



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLAS DE TEATRO E DANÇA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO

ELVIRA FAZZINI DA SILVA

**CONSCIÊNCIA CORPORAL E PREPARAÇÃO VOCAL: APONTAMENTOS PARA
O TRABALHO DE VOZ COM ALUNOS DE ARTES CÊNICAS**

CURITIBA
2008

ELVIRA FAZZINI DA SILVA

**CONSCIÊNCIA CORPORAL E PREPARAÇÃO VOCAL: APONTAMENTOS PARA
O TRABALHO DE VOZ COM ALUNOS DE ARTES CÊNICAS**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas, Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal da Bahia para obtenção do grau de Mestre.

Orientadora: Prof^ª. Dra. Antonia Pereira Bezerra

**CURITIBA
2008**

Silva, Elvira Fazzini da.

Consciência corporal e preparação vocal: apontamentos para o trabalho de voz com alunos de artes cênicas / Elvira Fazzini da Silva. – Curitiba, 2008.

125f.

Dissertação (Mestrado) – Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal da Bahia.

1. A fonoaudiologia e o teatro. 2. A voz do ator. 3. O ator e os sentidos..

I. Título.

AGRADECIMENTOS

A minha orientadora Professora Doutora Antonia Bezerra Pereira por me guiar e auxiliar na busca dos meus objetivos.

A todos os professores da Universidade Federal da Bahia, pela acolhida, pelos ensinamentos e por terem me aberto os caminhos que me levaram a esta pesquisa.

Ao Professor Doutor Daniel Marques da Silva e Professor Doutor Walter Lima Torres, pelas sugestões feitas no exame de qualificação.

A ex-diretora Professora Doutora Maria Emilia Pozzani, por ter se empenhado para a viabilização do projeto que nos proporcionou a oportunidade para a realização deste mestrado e a professora Rosane Scholöggell, pelo apoio à nossa qualificação profissional.

A Professora e amiga Ana Cristina Fabrício pelo companheirismo, dedicação e solidariedade em todos os momentos desta caminhada.

Ao Professor Doutor Enio Carvalho pelo carinho, apoio, incentivo e ajuda, demonstrados no percurso deste trabalho.

A Professora Doutora Rosane Beyer, pelo impulso e incentivo dispensados para a realização do projeto.

A Professora Mestre Mônica de Souza Lopes pela preocupação e carinho na correção da dissertação.

A todos os colegas do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, pelos diálogos, convivência e pelos momentos de confraternização partilhados.

A minha família pelo seu apoio, paciência, compreensão e presença constante neste percurso.

Aos meus alunos de Expressão Vocal, dos cursos de teatro da Faculdade de Artes do Paraná.

“A vida é feita de momentos”

Dedico este trabalho aos meus netos: **Felipe, Rafael, Kenzo** e, principalmente ao **Yudi**, pois devido à dedicação dispensada a esta obra, não pude estar presente ao seu nascimento.

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS	5
RESUMO	6
ABSTRACT	7
APRESENTAÇÃO	8
1 INTRODUÇÃO	12
2 A FONOAUDIOLOGIA E O TEATRO	18
2.1 A IMERSÃO DA FONOAUDIOLOGIA NO TEATRO.....	18
2.2 A RELAÇÃO DA FONOAUDIÓLOGA COM O ATOR.....	32
3 A VOZ DO ATOR	41
3.1 A VOZ COMO INSTRUMENTO DE COMUNICAÇÃO DO ATOR.....	41
3.2 RESPIRAÇÃO, COMBUSTÍVEL ESSENCIAL DA VOZ.....	49
3.3 RELAXAMENTO, EQUILÍBRIO MUSCULAR E PSÍQUICO.....	62
3.4 RESSONÂNCIA, PROJEÇÃO E AFETIVIDADE.....	72
4 O ATOR E OS SENTIDOS	81
4.1 O OUVIR E O IMAGINÁRIO DO ATOR	88
4.2 O OLHAR ATENTO.....	94
4.3 O TATO QUE CAPTA.....	99
4.4 O ODOR E O SABOR NO IMAGINÁRIO.....	103
5 CONCLUSÃO	115
REFERÊNCIAS	119

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Inspiração e Expiração	58
Figura 2 – Pregas vocais na Respiração e na Fonação	58
Figura 3 – Nódulos Vocais Bilaterais	58
Figura 4 – Deitado em decúbito dorsal realizando respiração abdominal	59
Figura 5 – Respiração costodiafragmática sentada	60
Figura 6 – Respiração costodiafragmática em pé	61
Figura 7 – Problemas Posturais	66
Figura 8 – Deitado em decúbito dorsal	69
Figura 9 – Relaxamento em grupo com manipulação	69
Figura 10 – Postura para meditação	69
Figura 11 – Original de Leonardo da Vinci	73
Figura 12 – Os locais de ressonância	78
Figura 13 – Os sentidos e as regiões cerebrais	87
Figura 14 – Aparelho auditivo e o Labirinto	90
Figura 15 – Os olhos são os espelhos da alma	98
Figura 16 – O tato está à flor da pele	103
Figura 17 – A xícara de chá e as madeleines	108
Figura 18 – O olfato e o paladar	109
Figura 19 – A Consciência e a voz	114

RESUMO

Esta dissertação consistiu numa reflexão sobre o trabalho de voz desenvolvido com os alunos das séries iniciais dos cursos de Teatro da Faculdade de Artes do Paraná, no que diz respeito ao domínio técnico e expressivo do corpo para a expressividade vocal. Tendo como referenciais teóricos do Teatro - Stanislavski e Grotowski - meu objetivo foi estudar a voz do ator como elemento participante da interpretação que emana de um corpo. E também busquei entender como o ator atinge uma autoconsciência que pode facilitar-lhe o processo de expressão vocal. No que diz respeito ao processo fisiológico da voz, foram pesquisados seus três aspectos formadores: a respiração, como combustível energético; o relaxamento que proporciona um equilíbrio muscular e psíquico e a ressonância, a responsável pela projeção e afetividade da voz. Para justificar a importância do trabalho fonoaudiológico no Teatro, recorri à História que empresta suporte para a constatação da maneira como era tratada a voz no teatro antes do advento da fonoaudiologia e descrevi ainda a relação entre o profissional de Fonoaudiologia e o aluno ator. Quanto aos sentidos, aprofundei-me na importância deles, a fim de que se aguçe a percepção sensorial no que se refere à importância do ouvir para o ator, do olhar atento dele, do tato que capta a realidade e do odor e o sabor no imaginário do ator. Dessa forma, o ator terá suporte para alcançar uma certa autoconfiança em cena, autoconfiança esta, portanto, que proporcionará a ele uma expressividade vocal mais convincente e verdadeira.

Palavras-Chave: voz, fonoaudiologia, consciência, sentidos, fisiologia.

ABSTRACT

This paper aimed to study on some students of drama concerning their work with the voice at Faculdade de Artes do Paraná. To reach this proposition, I've chosen some Stanislavski's and Grotovski's important works in order to support this investigation. In fact, the goal here was to study the actor's voice as an utter element for his or her interpretation. And it is obvious that this actor's voice rises up from his or her body. Also, I've looked out to understand how the actor succeeds in reaching a level self-consciousness so that he or she would be able to ease his or her vocal expression process. Concerning the physiologic process of the voice, it was useful to study the three aspects that moulder the voice: *breathing*, as its energetic fuel for this actor; *relax* that offers him or her this muscular balance to it, and, last but no least, *vibration* which allows the projection and the affectivity of the actor's voice. In order to justify the phonoaudiologist's work in the midst of theater, the researcher went through History to check the different ways the voice in the middle of drama was used far before the rise of Phonoaudiology. It was also described the relation between the phonologist and the actor-student. I also managed to deepen the study of senses, in order to get the sensorial perception due to the importance of listening, also, the fierce look, the touch that can reach beings and things, as well as smell and taste of the actor's imaging feelings that can help the actor to reach self-confident presence on the stage. Moreover: I was concerned to offer the actor-student a much qualifying vocal expressiveness that in the end can be turned out to be a true vocal expression of the actor on stage.

Keywords: voice, Phonoaudiology, consciousness, senses, Physiology.

APRESENTAÇÃO

A presente pesquisa, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia em convênio com a Faculdade de Artes do Paraná, visou a um estudo da relação do autoconhecimento corporal com a expressão vocal do ator. Orientado pela professora Dra. Antonia Pereira, o estudo foi desenvolvido pela análise dos exercícios de percepção, liberação e autoconhecimento corporal para uma melhor expressão vocal do ator. A pesquisa pode interessar aos atores, aos estudantes de teatro e aos preparadores vocais.

Trabalho como professora de expressão vocal dos cursos de Teatro da Faculdade de Artes do Paraná desde 1995, sendo minha formação em fonoaudiologia. Desenvolvo meu trabalho em consultório, onde venho atendendo, dentre outras patologias, principalmente, pacientes com problemas de voz. Observo a grande incidência de disfonias, as quais, os pacientes, não apresentam problemas orgânicos, ou seja, os exames de videolaringoscopia¹ não mostram danos nas estruturas formantes do aparelho fonador. Daí vem sendo possível observar que os pacientes com algumas sessões sentem-se mais seguros e sanam seus problemas.

Com um trabalho diretamente relacionado ao autoconhecimento corporal, acrescido de um domínio maior do próprio corpo, esses pacientes gradativamente apresentavam uma melhora acentuada dos seus problemas vocais. Levei, então, esta minha experiência para a sala de aula, afim de estudá-la nas atividades desenvolvidas com os alunos de Teatro. Dessa mesma experiência, ainda adveio o conhecimento que permitiu concentrar em três aspectos a maneira de emitir uma voz com qualidade e sem esforço dos órgãos fono articulatórios: Respiração, Relaxamento e Ressonância. Esses aspectos, digamos, esses três *erres*, como formadores da voz, tornaram-se meus princípios orientadores nesta pesquisa.

Para iniciar meu trabalho como fonoaudióloga, preparadora vocal de atores, foi necessário pesquisar como a voz era tratada no teatro, antes do advento da fonoaudiologia. A História é a linha condutora; para isso, recorri aos apontamentos de Jean Jaques Rubine, em seu livro **A arte do ator**.

O objeto de estudo centrou-se no trabalho pedagógico realizado com as turmas iniciais dos cursos de Teatro da Faculdade de Artes do Paraná: a primeira e a segunda série do curso de Licenciatura em Teatro e primeira série do curso de Bacharelado em Artes Cênicas, classes

¹ Laringoscopia é o procedimento realizado para diagnóstico das doenças da laringe. Quando o exame é visualizado em monitor é denominado videolaringoscopia.

com as quais desenvolvo meu trabalho como docente. Como minhas atividades se destinam às turmas iniciais, o estudo, é baseado na introdução dos estudos da voz, na orientação no que refere à higiene vocal, aos cuidados para manter um corpo e uma voz saudáveis. Quanto à prevenção de problemas vocais, minha atenção se dirigiu ao trabalho que desenvolvo no sentido de conhecerem-se a si mesmos na qualidade de corpos que atuam e se expressam vocalmente. Os alunos são ainda levados a identificar seus estados emocionais, a se perceberem como indivíduos sensíveis e acessíveis a novas experiências através dos sentidos.

Para orientar os alunos quanto aos cuidados que eles devem dispensar com a qualidade da voz, utilizo-me do livro de Mara Behlau, **Higiene Vocal, Cuidando da voz**, o qual aponta aspectos geralmente desconhecidos do grande público, tais como refluxo gastro esofágico, alterações hormonais e sua relação com a voz, além de observações sobre o uso de receitas caseiras com a finalidade de melhorar a voz. Essa fonte, com certeza, é um referencial para todos o que usam a voz em seu trabalho, caso dos atores e professores ou mesmo todos aqueles que valorizam a comunicação humana plena.

Além dos cuidados específicos para se manter um bom padrão vocal, minha preocupação dentro dos conteúdos programáticos envolve um autoconhecimento corporal através das percepções. A percepção corporal é um dos caminhos para que o ator chegue a uma autoconsciência, a ponte para ele alcançar uma autoconfiança. É muito comum nos enganarmos com nossas próprias emoções. O ator precisa buscar uma harmonia de valores, que lhe proporcione autocontrole e relativa segurança no palco para se expressar vocalmente com autenticidade e, principalmente, sem prejuízo de seu aparelho formador da voz.

Ter domínio de seu próprio corpo, aliado ao controle das emoções proporcionado pelo aguçamento dos sentidos, somado a um texto bem decorado como aliado, leva o ator a um desempenho convincente e cativante. Diz Goleman (2001, p. 127): “Os atores, claro, são os virtuosos em matéria de demonstrar sentimentos; é a expressividade deles que evoca reação na platéia”.

O objetivo dos alunos atores é chegar ao equilíbrio das emoções através da autoconsciência, mesmo que isso talvez seja uma tarefa difícil. As emoções são necessárias, mas como diz Goleman, citando Aristóteles, “o que se faz necessário é a emoção na dose certa”, pois cada sentimento tem o seu valor e seu significado. Goleman ainda afirma:

Quando emoções são sufocadas, geram embotamento e frieza; quando escapam ao nosso controle, extremadas, e renitentes, tornam-se patológicas, tal como ocorre na depressão paralisante, na ansiedade que aniquila, na raiva demente e na agitação maníaca (GOLEMAN, 2001, p. 69).

Manter uma estabilidade emocional, esta é a nossa busca; no entanto, não se trata de evitarmos sentimentos desagradáveis, pois destes não conseguimos nos livrar, afinal, a vida é composta de altos e baixos, mas que precisam ser vividos de forma equilibrada, em busca de uma autoconfiança por meio de uma consciência corporal. Segundo Knaster conseguimos chegar a uma autoconfiança através de uma prática corporal disciplinada. Não basta só pensar nas questões, mas incorporá-las:

Hoje um número cada vez maior de pessoas começa a compreender que não é suficiente contemplar, analisar ou raciocinar sobre questões emocionais ou espirituais. É preciso abordá-las diretamente, no próprio corpo. Uma prática corporal disciplinada pode levar à autoconfiança e a um conhecimento de si mesmo que enfatiza a unidade, ao invés da dualidade. Nossos sentimentos em relação a nós mesmos e à vida em geral dependem, em parte, da nossa maneira de estar no corpo (KNASTER, 1996, p. 39).

Buscar este equilíbrio pela autoconsciência, por uma melhor percepção de seus corpos, pelos sentidos, com a utilização plena e simultaneamente do tripé respiração, relaxamento e ressonância, que também dependem deste autoconhecimento, será o caminho para uma melhor expressão vocal em cena?

Para responder a esses questionamentos, meu objetivo se concentra em refletir sobre estes corpos, que buscam os mais diversos personagens como um suporte para uma prontidão favorável no sentido de receber novas informações, para interpretar vocalmente, de modo satisfatório e sem prejuízo do trato vocal. Com certeza, não representa uma tarefa das mais fáceis e vejo muitas vezes que é um caminho de difícil acesso. Com efeito, os corpos contêm vidas, existências que revelam identidades distintas, as quais representam um meio de expressão do indivíduo. Corpos que trazem uma história de vida permeada por momentos singulares e particulares e que trazem à tona todas as emoções, os sofrimentos, as alegrias e uma gama total de sentimentos, conflitos íntimos, capazes de agir como elementos formadores da personalidade.

Minha pesquisa se resume em refletir sobre o trabalho que desenvolvo em sala de aula, para adequar os corpos dos atores e professores de teatro, e, se possível, modificar comportamentos corporais e vocais inadequados, pelo autoconhecimento, pela consciência corporal, isto é, pela percepção do próprio corpo, com vistas a uma melhor expressão vocal.

Sintetizando, é pela consciência corporal que o aluno ator encontra o caminho para alcançar um meio para que ele possa se expressar vocalmente de maneira clara, consciente, com veracidade e com criatividade.

Para compreender melhor o conceito de Consciência Corporal, aproprio-me dos apontamentos de Daniel Goleman, Moshe Feldenkrais, Mirka Knaster e os preceitos de Angel Vianna, compilados por Enamar Ramos como referenciais teóricos.

Assim, minha dissertação tem como objetivo uma reflexão sobre meu trabalho com os alunos das turmas iniciais dos cursos de Teatro da Faculdade de Artes do Paraná. A reflexão com certeza apontará novos caminhos para um trabalho eficaz com os alunos, no sentido de eles conhecerem-se melhor como falantes, usando os seus corpos e as suas mentes, as suas memórias e imaginações, enfim, as suas percepções sensoriais, deverão apoiar-se sempre no tripé: respiração, relaxamento e ressonância, para chegarem a uma expressividade vocal autêntica. Tal atitude deverá fazer com que eles se envolvam pelas palavras, a fim de que as transmitam ao público. Dessa maneira, eles penetram em si mesmos, com o objetivo de emprestar suporte orgânico para uma expressão ampla e plena de sua capacidade de artistas.

1 INTRODUÇÃO

Baseada em minha experiência adquirida no consultório como fonoaudióloga, somada à vivência pedagógica, partilhando com os alunos ensaios e experimentos para adequar o corpo, para uma melhor expressão vocal, optei por pesquisar em que medida o autoconhecimento corporal, a percepção do próprio corpo facilita, ou melhor, auxilia o trabalho de expressão vocal do ator de teatro. Tal estudo tem a finalidade de melhorar a qualidade das aulas de expressão vocal dos alunos do curso de Teatro da Faculdade de Artes do Paraná.

Iniciei minha escrita por um panorama da Fonoaudiologia. É isto: pretendo, por esse panorama, mostrar a maneira como essa especialidade médica começou a fazer parte do Teatro e como essa voz era tratada no teatro antes do advento da Fonoaudiologia. Pretendo ainda relatar a relação da fonoaudióloga, uma profissional da área científica, mais especificamente, biomédica, com os alunos de Artes Cênicas. O assunto: a voz do ator. A voz, um ato biológico, e o ator, um *performer* da arte.

Arte e Ciência, uma via de duas mãos, que, ao final do trajeto se unem para dar suporte à maravilha da emissão da voz em cena, voz com poder de transformar as palavras de um texto em expressão oral poética; voz capaz de sensibilizar o espectador impulsionado a criar imagens, despertar sensações e sentimentos conscientes e também os inconscientes tudo guardado naqueles lugares escondidos na memória.

A pesquisa centrada na voz e na fala se torna por vezes bastante difícil, já que todos os exercícios e conhecimentos passados aos alunos precisam primeiramente, serem experimentados pelo próprio preparador vocal. Com efeito, não se consegue passar algo que a própria pessoa não tenha sentido em si mesma, em seu próprio corpo. Qual é o alvo de minha pesquisa? Os alunos atores, no início de sua trajetória, a sua preparação corporal para uma melhor expressividade vocal. Contextualizando e também situando a instituição de ensino em que trabalho e descrevendo como vou realizar a pesquisa, continuo minha escrita.

Historicamente, pode se considerar que a Faculdade de Artes do Paraná, teve seu início marcado pelo empenho de diversos músicos que compunham o Conservatório de Música do Paraná, escola fundada em 1913, Em 1931, o maestro Antonio Melilo, professor desse conservatório, antevendo a continuidade das propostas do ensino de música no estado, funda a Academia de música do Paraná. Em 1966, a professora Clotilde Leinig, assume interinamente a direção do Conservatório e dá início ao projeto de transformação dele para

Faculdade de Educação Musical do Paraná (FEMP). Com as mudanças no ensino da arte, na década de 70, a FEMP transformou seu curso de Licenciatura em Música em curso de Educação Artística. Nessa época manifestava-se o interesse pela Musicoterapia e a Instituição oferecia Curso de Especialização nessa área. Na década de 80, a FEMP incluiu, além da Habilitação e Música, a Habilitação em Artes Plásticas em seu curso de Educação Artística e também o de Musicoterapia. A Instituição já delineava, assim, sua vocação e seu perfil dedicado à arte. Em 1991, passa a ser denominada Faculdade de Artes do Paraná (FAP). No ano seguinte, já incorporava mais uma habilitação ao curso de Educação Artística na área de Teatro. A FAP, então, vai consolidando sua atuação como entidade pública de ensino superior em artes e amplia essa atuação recebendo os cursos de Bacharelado em Teatro e Bacharelado e Licenciatura em Dança, antes chancelados pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná em convênio com o Teatro Guaira, uma das maiores e mais importantes casas de espetáculos da cidade de Curitiba. A FAP, desde então vem se destacando como uma instituição reconhecida como produtora de saberes, educação e cultura no estado do Paraná. Após este breve histórico da instituição, enfoco os perfis dos cursos de teatro especificamente.

A instituição oferece, na área de teatro, o curso de Bacharelado em Artes Cênicas, o qual proporciona duas opções: Interpretação e Direção, além da Licenciatura em Teatro, que derivou do curso de Educação Artística, específico para graduação de professores de ensino Médio e Fundamental. A instituição tem como objetivo possibilitar a formação de um profissional que possa contribuir para o desenvolvimento artístico-cultural do país. Além da área do teatro, a instituição oferece, ainda, cursos na área de música, artes visuais, dança e, a partir de 2005, passou a oferecer um curso na área de cinema. A referência à palavra “país” tem uma conotação importante, pois, realmente, a instituição abriga alunos de diversas partes do Brasil, sendo grande a procura pelos cursos específicos de teatro.

Dentro do aspecto Competência e Habilidades do formando, nos deparamos com a questão: - domínio técnico e expressivo do corpo, visando à interpretação teatral. Sendo meu objetivo o trabalho com a voz do ator, que emana do corpo para o processo de criação da personagem e levando em conta a diversidade encontrada no perfil corporal e vocal dos alunos novos, levanto a seguinte problemática: Em que medida o autoconhecimento corporal pode interferir e facilitar o trabalho de expressão vocal, ou seja, qual é a relação existente entre a percepção corporal e a expressão vocal. Meu objetivo aponta para uma reflexão sobre o trabalho de voz, desenvolvido com os alunos, direcionado aos aspectos fisiológicos da voz e a relação destes com os sentidos do corpo que representam o canal por onde as sensações corporais são percebidas e apreendidas, para um melhor conhecimento corporal. Para

desenvolver este trabalho, tenho como referenciais teóricos da área de fonoaudiologia: Mara Behlau, François Lê Huche e Edmè Brandi de Melo e autores do teatro: Constantin Stanislavski e Jerzy Grotowski, Antonin Artaud e Yoshi Oida.

Quanto à metodologia, aproprio-me das palavras de Miriam Goldemberg (2005, p.11), na introdução de seu livro **A arte de pesquisar** quando diz que: “Metodologia Científica é muito mais que algumas regras de como fazer uma pesquisa. Ela auxilia a refletir e propicia um novo olhar sobre o mundo: um olhar científico, curioso, indagador e criativo”.

Como minha preocupação é realmente o processo educativo, meu interesse se resume em observar a evolução e as necessidades de cada aluno de Teatro, especificamente das turmas iniciais. Busco estudar como este aluno de Teatro pode preparar seu corpo para melhorar sua expressividade vocal.

Meu interesse como educadora concentra-se na investigação de como, através da estimulação sensorial e, envolvendo os principais aspectos formadores da expressão vocal - respiração, relaxamento e ressonância -, os alunos alcançam um resultado melhor com sua expressividade vocal, tendo como objetivo o aprimoramento da qualidade das aulas ministradas nos dois cursos de Teatro.

Sendo assim, formulo as seguintes hipóteses: conhecendo mais profundamente seu corpo, através dos sentidos, o ator consegue uma melhor expressão vocal? Somente realizar exercícios específicos para a voz será suficiente para o ator manter um bom padrão vocal? Sem aprofundar seus exercícios de respiração, relaxamento e ressonância, o ator consegue se expressar de maneira eficiente em cena?

Minha experiência mostra que muitos alunos desenvolvem problemas relativos à voz, por não se utilizarem adequadamente suas funções fisiológicas em relação à produção da voz, por não integrarem a estas funções as suas percepções corporais, seu autoconhecimento. Como derivação de minha experiência, a premissa de que o tripé constituído pelos três *erres* realmente forma a base de uma expressão vocal convincente, clara e com boa projeção. Partindo dessa premissa, resultante de uma experiência advinda de uma formação fonoaudiológica e somada a uma experiência pedagógica, pretendo fazer um estudo reflexivo de como os sentidos se aliam ao autoconhecimento corporal e ao sistema composto pela respiração, relaxamento e ressonância, para uma melhor expressão vocal. No que diz respeito ao sistema conceitual, defino: consciência, autoconhecimento, percepção corporal e voz na cena teatral, diretrizes que me orientarão neste estudo.

Com relação à voz do ator, o século XIX foi marcado por uma dissociação do corpo e voz, tanto na preparação como na criação. O paradigma cartesiano imperava na época, o ator

era um mero declamador, relegado apenas ao *dizer bem* as palavras do texto do autor. A contemporaneidade nos trouxe uma abertura para as experiências holísticas². O corpo veio a ser tratado com unicidade quanto aos aspectos emocional, mental, energético, biológico e social. O pensamento sobre o fazer teatral acompanhou as tendências e o corpo e a voz, agora como um só, acumulam soberania. O ator, através de seu corpo, de seu imaginário e de sua sensibilidade, torna-se o criador das expressões vocais do personagem e lhe dá vida. A voz do ator não é mais uma mera repetição, ela envolve todos os aspectos, cognitivos, físicos, mentais, emocionais. A arte e a ciência se juntam para formar um todo, único e indissolúvel.

