, sempre, ao repertório e memória cultural do público” (2004:5). E Joseph Pilates propõe o trabalho dos músculos abdominais acionando o transverso e o oblíquo do abdômen, que nos parece ser o mais apropriado para criar o corpo de ator/bailarino solicitado pelo teatro de hoje.

Direcionei o trabalho buscando melhorar a postura corporal, ao mesmo tempo em que era trabalhada a musculatura abdominal envolvida no processo - sem esquecer os conselhos de Glorinha Beuttenmüller – revalorizando o universo vocal, a cultura vocal e oral e a fala no teatro com o seu “abraço sonoro”.

Especificamente no trabalho realizado com a turma de alunos da disciplina de Dança II, procuramos uma harmonização entre técnicas vocais

e corporais estabelecendo algumas práticas capazes de auxiliar nesse processo de integração/articulação desses saberes. Tivemos nesse processo a participação de Doriana Mendes, Mestre em Música pela UNIRIO, que fez estágio de docência na disciplina. O roteiro/plano descrito a seguir foi nossa prática da disciplina Dança II, que resultou num trabalho final onde os alunos buscaram essa integração:

1 – exercícios para desenvolver a capacidade de isolar o movimento em uma parte específica do corpo, seguidos de movimentos com o comprometimento do corpo como um todo sempre sincronizado com uma respiração intercostal. Abrir os espaços internos nos alongamentos, sentindo o ar circular principalmente nas costelas flutuantes. Exercícios de abaulamento das costas sem báscula do quadril. Combinação desses exercícios com um trabalho de estimulação da sensibilidade da coluna vertebral estabelecendo conexões entre o centro do corpo e suas extremidades;

2 – exercícios para abrir a laringe através da respiração, soltura da articulação ATM (temporo-mandibular) e de todas as articulações do corpo; trabalho de expiração com diferentes acentos (fora/dentro) e sincronia entre movimento e respiração (cada respiração – inspiração ou expiração dura exatamente o mesmo tempo que o movimento corporal que a gerou);

3 – exercícios para relaxamento da língua;

4 – explorações das diferentes intensidades e velocidades com as quais podemos realizar um movimento e a relação com sua correspondência vocal – igual ou contrária, sem esquecer o sincronismo com a respiração;

5 – pequenas sequências de movimentos trabalhando questões relativas ao equilíbrio, articulação e clareza do movimento sempre acrescentando uma parte vocal falada ou cantada;

6- trabalho de improvisação enfocando musicalidade do corpo e expressão dessa musicalidade em movimento relacionando sons, palavras, frases, poemas – o movimento gerando o som/palavra e o som/palavra gerando o movimento.

Algumas regras foram observadas para que nosso ponto de partida – gestualidade sensorial, corpo inteligente e pensar com o corpo – não

fossem esquecidas/abandonadas. Necessitávamos nos preocupar para que houvesse uma conscientização das partes do corpo envolvidas e da sonorização e movimentação realizada, mas não automação dos movimentos. Por isso, nunca repetíamos os exercícios muitas vezes seguidas e da mesma forma. Cada repetição apresentava sempre um caráter inovador. Foi importante também incluir no trabalho a preocupação com o espaço cênico em que vai acontecer – a acústica da sala, espaços utilizados – pessoal/parcial/global sempre procurando adequar o tempo e a necessidade do ar inspirado e expirado a cada movimento. Usamos caminhos conhecidos pelos alunos ao propor os exercícios de controle técnico, de ativação do sistema sensorial (para uma maior conexão corporal e um mapa corporal mais consistente e presente) e de criação no intuito de conjugar as duas linguagens – música (voz) e movimento (dança). Nunca deixamos de lado o histórico dos alunos, que tipo de trabalho eles estão acostumados a fazer e partir daí para realizar essa adequação, por considerarmos importante algum domínio do movimento corporal e vocal anterior a essa junção. Sendo assim, por partirmos de algo conhecido para depois modificá-lo, o resultado nos pareceu ser alcançado mais rápida e eficientemente.

Os resultados do trabalho de integração das linguagens explorando as possibilidades de interação da dança e do som vocal, preparando os alunos para a eventual construção de um personagem que utilize os dois saberes, vem de um processo individual, cada um vivencia o seu. Como nos fala Damásio (2000:29) “a consciência é um fenômeno inteiramente privado, de primeira pessoa, que ocorre como parte do processo privado, de primeira pessoa que denominamos mente. A consciência e a mente, porém, vinculam-se estreitamente a comportamentos externos que podem ser observados por terceiras pessoas”. O resultado desse processo particular é percebido na performance do ator/bailarino/cantor.

**Referências bibliográficas**

- CAMPIGNION, Philippe. *Aspectos biomecânicos: cadeias musculares e articulares método GDS noções básicas*. São Paulo: Summus, 2001.
- \_\_\_\_\_. *Respirações a respiração para uma vida saudável*. 2ªed. São Paulo: Summus, 1998.
- CHUN-TAO CHENG, Stephen. *O tao da voz: uma abordagem das técnicas do canto e da voz falada combinando as tradições oriental e ocidental*. Trad. Anna Christina Nystrom. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- DAMASIO, Antonio. *O mistério da consciência*. São Paulo: Cia das Letras, 2000.
- FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus Editorial, 1972.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.
- LABAN, Rudolf. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus Editorial, 1978.
- LABAN, Rudolf; LAWRENCE, F. C. *Effort: economy in body movement*. Boston: Plays, Inc., 1974 .
- OLIVEIRA, Domingos Sávio Ferreira de. *A explosão da voz no teatro contemporâneo*. Dissertação (Mestrado em teatro). Programa de Pós-graduação em Teatro, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, UNIRIO, 1997.
- PILATES, Joseph H.; MILLER, William J. *Return to life through contrology and your health*. Edited, reformatted and reprinted in a New Easy-to-Read Millennium Edition.