Unindo a minha experiência de vida com a do trabalho no consultório e ainda com minha maior preocupação que são os alunos dos cursos de Teatro, meu objetivo abrange ainda uma reflexão sobre a relação da arte e a ciência, ou seja, como a ciência se une à arte para estimular o processo criativo do ator em cena. Estes dois caminhos, a uma primeira vista, tão paralelos, apesar de pareceram a principio, tão diferentes, servem de eixo norteador para o caminho da pesquisa e, na referência a essa dualidade, torno minhas as palavras de Brecht (2005, p. 69): “Mas o que tem a ver ciência com arte?” Brecht aponta os incalculáveis serviços que a ciência pode prestar à arte, apesar de elas atuarem de maneiras bem diferentes. Ainda, ele confessa que não poderia subsistir como artista sem ter se servido da ciência. Brecht (2005, p. 70) afirma: “[...] Mas creio que só poderão ser cabalmente conhecidos aqueles grandes e complexos acontecimentos do mundo dos homens que, para melhor compreensão, chamarem a si todos os recursos possíveis.”

E como a Fonoaudiologia, um segmento da área biomédica, começou a fazer parte do trabalho do teatro? Pesquisando o histórico de voz no Teatro, pretendo refletir também como era tratada a voz do ator, antes da Fonoaudiologia e como é esta relação do profissional da Fonoaudiologia e o ator, aspecto bastante discutido entre as instituições de ensino do Teatro no Brasil, assunto merecedor de um estudo mais aprofundado no futuro.

Ciência e Arte. A arte pode sobreviver servindo-se apenas de si mesma? Nas palavras de Brecht (2005, p. 69): “... não me é possível subsistir como artista sem me servir da ciência”, idéia em que me apoio e, baseada na premissa de que a ciência pode ajudar a arte e vice-versa, pergunto: Como o autoconhecimento corporal, sua consciência corporal, a percepção que tem de si mesmo poderá ajudar a expressão vocal do ator em cena?

² O **holismo**, ou a visão holística é uma maneira de ver o mundo, o Homem e a vida em si como entidades únicas, completas e intimamente associadas. Esta palavra vem do grego *HOLOS*, que significa "Inteiro" ou "Todo", como em "Holograma"; *grama*=figura/ *Holos*=inteira, e representa um novo paradigma científico e filosófico que surgiu como resposta ao mal-estar da pós-modernidade, que é em grande parte causado pela cisão dos aspectos humanos e naturais trazida pelo antigo paradigma cartesiano mecanicista.

Os alunos relatam que além da perda e da diminuição da qualidade da voz, apresentam o sintoma mais comum qual seja, a rouquidão. Há relatos de outros sintomas, como o pigarro, a ardência na garganta, o cansaço ao falar, a falta de volume e a projeção, a tensão na musculatura cervical, o aperto na garganta dentre outros.

Posso observar que realmente, uma falta de conhecimento corporal em consonância com os sentidos, prejudica o controle da respiração, no relaxamento global do corpo e especialmente da região cervical e também no posicionamento dos músculos da laringe, da faringe e da língua. Apresenta ainda relação com a ressonância da voz, indispensável para que o ator possa evitar sintomas tão desgastantes para o desempenho teatral.

As concepções da voz fisiológica, enfocando a respiração, o relaxamento, a ressonância e suas relações com o corpo, deverão abrir-me o caminho para poder entender de uma maneira mais efetiva como o autoconhecimento corporal interfere nos três aspectos essenciais os quais servem de base para uma melhor produção da voz.

De fato, nas percepções de nosso corpo, os sentidos desempenham importante papel. Eles serão alvos de reflexão nesta pesquisa já que, pela percepção do mundo circundante, é que nós nos percebemos como um corpo que fala, que respira e que se integra ao mundo, e que sempre nos auxilia na busca de nossa personalidade e de nossa individualidade. Também, tais sentidos nos fornecem os meios para se chegar a uma autoconsciência. Para responder às questões sobre os sentidos, formulo as seguintes hipóteses: Como através de um trabalho com os sentidos, os atores podem conseguir um melhor autoconhecimento corporal, indispensável à expressão vocal?

A natureza e a extensão do repertório de respostas emocionais não dependem exclusivamente do nosso cérebro; dependem sim da interação dele com o corpo e também se aliam às nossas próprias percepções do corpo, alcançadas através dos sentidos.

Penso ser importante aprofundar os estudos sobre o tato, sentido que transmite sentimentos de segurança, tranquilidade ou de agressividade; a gustação ou paladar, que nos permite identificar sabores; o olfato, referente à capacidade de captar odores com o sistema olfativo; a audição, capacidade de reconhecer os sons do ambiente e a visão, que nos permite reconhecer as imagens, as suas formas, as dimensões e a coloração. Os sentidos constituem um conjunto de funções que propicia o relacionamento pleno do ser humano com o ambiente que o cerca.

Quando o ator aprofunda suas percepções, ele aguça os seus sentidos, ele põe-se disponível para o mundo, se abre, sai de si mesmo e torna-se receptivo. Por meio dos sentidos, o nosso corpo pode perceber tudo o que nos rodeia e, de acordo com as sensações, decide o que lhe assegura em relação à sobrevivência e a integração com o ambiente.

A integração do corpo e da voz do ator em sua totalidade já que o homem é um ser bio-psico-social, constitui-se do conjunto de elementos que o completam: percepções, sensações, emoções, energia e o biológico no que diz respeito à produção da voz. Esses também serão passos desta dissertação.

2 A FONOAUDIOLOGIA E O TEATRO

2.1 A IMERSÃO DA FONOAUDIOLOGIA NO TEATRO

A voz, um dos aspectos estudados dentro do curso de Fonoaudiologia, é o ponto comum. Ela é o elo entre o próprio curso de Fonoaudiologia e o Teatro. Os fonoaudiólogos sempre tiveram muita dificuldade em assumir a área dos distúrbios da voz, que durante décadas foi considerada uma subárea, de importância menor dentro da Fonoaudiologia. De fato, a falta de eficiência dos métodos da pedagogia, do canto e da oratória para o tratamento das disfonias, fez com que os fonoaudiólogos passassem a investir seus esforços nesse campo de estudo e de trabalho. Tanto a voz do ator como a voz usada fora de cena, são consideradas manifestações espontâneas, mas podem ser controladas.

O trabalho que vem sendo desenvolvido pela Fonoaudiologia dentro do Teatro é de grande importância; no entanto, ainda existem algumas barreiras para a atuação do Fonoaudiólogo em grupos formados por atores. A solicitação desse trabalho pode parecer consciente por parte do grupo de atores; porém, muitas vezes, ela se apresenta como uma conscientização camuflada, pois poucos entendem realmente qual o papel da Fonoaudiologia nessa situação específica. Ora, é função do fonoaudiólogo orientar quem utiliza a voz como instrumento de trabalho, no sentido de prevenir futuros problemas vocais. Também esse profissional pode esclarecer os atores sobre as suas potencialidades vocais, quando tal profissional propõe o desenvolvimento da respiração, da postura, do relaxamento e da higiene vocal, quando ele associa esse seu trabalho de ressonância, articulação, projeção vocal, consciência corporal e vocal, entre outros, para um eficiente desempenho vocal em cena.

Para nortear esse capítulo, exponho a premissa: O trabalho da Fonoaudiologia é importante para a orientação e o preparo vocal do ator, no seu processo criativo? Antes do advento da Fonoaudiologia como disciplina estruturada, de que maneira era trabalhada a voz do ator?

Pensando o trabalho dessa voz em cena, antes do advento da Fonoaudiologia apontado no início deste capítulo, tem-se a História como fio condutor da explanação. Jean Jacques Roubine, em seu livro **A Arte do Ator**, faz uma retrospectiva histórica sobre a voz utilizada no teatro. Diferente das obras de artes visuais, o teatro, tal como a dança, apresenta o traço da efemeridade. Quanto à voz utilizada, em grandes espetáculos do passado, Roubine (2002, p.8)

chama a atenção para a evolução dos gestos, da voz, das técnicas de interpretação e se pergunta:

Como é possível compreender a admiração de Proust e dos seus contemporâneos por Sara Bernhardt, se levamos em consideração os documentos sonoros ou filmados que dela ficaram? Uma atuação de Charles Chaplin, sempre nos encanta, seria pela falta de som da voz?

Diferente de uma pintura ou de uma obra de literatura permanentes através dos tempos, o registro fiel do trabalho teatral é de difícil perpetuação e a voz, como elemento da cena, não se evade deste cenário. Essa voz usada no teatro, com as características de diferentes sotaques, de modismos sofreu, como as demais ciências, evolução através dos tempos. Podemos observar ainda a evolução da voz, quando assistimos aos antigos filmes brasileiros, em que as vozes soam estranhas ao nosso cotidiano atual, bastante anasaladas, talvez fato ocasionado pela baixa qualidade da gravação, no entanto, é visível a diferença nos sotaques e na melodia da fala.

Para situar o trabalho de voz através dos tempos, devemos retroagir ao Teatro Grego. O trabalho com voz no teatro, na Grécia, teve início com o *ditirambo*³, no qual a técnica vocal e gestual era elaborada com danças, canto e coro de aproximadamente cinquenta pessoas (homens e crianças), sem figurinos nem máscaras. Ainda segundo Roubine, o mesmo coro reaparece no drama satírico em que os coristas, usando figurinos e máscaras, cantam, recitam e utilizam aparentemente todos os recursos cômicos da voz. Sabe-se também que a *parábase*⁴ da comédia exigia dos coristas um domínio mais apurado de técnicas vocais. Entre essas técnicas, ressalta-se o *pnigos*, uma longa frase, pronunciada em um só fôlego e que, por esta razão, se denominava, "o sufocador". Isso provocava uma histeria cômica, o que é reconhecido mais tarde nos discursos de Molière (1622-1673) e nas primeiras peças de Ionesco (1912-1964).

A tragédia grega teria nascido do coro de dançarinos mascarados. Daí a importância do grupo de homens que deu forma a personagens individualizados. Depois que o chefe do coro instaurou o primeiro ator, deu-se início à imitação de uma ação. Da *choréia*, que realiza uma síntese entre poesia, música e dança, surge a origem do Teatro Ocidental, apesar da observação de Barthes (1965 p. 528): “que nosso teatro, mesmo o lírico, não pode dar idéia da

³ De origem no canto lírico, para glorificar Dionísio, interpretado e dançado por coreutas conduzidos pelo corifeu, o ditirambo evoluiu, notadamente com Simone de Cléos (556-468) E Laos D’Hermonie, para um diálogo, resultando segundo Aristóteles, na tragédia.

⁴ Palavra grega significa que em Aristófanes, o coro avançava em direção ao público, a fim de expor pontos de vista e reclamações do autor e oferecer-lhes conselhos.

choréia, uma vez que nele predomina a música, em detrimento do texto e da dança; o que define a choréia é a igualdade absoluta das linguagens”

É importante lembrar aqui que o símbolo do teatro, a **máscara**, era o recurso usado para ampliar a voz do intérprete, especialmente na declamação. Até hoje, usamos a expressão “voz na máscara”, que corresponde ao aspecto da ressonância superior, elemento que amplifica a voz, de grande importância no trabalho do ator.

A Idade Média foi marcada pelo teatro religioso com origem nos dramas litúrgicos em Latim, talvez representados nas escolas catedrálcias ou monásticas por mestres e estudantes. Os clérigos, nas grandes festas religiosas, representavam esses dramas nos santuários, o que é assinalado desde o século XI na Alemanha, na França e na Inglaterra. Já o século XI trará as línguas vulgares e o profano ao teatro medieval, nas igrejas com atores laicos a representar.

O Renascimento, de fato, foi a idade de ouro do teatro europeu. Com efeito, apesar das limitações ao profano que o Concílio de Trento logo em 1548 tentou impor, o teatro perdeu o seu quase exclusivo componente sacro da Idade Média. Assumiu-se cada vez mais como "teatro popular", mas já mais "profissionalizado". Separou-se a comédia da tragédia e os autores ganharam importância e independência criativa. O caráter sacro não se perdeu principalmente na Espanha. A comédia ganhou novo alento na Itália, graças à influência do folclore. Ali se assistiu ao apogeu da *Commedia dell'arte*, com a *Pulcinella* ou o *Pantalone*, que influenciaria imensamente vários autores, como, por exemplo, Molière.

No século XVII, são os papéis ternos que suscitam a compaixão e o magnetismo do ator. Eles irão contribuir com a sua “presença” para uma espécie de mobilização afetiva. Não só a presença física, mas também a vocal testemunham os triunfos de Mlle. de Champmeslé, intérprete preferida de Racine, que provocou lágrimas por maior que fosse a força de espírito do espectador e por mais que este lutasse contra si mesmo.

O ator, naquela época, tem a necessidade de seu magnetismo, de sua presença por inteiro. E, para mobilizar a afetividade, esse ator precisa mostrar a sua capacidade num e noutra papel. As cenas de *reconhecimento*⁵ são feitas à base do patético, da surpresa: suspiros, exclamações, gritos, e os episódios de ternura privilegiam os efeitos de timbre, a musicalidade da fala, o sentido afetivo dado pela ressonância da voz. Segundo Roubine (2002, p.15), a recorrência às mesmas técnicas causa uma mecanização da interpretação. Essa preocupação

⁵ Na dramaturgia clássica, ocorre que uma personagem seja reconhecida por outra, o que desenlaça o conflito, desarmando-o no caso da comédia ou concluindo-o trágica ou magicamente. Para Aristóteles (Poética), o reconhecimento (*anagnorisis*) é um dos três itinerários possíveis da fábula.

ainda persiste entre nossos alunos. A técnica pode se um empecilho à criatividade? Assunto a ser abordado mais adiante.

A partir do século XVIII, o famoso culto da “sensibilidade” provoca uma tomada de consciência do fenômeno: a técnica vocal é ao mesmo tempo necessária e insuficiente, diz Roubine (2002, p. 15). Podemos ver aí a necessidade de um trabalho específico para a voz e então justificarmos a presença de um profissional de Fonoaudiologia. Em 1773, Mercier (1740–1814) privilegia a parte propriamente física e a mímica da interpretação, em detrimento da tradição vocalizante. Já Talma (1763-1826) vai tentar regenerar a tradição do estilo declamatório.

Desde essa época, segundo Roubine (2002), o debate é colocado:

...será que a voz deve ser esse instrumento trabalhado, único meio de uma virtuosidade da declamação, meio de estilização deliberada? (...) Será que deve transformar-se no eco dos artifícios formais do texto dramático? Ou deve reproduzir mimeticamente a vida, reflexo de uma realidade humana?

Segundo esse mesmo autor (2002, p. 17), apresenta-se assim, um debate: “os autores mais realistas apóiam-se numa técnica vocal elaborada e os declamadores não conseguem impor-se a não ser pela sensibilidade, pela precisão e autenticidade de suas interpretações. Esse debate, talvez sempre existirá...”

Na vocalidade contemporânea, um dos paradoxos é certamente sobre a voz do ator que parece subordinada à mitologia do “natural”, embora a dimensão dela seja sempre denunciada. Realmente, o que vai impressionar será o caráter não natural que caminha em direção ao mimetismo. O que é considerado natural? Para Diderot (1993, p. 35), o natural não é propriamente mostrar as coisas como são na natureza. Nesse sentido, segundo o autor, seria apenas o vulgar:

O que será então o **natural** no palco? É a conformidade dos atos, dos discursos, da figura, da voz, do movimento, do gesto, com um modelo ideal imaginado pelo poeta e, muitas vezes, exagerado pelo ator. E a maravilha é esta. O modelo não influi apenas no tom, até modifica o andar, o comportamento. Daqui resulta que o ator, na rua ou no palco, é duas personagens tão diferentes, que mal conseguimos reconhecê-las.

Com relação ao natural, Stanislavski (1863-1939), observou e descobriu que a atuação realista era, em verdade, muito artificial e difícil e que somente seria adquirida mediante uma série de estudos e práticas. Ainda, constatou que aqueles intérpretes agiam de forma natural e intuitiva – mas que nada seria capaz de traduzir as atuações deles em palavras, que fosse

capaz de perpetuar aquele conhecimento. Resolveu, portanto, criar um sistema, um *método* que, com o seu nome, passou às gerações futuras e ainda hoje, entre outras técnicas, serve de base para uma possível formação de um bom ator. Além de suas próprias experiências, ele ainda se serviu das observações dos grandes atores de seu tempo.

O diretor russo representa um marco na história do teatro. Ele atualiza a teoria naturalista em realizações de rara perfeição. Era ao mesmo tempo empírico e pragmático e inventou uma série de técnicas para o treinamento do ator. Todas as técnicas têm por objetivo eliminar o formalismo e a mecanização da representação e também romper com a rotina e aniquilar com os estereótipos. Na concepção stanislavskiana, o ator deve se esforçar por coincidir o “vivido” imaginário do personagem e o “vivido” real do intérprete. O Sistema de Stanislavski consiste num método complexo para produzir a atuação realística; a maioria dos bons atores atuais quer do teatro, cinema e televisão devem a este aprendizado parte do sucesso que alcançam. Usando o Sistema, um ator é levado a proceder a uma profunda análise de si mesmo, bem como ao conhecimento do seu personagem. Na realidade, o ator é levado a descobrir os objetivos do personagem a cada cena dentro do objetivo geral da peça inteira.

O ator devia lutar contra tudo que fazia da interpretação algo morto, rotineiro. O ator deveria privilegiar o combate ao automatismo, à insinceridade e junto a isso provocar o desencadeamento de uma emoção que mergulharia suas raízes em sua “memória afetiva”, com o objetivo de tornar essa emoção perceptível e compreensível para o espectador. Realmente, Stanislavski se dedicava a criar um sistema verdadeiramente executável pelos atores, ou seja, algo que estes de fato pudessem usar.

O incessante reaprendizado foi uma constante ao longo da vida de Stanislavski. Ele sempre esteve em busca de proporcionar ao ator uma “receita” que o fizesse realmente um instrumento de convencimento e encantamento. Então, num segundo momento, o mestre russo cria o método da Ação Física, que se baseava na premissa de que toda emoção flui independentemente da vontade, a menos que o ator possa exercer total controle sobre o seu próprio corpo. Assim, dominando as emoções, a vontade se transformaria em movimentos somáticos. Seu objetivo era ter o corpo em total controle, condição ideal para a voz, já que este é um movimento voluntário e consciente e que pode ser controlado.

O importante é que a voz do ator e as suas múltiplas maneiras de se expor ao público, quer na fase realista quer na naturalista, na Antigüidade, na Idade Média ou na contemporaneidade, sempre se realizou fisiologicamente igual. A voz é produzida na laringe, mais especificamente nas pregas vocais que vibram pela força do ar proveniente dos pulmões. Para se estudar mais profundamente esse processo da voz e da fala e as suas representações,

as suas adaptações e, além disso, a sua adequação aos mais diversos personagens, necessário se fez o trabalho do profissional de Fonoaudiologia.

A Fonoaudiologia no Brasil é uma ciência relativamente recente. Ela surgiu há aproximadamente quatro décadas, precisamente na década de 60, embora desde a década de 30 já se detectasse a idealização da profissão de Fonoaudiólogo, oriunda principalmente da preocupação com os erros de linguagem apresentados pelos escolares. Os distúrbios de fala e da voz também tiveram sua fase nebulosa. Com efeito, tais distúrbios eram tratados por “magos” e isso acontecia porque esses problemas eram vistos como “coisas do demônio” e que as pessoas que portavam alguma deficiência provavelmente estariam endemoniadas, pois a linguagem era considerada um dom divino. Uma das mais antigas referências sobre as patologias da linguagem é um hieróglifo num papiro da dinastia do Egito Médio em 2.000 a.C. A gagueira era referida como fala hesitante com a língua, nesta época, os disfêmicos⁶, eram considerados “possuídos” pelos demônios.

A preocupação com os problemas de linguagem impulsionou o desenvolvimento da ciência fonoaudiológica. Na década de 1970, aqui, deu-se início aos movimentos de reconhecimento dos cursos de graduação em Fonoaudiologia. O primeiro a ter seu funcionamento autorizado foi o da Universidade de São Paulo, em 1977. A Fonoaudiologia, originária da área médica partiu dos interesses da medicina pelos distúrbios de fala e voz. Ela tem por objetivo o estudo da comunicação humana, nas suas quatro especialidades: Audiologia⁷, Linguagem⁸, Motricidade Oral⁹ e Voz. Ora, todas as quatro áreas são importantes e indispensáveis para “o fazer teatral”. Cada campo com suas especificidades contribuem de maneira efetiva, para que o ator apresente um melhor desempenho vocal.

Através dos conhecimentos da Audiologia, é possível detectar quaisquer problemas relativos à audição, que é o principal meio que a linguagem se utiliza para se consolidar e

⁶ A disfemia, mas conhecida como gagueira é um distúrbio da expressão verbal, onde o ritmo da fala está alterado sem que haja uma anormalidade nos órgãos.

⁷ Audiologia é o campo da Fonoaudiologia voltado para promoção, prevenção, diagnóstico, acompanhamento e reabilitação da função auditiva periférica e central e da função vestibular, incluindo estudo e pesquisa. A audiologia tem como objetivo principal garantir a comunicação e a qualidade de vida do indivíduo por meio da otimização de suas habilidades auditivas.

⁸ A área de linguagem abrange o desenvolvimento da linguagem oral e escrita. Para que a linguagem oral se desenvolva adequadamente, o indivíduo necessita ter uma boa saúde, principalmente com relação à saúde auditiva, neurológica e emocional. Nesta área, as queixas mais comuns são: retardo de linguagem, trocas de sons na fala, distúrbios de leitura e escrita e Distúrbio de Fluência.

⁹ A motricidade oral é a área da Fonoaudiologia em que se realiza a pesquisa, a prevenção, a avaliação, o diagnóstico, a habilitação e a reabilitação das estruturas orofaciais e cervicais e de suas funções, como a respiração, a fala, a mastigação, a deglutição e, no caso dos bebês, a sucção. No tratamento Fonoaudiológico, as funções como respirar pelo nariz, mastigar e engolir os alimentos sem dificuldades, manter a postura de língua e lábios adequada e articular os sons da fala corretamente, são alguns dos aspectos conquistados.

fornecer segurança para o aluno ator. O ator não pode apresentar problemas auditivos, principalmente os de discriminação de fonemas, o que pode causar danos à comunicação, prejudicando assim o bom andamento da cena.

A Linguagem é um complexo processo que envolve a participação e a interação de todos os seus componentes: fonologia, semântica, morfologia, sintaxe e pragmática. A aquisição e organização desses componentes estão relacionadas a capacidades internas do ser humano e também com seu ambiente. O trabalho da Fonoaudiologia se faz presente na detecção de problemas de fluência da fala, trocas ou substituições de fonemas e outros que possam se sobressair no aluno ator, os quais devem ser orientados e auxiliados.

Quanto à Motricidade Oral, o aluno ator é trabalhado quanto à respiração bucal, postura da língua e outros distúrbios que são visíveis, principalmente os ceceios, isto é, projeção de língua nos fonemas com /s/ e /z/.

Além das especialidades, o curso contempla também disciplinas ligadas à área de Psicologia para dar suporte aos estudos relacionados à influência dos estados emocionais envolvidos na produção da voz e da fala. Além da Fisiologia e da Psicologia, o estudo da voz humana está ligado também à neurologia, à laringologia e, atualmente, também abrange a área da gastroenterologia e da endocrinologia e a todas as especialidades ligadas à produção e controle da voz.

O teatro, antes do advento da Fonoaudiologia, lançava mão dos profissionais que trabalhavam com o Canto e a Retórica, para ministrar as aulas de voz. Uma das professoras de voz na Escola de Arte Dramática de São Paulo foi Maria José de Carvalho¹⁰. Formada em Música, ela foi professora de Lucia Carvalho, que veio a ser a professora de voz do Doutor Enio Carvalho¹¹. Ainda temos mais um exemplo, a professora Magdalena Lébis, que, além da formação em piano, era cantora. Diz o documento da EAD, na página 17: “Apresentada em várias estações de rádio em São Paulo e na capital do país, tem a seu cargo, as aulas de Dicção e Colocação da Voz, nesta Escola”.

Na década seguinte, em São Paulo, Eudisia Acuña Quinteiro que exercia a profissão de atriz, preocupada com os aspectos da expressão vocal, cursa Fonoaudiologia e como resultado de seus estudos, lança o livro **Estética da Voz. Uma Voz para o Ator**. No Rio de

¹⁰ Maria José de Carvalho pianista e licenciada em História e Geografia. Fez parte do grupo universitário de teatro, dirigido por Décio de Almeida Prado. Exerceu a crítica do teatro no jornal “O Tempo”. Era professora de dicção e coros falados da Escola de Arte Dramática de São Paulo.

¹¹ Enio José C. de Carvalho é doutor em Teatro e autor do livro História e Formação do Ator. 1989. Apesar da igualdade de sobrenomes, não existe parentesco entre os profissionais citados. In: **Relatórios de atividades da Escola de Arte dramática de São Paulo**. São Paulo, 1950-1959.

Janeiro, desponta Maria da Glória Beuttenmüller, professora da “Arte de Dizer”, curso do Instituto Benjamin Constant, do MEC. Ela recebeu, em 1977, o **Prêmio Estácio de Sá** por sua contribuição para o teatro.

Não podemos nos esquecer ainda das inúmeras pessoas que se preocuparam com a voz do ator, mesmo sem ter a formação acadêmica de fonoaudiologia, mas com preocupações totalmente semelhantes, tais como: profissionais do teatro, do canto, da oratória e outros que trabalharam com a voz dos atores, como Lília Nunes, autora do **Manual de Voz e Dicção**. No entanto, foi diante da necessidade de um trabalho mais específico para preparar a voz do ator, mais especificamente para trabalhar a “voz falada”, que surgiu este profissional, o qual estuda a anatomia, a fisiologia, a morfologia, os aspectos psicológicos da voz e também as patologias a ela relacionadas especificamente mais profundamente e realmente se especializa em voz. O profissional de Fonoaudiologia aparece então, para partilhar esta área da voz falada, aspecto muito importante para a performance teatral, já que, quando o ator entra em cena, o que o público visualiza é seu corpo e sua voz, em primeiro plano, dentre os demais elementos da cena, sendo que o conteúdo da mensagem e todos os valores subjacentes, estes sim, vão depender da imaginação do receptor.

Para o ator, é muito importante o ato de criar seus personagens, dar-lhes vida e sentimentos. Ele busca o equilíbrio entre voz e emoção, e, sem perder a espontaneidade, procura mostrar sempre a sua *verdade*. Esta *verdade vocal* é um aspecto também estudado por Meran Vargens¹² que comenta na introdução de sua tese de doutoramento a “falta de verdade vocal”: “a falta de capacidade em fazer com que o espectador acredite no que está ouvindo.” A autora ressalta que o ator tem necessidades específicas para convencer o público e confirma que, por muitas vezes, viu que a voz em cena não era nem do ator e nem tampouco do personagem (VARGENS, 2005, p. 9).

Giorgio Strehler (1980, p. 154 *apud* ROUBINE, 2002), nos coloca frente ao aspecto da influência da historicidade em relação à verdade vocal e enfatiza a necessidade de o ator acompanhar a evolução do tempo e adaptar novas “verdades” em relação ao seu modo de emitir a voz.

¹² Meran Muniz da Costa Vargens, é doutora em Artes Cênicas, atriz e professora de expressão vocal na Universidade Federal da Bahia, autora da tese: “**O exercício da expressão vocal para o alcance da verdade cênica: construção de uma proposta metodológica para a formação do ator ou A voz articulada pelo coração**”.

Cada ator em cada época se opõe ao teatro que o precedeu e o “reforma na base da verdade”. O que era ou parecia simples vinte anos antes se torna retórico, enfático, vinte anos mais tarde. A coletividade emite julgamento, segundo critério de verdade do “seu” momento histórico: quem se situa fora desse momento histórico, representa mal. Não existe verdade “única” para o ator (STREHLER *apud* ROUBINE, 2002, p.18).

Muitas vezes a voz está em sintonia com o personagem, mas a maneira de o ator se colocar vocalmente prejudica a integridade vocal; em outras vezes, o ator poupa sua voz e, então, inibe as possibilidades de expressão vocal que ele poderia e deveria expandir.

Em relação à voz falada, o ator pode prescindir do trabalho da Fonoaudiologia? Essa é uma pergunta a ser respondida. O trabalho da Fonoaudiologia tem grande importância no que se refere à preparação vocal do ator, na adequação vocal dos papéis, na construção da personagem e no acompanhamento dos ensaios, junto ao diretor.

O preparador vocal precisa preocupar-se não somente com a voz, mas com a saúde geral dos atores, de suas necessidades básicas no palco, de todos os elementos indispensáveis para viabilizar a ação da voz, para o que é encenado. Roubine (2002, p. 18) confirma essa necessidade de uma preparação adequada quando diz: “a voz precisa ser treinada como o músculo do atleta, precisa desenvolver uma potência, aprender a resistir ao cansaço”. O autor ressalta que: “respirações mal colocadas, sílabas engolidas, são manifestações muito comuns... Pior ainda, o discurso às vezes, não é ouvido o tempo todo. Domínio técnico deficiente, mas também fragilidade vocal” (ROUBINE, 2002, p. 18).

Como pontua o foneticista Domingos Sávio Ferreira de Oliveira (2007), “O ator é um artista que joga e inventa com as palavras; precisa tirar de sua voz o que ela tem de melhor”¹³. Em seu trabalho, Ferreira enaltece a força da palavra que pela voz consegue despertar no espectador sensações, crenças e reflexões.

No teatro contemporâneo, sobressai não só o papel do corpo, como também dos gestos e dos símbolos. A palavra parece estar delegada a um segundo plano. Ora, uma das características que marca o pós-modernismo é o culto à forma, ao físico. Essa realidade tomou grande parte das produções artísticas e, no teatro, o trabalho puramente corporal sobrepujou-se à palavra. Um exemplo bem acentuado do qual podemos nos servir mostra como o trabalho do ator e de sua palavra falada teve seu valor diminuído.

Para Craig (1872-1966 *apud* ROUBINE, 2003, p. 164), a mímica e a dança deveriam sobressair. O teórico inglês dava mais importância aos elementos visuais da cena do que ao texto falado. Ele concebia o ator como uma marionete e sonhava até em “substituí-lo” por

¹³ Domingos Sávio Ferreira de Oliveira é mestre em teatro e doutorando em Linguística.

uma delas. Craig ainda considerava o ator apenas uma “peça” importante na construção do espetáculo. Seu sonho era um teatro livre do que denominava “imperfeições humanas”. Na sua visão, o corpo era considerado um objeto para ser manuseado pelo diretor. O ator então perdia sua força criadora.

Na atualidade, um exemplo que contradiz Craig com relação à importância do ator em cena, com certeza é o de Denise Stoklos¹⁴. Ela eliminou todo o supérfluo de cena e investiu na força do ator:

Acredito na relação de nova realidade que se faz na força da presença viva do ator, engajado na história com suas idiossincrasias, sem recursos do fabricado, límpidamente como água na fonte. Os valores do palco muitas vezes estão povoados de valores de bastidor, de camarim. Quero o palco nu. Os figurinos, cenários e discursos radiofônicos muitas vezes acoplam parasitárias imagens no ator. Não quero decoração (STOKLOS, 1993, p. 5-6).

Stoklos, ao contrário de Craig, despreza os elementos visuais e investe na integração mente/corpo, na ação física. Ela propõe que se trate o corpo não mais como um instrumento para se concretizarem os pensamentos como se fazia anteriormente, mas como o corpo fosse o próprio pensamento.

A década de sessenta, com certeza, já mostrava um corpo ainda mais valorizado. De fato, um verdadeiro culto ao corpo era enaltecido por uma geração cujo objetivo foi tirá-lo da alienação, para torná-lo mais verdadeiro e mais livre. No campo da arte conceitual surge a *body art*, na qual o corpo do artista é realmente utilizado com suporte ou meio de expressão. A década de oitenta traz consigo o ápice do movimento performático, em que o principal instrumento do *performer* é seu próprio corpo. A prevalência do corpo em detrimento da palavra falada levanta várias vozes.

Em seu artigo **A Palavra Cênica**, Luiz Sugimoto, citando o jornalista e dramaturgo Paulo José Dumaresq, critica a tendência do teatro contemporâneo em valorizar os gestos e os símbolos em detrimento da palavra. Ele condena as montagens cada vez mais abstratas e experimentais, porque o teatro tem como característica principal a arte da dialética. E conclui: “O homem está perdendo a capacidade de pensar, de refletir, de falar” (SUGIMOTO, 2004).

¹⁴ Denise Stoklos começou sua carreira como autora, diretora e atriz em 1968. Trabalhou em diversas peças até 1977, dirigidas por Ademar Guerra, Antunes Filho, Antonio Abujamra, Fauzi Arap e Luis Antonio Martinez Correia, entre outros. Em 1979, estudou Mímica e Teatro Físico na *Escola de Desmond Jones*. Na Inglaterra, assimilou e transformou, para si, as pesquisas de Decroux a Lecoq. Libertou-se do que Artaud e Decroux chamavam de império do texto, assumiu a autoria de seus espetáculos, criando, no mesmo ano, o seu primeiro espetáculo solo, *One Woman Show*, no qual escreve, dirige, atua e produz.

Na contemporaneidade, a palavra vem sendo sublimada muitas vezes pelo papel da expressão corporal. Segundo Roubine (2003, p. 190), Artaud (1896-1948), que excomunga de certa maneira o texto, mostra que seu trabalho tendeu claramente, ainda que velado, para uma confrontação dos textos. Ele enfatiza claramente que os textos trabalhados serão “adaptados”, “transpostos” “vestidos”. Esclarece o autor: “As palavras serão utilizadas num sentido encantatório, verdadeiramente mágico – em função de sua forma, de suas emanções sensíveis, e não mais por seu sentido” (ARTAUD, 1999, p. 146). Em seu pensamento, o autor afirmava que as palavras não pretendiam dizer tudo. Artaud critica o teatro do Ocidente quando aponta que para este a palavra falada teria o mesmo valor da palavra escrita. Ele propriamente não condenava o texto, mas o caráter submisso da encenação ao texto.

Nos anos trinta, Artaud ainda sonhava a voz do ator como um instrumento de música. Lamentava que o Ocidente a tivesse atrofiado. Segundo Roubine (2002, p. 26), Artaud esclarecia que, na França, os atores “nada mais sabem a não ser falar, esqueceram-se de como usar sua garganta”. Os herdeiros de Artaud se permitem a mesma liberdade de repudiar o texto sem jamais deixar de se voltarem a ele. Como exemplo, a prática e a evolução do *Théâtre du Soleil*, companhia francesa criada em 1964 pela diretora Ariane Mnouchkine, uma diretora ligada principalmente ao teatro de vanguarda. Sua produções no *Théâtre du Soleil* são freqüentemente encenadas em espaços diferentes, como ginásios, celeiros, porque Mnouchkine não gosta de estar confinada a palcos tradicionais ou ao palco italiano. O espetáculo é visivelmente maravilhoso; no entanto, ele está sempre subjugado a um texto.

Outro aspecto a ser comentado é o materialismo. Este se apresenta sempre crescente a partir do final do século XIX. Ele parece levar o ator a apenas preocupar-se com o que é visível e tangível, deixando de lado os aspectos ocultos mais profundos e humanos. Os sentimentos e emoções artísticas são substituídos por uma série de clichês e truques. O artista, por sua natureza, precisa ser criativo e não apenas imitador. O que isto quer dizer?

O ator não pode apenas imitar outro ator, com as mesmas características vocais. Ele, na realidade, precisa impor-se com seu trabalho criativo, dando aos personagens novas nuances. O ator muitas vezes é levado a negligenciar as fronteiras entre a vida cotidiana e o palco. Ele leva a vida como ela é, apenas copia a aparência da vida, deixa de interpretá-la, e, assim, priva o espectador de sentir o que está além da superfície, o que está profundamente calcado nos significados da vida.

A voz é o veículo do texto teatral, escrito ou não. A voz do ator gera a vida do personagem. O ator esquadrinha os meandros da voz à procura de uma entonação apropriada, de um ritmo adequado, de uma intensidade favorável. As palavras, antes, somente rabiscos em

uma folha de papel, ganham vida, graça e colorido. O texto, sem ser encenado, é apenas literatura. Martin Esslin, em seu livro **Uma anatomia do drama**, nos leva a entender que a literatura concebida apenas para a leitura é unidimensional e mais linear que o texto encenado. Este permite que o espectador tenha a liberdade de sentir diretamente a emoção do personagem, que é transmitida pela entonação da voz e expressões corporais, em vez de aceitar simplesmente uma descrição dela.

A voz deve ser construída em harmonia com a cena, como um acontecimento vivo, pleno e simultâneo que contenha todos os elementos da personagem, como os psíquicos, corporais, culturais, situacionais e emocionais. O objetivo deve ser o de comunicar as situações mais impalpáveis dos pensamentos e dos sentidos. A encenação ganha vida na voz do ator na presença do público. É fato que não existe um campo tão fértil para o desenvolvimento de possibilidades criativas, como o teatro. No entanto, os atores necessitam de orientação tanto quanto aos seus papéis. O ator não deve interpretar personagens fora de suas possibilidades vocais, pois isso pode acarretar sérios problemas: nódulos, fendas, ou simplesmente pode gerar uma fadiga vocal, além de prejudicar seu desempenho vocal em cena.

A voz, através da fala, é um ato voluntário, que depende de nossa vontade e, como tal o pensamento deve segui-lo com a finalidade de controlar sua emissão, conseqüentemente, a voz é uma ação física, consciente. É em busca dessa consciência, dessa percepção do corpo e, principalmente, dos órgãos envolvidos na produção da voz, que desenvolvo meu trabalho com os alunos-atores.

No teatro e também nos espetáculos musicais, os fonoaudiólogos muitas vezes são chamados apenas como terapeutas para socorrem os atores quando surgem os problemas vocais. Discordando dessa realidade, ressalto a importância do preparador vocal que precisa estar sempre presente, em contato com o elenco, orientando, cuidando do preparo vocal, selecionando exercícios apropriados e ajudando o diretor a escolher os papéis mais adequados a cada tipo de voz.

Para o diretor é importante revelar a idéia do autor, desse modo, o diretor passa a desempenhar um papel de co-criador, como relata Xandó Batista¹⁵ em seu artigo **Conversa de 1ª fila**, publicado pela EAD, no seu relatório anual lá de 1950:

¹⁵ Xandó Batista foi ator de teatro, cinema e televisão e atuou também como dublador.

Em sua criação ele se aprofunda na obra que trabalha; logo que a observa e estuda, contagiado então por sua essência, em um só ato criador, livre e espontâneo, lhe dá vida nova, que é a da obra e a sua própria simultaneamente. Por essa razão é que não se repete nunca. É sempre novo sempre cheio de frescura e de inesperado (BATISTA, 1950, p. 24 *apud* EAD, 1950).

É preciso estabelecer um padrão vocal adequado ao personagem. O ator é um ser humano e, quando se apresenta vocalmente, mostra o que é como pessoa, o meio em que cresceu e se desenvolveu, seu estado emocional, sua escolaridade, todos os conceitos adquiridos durante a vida e que, naquele momento, são projetados juntamente com a voz. Sua individualidade vocal é partilhada com a voz do personagem, daí a importância do trabalho de um profissional especializado em voz que o oriente na escolha da voz apropriada ao personagem.

O Fonoaudiólogo vai trabalhar para que o ator possa achar sua entonação adequada, valorizar as palavras de valor dentro da frase e também as sílabas de valor dentro das palavras. Vai ainda intervir no caso de uma articulação mal feita, no caso de defeitos na ressonância e em outros problemas visíveis, que atrapalham o dizer em cena, tirando-lhe o brilho e o encantamento. Stanislavski (2005, p. 131), confirma a necessidade de um trabalho específico para a fala do ator, quando diz: “Não sentimos nossa própria língua, as frases, sílabas, letras e é por isso que a distorcemos com tanta facilidade. Em vez de *va*, dizemos *fa*; em vez de *ga*, dizemos *kua*. Acrescente-se a isto o ceceo¹⁶, as distorções guturais, nasais e outras, com que enfeiamos o bem falar”. Ele ainda no mesmo trecho considera os defeitos de fala tão importantes que os compara a uma deformidade física: “A omissão de letras ou sílabas individuais é hoje para mim um defeito tão gritante como a falta de um dente ou olho, uma orelha amassada ou qualquer outra espécie de deformidade física”.

A participação do fonoaudiólogo na construção da personagem é de máxima importância, não só no que tange aos problemas de fala e de voz, mas também no que se refere à adequação do papel, pois, para o ator, interpretar uma personagem fora de seus padrões vocais acarreta problemas imediatos ou no decorrer do tempo, o que denuncia um uso inadequado da voz. O aluno ator precisa aprender a gritar e a sussurrar, sem esforço e até com certo conforto. E será por meio de exercícios propostos em sala de aula, quando ele é orientado para jogar a ressonância para o alto da cabeça será o momento em que esse aluno ator conseguirá realizar os gritos sem dores de garganta nem cansaço da voz, por exemplo.

¹⁶ Ceceo é uma projeção da língua que pode ocorrer de duas maneiras diferentes: anterior que é a língua entre os dentes (para fora) pode até causar um problema na arcada dentária e ceceo lateral: quando o escape do ar é lateral.

Para realizar a ressonância, a qual chamamos na máscara, o aluno deve sentir vibrar a fronte, isto é o alto da cabeça.

O profissional de fonoaudiologia que trabalha com a voz no teatro não deve somente preocupar-se com a voz do ator em cena; ele deve também se situar no que diz respeito às demandas do mercado. Atualmente, está praticamente excluída a possibilidade de um ator se sustentar trabalhando apenas no teatro. Ele precisa adaptar-se a outras mídias: o cinema, os filmes de publicidade, os trabalhos na televisão, as dublagens. Todas essas práticas têm por princípio uma proximidade visual e auditiva máxima entre o ator e o público e no caso, o ator contemporâneo pode utilizar-se dos recursos do microfone e da sonorização. O ator contemporâneo tem então que se adaptar ao vai-e-vem de uma dicção intimista a outra antagônica, utilizada no palco.

Como atividade final para a conclusão do primeiro ano de Licenciatura em Teatro e de Bacharelado em Artes Cênicas solicita-se aos alunos uma programação orientada de estação de rádio. Essa atividade tem como objetivo oferecer liberdade de temas a serem abordados, usando-se o microfone, com a finalidade de os alunos se familiarizem com esta ferramenta que amplifica o som da própria voz e lhes permite ainda jogar com o ritmo, as entonações, sem as preocupações com a recepção. Ao ouvir, suas próprias vozes gravadas, eles ainda podem observar suas falhas em relação à entonação empregada, os sotaques, que muitas vezes lhes passa despercebido, além dos seus tipos de voz. Tudo isso lhes fornece um “*feedback*”, um modo para reconhecer suas falhas no sentido de encontrarem um caminho para melhorar, se preciso for, no decorrer do curso, a voz utilizada no palco.

Sempre me surpreendo com os resultados obtidos sempre melhores, ano após ano. E posso ainda observar a evolução da criatividade vocal, além do aspecto da autoconsciência, no que se refere às falhas na articulação das palavras ou na entonação. Com efeito, o teatro ampliou as fronteiras da fonoaudiologia. Os fonoaudiólogos se embrenham cada vez mais neste caminho, amplo, e que oferece um rico material para os estudos da voz.

O ator é um ser total. Quando entra em cena, precisa estar completo. A voz não pode ser concebida sem um corpo, uma voz, que, para muitos, se pensa ser produzida apenas pela boca, essa é uma inverdade, a voz emana com todo seu esplendor, de um corpo total e complexo.

Uma voz depende da anatomia, da maneira como os órgãos se apresentam e também da fisiologia, que estuda a maneira como estes órgãos funcionam e como estão relacionados entre si. A íntima relação entre voz e corpo e mente é conhecida desde a Antiguidade. Penélope, a fiel esposa de Ulisses, fica privada da voz quando a avisam que seu filho

Telêmaco seria vítima de uma emboscada. Outro episódio da **Odisséia** consta que Eurícolo não consegue emitir nenhum som quando quer contar que seus companheiros haviam sido transformados em cedros pela feiticeira Circe.

O Teatro, com certeza, pode sobreviver sem a voz, mas jamais será tão convincente e encantador sem ela. É assim: o teatro sem a voz é como uma flor, que, com certeza, pode sobreviver sem o sol; no entanto, jamais terá sua beleza tão fortemente revelada, e a Fonoaudiologia como ciência está presente para contribuir no sentido de que o ator obtenha o máximo de seu potencial vocal, sem prejudicar o seu aparelho fonador.

2.2 A RELAÇÃO DA FONOAUDIÓLOGA COM O ATOR

Muitas vezes, no trabalho como fonoaudióloga e também preparadora vocal de atores, senti necessidade de, talvez cursar Teatro, para poder entender melhor o aspecto da voz do ator. Esse sentimento, no entanto, com a experiência adquirida junto aos professores de interpretação, reais abridores das portas para um melhor entendimento da arte teatral e da minha verdadeira especialidade, mostraram-me que não seria preciso cursar Teatro. O que realmente devo fazer será focar a minha especialidade, compreendendo a voz como elemento integrante da cena. Então, os temores foram aos poucos desaparecendo.

Foi, de fato, um aprendizado lento, mas consistente. Minha inquietude diminuiu à medida que me aprofundava nos teóricos do Teatro e suas visões da voz do ator. Pesquisando, deparei-me com a Fonoaudióloga Cal Coimbra (2002)¹⁷. A autora afirma em seu artigo, **A Voz no teatro II** que o Fonoaudiólogo que trabalha com atores, “não precisa ser ator, no entanto, precisa interessar-se por teatro, estar atualizado, entender o texto, mas não precisa saber representar”.

Neste capítulo, tento responder às seguintes perguntas: Pode uma Fonoaudióloga, uma profissional da área biomédica, ser útil para a Arte? Podem ciência e Arte caminhar juntas? Como um profissional da fonoaudiologia pode interferir e ajudar no processo criativo do ator? Em que se baseia a relação Fonoaudióloga-atores?

No intuito de oferecer respostas a essas perguntas, relato a possibilidade de constatar, que a minha atuação como Fonoaudióloga ultrapassou a preocupação somente com a voz do

¹⁷ Cal Coimbra é psicóloga e fonoaudióloga especialista em voz e doutora em Fonoaudiologia.

ator. Nestes anos venho trabalhando com a fonética, dicção, com a suavização de sotaques, com a adequação da postura para a fala e do vocabulário gestual, com o controle das expressões faciais e outros tantos e variados problemas articulatórios, além da preparação vocal. Tudo isso realizado, desde as simples projeções de língua a trocas e até as omissões e substituições de fonemas, ressaltando assim, a importância de um trabalho de fonoaudiologia dentro do campo teatral.

Quando trabalhamos com o ser humano, não podemos descartar nenhum dos aspectos da expressão corpórea vocal. Segundo Eda Marisa Franco da Costa¹⁸ (*apud* KYRILLOS; OLIVEIRA, 2007), no artigo retirado de consulta digital: **Fonoaudiologia conquista os palcos e a telinha**: “É preciso conhecer, para saber atuar. Atuar com a sutileza das nuances vocais em voz profissional, em um primeiro olhar parece fácil, mas é extremamente difícil”.

O Fonoaudiólogo é o profissional que prepara o ator para as exigências vocais que vão muito além da vida cotidiana. O cotidiano pode ser copiado, no entanto, para realizar sua performance, o ator necessita estar preparado vocalmente. A preparação vocal deve dar condições para todo e qualquer tipo de realização vocal, respeitando-se os limites corporais e orgânicos de cada artista. O Fonoaudiólogo tem por função desenvolver as bases necessárias para a utilização da voz no espaço cênico, procurando sempre o máximo de eficiência e o mínimo de prejuízo. É objetivo do Fonoaudiólogo, desenvolver as bases para que o ator produza uma voz adequada, para ser utilizada no espaço cênico, sem prejuízo de seu aparelho fonador, A voz precisa ser produzida sem esforço e até mesmo, com certo conforto.

Nesta pesquisa da relação entre o Fonoaudiólogo e o ator, são apropriadas novamente as idéias de Cal Coimbra (2002):

O trabalho em fonoaudiologia para atores é, fundamentalmente, o equilíbrio entre voz e emoção. (...) todo o corpo deve estar em sintonia constante com a palavra que sai da voz e da emoção. Esta harmonia é que vai possibilitar ao ator criar, durante sua atuação no palco.

Respondendo à premissa formulada: Como a fonoaudiologia que é uma ciência da área biológica pode ajudar a arte que é um processo de criação? Segundo Vieira¹⁹ (2006, p. 77-78) em seu livro **Teoria do Conhecimento e Arte**, ciência e arte sempre foram atividades

¹⁸ Eda Marisa Franco da Costa é especialista em voz e mestre em Semiótica – Ensinos da Linguagem.

¹⁹ Jorge de Albuquerque Vieira possui graduação em Engenharia de Telecomunicações pela Universidade Federal Fluminense (1969), mestrado em Engenharia Nuclear pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1975) e doutorado em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (1994). Atualmente é Professor da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e Professor Assistente Doutor da Faculdade de Dança Angel Viana. Tem experiência na área de Filosofia, com ênfase em Metafísica. Atuando principalmente nos seguintes temas: Semiótica, sistema de sinais. (Texto gerado automaticamente pela aplicação CVLattes).

consideradas estanques nada tendo em comum. Mas, na realidade, segundo o autor, arte e ciência são formas de conhecimento que partilham um núcleo comum, aquele que envolve os atos de criação. Como explicar o fenômeno? A ciência adota uma hipótese presa à *realidade*, através de esquemas conceituais e aspectos de organização *objetiva* do mundo. Isto permite agir sobre a realidade de modo eficiente. Diz Vieira: “Toda forma de conhecimento tem por base a necessidade da sobrevivência do sistema cognitivo, a garantia da permanência”.

Já a arte, segundo o autor, não se prende somente à realidade, mas a todas as possibilidades do real, de uma forma menos otimizada que a ciência, mas garante também a *sobrevivência* do sistema que a cria.

Podemos perceber a arte somente através de um processo de cognição científico altamente desenvolvido. Se a ciência torna-se quase que otimizada pela busca da permanência, a arte, ainda para Vieira (2006), tem ampla atuação no sentido de trabalhar as possibilidades da realidade. No caso, referindo-se à evolução cerebral o conhecimento artístico seria efetivamente anterior ao científico.

Outra particularidade que aproxima a ciência da arte é que a atividade intelectual e artística envolve uma mescla de formas de conhecimentos constituídas pelo consciente e pelo inconsciente. A afetividade, ou seja, o emocional colabora para unir as duas vertentes. Para Vieira (2006, p. 53):

...Sabemos da importância da afetividade e do emocional na criação. Posturas que favorecem o estabelecimento de sistemas psicossociais (aspectos de valorização estimulam e permitem o trânsito semiótico (discursivo ou não) entre *cientistas e artistas* e garantem o crescimento efetivo e saudável de idéias e obras.

Arte e Ciência representam uma estrada de duas mãos, que se abre para minha pesquisa, na medida em que observo como o autoconhecimento corporal colabora para uma melhor expressão vocal dos atores em cena. No campo da ciência temos a área da Fonoaudiologia e no campo da arte, a criação artística. O som da voz do ator, um ato biológico, reflete uma forma em movimento, vibrando e estabelecendo espaços. A qualidade de vibração do som forma a atmosfera do ambiente, dado altamente científico. É através da emissão da voz que dinamizamos o espaço interno do corpo com o objetivo de ativar as funções sensoriais e liberar o fluxo de movimentos entre o pensar, o sentir e o agir para realizar a obra de arte. Vemos aí o entrelaçamento das duas formas de conhecimento.

Carlos Vogt, em seu artigo **A Espiral da cultura científica**, toma as palavras de Max Planck, o qual considera que “os cientistas tem que ter uma imaginação vivida e intuitiva,

porque as novas idéias não são geradas por dedução, mas por uma imaginação artística e criativa”. O autor, para ressaltar a importância do entrelaçamento da ciência e da arte, toma as idéias de Einstein:

Onde o mundo cessa de ser a cena de nossas esperanças e desejos pessoais, onde podemos encará-lo como seres livres, admirando, perguntando, observando, aí entramos nos domínios da arte e da ciência. Se o que é visto e experimentado é mostrado com a linguagem da lógica, estamos engajados em ciência, se é comunicado através de formas cujas conexões não são acessíveis à mente consciente, mas são reconhecidas intuitivamente como importantes, então estamos engajados na arte. Comum a ambas e a devoção amorosa àquilo que transcende as preocupações pessoais...

Jean Lancri (2002, p. 18), em seu livro **A metodologia da pesquisa em artes**, mostra de sua visão de como convém abordar um assunto relativo às artes, caracterizado pelo traço marcante da efemeridade, sugerindo que deve ser iniciado pelo meio, quando nos diz:

Por onde começar? Muito simplesmente pelo meio. É no meio que convém fazer a entrada em um assunto. De onde partir? Do meio de uma prática, de uma vida, de um saber, de uma ignorância. Do meio desta ignorância que é bom buscar no âmago do que se crê saber melhor.

Ora, a voz do ator, efêmera e maravilhosa quando toca o espectador, levando consigo sua emoção, essa voz é o “meio”, o alvo de minha escrita. Para o ator, saber usar esta voz, valorizando cada palavra, nem sempre é muito fácil. A palavra, veiculada pela voz é de valor inestimável em seu trabalho. Esta palavra dentro do teatro tem conotação diferente daquela usada no cotidiano. Saber trabalhar com a palavra, tirar o máximo de expressão nela contida, deve ser o objetivo do bom ator e este deve conhecê-la profundamente em sua totalidade e total intimidade.

O ator curitibano, Luís Melo, em entrevista a Alan Faria, artigo com o título **A Arte de encenar a palavra**, enaltece o valor da palavra e comenta que na peça **Daqui a duzentos anos**, resultado de uma pesquisa sobre a obra de Tchekhov, faz com que a palavra se sobreponha aos gestos:

A opção de limpar o palco, de deixá-lo só com a força da palavra, foi justamente uma maneira de fazer com que o público, a partir de sua experiência pessoal, de suas referências, fizesse a sua “viagem” livremente. E o espectador começa a perceber o quanto é forte o poder da palavra, inclusive até para o próprio imaginário. Trata-se de um espetáculo que possibilita às pessoas criar as imagens mais variadas possíveis dentro de suas referências.

Alan Faria, diz que no espetáculo, **Daqui a Duzentos Anos** é assim: humano, atual, ríspido e mordaz, mostrado nas palavras pronunciadas e sussurradas na pequena sala de teatro e nos levando a refletir sobre nós mesmos e o tempo da própria humanidade. “É uma peça fundamental para estudantes de teatro e aqueles que apreciam a arte da palavra e da interpretação”.

Para a Fonoaudióloga e atriz Eudósia Acuña Quinteiro²⁰, “a palavra é o início da criação do ator”. Diz Quinteiro (1989, p. 87): “O teatro e a fonoaudiologia se encontram para uma troca muito feliz e favorável a ambos”. Diz ainda: “Já é hora de a ciência e arte darem-se as mãos para um crescimento efetivo... (...) A arte não pode ficar ausente no avanço das ciências”.

As infinitas colorações apresentadas pela voz transportam as manifestações emocionais como a alegria, a excitação, a tranquilidade, a irritação, a suspeita, a simpatia, o humor que aplaca uma verdade que dói e também o veneno da ira, da raiva e do ódio.

No trabalho realizado com os alunos, como professora e orientadora vocal e recorrendo também à experiência de consultório, serão aqui relatados os aspectos da relação delicada, entre esta pesquisadora como Fonoaudióloga e os alunos de Teatro. Como se apresenta esta relação, de uma profissional da área de saúde ou das ciências, com os profissionais da arte, do Teatro? Esta é bastante interessante e permeada por momentos particularmente característicos.

Quando são propostos exercícios para relaxar, respirações, massagens, *yoga*, tudo é maravilhoso e os alunos acolhem os exercícios com prazer; no entanto, quando são apresentadas a eles as noções de higiene vocal, baseadas no livro **Higiene Vocal, Cuidando da voz**, as queixas se revelam. O livro utilizado se constitui de normas básicas que auxiliam a prevenir o aparecimento de problemas vocais, tão comuns entre os profissionais que utilizam a fala como instrumentos de trabalho. Invariavelmente surgem comentários assim: “Professora, é melhor dizer o que dá para fazer já que não se pode fazer nada”, ou “Melhor seria não falar mais, já que são tantas as proibições”.

A expressão *higiene vocal* ou *saúde vocal* refere-se aos cuidados que cada indivíduo deve ter com a sua voz, a fim de que haja a prevenção de qualquer alteração vocal, bem como a manutenção da qualidade desta voz. Embora as orientações partam de princípios básicos

²⁰ Eudósia Acuña Quinteiro, foi uma das precursoras da fonoaudiologia no teatro. Já era atriz quando cursou fonoaudiologia e ressalta a importância de apresentar a ator ao fonoaudiólogo e o fonoaudiólogo ao ator. Neste livro, p.10, afirma a importância da fonoaudiologia na preparação vocal do ator.

comuns, esses cuidados devem ser pensados individualmente, pois cada pessoa é sensível a cada um deles de forma e graus diferentes.

Sempre início com os fatores que se referem ao vestuário. Recomendo o uso de roupas leves, de fácil ventilação, que permitam a respiração do corpo, além de evitar, sempre que possível, o uso de gargantilhas, de gravatas e adereços que comprimam a região da garganta. Também, cintos apertados que comprimam o abdômen oferecem um empecilho para a respiração. Alerto para o uso de saltos altos. No caso de eles serem necessários na apresentação, os saltos devem também ser utilizados nos ensaios, pois já ocorreram casos em que os ensaios são realizados com sapatilhas, tênis ou sem calçado e na estréia os atores recorrem a saltos altos, ocasionando uma contratura de todo o corpo que atinge as pregas vocais, provocando alterações da voz.

Quanto à alimentação, aconselho evitar condimentos em excesso. Deve-se dar preferência às fibras e proteínas e evitar, dentre outros: temperaturas elevadas ou muito baixas, por causa do choque térmico; consumo de bebidas alcoólicas; consumo com moderação de chocolate e leite e também de seus derivados, pois eles aumentam a viscosidade do muco, facilitando o surgimento do pigarro. É aconselhado beber muita água, pelo menos, oito copos por dia. Voltando ao pigarro, este se encontra entre os hábitos inadequados mais prejudiciais e também mais comuns entre os alunos atores. Como a tosse e o raspar de garganta, provocam um atrito brusco entre as pregas vocais, sendo a causa de futuras patologias de voz, como nódulos, por exemplo.

Além disso, é aconselhável evitar competição vocal e falar sussurrado. Os dois hábitos provocam um gasto de energia excessivo, prejudicial para uma emissão de voz dentro dos padrões de normalidade. Outro aspecto discutido é o uso de drogas, sejam injetáveis, sejam as inalatórias. Tal uso tem ação direta sobre a laringe e a voz, além de provocar alterações cardiovasculares e neurológicas. O uso de maconha, cocaína, heroína e outras drogas são nocivos para todo o organismo e afeta de forma bastante acentuada a produção da voz.

Alerto também para os cuidados com a postura. Eles devem ser observados já que a integração corpo-voz é um dos aspectos pelos quais podemos avaliar o equilíbrio emocional de um indivíduo. As posturas inadequadas geralmente estão associadas a um padrão de voz deficiente. O corpo deve sempre estar livre para acompanhar o discurso. Mais adiante, será desenvolvido o aspecto postural do ator em relação à voz, capítulo referente ao relaxamento. Outro aspecto preocupante na atualidade é a poluição ambiental. Esta pode produzir alterações vocais e laríngeas, agudas ou crônicas.

No que se refere às restrições, a queixa é geral e surgem então perguntas do tipo: “Não se pode beber gelados? E a cervejinha? Não pode ingerir bebida alcoólica? E o cigarro? E os chocolates e doces?” “Ah, Professora, como é difícil. Deste jeito, eu não posso viver!” E quando perguntam se os gargarejos com chás ou outras substâncias comumente usados fazem bem para a voz, ficam surpresos quando lhes é comunicado que tudo o que se ingere ou qualquer substância usada para gargarejos, não passa pelas pregas vocais, pois a laringe, onde estão localizadas as pregas vocais, pertence à árvore respiratória, e como tal, apenas passa o ar que respiramos.

Se, algum alimento, por acidente for ingerido, pode chegar aos pulmões e causar infecções fatais; tal fato ocorre muito no caso de idosos acamados. Daí, conclui-se que gargarejos com substâncias várias conhecidas na medicina popular não alcançam os resultados desejados para restaurar a voz. Quando ocorrem resultados razoavelmente satisfatórios, deve-se ao fato do exercício realizado ao se gargarejar e não às substâncias contidas no líquido utilizado. Diante dessas informações, um dos alunos comentou: “Professora, você acabou de destruir o que eu acreditei por vinte anos; todas as minhas crenças caíram por terra. Estou pasmo!”

Enfim, todos concordam que o cuidado com o corpo é de real importância. Há que se manter hidratado, cuidar de sua saúde física e emocional, com certeza atitudes positivas que favorecem uma melhor qualidade de vida e, por consequência, auxiliam a prolongar a qualidade da voz.

Quanto a essa orientação dispensada aos alunos, faço a seguinte pergunta investigativa: Os atores, em sua maioria, respeitam as regras estabelecidas para manter um bom padrão vocal? Minha resposta a esta pergunta é afirmativa, pois, através de depoimentos dos alunos, pude constatar que não somente eles, mas também os egressos do curso de Bacharelado, em sua maioria, adotaram novos comportamentos. Afinal, apesar de alguma dificuldade, alunos e egressos utilizaram as informações e tiveram condições de perceber o perigo dos excessos em relação ao corpóreo-vocal e o efeito das substâncias nocivas, não somente para voz, mas para todo o corpo. No caso dos alunos do curso de Licenciatura, além de absorverem os conhecimentos para si mesmos, ainda orientam os seus alunos e se servem do mesmo material bibliográfico e das experiências vivenciadas em sala de aula.

A orientação quanto aos hábitos de higiene vocal é importante para que o ator valorize sua voz, juntamente com seu corpo, e a preserve, já que é o seu principal instrumento de trabalho. A voz possui uma grande plasticidade. Podemos desenvolver capacidades para emitir os mais diversos tipos de voz, desde que sejamos bem orientados quanto aos exercícios

para tal fim. Para colocar os alunos frente às capacidades da voz, da grande plasticidade que a voz nos oferece, mas somente quando sabemos conviver sadiamente com ela, apresento um áudio visual de Silvia Maria Rebelo Pinho²¹, denominado “**Aspectos funcionais da laringe e estruturas do trato vocal**”. Este é um vídeo no qual a autora, utilizando-se da própria voz, consegue realizar as fendas glóticas, comprovando que o contrário pode ser realizado, isto é, podemos com uma emissão de voz normal, com boa respiração, tônus muscular normotenso e ressonância adequada, evitar o aparecimento de distúrbios vocais (PINHO, 2008).

O objetivo, como Fonoaudióloga e professora de expressão vocal, é levar o aluno ator a um autoconhecimento quanto a seu corpo e a sua voz. Ainda, levá-lo a respeitar os seus próprios limites e procurar ter sempre uma boa saúde física e emocional. Através dos exercícios de relaxamento indicados pelo *yoga* e por outras formas de terapias em sua maioria orientais, os alunos são levados a sentir as partes do corpo e a buscar a experiência da meditação.

Meditar nada mais é do que aquietar os turbilhões dos pensamentos, serenar a mente para que possamos reconhecer com clareza nossa essência. Durante esse processo de aquietar a mente nos damos conta de nossos padrões de pensamento e de ação e, assim, podemos transformá-los. Refiro-me às formas terapêuticas orientais já que os orientais se sobrepõem aos ocidentais no que se refere aos cuidados com o corpo.

São muitas as formas utilizadas para que os alunos encontrem sua essência, conheçam-se mais internamente, entrem em si mesmos e tirem daí forças para um desempenho cênico verdadeiro e convincente. É fato que, quanto mais amplo e profundo for esse conhecimento, maior também será a fonte de onde brotará mais energia e criatividade.

Ora, conhecer seu próprio corpo e sua própria voz é entrar em si mesmo, é buscar o equilíbrio, é conhecer sua própria alma. A voz é um dos meios pelo qual expomos nossas emoções, nossas alegrias, nosso estado de espírito, o que sentimos e como vemos o mundo que nos cerca. Com os exercícios, de respiração e conscientização corporal, conduzo os alunos a expor seus sentimentos, através dos exercícios de ressonância, levo-os a colocarem a

²¹ A fonoaudióloga Sílvia M. R. Pinho é referência na área, tendo 25 anos de experiência no atendimento de cantores líricos e populares, professores, atores, locutores, empresários e áreas afins, e ministrando vários cursos no Brasil e no exterior. (Especialista em Voz, Mestre e Doutora em Ciências dos Distúrbios da Comunicação Humana), em seu vínculo com importantes centros universitários (é Professora Colaboradora e Pesquisadora do Grupo de Voz da Divisão de Otorrinolaringologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, desenvolve o Projeto Música na Escola em parceria com a Universidade Estadual de São Paulo, entre outros) e em sua participação como membro de entidades científicas (Diretora, Professora e Coordenadora dos Cursos de Aperfeiçoamento do Instituto INVOZ - Comunicação e Voz Profissional, dedicado à Pesquisa e ao Desenvolvimento de Projetos e Cursos na Área de Comunicação Humana e Voz Profissional).

voz nas caixas de ressonância superiores, com o intuito de obter um máximo proveito da voz, sem prejuízos de seu aparelho fonador.

Nosso corpo fala de nossa história de vida e de nossas emoções. Saber ouvi-lo, perscrutá-lo significa entendê-lo e, por conseqüência, conhecemo-nos melhor. Nos exercícios que aplico em sala de aula, solicito aos alunos que falem uma mesma sentença de diversas formas: com ódio, com amor, com pena, com alegria, com tristeza, posso observar como cada um tem a sua maneira de se expor. Vejo bem essa individualidade, a personalidade de cada um calcada no modo de falar. Afinal, a voz é a extensão de nossa personalidade. Segundo minha experiência; “Não temos uma voz, nós somos esta voz”. E é esta a relação de cumplicidade e amizade que nos une: professora e alunos ou fonoaudióloga e ator.

3 A VOZ FISIOLÓGICA DO ATOR

3.1 A VOZ COMO INSTRUMENTO DE COMUNICAÇÃO DO ATOR

A voz do ator como elemento formador da cena representada tem real importância no conjunto da obra. Juntamente com a parte gestual, a entonação, as expressões faciais, a voz forma o arcabouço da encenação teatral. Talvez nunca tenhamos pensado na voz como elemento de nossa condição ímpar de seres humanos; no entanto, ela tem uma função determinada – servir a linguagem. A voz, na sua relação íntima com a linguagem, fornece identidade e inteligibilidade que, somada ao investimento pulsional e afetivo, ganha energia vital e torna-se audível. Com efeito, pela voz construímos o suporte material da verbalização do pensamento e da expressão ligada à palavra.

Realmente a voz é um meio de identidade tal como a carteira de identidade e as impressões digitais. Ela nos identifica como indivíduos, relativamente, ao caráter emocional, ao nível sócio-educacional, ao sexo, à idade. Pela voz passamos todas as características de que somos impregnados.

A voz, como elemento integrador da cena teatral, é o principal instrumento de comunicação, embora possamos nos comunicar de várias outras formas: olhares, gestos, sinais, expressões faciais, etc.

As interrogações a serem esclarecidas neste capítulo dizem respeito às seguintes premissas: Como a preparadora vocal pode ajudar o ator a melhorar o seu desempenho em cena? A fonoaudióloga pode auxiliar no processo de criação do ator com seus conhecimentos científicos?

Conceituando a voz, temos visões objetivas e subjetivas sobre a sua produção. A maior parte dessas visões, segundo Le Huche (1999, p. 29) baseia-se na observação das sensações experimentadas durante o ato vocal, observações essas realizadas em relação a si próprios, especialmente aos cantores e aos atores. O autor afirma que, no decorrer do tempo, constituiu-se uma espécie de anatomia e fisiologia imaginárias bastante subjetivas, as quais freqüentemente se apresentam divergentes da anatomia e fisiologia objetivas.

Concordando com o autor, também não podemos rejeitar todas as noções que decorrem da experiência, sem procurar compreendê-las melhor. Podemos observar que na maioria das vezes é possível e é enriquecedor conciliar os dois pontos de vista, a faceta

objetiva e a subjetiva. Grotowski (1968, p. 6), nos fornece pontos subjetivos quanto à ressonância da voz, quando afirma haver muitas caixas de ressonância espalhadas pelo corpo.

Alguns atores acreditam que existem dois tipos de voz: a comum, aquela que vem dos pulmões e a que consideram como nobre - própria do teatro - que vem do ventre. Segundo eles, é importante não adotar essa concepção ao pé da letra, uma vez que o ar necessário para a produção da voz vem sempre dos pulmões. Contudo, essa idéia de duas espécies de voz corresponde exatamente às duas modalidades de sopro fonatório: o torácico superior utilizado para expressões simples e o abdominal, utilizado por ocasião da voz projetada.

Na ocasião da exposição de noções objetivas e científicas aos alunos atores muitas vezes encontro desconfianças. Muitas vezes me deparo com alunos que desejam manter sua própria voz numa aura de mistério e ouço expressões como as citadas em Le Huche (1999, p.29): “Não corremos o risco de pôr os deuses em fuga, se os incomodarmos com nossa excessiva curiosidade?”, e perguntas como: “Tanta conscientização não acabará por estragar o que é natural?”. E ainda expressões: “para que saber? Necessário é sentir...” e vibrar! Le Huche (1999, p. 29), afirma que esses receios não são vãos, pois vemos artistas dissecados pela técnica. A consciência pode ter efeitos desorganizadores: observar-se caminhando muitas vezes, atrapalha o ato de caminhar.

Para que o ator se previna desses perigos, ele deve respeitar algumas observações, como veremos na seqüência: conhecer a mecânica vocal não é prejudicial se pudermos entender o que é conhecer. Se ocorrer no sentido de “travar conhecimento com” e se esse conhecimento se integra ao conhecimento já anteriormente adquirido pelo ator e à percepção precedente e, também, se esse conhecimento seja sentido e experimentado antes de passar para a prática aos poucos, certamente não será prejudicial, pois ele fará parte integrante do corpo. Se evitarmos reduzir o fenômeno vocal somente ao seu aspecto mecânico, esquecendo seu aspecto humano e expressivo, o conhecimento do aparelho vocal não trará perigos. O conhecimento só pode trazer benefícios em todos os sentidos.

É importante, ainda, esclarecer certas dúvidas de muitas pessoas e até mesmo de muitos atores, para os quais essas informações representam ainda um assunto desconhecido. Erros que são comuns, não somente entre os atores, mas de todas as pessoas.

As pregas vocais são compostas por um tecido muscular, fibras elásticas que se distendem ou se relaxam pela ação dos músculos da laringe. Isso acarreta a modulação e a modificação do som e permite a emissão de todos os sons que produzimos enquanto falamos ou cantamos. Elas ainda são popularmente chamadas de *cordas vocais* e esta denominação leva a pessoa a imaginar duas cordas de uma lira dispostas verticalmente no fundo da

garganta. No entanto, não se trata de cordas e sim, de lábios dispostos, não em plano vertical, mas em um plano horizontal.

Tal engano faz pensar que as pregas vocais são duas cordas extremamente frágeis. Essa idéia de fragilidade sugere um comportamento de contenção, talvez represente o medo de que as frágeis cordas venham a sofrer algum dano, por exemplo, um rompimento. Tal fato vem a acarretar um dispêndio excessivo de energia na ação de contenção originando o que chamamos de fadiga vocal. Esta ocasiona rouquidões, dores na região da garganta e outros sintomas. O comportamento vocal depende, em grande parte, da sensação subconsciente que cada um tem de seu aparelho vocal e a percepção de seu próprio corpo. Sendo assim, ressalto a importância do conhecimento corporal, para que não se forme na mente do aluno ator uma imagem errônea do aparelho vocal.

Este aparelho vocal é dividido em três partes, de acordo com sua função: a primeira é a parte respiratória denominada de “foles”. Ele é formado pelo pulmão, que fornece o ar, que é o combustível da voz; a segunda parte “o vibrador” composto pela laringe, onde se localizam as pregas vocais, dois lábios dispostos no sentido horizontal, e a terceira, parte responsável pela amplificação do som denominada de “ressonadores”.

Resumindo, o processo de emissão vocal segue os seguintes passos: ao sentir vontade de falar, o cérebro transmite impulsos nervosos aos músculos do sistema respiratório. Esses músculos, ao contraírem-se, geram uma determinada pressão sob o volume de ar nos pulmões, forçado, então, a subir ao longo da traquéia, chegando à laringe, onde estão situadas as pregas vocais, em forma de “V” invertido, isto é, no sentido horizontal. O ar flui pelas pregas vocais, fazendo-as vibrar e dessa maneira o som é gerado. Esse som é modulado e amplificado pelas estruturas do trato vocal - cavidades de ressonância: faríngea, bucal e nasal e as estruturas articatórias que se movimentam: lábios, língua e mandíbula -, originando a voz, como um conjunto de sons da fala. Podemos observar que o processo se inicia com a ordem proveniente do sistema cerebral que envia a ordem para que o ar venha dos pulmões.

Quando simplesmente respiramos, realizamos o que se denomina respiração passiva, não consciente. Há um movimento reflexo, involuntário. No caso da fonação, acontece o contrário. A respiração é ativa: o ar é expulso dos pulmões através dos músculos expiradores e essa respiração é necessária para que seja produzida a voz chamada de “sopro fonatório”. Este pode e deve ser consciente, ao contrário da respiração passiva. Sem ar não existe som, sem ar não pode haver voz.

O corpo é como um recipiente, no qual a voz é preparada com muitos ingredientes. Essa voz envolve o organismo em sua totalidade:

Como uma mão invisível, a voz faz parte de nosso corpo e age, e todo o nosso corpo participa desta ação. O corpo é a parte visível da voz (...) a voz é o corpo invisível que opera no espaço. Não existem dualidades, subdivisões: voz e corpo. Existem apenas ações e reações que envolvem o nosso organismo em sua totalidade (BARBA, 1995, p. 56).

A voz, que é produzida no corpo, pelo ar e, que envolve múltiplas funções do organismo, é alvo de muitas definições, tais como os seguintes autores expõem.

Segundo Margaret Greene (1983, p. 3): “A voz é um som musical produzido pela vibração das pregas vocais na laringe pelo ar vindo dos pulmões”. Concordo com a definição da autora no que diz respeito ao “som musical”. Realmente, a voz possui harmônicos, componentes musicais que podem ser analisados através de um exame denominado *espectrograma*. Mara Behlau (1995, p. 98) confirma que a voz pode ser analisada, quanto à sua frequência fundamental: “A medida da frequência habitual da fala pode ser realizada com o auxílio de uma série de instrumentos, desde simples diapasões, escaletas, miniorgãos, até analisadores de sons mais sofisticados como os laboratórios computadorizados ou espectrógrafos de som”.

Uma análise do espectro de frequência dos sons produzidos por um indivíduo mostra que a frequência fundamental típica dos indivíduos do sexo masculino varia de 80 a 150 Hz; as femininas podem variar entre 150 a 250Hz e as vozes infantis, mais agudas, encontram-se na faixa de acima de 250Hz, acompanhadas de diversos sons harmônicos. As pregas vocais do homem são mais compridas e possuem maior massa que da mulher, a frequência fundamental típica para mulheres é de 250Hz. Por problemas hormonais, estes números podem extrapolar os limites e algumas vozes masculinas podem ficar mais agudas e algumas vozes femininas tornam-se mais graves. No teatro, trabalhamos com essa prerrogativa de poder alterar as frequências fundamentais para adequá-las aos personagens. Daí a importância de um profissional para realizar os exercícios adequados, oferecendo um suporte para tais experiências.

Tereza M. Santos (1986, p. 39) define a voz humana como um *som complexo* devido à presença de mais de uma frequência harmonicamente relacionada entre si e que a diferença de um tom *puro*, que é constituído de frequência única.

Na definição de Le Huche (1999, p. 32): “A voz pode ser considerada uma expiração sonorizada”. Realmente, a voz é produzida durante a expiração, no momento em que as pregas vocais situadas na laringe se unem e vibram, devido à força.

Já, pela definição de Regina Z. Penteado: “A voz é o som básico produzido pela laringe, por meio da vibração das cordas (tecnicamente chamada de *pregas*) vocais”. Não há

o que discordar da afirmação de Penteadó, pois o som produzido na laringe é bem pobre de harmônicos, sendo que as cavidades de ressonância é que serão as responsáveis pela amplificação e modulação deste som, dando-lhe vida, colorido e intencionalidade. Muitos alunos atores, ao chegarem à faculdade, sentem suas vozes fracas e impotentes, mas com os exercícios propostos, eles conseguem melhorar a projeção e sentir que sua voz se fortalece.

Segundo Pedro Bloch (1914-2004):

a palavra *voz* provém do latim *voce* e significa o som ou o conjunto de sons emitidos pelo aparelho fonador. Os seres humanos possuem a capacidade de modificar, de acomodar ou de diferenciar os sons emitidos, dando-lhes significado através da articulação e produzindo os sons da fala. A voz tem o poder de persuadir, suggestionar e seduzir, podendo fascinar o ouvinte, despertando nele inúmeras emoções e sentimentos.

O pensamento de Bloch comunga com o do mestre Stanislavski (2005, p. 165) que diz: “nunca se deve usar no palco uma palavra sem alma ou sem sentimento”. Pedro Bloch soube como ninguém unir a ciência e a arte, atuando como foniatra²² e como dramaturgo, escritor de peças de teatro e literatura infantil, além de possuir uma oratória invejável.

Realmente, concordando com o autor, a voz em toda a sua complexidade constitui o maior poder de emanção do corpo e apresenta simultaneamente uma negação dos limites visíveis e tangíveis desse corpo. Para que o ator obtenha um melhor desempenho vocal, para que ele produza uma voz que envolva o espectador sem esforço dos órgãos fono-articulatórios, a qual transmita confiança e credibilidade é importante observar o tripé que fornece o suporte e a energia para sua realização: Respiração, Relaxamento e a Ressonância.

Para corrigir e aperfeiçoar a voz e a fala de um ator, o Fonoaudiólogo, além de utilizar seus conhecimentos, necessita considerar as particularidades e objetivos de cada um. Da atuação fonoaudiológica faz parte informar, favorecer e ampliar a percepção e a utilização dos processos que integram o dizer, tornando possível que a pessoa possa dispor dele com consciência e arte.

No trabalho com atores, além de tratar e prevenir distúrbios de voz, inclusive quanto ao aquecimento e desaquecimento da voz, o Fonoaudiólogo pode proceder à preparação vocal de um espetáculo, inserindo-se em um amplo contexto artístico e técnico. Deve considerar as

²² A Foniatria é uma especialidade da medicina bastante antiga, pois por muitos séculos se pensou que a voz humana e a articulação decorrente das modificações do trato vocal fossem produzidas pelo próprio aparelho fonador e a laringe. Só muito mais tarde, a medicina soube que o cérebro possui as chamadas zonas da linguagem, Broca e Wernicke, responsáveis por funções simbólicas mais altas, que comandavam processos mais periféricos, da emissão vocal e de sons articulados com significação: a linguagem. Essa faculdade, exclusiva do ser humano, o fez adaptar estruturas de laringe e comportamentos fono-respiratórios ao longo de sua evolução filogenética para simbolizar pelos signos de um código o seu pensamento.

falas e as vozes de cada personagem e a harmonia entre elas requerida pela obra. Não é um trabalho fácil; pelo contrário, ele requer interesse pela arte, capacidade de comunicação com diretor com os atores e demais técnicos e artistas que integram o espetáculo. A cada obra será uma nova construção, e os operários são os atores que emprestam seu trabalho vocal e corporal para a edificação desse prédio.

Peter Brook (1999, p. 28), um dos maiores diretores de teatro da atualidade, aborda a arte de representar a aponta como uma difícil e fugidia meta:

mantermo-nos em contato com nosso conteúdo interior e ao mesmo tempo falarmos em voz alta. Como se consegue fazer com que essa expressão íntima cresça até preencher um amplo espaço, sem traição? Como se eleva o tom da voz sem distorcer a relação? É extremamente difícil: eis aí o paradoxo da interpretação.

Brook (1999, p. 68) continua a sua obra dizendo que são as mudanças no som da voz, as alterações imprevistas no tom, as pausas, os silêncios, a música vocal, que trazem consigo a dimensão humana, deixando-nos ansiosos por ouvi-la. Essa dimensão humana que nem nós e também nossos computadores, não conseguimos compreender de modo preciso e científico. Diz: “... é o sentimento que conduz à paixão, paixão que transmite convicção, convicção que é o único instrumento espiritual capaz de fazer os homens se preocuparem uns com os outros”.

Essa é a nossa voz, penetrante e mágica que, no palco assume características transcendentais. Essa é a voz, também fisiológica e científica, que impulsiona o ator criador, que vamos agora dissecar.

Resultante da soma do trabalho com os alunos dos cursos de teatro, mais a experiência adquirida junto aos pacientes atendidos no consultório por mais de vinte anos, concluí que, as condições para a voz estar em perfeita sintonia e harmonia, para o aluno ator, chegar a uma consciência e a uma autoconhecimento corporal com o auxílio dos sentidos, através de uma voz plena e sem esforço com alcance e projeção necessária, necessita estar apoiada em três pilares essenciais:

Respiração

Relaxamento

Ressonância

Sabemos que o combustível da fala é o ar que respiramos. É ele que faz com que as pregas vocais vibrem e produzam o som. Este som produzido na laringe é bastante fraco e pobre de harmônicos. Afirmamos, ele não possui qualidade. A qualidade desejada vai ser formada pelas cavidades de ressonância infra e supra glóticas, um assunto a abordar, *a posteriori*, quando tratarmos especificamente o aspecto da ressonância.

O estado do tônus²³ muscular também influi na produção da fala e da voz. No tema *Relaxamento*, será aprofundada a importância de se manter um tônus muscular adequado para a produção da voz. Quando tencionamos em excesso a região cervical, a área onde está localizada a laringe (garganta), apresentamos um padrão de voz alterado. Esta parece estar presa na garganta. Tal distúrbio é muito comum nos indivíduos com problemas emocionais.

Não podemos nos esquecer de que o sistema neurológico também está presente na produção da voz. Quando ocorrem lesões cerebrais, como no caso de indivíduos acometidos por acidente vascular cerebral (AVC), a fala e a voz são afetadas. Os distúrbios são representados pelas afasias²⁴, a linguagem, como um todo é afetada, além de provocar prejuízo dos movimentos dos membros superiores e inferiores.

Além do aspecto neurológico, o sistema endócrino²⁵ também contribui para a produção da voz. Para confirmar, cito o caso dos *castrati*,²⁶ ou seja, jovens cantores que, na Idade Média eram castrados para manter a voz aguda, devido ao fato de que as mulheres eram

²³ *Tônus* é um estado natural de tensão dos músculos do corpo. Mantém-se através de uma ação reflexa que conserva os músculos levemente tensos. Quando temos a perda de tônus (flacidez ou hipotonia) temos um distúrbio da parte do Sistema Nervoso Central responsável por este reflexo, enquanto que um aumento patológico do tônus (hipertonia) pode gerar a espasticidade, indicando um dano em nível cortical do SNC, constituindo o quadro de paralisia cerebral espástica, por exemplo.

²⁴ *Afasias* são alterações da linguagem, freqüentemente causadas por lesões neurológicas, tais como: acidente vascular encefálico, traumatismos craneoencefálicos, tumores etc. A avaliação neuropsicológica da afasia consiste de testes específicos, visando avaliar as funções cognitivas cerebrais. São avaliadas a atenção, memória, linguagem, praxias, gnosias e funções executivas superiores (como abstração, cálculo e planejamento).

²⁵ O *sistema endócrino* é constituído por um grupo de órgãos (algumas vezes referidos como glândulas de secreção interna) cuja função principal é produzir e secretar hormônios diretamente no interior da corrente sanguínea. Os hormônios atuam como mensageiros para coordenar atividades de várias partes do corpo.

²⁶ *Castrato* (plural *castrati*) é um cantor masculino cuja extensão vocal corresponde em pleno à das vozes femininas, seja de (soprano, mezzo-soprano, ou contralto). Esta faculdade numa voz masculina só é verificável na sequência de uma operação de corte dos canais provenientes dos testículos, ou então por um problema endocrinológico que impeça a maturidade sexual. Consequentemente, a chamada "mudança de voz" não ocorre. A castração antes da puberdade (ou na sua fase inicial) impede então a libertação para a corrente sanguínea das hormonas sexuais produzidas pelos testículos, as quais provocariam o crescimento normal da laringe masculina (para o dobro do comprimento) entre outras características sexuais secundárias, como o crescimento da barba. Quando o jovem *castrato* chega à idade adulta, o seu corpo desenvolve-se, nomeadamente em termos de capacidade pulmonar e força muscular, mas a sua laringe não. A sua voz adquire assim uma tessitura única, com um poder e uma flexibilidade muito diferentes, tanto da voz da mulher adulta, como da voz mais aguda do homem não castrado (contratenor). Por outro lado, a maturidade e a crescente experiência musical do *castrato* tornavam a sua voz marcadamente diferente da de um jovem. O termo *castrato* designa não só o cantor mas também o próprio registo da sua voz. (Nota da Wikipédia). <http://pt.wikipedia.org/wiki/Castrato>.

proibidas de se apresentar nas óperas, sendo assim eram representadas por jovens castrados, que apresentavam voz feminina, isto é, mais agudas. Os “*castrati*” confirmam a participação do sistema endócrino na produção vocal.

Atualmente, no Brasil, temos um exemplo de um cantor não castrado e cuja voz é de soprano, portanto, classificada como voz feminina, uma voz de contratenor. Falamos do cantor Edison Cordeiro²⁷, um dos mais extraordinários exemplos de que trabalhar com o corpo é o caminho mais indicado para se conseguir uma maior extensão vocal²⁸. Edison Cordeiro que trabalhou com teatro infantil interpretando Chico Bento, em entrevista a Chico Pinheiro, declarou que os trabalhos com o corpo e o teatro interpretativo lhe proporcionaram a segurança necessária para desenvolver essa extensão vocal admirável. Mesmo sendo um fenômeno, Edison Cordeiro não prescindiu dos efeitos que o teatro e o trabalho corporal proporcionaram à sua voz e disse: “Sempre achei que o que define a voz humana não é apenas o timbre, mas sim o estilo. Por isso, eu que sempre fujo dos rótulos, agora me declaro: ‘Edson Cordeiro contratenor²⁹’, com muito orgulho!” (PINHEIRO, 2008).

Além do sistema endócrino, o sistema cardiovascular também faz parte da produção da voz, no que se refere à relação dos batimentos cardíacos com os movimentos respiratórios. Pela respiração, podemos controlar e acalmar os batimentos cardíacos. Sabemos que a ingestão abusiva de cafezinhos provoca uma alteração na coordenação da fala com a respiração, provocando um esforço maior para se realizar a fonação, hábito que deve ser controlado, na medida do possível.

Continuando, enfoco as concepções da voz fisiológica, partindo da Respiração. Esta é fator essencial e indispensável para a produção da voz, um elemento de suma importância na consciência e no autoconhecimento corporal para o controle da voz em cena. O tripé em que me apoio - respiração, relaxamento e ressonância -, também dependem de um autoconhecimento corporal e esta consciência e autoconhecimento corporal são também dependentes do tripé. Com efeito, o reconhecimento desse tripé é essencial para que o aluno se perceba como um ser humano completo e único.

²⁷ Edison Cordeiro se distingue pela voz de contratenor (voz masculina aguda, com o mesmo alcance do soprano feminino) e com seu repertório eclético, que inclui autores tão diversos como Noel Rosa, Janis Joplin, Rolling Stones e Wolfgang Amadeus Mozart, chega a atingir 4 oitavas na escala musical.

²⁸ Extensão Vocal é o número de notas que um indivíduo pode emitir, do tom mais grave que alcança ao mais agudo possível.

²⁹ *Contratenor* é um cantor masculino adulto que canta numa tessitura correspondente à do alto ou até mesmo à do soprano, adotando normalmente a técnica do falsete. Apesar de as propriedades vocais variarem entre contratenores, é comum a todos eles o timbre perceptivelmente distinto da voz feminina, para um ouvido atento.

3.2 RESPIRAÇÃO, COMBUSTÍVEL ESSENCIAL DA VOZ

“Respirar bem é entrar na vida, é viver em plenitude, é insuflar energia, é sorrir para si mesmo e para o mundo”.

(E.F.)

A pergunta que permeia este subcapítulo é: A respiração diafragmática é importante para o ator? A Respiração é o que sustenta a voz. O ar que respiramos é o combustível energético da voz. É o ar que vem dos pulmões que faz com que as pregas vocais vibrem. Se isso não ocorre, não existe voz. Ilustro aqui a importância da respiração com uma lenda indiana. Para os indianos³⁰ a classificação dos sentidos é diferente daquela que costumamos usar, no Ocidente.

Esta antiga história indiana, citada no artigo **Respirações**, de Anderson Allegro, biólogo, professor de Yoga e terapeuta corporal ilustra bem a importância da respiração:

Conta-se que todos os sentidos estavam brigando entre si para determinar qual deles era o mais importante. Sem conseguir resolver o dilema, foram até Brahma - o criador na mitologia hindu - e lhe perguntaram: "Dentre nós, qual é o mais importante?" Brahma então respondeu: "O mais importante é aquele cujo afastamento faça o corpo piorar".

Assim, os sentidos decidiram que cada um se afastaria por um ano para que os outros pudessem avaliar o efeito de sua ausência. A Fala se afastou e ao voltar após um ano perguntou: "Como vocês viveram sem mim?" Os outros sentidos responderam: "Como os mudos: não falando com a língua, mas olhando com os olhos, ouvindo com os ouvidos, respirando com a respiração, conhecendo com a mente, gerando com o sêmem. Assim vivemos". E a língua retornou ao seu lugar.

Então se afastou a visão, mas os outros viveram como os cegos. Depois, foi a vez da audição e todos viveram como os surdos. Quando o sêmem se afastou, os sentidos viveram como os impotentes. E foi a vez da mente afastar-se. Por um ano foi possível viver como os loucos, sem conhecer com a mente, mas falando com a fala, vendo com os olhos, ouvindo com os ouvidos, gerando com o sêmem e respirando com a respiração. Por fim, chegou a vez da respiração. Ao afastar-se rompeu os demais sentidos e o corpo virou uma grande confusão. Então, todos os outros sentidos lhe pediram: "Não partas senhora, pois não poderemos viver sem vós." (ALLEGRO, 2007).

³⁰ A Índia é um país de antigas culturas e tradições, dotado de uma visão espiritual e de sabedoria moral profunda. Os Contos da Índia possuem um profundo sentimento humano, do destino da vida, da alma, do mundo e do cosmos. Também vemos reflexões sobre o mundo, o espírito e Deus. Os Contos da Índia possuem um conteúdo diferente daqueles que nos acostumamos no Ocidente. Eles não têm apenas um cunho moral, ainda que esteja presente na sua base a moralidade da Índia, mas são profundamente espirituais e filosóficos, e a moral é inalienável. Seus significados estão além da simples apreensão. Também, como toda a literatura da Índia, sempre há uma idéia de continuidade; nada é totalmente novo, numa posição extraordinária de que tempo e espaço não existem, sendo apenas memória. Tudo começa como "a partir de agora", etc. numa idéia que se retoma o que já fora. Assim como podemos viajar no tempo apenas olhando uma foto antiga, da mesma forma, se pode viajar no tempo lendo e meditando nos Contos da Índia.

E assim é. A respiração alimenta todos os sentidos, as funções orgânicas, as células, os órgãos, etc. Ela nos mantém vivos. Respirar foi o primeiro ato que fizemos ao entrar neste mundo e certamente a última que iremos realizar. Apesar de não nos darmos conta, a respiração está intimamente associada às nossas emoções e aos nossos padrões de comportamento. Observe-se como ela muda, tornando-se curta e superficial, quando estamos ansiosos ou com medo. Quando pensamos em algo bom, ela se expande e é profunda. Respiramos cerca de 20.000 vezes num dia. Em cada respiração, absorvemos por volta de 300ml de ar. Mas nossos pulmões foram planejados para muito mais, pois a capacidade pulmonar de um adulto é de cerca de quatro litros.

Nossa respiração cotidiana movimenta apenas dez por cento do que nossos pulmões comportam. Assim, nosso corpo e mente, funcionam com uma quantidade de combustível bem menor do que necessitam e jamais poderemos expressar plenamente nossos potenciais e viver uma vida realmente saudável se não aumentarmos nossa absorção de oxigênio. Segundo Michael Winn (2007), praticante da respiração taoísta, em seu texto **O Chi Kung**³¹, afirma, sobre a respiração interna, que existem literalmente milhares de técnicas de respiração ensinadas por diversas tradições espirituais de todo o mundo. A respiração é usada para diminuir o *stress*, para a cura de problemas psicológicos e até mesmo para renascer.

Antes de buscarmos por técnicas respiratórias, vamos nos perguntar: O que é respiração? O que significa respirar? O Chi Kung taoísta sempre usa movimentos e técnicas diferentes para ativar a respiração natural de todo o corpo. “Quando você aprende através do movimento, o corpo se lembra e aprende de uma forma mais profunda. Porque o movimento é algo que o corpo faz o tempo todo. E enquanto nos movimentamos e pulsamos, todo o corpo respira como um bloco único” (KNASTER, 1996, p. 363).³²

Construirmos a unidade corporal é um pré-requisito para construirmos a unidade consciente de nosso ego fragmentado. Este é o ponto fraco de nossa psicologia ocidental: a não compreensão da inteligência e do potencial do corpo para integrar o ego.

³¹ Palavra chinesa usada para descrever a energia natural do Universo. Esta energia é parte de um sistema metafísico, não empírico. No entanto, proponentes afirmam provar empiricamente a existência do Chi, curando pessoas e demonstrando através de truques considerados mágicos como partir um pedaço de madeira com a ponta de uma folha de papel, ou um tijolo com o pé ou a mão nua.

³² Michael Winn tem mais de 30 anos de experiência nas artes médicas, marciais e espirituais e ensina-os internacionalmente. Foi presidente da Associação Nacional de Qigong. É decano e fundador de Healing, a universidade de Tao, que promove o maior programa de verão de artes Tao nos Estados Unidos. É autor de diversos artigos, inclusive Taoist do amor: Cultivando a energia sexual masculina, que escreveu com Mantak Chia.. Winn vive em Asheville, N.C. e é terapeuta, quando não está viajando.

Ora, se respirarmos mal, conseqüentemente, alimentamos mal o nosso cérebro e o resto do corpo. Podemos afirmar com certeza: respirar corretamente é melhorar a qualidade da saúde de maneira integral. Podemos classificar a respiração numa perspectiva fisiológica segundo três aspectos básicos: ritmo, profundidade e duração. Segundo esses princípios, temos vários tipos de respiração que trazem consigo características próprias. A respiração lenta acalma, deixa a pessoa pacífica e compreensiva, produz clareza de pensamento. Ajuda a desenvolver uma percepção mais ampla de todos os fenômenos, aprofunda o autoconhecimento e a consciência universal. Diminui o ritmo das atividades biológicas e a temperatura tende a baixar. A respiração rápida, por seu turno, excita e produz um estado mental instável. A pessoa muda de emoções bruscamente e tem reações inesperadas de ataque e defesa. Ela se torna mais subjetiva e egocêntrica, vê mais os detalhes que o todo, fica mesquinha.

Segundo a filosofia Ghi Kong³³, a respiração profunda gera harmonia entre todas as funções do corpo e, com isso, há mais satisfação, maior estabilidade emocional, aumento da confiança e da capacidade de expressão. Facilita a meditação e o sentimento amoroso. A respiração superficial gera carência, já que não supre as necessidades orgânicas de oxigênio e isso se reflete no estado mental e emocional. A pessoa fica medrosa, volúvel, insegura, ruim de memória e de intuição. A angústia liga-se muito a isso.

A respiração longa dá poder de concentração e sintoniza a pessoa com o ritmo do universo; traz paciência, calma, tolerância, desenvolve uma visão profunda das coisas e a consciência do aqui - agora. A memória e a visão do futuro tornam-se mais extensas e claras. A respiração curta é dispersiva; de fato, ela traz consigo a impaciência, ela cria um ritmo irregular; a pessoa muda muito de idéia tende à intolerância e ao mau humor. Custa-lhe adaptar-se aos ambientes, vive sempre em conflito e se apega mais aos detalhes que ao total.

A respiração correta proporciona um cérebro bem alimentado. A respiração é uma arma e com ela dominamos nossa energia vital. Um faquir, por exemplo, pode ficar cem dias sem comer; no entanto, não pode sobreviver sem a respiração. A respiração está relacionada muitas vezes com fatores emocionais e comportamentais. E um desajuste na mecânica respiratória reflete alterações emocionais do indivíduo com relação à concentração e fixação dos pensamentos e conhecimentos.

³³ Expressão de origem chinesa que se refere ao trabalho ou exercício de cultivo ou manipulação da energia ou sopro, o QI. Estes exercícios têm a finalidade de estimular e promover uma melhor circulação de energia e cultivo da mente através da meditação.

Jouvet (*apud* GAYOTTO, 1977, p. 43) atribuiu uma grande importância à respiração do ator, dizendo que um texto é, antes de tudo, uma respiração e evocou uma história reveladora do ator francês, a qual é transcrita aqui, para mostrar como Louis Jouvet relacionava a respiração com o texto:

Um texto é antes de mais nada, uma respiração. A arte do comediante consiste em querer igualar-se ao poeta por um simulacro respiratório, que, por alguns momentos, se identifica com o sopro criador. Logrei uma certeza maravilhada da importância respiratória de um texto quando chegamos ao Marrocos e obtive a permissão de ver as primeiras cópias do Corão da época da Hégira. Perguntei o que significavam, no meio das páginas cobertas de uma escrita em forma de aletria, de grandes e pequenas manchas amarelas semelhantes a girassóis que se reproduziam ao longo do manuscrito: ‘as manchas grandes’, explicou o bibliotecário, ‘são a marca dos versículos, as pequenas são as marcas das respirações. Logo que o senhor aprender isso, acrescentou ele, um texto não terá o mesmo significado nem a mesma eficácia se não for respirado como está escrito’.

Relacionando a respiração com a representação, Artaud (1999, p. 155) diz que quanto mais a representação é sóbria e contida, mais a respiração é densa, substancial e sobrecarregada de reflexos e quando é arrebatada, volumosa e que se exterioriza, apresenta ondas curtas e comprimidas:

(...) se o conhecimento da respiração ilumina a cor da alma, com maior razão pode provocar a alma, facilitar seu desenvolvimento. (...) pela acuidade aguçada da respiração, o ator cava sua personalidade. Artaud relaciona intensamente a respiração coma afetividade: ‘Não há dúvida de que a cada sentimento, a cada movimento do espírito, a cada alteração da afetividade humana, corresponde uma respiração própria’ (ARTAUD, 1999, p. 153).

O autor empregava o conhecimento da respiração no trabalho do ator, pois pontuava que “se o conhecimento da respiração ilumina a cor da alma, com maior razão pode provocar a alma, facilitar seu desenvolvimento” (ARTAUD, 1999, p. 155).

Grotowski (1971, p. 100-104), igualmente, considera de fundamental importância o desenvolvimento de uma técnica de respiração que se faz necessária para um bom desempenho vocal. Aconselha o ator a ter um cuidado especial com a abertura da laringe quando o ator fala e respira, pois o estreitamento da laringe prejudicaria a emissão correta do ar, prejudicando assim o uso da voz. Para Grotowski o ator deve sempre saber quando respirar. O autor alerta para o fato de não exagerar nos exercícios respiratórios. A respiração deve ser um processo orgânico espontâneo e os exercícios não podem submetê-la a um controle rigoroso. Ainda diz que devemos corrigir os padrões respiratórios inadequados, sem nunca tirar sua espontaneidade.

O diretor de teatro polonês nos aponta que precisamos ter uma consciência respiratória:

É necessário acostumar-se a uma respiração total. Isto é devemos ser capazes de controlar o funcionamento dos órgãos respiratórios. É de conhecimento que todas as diferentes escolas de yoga – inclusive a Hatha Yoga – exigem uma prática diária das técnicas respiratórias, a fim de controlar e explorar a função biológica da respiração, que se torna automática. Daí a necessidade de uma série de exercícios para criar uma consciência no processo respiratório (GROTOWSKI, 1971, p. 101).

Para Stanislavski, a respiração reflete cada distúrbio e cada esforço físico e emocional, partindo desse pressuposto podemos abstrair que o corpo humano tem como fator principal a respiração, no que tange ao seu equilíbrio emocional. A apreciação de Stanislavski sobre as atividades técnicas do canto lírico reforça a importância de exercícios para colocação da respiração e do som, e acrescenta a necessidade da procura de melhores métodos para o desenvolvimento da fala, como instrumento do corpo, a partir do aprofundamento da musicalidade da palavra:

A Fala é música. O texto de um papel ou uma peça é uma melodia, uma ópera ou uma sinfonia. A pronúncia no palco é uma arte tão difícil como cantar, exige treino e uma técnica raiando pela virtuosidade. Quando um ator, de voz bem trabalhada e magnífica técnica vocal, diz as palavras de seu papel, sou completamente transportado por sua suprema arte. Se ele for rítmico, sou involuntariamente envolvido pelo ritmo e tom de sua fala, ela me comove (STANISLAVSKI, 2005, p. 128).

Stanislavski relaciona a respiração com a articulação dos fonemas, ou seja, particularmente, com a fala:

O ator deve sublinhar, parodiar e exteriorizar os motivos interiores e as fases físicas do personagem que está interpretando, através da modificação da pronúncia ou usando um novo tipo de dicção. Isto também condiciona as modificações de ritmo na respiração (GAYOTTO, 1997, p. 47).

Quando abordo o tema da respiração, a maioria dos atores menciona a palavra *diafragma*. Este vocábulo é bastante difundido no meio teatral. Falam em respiração diafragmática, alguns dizem: “é importante respirar com o diafragma”. Na realidade, nós não respiramos com o diafragma e sim, com os pulmões. No entanto, o diafragma é bem conhecido no meio teatral. E, o que seria o diafragma, ou melhor, o que é o diafragma? É o músculo da respiração. Inervado pelo nervo frênico é o músculo inspiratório mais importante.

Possui uma forma de abóbada ou cúpula de convexidade superior e se fixa nas últimas costelas. Separa a cavidade torácica da abdominal. Em repouso é como uma cúpula sobre o abdômen. Quando é utilizado, pressiona o abdômen para baixo e forçá-o para fora. É o músculo mais importante da respiração e pode estar relacionado com diversas patologias, alterando assim a biomecânica do corpo. De acordo com sua disposição anatômica, podemos observar que suas significativas alterações estão relacionadas não apenas as disfunções respiratórias, mas também a comprometimentos estruturais, mecânicos e funcionais. Este músculo tem na sua origem de inserção e inervação, grande influência sobre todo o corpo, age no ombro e no pescoço, onde nasce o nervo frênico. Une através de um só ponto o “Topo e a base” do corpo, une o respirar e o andar.

Respiramos sempre pelo nariz, e pela boca quando necessário, mas visualizar a respiração em diferentes partes do corpo nos abre novas possibilidades. Oida (2001, p. 130) diz: “Pessoas comuns respiram pelo peito, pessoas sábias pelo hara³⁴ e pessoas treinadas, pelos pés”. O que Oida quer dizer é que o corpo deve sempre estar aberto para novas necessidades, sem bloqueios. O indivíduo precisa conhecer-se total e profundamente para sentir a respiração, sentir a energia em todo o corpo até mesmo nos pés.

Para Oida (2001, p. 28), “mudanças de respiração causam impacto interno... a respiração está estreitamente ligada à emoção, e mudar o padrão de respiração irá alterar a reação emocional”. Esta informação no caso dos atores é muito valiosa. Saber como controlar seu estado emocional com a respiração é fundamental para o texto. Assim, pontua Oida:

Na vida cotidiana, a respiração é uma atividade inconsciente; respiramos sem pensar. Algumas partes do corpo são movidas por nossa própria vontade, ao passo que outras trabalham sem nosso controle mental.”(...) através do uso consciente de exercícios de respiração, podemos nos ligar à atividade inconsciente, que por sua vez, nos liga ao mundo inconsciente da mente.

Segundo Susana Bloch³⁵, em seu livro **Alba Emoting, Bases Científicas del Emocionar, Uma técnica psicofisiológica para ajudar os atores a criar e controlar emoções verdadeiras**³⁶, para cada emoção básica, há um tipo de respiração correspondente. Suzana cita Artaud que, em 1932, escreve: “A respiração acompanha o sentimento e se pode

³⁴ Hara é a área situada abaixo do umbigo. No pensamento japonês, o hara quer dizer ser um meio de comunicação não verbal, de transmitir os sentimentos, as motivações e as intenções.

³⁵ Susana Bloch é psicóloga, formada na Universidade do Chile com pós-graduação em Harvard e na Universidade de Boston. Em 1974, foi convidada pela USP e participou do departamento de Psicologia Experimental. É autora de mais de 120 publicações científicas dentro da temática Cérebro e Conduta. Criadora do método “Alba Emotion”, dirigiu numerosas oficinas na Europa, Estados Unidos e Chile.

³⁶ Traduções do espanhol para o português, deste livro, no corpo do texto, são de minha autoria.

entrar no sentimento através da respiração” (BLOCH, 2002, p. 97). A autora chilena chegou à conclusão que os padrões respiratórios básicos não só se diferenciam qualitativamente, mas também quantitativamente, para cada estado emocional correspondente.

A autora pesquisou com trinta e seis jovens atores que foram instruídos para reproduzir em si mesmos os efeitos de diferentes emoções e observou as mudanças no organismo quanto aos movimentos respiratórios, à frequência cardíaca, à pressão arterial e mudanças no tônus corporal. A pesquisadora solicitou que os atores procurassem manter o nível normal de respiração antes de sentirem as emoções solicitadas. Ainda, fez uso de polígrafos³⁷ para os registros da veracidade das emoções citadas e concluiu que se podemos produzir respirações específicas para cada estado emocional, podemos também, ao contrário, com o auxílio da respiração, controlar nossas emoções e adequá-las, para realizar a representação teatral, confirmando os pressupostos de Oida. Esse fato também confirma meus pressupostos de que o autoconhecimento corporal proporciona um melhor controle sobre todas as funções biológicas, favorecendo um maior controle para se emitir uma voz agradável ao ouvinte sem esforço dos órgãos fono articulatórios.

Concordando com Oida, respirar é uma das ações involuntárias do organismo, ainda que, ao mesmo tempo, saibamos que podemos controlar esse mecanismo, quando e de que maneira quisermos. Pelo uso consciente de exercícios respiratórios, podemos nos ligar às atividades inconscientes, as quais, por sua vez, nos conectam ao mundo inconsciente da mente. Talvez por isso que o respirar profundo e lento faz com que nos sintamos bem e de certa forma mais vivos.

Para o ator, a respiração determina a natureza da intenção que surge das necessidades do personagem. A voz não pode ser apalpada, não pode ser tomada nas mãos. Em razão disso, ela apresenta mais dificuldades para ser modelada, diferentemente do corpo que pode sofrer transformações com mais facilidade.

O ator, através de uma respiração adequada, pode realizar uma emissão vocal mais livre, isto é, as pregas vocais com maior quantidade de ar, dispensa menor energia, evitando assim, problemas de voz. Em sala de aula, realizo um trabalho para baixar a respiração, tirá-la do peito e baixar para o abdômen e utilizo também outros exercícios para aumentar a capacidade respiratória, isto é, obter uma capacidade de armazenar uma quantidade suficiente de ar para utilizar a voz em um texto mais longo.

³⁷ Um polígrafo ou detector de mentiras é um aparelho que mede e grava registros de várias variáveis fisiológicas enquanto uma série de questões é realizada, numa tentativa de se detectar mentiras em um depoimento. Um teste de polígrafo também é conhecido como um exame de detecção psico-fisiológica de fraude.

Pela respiração, o ator pode comunicar-se com os estímulos ambientais. Quando respira bem é o dono do solo que pisa. Da mesma maneira, através da respiração apropriada, o ator forma uma teia de cumplicidade entre ele os objetos de cena e, conseqüentemente, tece um clima de afetividade, percebido pelo espectador e que antecede a expressão oral.

A respiração adequada pode eliminar sintomas de ansiedade e até mesmo alterar tipos de tratamentos como no caso que relato de uma paciente atendida em meu consultório, que sofria dos males da enxaqueca de origem emocional. Através dos exercícios de respiração indicados para melhorar a voz, a paciente em algum tempo relatou que, com os exercícios respiratórios, conseguia inibir os sintomas da enxaqueca e até mesmo eliminá-los, o que a levaria a dispensar a medicação alopática.

A respiração e o relaxamento se incorporam para: ordenar a circulação sanguínea, oxigenar melhor o cérebro e equilibrar as energias, condições essenciais para uma melhor expressão vocal. Respirar é muito mais que uma simples troca de gases, respirar é insuflar vida, é absorver energia vital, a qual é definida como força da vida, uma energia que no seu fluxo, anima todos os seres vivos, ligando todas as coisas como um todo.

Um exercício respiratório, comum a todas as pessoas, praticado comumente em sala de aula e que pode ser aplicado sempre, pois só traz benefícios: o aluno é levado a respirar de modo costodiafragmático. Assim: ele deve utilizar o diafragma, eliminar a respiração superior que é superficial e com pouca capacidade de armazenamento de ar e baixar a respiração, e, por fim, ele terá ampliada a área que retém o ar e contempla um maior volume.

Segundo Marlene Fortuna (2000, p. 57), é através da respiração correta que o ator sensibiliza todos os músculos e conecta-se às mais variadas percepções ambientais. A autora diz ainda que respirar organicamente compreende adotar-se a respiração como suporte técnico do ator, mas que essa respiração deve ser internalizada e usada espontaneamente para não ocorrer uma robotização. Também, a respiração deverá promover a transferência de ansiedade.

Com uma respiração adequada, o aluno é levado a experimentar um estado de relaxamento e de meditação, enfim, ele é levado a conhecer-se mais profundamente. Oriento os alunos no sentido de manterem os corpos relaxados e inicialmente ficarem com os olhos fechados para melhor interiorização, para limpar os pulmões com uma inspiração profunda seguida de uma expiração. Em seguida, procedemos ao exercício respiratório com os olhos abertos para contatar o mundo exterior.

Quando realizamos uma respiração profunda, deixando o ar entrar pelas narinas e passar pelos condutos respiratórios, chegando até o baixo ventre e conseqüentemente dilatá-

lo, aproveitam-se 60% do volume total de ar que pode ser assimilado em uma inalação. Psicologicamente alcançamos um estado de harmonia, paz, realização pessoal e expansão do ser. Com efeito, ao dilatar o abdômen, o diafragma se eleva movimentando a estrutura ósseo-muscular do tórax para os lados equivalendo a cerca dos 30% do volume de ar obtidos neste espaço intercostal.

Para iniciar a educação respiratória dos alunos, iniciamos pela posição em decúbito dorsal. Essa reeducação é importante, pois a maioria das pessoas apresenta respiração superior. Ao nascermos, apresentamos uma respiração inferior, isso pode ser comprovado ao observarmos um recém-nascido. Vemos o abdômen se elevando e baixando. Com o passar dos anos, mesmo na infância, por problemas orgânicos, como bronquites ou outros problemas envolvendo a respiração ou ainda problemas de ordem emocional - cobranças, medo e outros distúrbios -, vamos gradualmente alterando o nosso padrão respiratório e tornando-o superior.

Necessário, então, se faz um trabalho de reeducação respiratória. Descrevo os exercícios de educação respiratória que realizamos em sala de aula para normalizar o padrão respiratório, o que vai proporcionar um aumento da capacidade respiratória e proporcionar uma melhor movimentação das pregas vocais, o que resulta a passagem de mais ar. As cordas vocais podem vibrar livremente, desde que não existam tensões específicas na região cervical. Afinal, se houver respiração superior, nossa capacidade de armazenar o ar fica diminuída. A quantidade de ar satisfatória vai permitir uma melhor vibração das pregas vocais e evitar, assim, o surgimento de nódulos³⁸ e fendas glóticas³⁹, distúrbios de voz comuns, quando existe pouca reserva de ar para fazer vibrar as pregas vocais.

³⁸ Nódulos são lesões de massa, benignas, bilaterais, de característica esbranquiçada ou levemente avermelhada, que se desenvolvem na região anterior das pregas vocais, na metade da área de maior vibração glótica, decorrentes essencialmente do abuso vocal (BEHLAU, 1995, p. 163).

³⁹ Fendas glóticas são resultantes de uma coaptação deficiente das pregas vocais. Teoricamente, durante a fonação, as pregas vocais deveriam unir-se em toda sua extensão. No caso de fendas, visualizam-se espaços entre as pregas vocais.

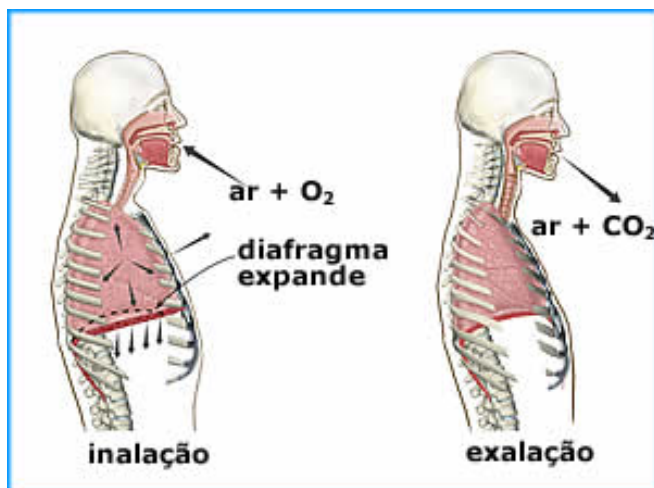


Figura 1 – Inspiração e expiração

Fonte: <http://www.qmc.ufsc.br/quimica/pages/aulas/images/gas_boyle_respiracao.jpg>



Respiração

Fonação

Figura 2 – Pregas vocais na Respiração e na Fonação

Fonte: <www.vozteen.com.br/figuras/pro_3.jpg>

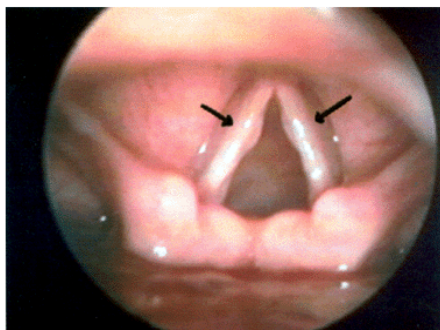


Figura 1. Nódulos vocais bilaterais (setas). Exame de telescopia.

Figura 3 – Nódulos Vocais Bilaterais

Fonte: <www.rborl.org.br/.../Images/11-figura4-69-6.jpg>

O primeiro objetivo relativo às aulas práticas que desenvolvo com os alunos é o aspecto da respiração. Sem ar não há som e, por consequência, não há voz. O ar é o combustível energético da voz.

Com o objetivo de respirar de modo costodiafragmático, solicito aos alunos que, deitados, coloquem um peso como um livro à altura do estômago, ou mesmo que ponham as suas mãos e inspirem profundamente, fazendo com que o peso se eleve e, em seguida, expirem relaxadamente, observando o peso que se abaixa gradativamente e sem esforço, quer na inspiração, quer na expiração.

Segundo Grotowski (1971, p. 105), “toda respiração defeituosa deve ser corrigida, muitas vezes o aluno dilata o abdômen, com se estivesse respirando, mas, na realidade acontece uma respiração torácica superior”. Realmente, posso observar esse fato corriqueiramente, os alunos apenas expandem o abdômen e não o elevam com o ar inspirado.

Invariavelmente, trabalho no sentido que os alunos respeitem a ordem de desenvolvimento normal do ser humano, ou seja, que trabalhem com a respiração, primeiramente deitados, em seguida, sentados e posteriormente em pé, automatizando cada fase, antes de passar para a seguinte. A respiração costo-diafragmática, deitado em decúbito dorsal, sentado confortavelmente em uma cadeira e podemos também visualizar a respiração costodiafragmática em pé, quando vemos a região pontilhada que realiza os movimentos de expansão, quando o ar entra e de retração, quando o ar sai.

Este tipo de respiração costodiafragmática, indicada para uma boa voz, pode ser visualizado nas figuras abaixo:

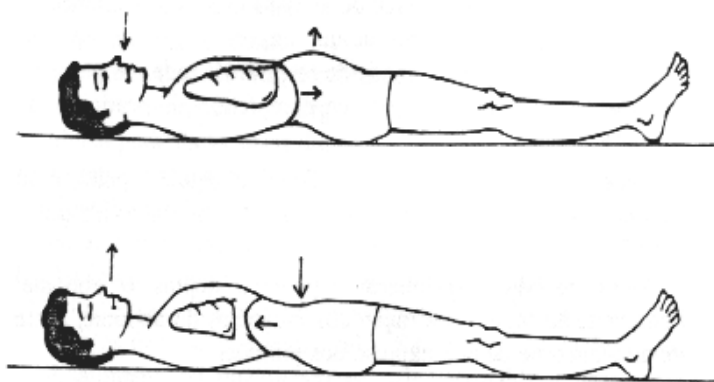


Figura 4 – Deitado em decúbito dorsal realizando respiração abdominal
Fonte: < www.fredyoga.com.br/fredyoga/respira.>

Na Figura 4, observamos a princípio, a entrada do ar, ou seja, a inspiração, o ar entrando pelas narinas e o abdômen elevando-se. Na segunda figura, vemos a fase da expiração, o ar saindo pelas narinas e o abdômen retraíndo-se, o que caracteriza uma respiração costo-diafragmática sendo a mais adequada para uma melhor expressão vocal. Nesta ocorre uma expansão harmônica de toda a caixa torácica, além do aproveitamento de toda a área pulmonar. Este tipo de respiração representa o mecanismo mais econômico sob o ponto de vista do gasto energético.

O mesmo processo está apresentado na Figura 5, onde se pode observar a mesma respiração em posição sentada e na Figura 6, podemos visualizar a respiração costodiafragmática em pé.



Figura 5 – Respiração costodiafragmática sentada
Fonte: <www.icarobrasil.com.br/>

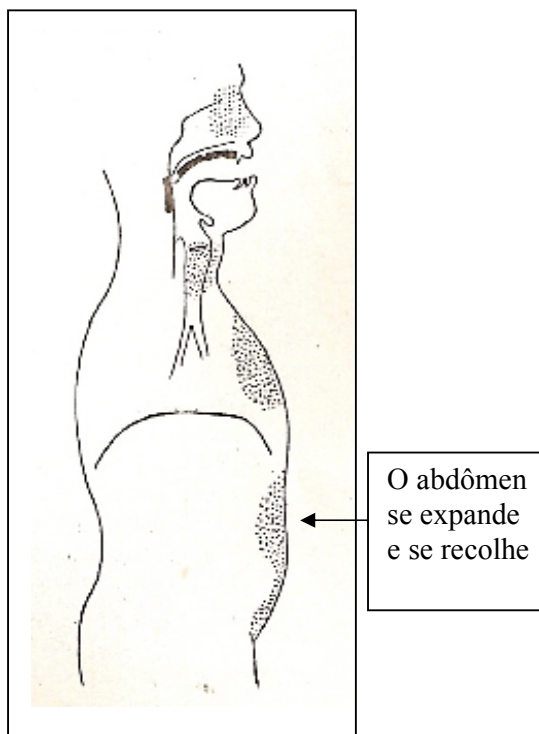


Figura 6 – Respiração costo-diafrágica em pé
Fonte: <<http://www.cantarte.com.br/images/CANTOR.jpg>>

Segundo Oida (2001, p. 130), existem muitos tipos de estratégias para ajudar o ator a desenvolver a respiração. Geralmente, elas estão associadas a alguma prática tradicional ou podemos fazer uso de imagens. Nesses exercícios, podem ser usadas imagens externas ou mesmo parte dos próprios corpos, como, por exemplo, a pele. Em pé ou sentado confortavelmente, com a coluna reta, deve-se inspirar lentamente pelo nariz, expirar pela boca imaginando que o ar sai pelos poros. Sustentar o exercício por alguns minutos. Os alunos relatam que este exercício os leva a sentir toda a extensão da pele e que isso traz um sentimento de plenitude. Ouço de alguns alunos: “Consigo sentir-me mais inteiro”.

Outro exercício para melhorar a respiração e também exercício utilizado como meio para desobstruir narinas que realizamos em sala nos vem de Oida (2001, p. 131), que consiste em inspirar pela narina esquerda e expirar pela direita, em seguida inverter o processo. Pode ser realizado mentalmente ou pressionando-se o dedo contra a narina oposta para mantê-la obstruída. Este exercício auxilia sobremaneira as narinas obstruídas que provocam desconforto e dispensa o uso de descongestionantes tópicos que podem tornar o usuário seu dependente. E com este exercício, muitos alunos conseguiram eliminar o uso de descongestionantes nasais.

Dentre os exercícios denominados facilitadores da emissão vocal, isto é, sons que apóiam a fonação, estão os realizados com sons fricativos⁴⁰, os quais são indicados para conscientizar os alunos da economia do ar. Assim, por exemplo, ao emitir um /s.../ sustentado, pode-se trabalhar a direção do fluxo aéreo para o ambiente, aumentar o tempo máximo de emissão, auxiliar no apoio respiratório e o controle da intensidade vocal, sem solicitar a fonte glótica, propiciando assim, um menor dispêndio de energia. Segundo Behlau (1995, p. 222), os sons fricativos são indicados para conscientização da economia de ar.

A respiração é, sem dúvida, o elemento mais importante da voz; é seu combustível energético e, por isso, merece uma atenção especial. A respiração deve ser sempre e constantemente vigiada, pois tendemos, por qualquer tipo de problema, torná-la superior e, por consequência, insuficiente para realizar o ato vocal. Qualquer problema respiratório que, porventura, o ator venha a sentir, merece especial atenção.

3.3 RELAXAMENTO, EQUILÍBRIO MUSCULAR E PSÍQUICO

“A forma de sentar ou estar de pé pode igualmente alterar o que sentimos e o que pensamos”.

(Frederick Matthias Alexander)

Podemos definir relaxamento, como uma técnica física que nos auxilia nos estados de estresse, da tensão muscular. Ainda, o relaxamento pode ser entendido como meio para revigorar as forças energéticas. Ele atua beneficentemente sobre a saúde física, mental e emocional. Origina-se do inglês *relax* e é uma acepção importada para o verbo *relaxar* que em português dentre vários significados, é também negligenciar, descuidar-se, significado que se opõe à intenção do relaxamento que denota um cuidado com o corpo.

As perguntas que instigaram essa explanação foram: O ator precisa conhecer todas as técnicas de relaxamento? A consciência corporal tem relação com o relaxamento? Que papel desempenha a postura do ator na produção da voz? As tensões prejudicam a expressão vocal?

⁴⁰ Sons fricativos podem ser os fonemas /s/, /f/ e /ʃ/, consoantes surdas e /z/, /v/ e /j/, consoantes sonoras. São produzidos pela formação de uma constricção em um ponto do trato vocal e pela expulsão de ar por esta constricção, criando uma turbulência que produz uma fonte de ruído para excitar o trato vocal.

A ausência de tensão seria o estado natural do ser humano. Existe um tônus natural, que permite funcionar a musculatura. As tensões, porém, são originadas de pensamentos, emoções e sentimentos e são adequadas a cada situação. Mas nem sempre as pessoas estão conscientes do que pensam ou sentem. Existem pensamentos automáticos e emoções contidas ou reprimidas, das quais as pessoas não se dão conta, mas que afetam suas fibras musculares, causando retesamentos e bloqueios acumulados, capazes de provocar alterações na coluna, na respiração, na postura, nos movimentos e principalmente na emissão da voz. São inúmeras as técnicas de relaxamento existentes para o controle do *stress* e da ansiedade; no entanto, o ator não precisa conhecer todas, pois isso seria impossível.

Quando nos propomos a relaxar, nosso organismo organiza-se para obedecer às ordens mentais e quando fazemos disso, um hábito, conseguimos fazê-lo em qualquer lugar e a qualquer momento, sempre com o auxílio de respirações profundas e uma rápida visualização de todo o corpo, enviando-lhe uma ordem de comando.

As tensões musculares, principalmente, as localizadas na região cervical, prejudicam o livre movimento das pregas vocais, segundo Quinteiro:

‘Na luta que travamos no dia-a-dia para sobreviver numa cidade, desenvolvemos tensões musculares as mais variadas e em regiões muito específicas, fortalecidas pela constante repetição de uso. Essas tensões em muito podem afetar o desempenho vocal’ (...) ‘Um indivíduo tenso está muito próximo dos problemas da voz e da fala. As tensões musculares são responsáveis por dificuldades respiratórias, articulatórias e demais envolvimento da produção da voz e da fala’ (...) ‘A energia psíquica flui melhor por um corpo relaxado. As tensões funcionam como impedimento da passagem energética’ (QUINTEIRO, 1989, p. 37-39).

Cada um de nós tem a tendência a desenvolver tensões em áreas diferentes. Isso vai depender de como aprendemos a lidar com nosso corpo durante a vida. O importante é eliminar, pelo autoconhecimento de nosso corpo, todo e qualquer esforço desnecessário à produção vocal. É por esse motivo que, em sala de aula, trabalho com intensidade as séries de relaxamento, para que os alunos apresentem sempre que possível um tônus muscular adequado que não lhes prejudique a emissão vocal. O relaxamento pode ser mental, autógeno e global e envolve o corpo inteiro ou partes específicas do corpo isoladamente.

Relaxar, ao contrário do que muitos pensam, não é ficar distante ou inerte e nem adormecer. É permanecer alerta, em estado dinâmico, consciente. Desenvolver trabalho de conscientização corporal diário e regular pode ser muito benéfico para o ator. Com efeito, para ele, é fundamental essa conscientização e um bom trabalho vocal, com exercícios apropriados associados ao trabalho de expressão corporal e juntos darão o diferencial para a

qualidade do desempenho do ator no espetáculo. A interpretação teatral e a improvisação só têm sentido quando existe a expressão do corpo e da voz no espaço numa comunhão indissolúvel e verdadeira. Alexander Lowen⁴¹ criou a bioenergética, exercícios corporais vinculados à respiração, os quais podem ser bastante úteis ao trabalho artífice da interpretação teatral. Pois bem: partindo do princípio de que a criança, quando é obrigada a suprimir a expressão de sentimentos, desenvolve bloqueios corporais correspondentes à emoção que foi suprimida e diminui a vitalidade do corpo. Sendo assim, as emoções não expressas ao longo de nossa vida, ficam contidas em nosso corpo, formando couraças musculares. Para conter uma raiva que não pode ser expressa, a criança tenderá a apertar os maxilares e paralisar a respiração no diafragma e, às vezes, contrairá também o pescoço.

Outro exemplo citado por Lowen (1984, p. 34) é representado pelo fato de que quando uma criança está triste e com vontade de chorar e seu choro incomoda seus pais. Ela aprende a contê-lo, fechando o peito, projetando os ombros para frente, diminuindo a respiração. Mais tarde, quando adulta, embora já não haja motivos para conter suas emoções, essa pessoa terá dificuldades para chorar e também para expressar outros sentimentos como amor, alegria e paixão. O efeito dessas manobras, diz o autor, resulta numa limitação e redução da respiração. Lowen afirma que a incapacidade de respirar normalmente torna-se o principal obstáculo para a recuperação da saúde emocional.

Os exercícios e as posturas corporais, bem como os exercícios de respiração propostos pela bioenergética ajudam a desbloquear essas reações negativas prejudiciais à normotensão, principalmente da região cervical e de todo o corpo. As vivências experimentadas pela bioenergética aliviam as tensões, possibilitam a oportunidade de enxergarmos os nossos comportamentos automáticos e modificá-los. Assim, conseguimos ser mais reais, mais espontâneos e mais conscientes, qualidades essenciais para o desempenho de um bom ator.

As áreas de tensão mais importantes a serem observadas no ator são: os ombros, a nuca, o pescoço e o maxilar. Para um trabalho diário de relaxamento, antes de começar os exercícios vocais, ou antes, de uma apresentação, aconselha-se criar uma seqüência de exercícios de relaxamento e alongamento, conforme as suas necessidades específicas. O ator, com o tempo e com a prática diária de exercícios, vai perceber o lugar onde se aloja sua maior tensão. Ora, cada um descarrega suas tensões em lugares diferentes do corpo.

⁴¹ Dr. **Alexander Lowen**, um estudante de Wilhelm Reich nos anos 1940 e início dos anos 1950 em Nova York, desenvolveu a psicoterapia mente-corporal conhecida como análise bioenergética com seu então colega John Pierrakos. Ele é o fundador primeiro diretor-executivo do International Institute for Bioenergetic Analysis - (Instituto Internacional de Análise Bioenergética) localizado na cidade de Nova Iorque.

É importante, para o ator, vigiar permanentemente quanto ao tônus do corpo, pois as tensões podem migrar para outras regiões do corpo, sem que tenhamos consciência disso. Na minha experiência com pacientes, cito o caso de uma professora, M.A., que, independentemente do abuso vocal característico do desempenho da profissão, relatou: “No meu caso, todo o stress acumulado com as preocupações com a escola, os alunos, a pressão da vida cotidiana, iam diretamente para a laringe e, assim como as pessoas ficam com o ombro duro, eu acabo ficando sem a voz”. É importante que o ator saiba não só reconhecer suas tensões, mas localizá-las e eliminá-las.

A busca e a vivência das emoções e de suas respectivas tensões são extremamente necessárias e devem ser realizadas para análise e objetivam o reconhecimento das capacidades e deficiências para representar da melhor maneira possível. O ator necessita estar consciente do seu principal instrumento de trabalho: ele mesmo. É através dele mesmo, do uso de seu corpo, de sua voz, de sua emoção, que o ator atribui vida à sua personagem. Para o ator poder escolher, ele necessita estar livre, sem que hábitos interfiram nas suas escolhas.

Se padrões de movimento, respiração e de uso da voz são habituais e inconscientes no ator, este não pode fazer escolhas da vida da personagem sem criar distorções e esforços desnecessários em si mesmo para executar sua escolha. Instituições de ensino como universidades e escolas de teatro vêm incluindo a Técnica Alexander⁴² dentro de seus currículos, como instrumento para uma exploração criativa, aperfeiçoamento da saúde, clareza mental, compreensão e expansão do potencial humano. Alexander descobriu que, para uma melhor performance de nossas atividades diárias é necessária a manutenção de uma relação adequada entre a cabeça, o pescoço e as costas. Referiu-se ao “controle primário”, como uma relação específica entre a cabeça o pescoço e as costas, a qual influencia o resto do corpo. Conseguiu ver em si mesmo, olhando-se no espelho, que habitualmente retesava o pescoço, retraía a cabeça e encolhia as costas, provocando assim aperto na garganta e perda da voz.

Ao alterar essa postura inadequada, ele recuperou a qualidade da voz e obteve como bônus uma melhora geral na saúde. Segundo Alexander (*apud* KNASTER, 1996, p. 249) a totalidade do organismo é responsável por problemas específicos. Realizamos, então, um caminho contrário os problemas de voz que podem ser respostas de um corpo que padece de algum mal físico ou psíquico e, quando sanamos o mal, podemos reabilitar a voz. Daí surge a

⁴² Técnica de Alexander é um método de reeducação mental e corporal através da prática de movimentos que estimulam a auto-observação. Tem como objetivo melhorar nosso desempenho diário pela redução da tensão, da rigidez e da energia gasta desnecessariamente na execução de nossas atividades. Foi criada por Alexander, australiano que nasceu em 1869 e morreu em Londres em 1955. Em virtude de uma freqüente rouquidão, que prejudicava seu desempenho como ator, desenvolveu um método que permitiu um melhor uso de seu corpo tendo como resultado a recuperação de sua voz.

necessidade de o ator ter um completo domínio de seu corpo, conhecer-se profundamente e conscientemente, para poder detectar problemas posturais e emocionais, já que o holismo⁴³ é característica do ser humano.

A postura, portanto, é fundamental para uma boa produção vocal. É importante observarmos que os desequilíbrios posturais variam de pessoa para pessoa. Algumas possuem um exagero postural, mantendo-se com os ombros extremamente abertos, o peito empinado para frente e a cabeça muito erguida, tensionando o pescoço. Se olharmos essas pessoas de lado, podemos observar que apresentam lordose⁴⁴ nas costas, como se elas fossem envergar para trás. Podemos observar, na figura abaixo, uma coluna normal e outra com desvios posturais.

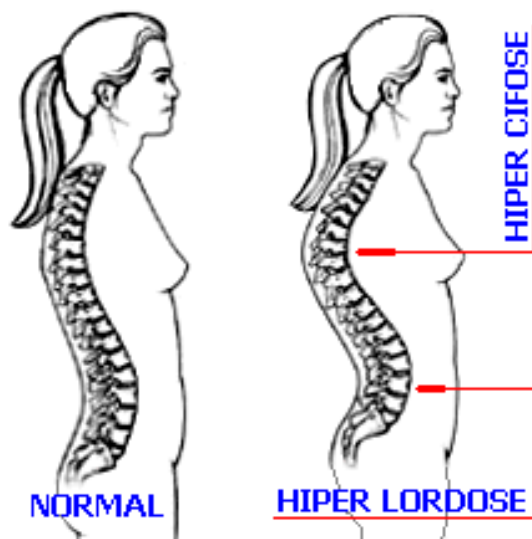


Figura 7 – Problemas posturais

Fonte: <<http://www.magnaspine.com.br/lordose.htm>>

Essas pessoas tendem a respirar mais na parte alta do pulmão. Já outros indivíduos possuem desequilíbrio inverso, ombros caídos, o peito fechado, como se fossem envergar para frente. Isso prejudica a movimentação dos músculos da laringe. A Técnica de Alexander se diferencia de outros métodos que buscam mudanças. Ela propõe buscar um caminho eficiente, uma abertura para os valores da vida, pois na maioria das vezes nos preocupamos tanto com nossas atividades diárias, que esquecemos que a felicidade e o equilíbrio estão em toda a parte

⁴³ O holismo significa que o homem é um ser indivisível, que não pode ser entendido através de uma análise separada de suas diferentes partes.

⁴⁴ A parte abaixo do tórax, na região lombar, quando a curva é côncava (nas costas) é chamada de lordose.

e a todo o momento. Mas, como à felicidade e ao equilíbrio perfeito não é possível chegar, alcançá-los se torna uma busca incessante e constante.

Para que os alunos mantenham sempre um tônus muscular adequado antes do aquecimento vocal propriamente dito, realizo uma série de exercícios de relaxamento. Para que a voz seja produzida mais livremente, o corpo precisa estar bem equilibrado e com um bom suporte da respiração disponível para ativar o movimento das pregas vocais.

A partir de um método de relaxamento simples de aprendizagem progressiva, o *Training Autógeno Schultz*⁴⁵ propicia ao aluno-ator um espaço relacional de associação verbal sobre suas sensações, percepções, produção de fantasias, numa viagem através de seu próprio corpo. Ali ele identifica as tensões e tenta eliminá-las. O objetivo é mentalizar cada parte do corpo, inicia-se o exercício pelos pés, vai subindo lentamente por todo o corpo, tentando imaginá-lo bem pesado, como se não conseguisse tirá-lo do chão. Tentar eliminar todos os nódulos de tensão corporal. Quando chegar ao plexo solar, na região abdominal, o aluno deve tentar eliminar qualquer coisa que o preocupe, deixar de lado tudo o que o incomoda, problemas com a família, com os estudos, enfim, qualquer que seja o problema. Ele precisa deixar a mente limpa, tentar não pensar em nada, levar-se ao estado de meditação⁴⁶.

Ao realizar este exercício com os alunos, posso verificar que muitos chegam a risonar e isto significa fugir do estado de relaxamento, já que ele representa uma condição dinâmica, o que corresponde ao fato de que a pessoa necessita estar em estado de alerta. Acredito que o bem-estar provocado pelo relaxamento possa levar alguns alunos ao sono; no entanto, estes são sempre orientados no sentido de concentrar-se, manter-se alerta, evitar que o sono os invada e que tentem tirar o máximo de proveito para seu corpo pelo autoconhecimento e percepção das partes do corpo, no início, separadamente e, finalmente, eles irão formar um todo único e indivisível. Este tipo de relaxamento é dependente da criatividade do aluno, depende de seu imaginário. Ao vivenciar um relaxamento criativo,

⁴⁵ O Treinamento Autógeno (TA) é um método de relaxamento concentrativo desenvolvido por Johannes Heinrich Schultz em 1908-1912, na Alemanha (SCHULTZ, 1969). Trata-se de um método de aprendizagem progressiva destinado a indivíduos suficientemente independentes e inteligentes para usá-lo por si mesmo segundo as necessidades para as quais o método é proposto. O objetivo do método é a tranquilização interna e o autocontrole, visando a profilaxia do estresse, a absorção de golpes afetivos inesperados, melhoria dos rendimentos físicos e cognitivos, e melhor disposição e resistência às fadigas física e intelectual. O método é dominado através da prática diária de exercícios concentrativos. O método pode ser administrado individualmente ou em pequenos grupos.

⁴⁶ Para nós, ocidentais, meditar significa *refletir* a respeito de alguma coisa. No oriente, meditar é algo bem diferente. É entrar num estado de consciência onde se torna mais fácil compreender a si mesmo. O objetivo primário da meditação é que nos tornemos conscientes e que nos familiarizemos com a nossa vida interior. “O objetivo final é alcançar a fonte da consciência”.

estimulamos as funções do hemisfério direito do cérebro correspondente à fantasia e à imaginação, ajudando o resto do cérebro a relaxar.

Outra técnica de muita utilidade no trabalho que realizo com os alunos é formar duplas para manipulação, como pode ser observado na Figura 9. Os alunos, em sua maioria, relataram sentimentos de bem-estar e conseguiram um bom relaxamento; no entanto, para alguns com dificuldades de se sentirem manipulados, com certeza por bloqueios de ordem emocional, no início, apresentaram dificuldades que, ao passar do tempo, foram se extinguindo. Então, eles mostraram ser o exercício bastante benéfico no que se refere à superação de problemas emocionais que se tornam obstáculo resistente ao seu autoconhecimento corporal e, por conseqüência, prejudicam seu domínio da autoconfiança afetando assim, sua melhor expressão vocal em cena.

Com os atores, o relaxamento é usado com a finalidade de um autoconhecimento corporal, e não como uma solução geral para todos os problemas encontrados no treinamento e na cena, como diz Ferracini (2003, p. 69), fazendo uma crítica ao método de Stanislavski, que, em sua opinião, usava o relaxamento de modo indiscriminado:

Assim, ele deve descobrir por si mesmo, o foco central dessa tensão, encontrando um relaxamento com possibilidade imediata de movimentação. Porém, em alguns casos, esse relaxamento é aplicado indiscriminadamente, como uma solução geral para todos os problemas encontrados no treinamento e na cena.

Finalizando este tema, devo enfatizar que o relaxamento é de suma importância no trabalho do ator; a consciência que o corpo apresenta ao emitir a voz permite ao ator ter mais autoridade e domínio sobre ela. Essa consciência, associada aos outros elementos como respiração e ressonância, o relaxamento irá proporcionar condições favoráveis para a produção e emissão da voz.

O relaxamento é um método que não requer habilidades técnicas específicas, ele pode ser realizado por qualquer pessoa. Tem como objetivo, entre outros, de diminuir a ansiedade e a atividade do sistema nervoso. Essa técnica permite uma tomada de consciência progressiva e integrada do esquema corporal, aumentando a permeabilidade entre o mundo "exterior" e o mundo "interior" do aluno.

O relaxamento é o caminho para a descoberta do corpo próprio, segmento por segmento. O efeito de descontração experimentado, assim como as diferentes sensações, conduz a pessoa a uma progressiva globalização e harmonia da percepção de si mesma.

Ao vivenciar um relaxamento criativo, estimulamos as funções do hemisfério direito do cérebro correspondente à fantasia e à imaginação, ajudando o resto do cérebro a relaxar. Os alunos, em sua maioria, depois de realizarem uma série de exercícios, conseguem relaxar, segundo relato deles. A princípio eles relatam ter alguma dificuldade, mas com a continuidade da prática, alcançam resultados satisfatórios.

A seguir, apresento imagens ilustrando as posições ideais para o relaxamento.

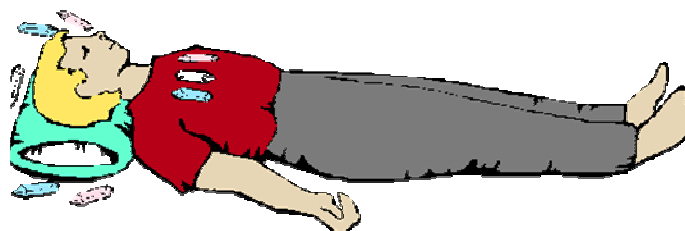


Figura 8 – Deitado em decúbito dorsal
Fonte: <www.possibilidades.com.br/.../relaxamento.asp>



Figura 9 – Relaxamento em grupo com manipulação
Fonte: <www.brazilianvoice.com/>



Figura 10 – Postura para meditação
Fonte: <<http://www.sivanandabrasil.com.br/images/meditation.jpg>>

Uma experiência bastante rica que desenvolvo com os alunos e que os auxilia muito é o uso da cromoterapia. Segundo Silvia Helena Soares Fávero⁴⁷ em seu artigo **Cromoterapia**, “Medicina alternativa começa a ser mais difundida no país”:

O principal objetivo da cromoterapia é a interferência nas causas do problema, promovendo o equilíbrio físico energético dos órgãos e sistemas do corpo (...) Ela emprega as diferentes cores para alterar ou manter as vibrações dos corpos na frequência que resulta em saúde, bem estar e harmonia (FÁVERO, 2008).

Os raios coloridos podem ou não ser visíveis ao olho humano. Eles podem ser aplicados fisicamente através de uma exposição efetiva aos raios luminosos ou mentalmente, através de técnicas de sugestão, visualização e meditação. No trabalho de respiração com as cores, os alunos são levados a inspirar imaginando as cores. Na respiração cromoterápica, segundo Silvia Fávero⁴⁸, o aluno é levado a imaginar que a energia que entra em seu organismo é colorida e que o ar, expelido de seus pulmões, tem a aparência de uma fumaça de cor cinza. Essa cor vem carregada das impurezas, das más lembranças, dos problemas, doenças, de tudo que é negativo, dúvidas, incertezas, das quais ele deve se livrar.

Na inspiração, ele leva para dentro de seu corpo vitalidade e energia pela cor vermelha; pela cor laranja, inspira alegria, criatividade, concentração e sensualidade; pelo amarelo, a sabedoria e abundância; pelo verde, a cura, o equilíbrio, a harmonia e a segurança; na cor rosa está contida a auto-estima e o amor incondicional; já o azul claro traz consigo a paz, a proteção e ajuda na comunicação; o azul índigo influi na visualização e na intuição e os tons de violeta agem na purificação do corpo.

Quando me utilizo desses exercícios, percebo por parte dos alunos uma maior serenidade e disposição para outras atividades. Estes são convidados a deitar-se em decúbito dorsal, isto é, de costas. Em seguida, eles devem respirar suavemente e conscientemente, sentindo o ar entrar e sair e então expelir as toxinas nocivas à saúde. Segundo Gabriel Meissner, em seu artigo **O que é Cromoterapia?**, as sete cores do espectro solar (as mesmas

⁴⁷ CROMOTERAPIA - De acordo com a terapeuta e professora Silvia Favero, do Avathar - Instituto de Formação Holística, que trabalha na área desde 1974, tem-se a notícia do tratamento por meio das cores desde o antigo Egito, e também na Índia, China e Grécia. "Em 1665, Isaac Newton descobriu que a luz branca do sol, ao atravessar um prisma, decompõe-se em sete cores fundamentais: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. Observou, também, que essas cores são vibrações diferentes do espectro luminoso com comprimentos de ondas diferentes. Essa é a base da cromoterapia", explica.

⁴⁸ Silvia Fávero é cromoterapeuta desde 1974; Terapeuta Reiki formada pela Associação Alemã de Reiki (RAI) em 1966; Curso de Florais e terapeuta de relaxamento e visualização.

do arco-íris e dos sete chakras⁴⁹ principais), correspondem aos princípios da constituição do ser humano. Quando eles se encontram equilibrados entre si, sem a predominância de um e a falta de outro, o ser humano também se encontra equilibrado em todos os seus níveis de existência: físico/energético, emocional, mental e espiritual. Porém, quando há desequilíbrio entre estes princípios, nós nos desequilibramos em um ou mais níveis de nossa existência. A cromoterapia pode corrigir ou prevenir estes desequilíbrios, favorecendo maior qualidade de vida e mais saúde para cada um de nós. **Mentalização de cores.** É um dos métodos mais eficazes, mas nem todos conseguem mentalizar as cores. Se o cliente conseguir, pode visualizá-las sobre o seu corpo ou sobre partes do corpo, durante o tempo indicado.

Respondendo às perguntas depois de aprofundar os estudos, afirmo que o aluno não precisa conhecer todas as técnicas de relaxamento existentes, o que seria praticamente impossível. No entanto, ele deve tomar conhecimento daquelas que lhe proporcionam maior bem-estar, daquelas em que ele adquire uma maior consciência corporal, pois o relaxamento leva realmente o indivíduo a um autoconhecimento e uma maior percepção de seu próprio corpo e então desempenha papel fundamental na produção da voz. De fato, a tensão localizada na área cervical desempenha um papel de contenção dos movimentos vibratórios da prega vocal e dificulta a emissão da voz.

O relaxamento, segundo Knaster (1996, p. 131), “é um método que não requer habilidades técnicas específicas, podendo ser realizado por qualquer pessoa”. Ele traz consigo o objetivo dentre outros, o de diminuir a ansiedade e a atividade do sistema nervoso. Esta técnica permite uma tomada de consciência progressiva e integrada do esquema corporal, aumentando a permeabilidade entre o mundo "exterior" e o mundo "interior" do aluno.

Ancorada nas experiências holísticas de minha formação como fonoaudióloga, meu objetivo se concentra em levar meus conhecimentos aos alunos, nos anos iniciais do curso, para um desenvolvimento de todas as suas capacidades corporais e vocais, com a finalidade de enfrentar qualquer desafio e minha intenção ainda, se resume em adequar seus corpos para que possam dispor de várias formas de expressão corporal e vocal.

⁴⁹ Chakra significa roda de luz. São pontos de energia de diferentes vibrações, representando diferentes aspectos do corpo. Simbolizam a lei da natureza. Estão localizados ao longo da coluna vertebral. Sua função é receber e transmitir energia para as áreas afetadas do corpo, trazendo o equilíbrio.

3.4 RESSONÂNCIA, PROJEÇÃO E AFETIVIDADE

“Ouço o som da minha voz, voz da minha alma, voz que ecoa e preenche meu ser.”

“A voz humana é um produto de interação dinâmica tão complexa e se compõe de: fonação, respiração, ressonância, articulação, estado geral, emoção, que não podemos tratá-la em segmentos” (BLOCH, 2007). Não vejo onde discordar com o autor, pois a complexidade da produção da voz é inegável. A voz não é apenas um som que sai da boca é um ato que envolve o corpo em sua totalidade. O corpo em todo o seu conjunto oferece condições para que um som, que é produzido na laringe, possa ser amplificado e projetado no espaço. Este é o mistério da ressonância. Segundo Grotowski (1971, p.107), “a possibilidade mais frutífera está no uso de todo o corpo como caixa de ressonância”.

Neste subcapítulo dedicado ao estudo da ressonância, tento obter os seguintes questionamentos: Como o ator pode trabalhar com suas cavidades de ressonância para um melhor produto de voz? O uso da ressonância adequada é importante para que o ator transmita seus sentimentos de maneira adequada?

Grotowski, o grande diretor de teatro polonês, dedicou-se ao estudo da ressonância e da impostação de voz do ator. Para o autor, impostar a voz do ator, que fala, é diferente do trabalho dispensado aos cantores e diz: “As escolas de teatro muitas vezes cometem o engano de ensinar o futuro ator a impostar a voz para cantar e não para falar”. (1968, p.109). Impostar a voz significa emitir corretamente essa voz.

Como acontece a ressonância? O som produzido na laringe seria praticamente inaudível se não fosse amplificado e modificado pelas cavidades de ressonância e localizadas próximas à laringe. Podemos definir *ressonância* pelos princípios da física acústica, analisando a preposição de que qualquer objeto material tem uma ou mais frequências nas quais "gosta" de vibrar: são as frequências naturais de vibração do objeto. Quando o objeto é "excitado" por algum agente externo em uma de suas frequências naturais, dá-se a *ressonância*: o objeto vibra nessa frequência com amplitude máxima só limitada pelos inevitáveis amortecimentos.

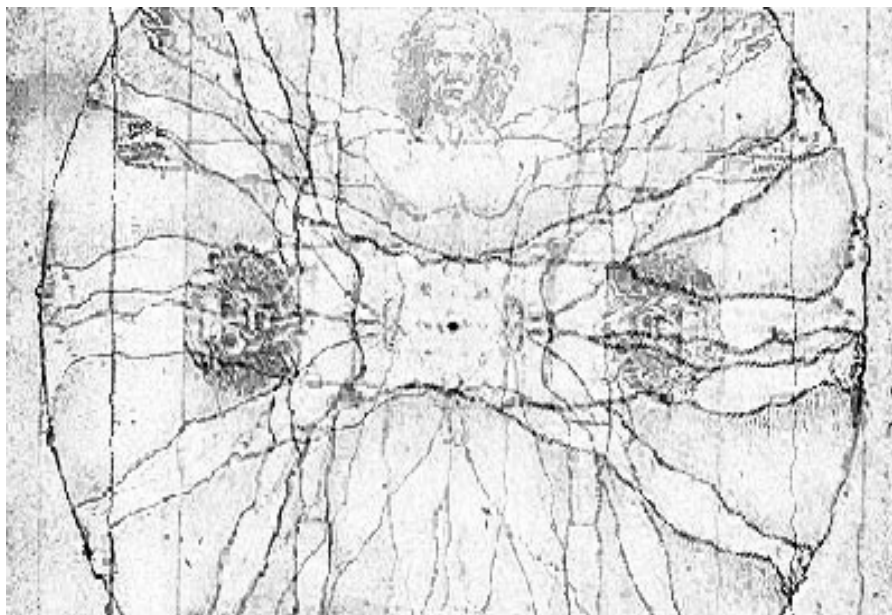


Figura 11 – Original de Leonardo da Vinci
Fonte: <www.templars.files.wordpress.com/2007/11/hvmn.jpg>

A figura acima, de autoria de Leonardo da Vinci, pode dar uma idéia da ressonância, melhor dizendo, a forma como o som se espalha pelo corpo através do líquido. A propagação do som, embora não seja usual se pensar, realiza-se também no líquido. No nosso cotidiano, é mais comum presenciar o som se propagando no ar, mas nada impede que existam ondas sonoras nos líquidos e nos sólidos. Aliás, o ar não é um bom meio de propagação do som.

Apesar de fazer com que o som se desloque a uma velocidade relativamente alta de aproximadamente 340 m/s, os líquidos permitem que as ondas se propaguem ainda mais rapidamente. Podemos perceber isso quando colocamos a cabeça dentro da água e ouvimos com extrema nitidez o ruído do motor de um barco. Na água, o som se propaga com uma velocidade de aproximadamente 1450 m/s.

Esse fato se dá em função de o líquido possuir uma inércia muito maior que o ar. Na realidade, ele necessita de maior pressão para causar a vibração no líquido. Na audição, o sistema ossicular e a membrana do tímpano proporcionam o ajuste de impedâncias entre as ondas sonoras no ar e as vibrações do som no líquido da cóclea.

Quanto ao aspecto de amplificação da voz humana, ressonância vocal é o conjunto de elementos do aparelho fonador que se relacionam entre si e visam à moldagem e à projeção do som no espaço. Ela consiste no reforço da intensidade de sons de determinadas frequências e no amortecimento de outras. No sentido psicológico, indica o objetivo emocional do discurso. Do sistema de ressonância vocal consta uma série de estruturas e cavidades, a saber:

os pulmões, a laringe, a faringe, a cavidade da boca, a cavidade nasal e os seios paranasais⁵⁰, denominados caixas de ressonância. Poderíamos classificar todas as cavidades de ressonância como secundárias, já que a vibração primária deve-se à laringe, ou seja, propriamente no local onde estão localizadas as pregas vocais.

A contribuição dos seios paranasais é bastante discutida; no entanto, essa participação pode ser confirmada quando ouvimos uma pessoa portadora de sinusite⁵¹. Com efeito, ela apresenta a voz com bastante nasalidade e tem diminuído seu componente oral. Os ossos que rodeiam o nariz contêm os seios paranasais, câmaras ocas com aberturas que permitem a drenagem de seu conteúdo no interior da cavidade nasal. Existem quatro grupos de seios paranasais: os maxilares, os etmóides, os frontais e os esfenóides. Os seios paranasais reduzem o peso dos ossos da face, ao mesmo tempo em que preservam a força e a forma dos ossos e adicionam ressonância à voz. Como a cavidade nasal, os seios paranasais são revestidos por uma membrana mucosa composta por células produtoras de muco que possuem diminutas projeções, semelhantes a cílios. As partículas de sujeira contidas no ar são retidas pelo muco e, a seguir, são transportadas pelos cílios até a cavidade nasal onde os seios drenam. Como a drenagem pode ser obstruída, os seios paranasais são particularmente suscetíveis a infecções e à inflamação (sinusite).

De acordo com as características das estruturas que compõem o sistema de ressonância, temos a liberdade de modificar seu resultado, que torna a voz extremamente flexível. O modo como realizamos essas manobras é responsável pelas características estéticas da voz. Podemos embelezá-la ou não.

O ambiente é também responsável, é também uma caixa de ressonância atuando como um novo fator de amplificação da voz pelo reforço que as paredes e o ar que vibra oferecem à onda sonora que sai do trato vocal. Dessa maneira, podemos classificar os fatores ressonantes em: intrínsecos e extrínsecos. Os intrínsecos dependem da anatomofisiologia do aparelho

⁵⁰ Os seios paranasais têm despertado o interesse dos cientistas há séculos. Leonardo da Vinci, por volta de 1489, foi um dos primeiros a descrever a anatomia dos seios frontal e maxilar na espécie humana. Apesar de todo o conhecimento acumulado desde a Renascença, o propósito do surgimento dos seios paranasais por obra da natureza permanece obscuro.

⁵¹ Sinusite é uma inflamação dos seios paranasais, geralmente, associada a um processo infeccioso. Os seios paranasais são formados por um grupo de cavidades aeradas que se abrem dentro do nariz e se desenvolvem nos ossos da face. As causas mais comuns que podem desencadear a sinusite são: a gripe, alergia, desvio do septo nasal e más condições climáticas. Mas existem várias maneiras de prevenir a sinusite. O primeiro passo é fazer de tudo para garantir uma boa função nasal, provocando uma drenagem adequada das cavidades. As medidas profiláticas em relação às alergias também funcionam positivamente para a prevenção da sinusite. Esta patologia pode se dividir em quatro tipos. O primeiro deles é o infeccioso. A sinusite neste caso tem características de dor na região dos seios da face, seguida de obstrução nasal, secreção purulenta e febre. Já a sinusite alérgica apresenta dor nos seios da face, ocasionalmente febre e vem com todos os sintomas comuns da alergia, coriza clara e abundante, obstrução nasal e crises de espirros.

fonador e das opções de uso escolhidas e os extrínsecos subordinam-se ao ambiente físico onde o falante faz uso de sua voz, o que é de extrema importância na avaliação de vozes profissionais.

Segundo Behlau (1995, p. 82), as principais caixas de ressonância são as cavidades da laringe, da faringe, da boca e do nariz. A faringe é a mais importante cavidade de ressonância. Sua estrutura é muito maleável e as dimensões podem ser aumentadas ou diminuídas. Essa cavidade tem como predicado dar mais colorido aos tons mais baixos. O uso equilibrado do sistema ressonantal confere à emissão um caráter de ajuste perfeito, passando ao ouvinte a sensação que a voz pertence ao falante, fato que não ocorre quando o emissor se utiliza de uma concentração excessiva de energia em determinada região específica.

Pessoas que apresentam ressonância equilibrada podem conseguir expressões mais verdadeiras e conseguem exteriorizar mais eficazmente as suas emoções, o que traduz um refinado trabalho muscular e, geralmente, ela é associada a pessoas que apresentam equilíbrio psico-emocional. Os portadores de ressonâncias inferiores, como a laringe-faríngea geralmente apresentam dificuldade em trabalhar sentimentos de agressividade. Eles são tensos e a voz, como relata Behlau (1995, p. 82) parece estar “*presa na garganta*”, não apresenta riqueza de harmônicos e este tipo de concentração ressonantal dificulta a projeção da voz adequada ao ambiente.

Ainda de acordo com Behlau (1995, p. 82), a concentração de energia na boca confere à emissão uma característica afetada, revelando uma personalidade de caráter narcisista. A articulação é bem trabalhada, chamada de sobrearticulação e é mais frequente nas classes de nível socioeconômico alto. Já no caso de ressonância nasal, quando são descartados problemas orgânicos, quando não apresentam sinusites ou distúrbios alérgicos, seus portadores mostram características emocionais marcantes de sensualidade e afetividade.

Afetividade, o que quer dizer este conceito tão utilizado quando se fala em voz? Afetividade, segundo dados da Wikipédia, é o estado psicológico que permite ao ser humano demonstrar os seus sentimentos e emoções a outro ser vivo. Em psicologia, o termo afetividade é utilizado para designar a suscetibilidade que o ser humano experimenta perante determinadas alterações que acontecem no mundo exterior ou em si próprio. Tem por constituinte fundamental um processo cambiante no âmbito das vivências do sujeito em sua qualidade de experiências agradáveis ou desagradáveis. Isso quer dizer que a voz do ator pode flutuar quanto ao aspecto ressonantal, de acordo com a natureza das experiências solicitadas e vivenciadas no texto.

O conceito de ressonância, do ponto de vista da física acústica, é designado como sendo a relação entre dois corpos que vibram na mesma frequência. No contexto da voz humana, a ressonância é o efeito resultante das modificações que as cavidades de ressonância humanas imprimem às vibrações laríngeas transmitidas pela coluna de ar (propagação em gases) e pelos ossos e músculos (propagação em sólidos). No processo de modificação, cada cavidade de ressonância, por sua anatomia ou por seu uso, provocará alterações no som original produzido pela vibração das pregas vocais. Este é, portanto, um aspecto fundamental para se diferenciar as vozes, a maneira como utilizamos os ressonadores e como pela voz, transmitimos nossos sentimentos, sejam de afetividade, quando usamos a ressonância predominantemente nasal, ou de caráter ríspido, quando utilizamos uma ressonância laringo-faríngea.

A forma como o ser humano utiliza a ressonância está intimamente relacionada com as suas características físicas: a porosidade óssea, a estrutura do esqueleto, o tamanho de suas cavidades, o posicionamento das estruturas musculares, a extensão e espessura das pregas vocais e também o grau de tensão de todo o trato vocal. Em função disso, as formas de utilização dos focos ressonanciais são diferentes de indivíduo para indivíduo.

Um dos aspectos mais importantes a se considerar é que a ressonância é fator decisivo para definir o timbre, o volume e a inteligibilidade e, portanto, a qualidade vocal e o resultado estético. Este é um conceito nem sempre explicitado com clareza: é tratado como se fosse um termo auto-explicativo, algo de que todos têm conhecimento. Ele freqüentemente se entrelaça ou mesmo se confunde com outros conceitos, como os de registro vocal ou impostação.

Duey (1951, p. 102-111) fala sobre os ressonadores, pontuando “que as cavidades devem ser bem aproveitadas para dar qualidade ao som”. Concordo com a premissa de Duey. Realmente, os sons produzidos na laringe dependem diretamente das cavidades de ressonância que devem ser bem aproveitadas para que a voz soe agradável ao ouvinte.

Dinville (1993, p. 39-40) descreve detalhadamente a anatomia das cavidades de ressonância, como já foram mencionadas acima, enfatizando a participação do sentido da audição, no processo ressonantal:

... é no nível destas cavidades que os harmônicos são filtrados – alguns serão aumentados e outros diminuídos. É por um automatismo acústico-fonatório controlado pelo ouvido, pelas modificações muito sutis, muito finas, que se pode obter uma grande variedade de sonoridades e adaptar o conjunto destes mecanismos às exigências do texto, da música e da expressão.

A autora relaciona a seguir, na mesma obra, as noções de ressonância e registro (voz de peito, voz mista, voz de cabeça), uma classificação clássica, segundo os princípios da fisiologia: “... Comumente estes termos [voz de peito, mista e de cabeça] designam sensações vibratórias percebidas no nível dos diferentes órgãos ressonadores, que determinam variados modos de emissão”.

Para o ator, é importante saber jogar com os focos ressonantes, saber deslocar a ressonância conforme a necessidade de interpretação de cada personagem, principalmente em posturas não convencionais, o que geralmente ocorre em cena. Ao utilizar-se de modo equilibrado das cavidades de ressonância, o ator desenvolve a projeção da voz de forma saudável e permite a fluência das ondas sonoras por todo o seu corpo.

O corpo deve ser considerado como um ressonador complexo da voz. A ausência de contração de esforços musculares, isto é, um corpo com tônus muscular normal, mais o sentimento resultante da completa liberdade, assegura uma correta coordenação de todas as partes da região vocal com a máxima ressonância e qualidade vocal. Eugenio Barba observa que pelo uso dos ressonadores, o ator prolonga seu corpo e pode intervir concretamente no espaço: “O corpo é a parte visível da voz e pode se ver, como, e onde nasce o impulso, que no fim se transformará em palavras e som”.

O ator pela ressonância atua através da materialidade do corpo e das sensações, no sentido de buscar caminhos para projetar e expandir sua voz no espaço. Barba dá uma nova face ao aspecto da ressonância da voz, descrevendo-a, não somente como uma produção fisiológica e reafirmando a importância dos recursos imaginativos do trabalho vocal do ator: “... Aquilo que para nós, anteriormente tinha sido um postulado: a voz é um processo fisiológico – tornou-se, então, realidade palpável, que engaja o organismo inteiro e o projeta no espaço.”

O grande mestre Grotowski nos aponta para uma grande quantidade de caixas de ressonância espalhadas pelo corpo e afirma que existe um número quase infinito delas. No entanto, fisiológica e cientificamente, não se explica este pressuposto. Roubine (2002, p. 2) corrobora esta colocação:

... a teoria grotowskiniana dos “ressoadores” não tem nenhuma validade científica. Ela traduz de modo metafórico, uma realidade de experiência: o ator tem a sensação de que, de acordo com o impulso dado à coluna de ar que ele inspira ou expira, a sua voz passa por uma determinada parte do seu corpo que age como um amplificador e como um fator de colorido.

Realmente, os ressonadores estão apenas no crânio e na face, na cabeça. No entanto, podemos imaginar o som percorrendo todo o nosso corpo, já que o líquido do nosso corpo está em todos os órgãos e este líquido corporal, também pode transmitir as vibrações sonoras.

Vários exercícios são aplicados com os alunos no sentido de melhorar sua ressonância e projeção da voz. São utilizados os sons nasais, os quais também são conhecidos como facilitadores de colocação da voz na máscara, o que é o ideal para a cena teatral. Os alunos são levados a sentir a ressonância no seio frontal.

O objetivo não é criar uma nasalidade na voz, mas reduzir a ressonância baixa, a qual que impede uma melhor projeção da voz. São orientados ainda, no sentido de conhecer melhor suas cavidades de ressonância, tirando assim o máximo proveito de suas capacidades para projetar a voz e também dar a intencionalidade desejada ao texto trabalhado.

Grotowski (1971, p. 154) aconselha o ator a tocar-se nas diferentes partes do corpo, para verificar se existe vibração, e diz:

Se o ator domina todas as técnicas vocais, pode atingir uma ressonância nas partes mais improváveis do corpo “ (...) “Para um contato imediato com o público, e para fazer um discurso, é muito importante ser capaz de ativar as principais caixas de ressonância.

A Figura 12, a seguir, mostra como se realizam os três tipos de ressonância: a inferior, a média e a superior:

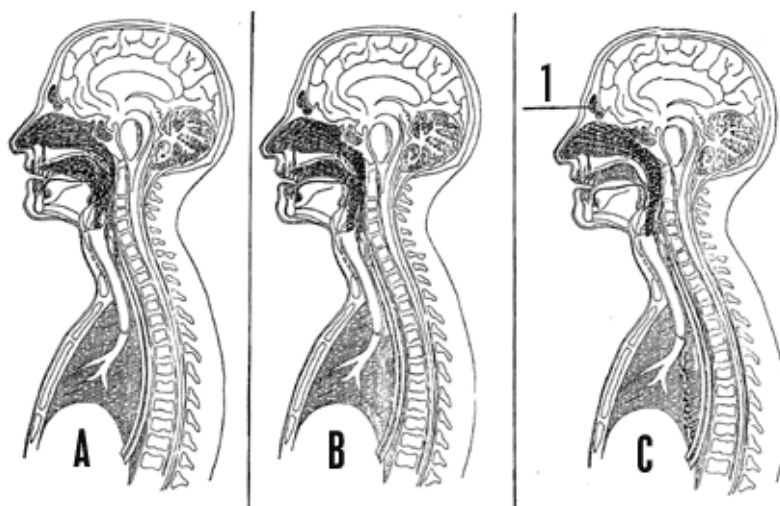


Figura 12 – Os locais da ressonância

Fonte: <<http://images.google.com.br/images?gbv=2&hl=pt-BR&q=resson%C3%A2ncia+da+voz.>>

A - As linhas indicam a divisão do ar na ressonância palatal, na tessitura mais grave das vozes masculinas e femininas.

B - As linhas indicam a divisão do ar na tessitura média.

C - As linhas indicam a divisão do ar na ressonância da cavidade da cabeça, na tessitura aguda.

1 - Ressonância no seio frontal

Como vimos nas figuras acima, o colorido que damos à nossa voz, depende de como lidamos com nossas caixas de ressonância, de como jogamos o ar que inspiramos e armazenamos nos pulmões.

Por que trabalhamos com os sons que facilitam a emissão da voz? Porque estes têm como objetivo, propiciar um melhor equilíbrio funcional da produção vocal. Segundo Mara Behlau (1995, p. 6), “não se trata de criar uma nasalidade na voz, mas sim, reduzir a ressonância baixa e aumentar o componente oral da ressonância nasal”.

Relato aqui uma experiência que compartilhei com uma aluna M.Z. que estava realizando um trabalho cênico e necessitava emitir um grito. Com a peça em cartaz há apenas uma semana, a aluna relatou que estava ficando sem voz e com muita dor na garganta. Orientei-a no sentido de tirar o grito da garganta e jogá-lo para o alto da cabeça. Com essa orientação, a aluna superou seus problemas de voz.

Para trabalhar no sentido de equilibrar a ressonância em sala de aula são utilizados sons nasais, os sons que favorecem uma melhor projeção vocal, além de suavizar a emissão.

Proponho aos alunos emissões de expressões tais como: Inspirar e emitir HUM, de modo contínuo na tentativa de eles jogarem esse som para o alto da cabeça e fazê-los sentir que esse som pode ir tanto para o alto da cabeça como para a cavidade oral e também para vibrar na região do peito. Por trazerem a ressonância à face, os sons nasais auxiliam a reduzir a tensão da laringe e faringe, funcionando como um trampolim de projeção de voz no espaço, enquanto co-articuladores de vogais, como por exemplo, o (m.....a).

Esse tipo de exercício com sons nasais proporciona ao aluno sentir as diversas cavidades de ressonância e também, quando superior, jogado para o alto da cabeça tal exercício fornece subsídios para a projeção da voz, a também conhecida voz na máscara. Posso verificar que os alunos do sexo masculino apresentam maior facilidade para o exercício, em virtude da qualidade de voz ter frequência mais agravada. Além do *hum*, solicito mastigar o “m”, para que eles sintam a ressonância na cabeça. A seguir, trabalho com o mastigar o “m”, com acréscimo das vogais. Levo-as com o som nasal, jogo-as para o alto e, dessa maneira, facilita-se a projeção vocal como já foi mencionado acima.

Outros exercícios são propostos, como emitir as vogais orais e nasais e outros pertencentes a uma lista de sons facilitadores da emissão vocal.

Conhecendo todas as cavidades de ressonância, explorando seu corpo como um grande espaço onde o som pode vibrar através de exercícios próprios para a ressonância e pelo autoconhecimento corporal, através de suas percepções sensoriais, o ator pode conseguir transmitir pela voz, seus sentimentos, emoções e todos os estados expressivos de imaginação.

Grotowski (1971, p. 153-159) afirma que as associações que liberam os impulsos corporais têm todo um campo de amplificação através da imaginação desenvolvida pelo corpo de imagens de animais, da natureza, das plantas e de imagens quase fantásticas, de tal forma que você se converte em gigante, em anão ou em gordo ou magro. Diz:

Imprima na sua memória: o corpo deve trabalhar primeiro. Depois vem a voz”.(...)”Deve se entregar totalmente, cem por cento de si mesmo, seu corpo inteiro, toda a sua alma e todas as possíveis associações íntimas, individuais”.(...)”Deve-se pensar com o corpo inteiro através das ações. Não pense no resultado... se ele cresce espontânea e organicamente, como impulsos vivos, finalmente dominados, será sempre belo – muito mais belo do que qualquer quantidade de resultados calculados postos juntos (GROTOWSKI, 1971, p. 158-159).

Pela consciência, pelo conhecimento que temos de nosso corpo, podemos, conscientemente, controlar nossa respiração, nosso tônus muscular e trabalhar adequadamente com a ressonância de nossa voz, o que irá proporcionar um suporte para a emissão vocal, a qual vai permitir criar, modificar, transformar, dar condições para a entonação adequada, para as pausas, para o ritmo, para a modulação, que representam as matrizes da criatividade vocal.

Segundo Grotowski (1971, p. 99), o maior defensor da importância do trabalho ressonantal no teatro, “o espectador deve ser envolvido pela voz do ator, como se ela viesse de todos os lados, e não apenas de onde o ator está. As diversas paredes devem falar com o ator”.

Ao concluir este capítulo, posso confirmar a necessidade de um trabalho de autoconhecimento corporal, aprofundando conhecimentos dos três elementos indispensáveis fisiologicamente: respiração, relaxamento e ressonância, como essenciais para a produção da voz do ator. O ator necessita ainda, estimular suas percepções corporais e isto se dá pela ativação dos sentidos, assunto do próximo capítulo, o qual vai relacionar os sentidos à memória e ao imaginário. A sensibilização, aliada aos demais elementos integrantes do aparelho corpóreo-vocal, vai permitir ao ator dispensar aos personagens uma voz realmente clara, com verdade, autêntica, convincente e encantadora.

4 O ATOR E OS SENTIDOS

Os sentidos são da terra. “A razão existe à parte, em contemplação”.

(Leonardo Da Vinci)

O sexto sentido me abre as portas para escrever sobre os cinco sentidos. Sim, o sexto sentido, recentemente, tem sido alvo de pesquisa acadêmica. A ciência está começando a esclarecer os complexos processos mentais e corporais que estão por trás da “intuição”. A intuição é chamada de “*feeling*”, em inglês quer dizer *sensação*. O verbo intuir, na língua portuguesa, tão rica em detalhes, vem do latim que quer dizer: “*intuire*” e, desmembrado significa: *intu* (dentro) e *ire* (ir), denotando uma idéia de ir para dentro de nós mesmos, buscando significados que nem sempre sabemos como ocorrem. Intuição e sexto sentido podem ser considerados quase sinônimos. Quem nunca teve a sensação de que deveria mudar de escolha no último instante antes de tomar uma decisão? Para algumas pessoas, isso não passaria de um simples impulso e não fariam caso dele. Para outras, no entanto, é algo mais forte, que não se consegue definir com palavras no momento em que surge e que pode indicar a melhor alternativa para aquela situação.

O ator, muitas vezes lança mão da intuição, para um melhor desempenho em cena. Como pode o ator desenvolver esse sexto sentido? O corpo passa por um pré-estímulo antes do cérebro se decidir. Ele vem do sistema nervoso autônomo, que controla o coração, entre outros órgãos e, este fato nos prova que o coração está virando um órgão sensorial. “Para tomar decisões de modo intuitivo, um indivíduo deve ter experiências similares à situação enfrentada e aprender com elas. Monitorar os erros é pré-requisito para constituir a intuição”, esclarece o pesquisador David Myers (*apud* JORDÃO; CASTELLÓN, 2008), pode-se utilizar bem o sexto sentido. Só que sem exageros. Em sua visão, o feeling tem dois lados: o positivo e o negativo. De acordo com ele, a mente opera em duas vias. Uma delas é o sistema lógico e racional que requer esforço para ser empregado – o indivíduo precisa pensar, afinal. A outra é a trilha intuitiva, algo que ocorre nos “bastidores”. Ela é rápida e associativa. Significa que vem num lampejo a partir de informações e experiências já vividas pela pessoa. Os aspectos benéficos da segunda via são alimentar a criatividade e orientar a tomada de decisões quando o sistema analítico não tem meios de encontrar

respostas. Um risco é gerar preconceitos, já que as experiências talvez não sejam adequadas nem salutares.⁵² Os estudos sobre intuição são bastante atraentes e perturbadores, pois tem a ver com o inconsciente, a intuição nada mais é que uma forma de sabedoria; em arte, segundo Zamboni (1989, p. 29-30), em seu livro **A Pesquisa em Arte, um paralelo entre arte e ciência**, a intuição assume muitas vezes feições de uma auréola de mistério, pela dificuldade de verbalização e de explicações lógicas sobre a forma e a obtenção de resultados. O senso comum, segundo o autor, costuma atribuir grosseiramente ao artista a faculdade de intuir, e ao cientista a de racionalizar, devido ao fato de a imagem do trabalho científico estar associada às idéias de exatidão, precisão, verdade e dedução. Na verdade, a criatividade está ligada à intuição, mas não é propriamente um produto do inconsciente. No entanto, o ator não pode contar somente com sua intuição, com seu sexto sentido, precisa aguçar os outros sentidos, se colocar à escuta, perceber com os olhos, sentir o ambiente, ocupar o espaço.

Os cinco sentidos fundamentais do corpo humano - tato, gustação ou paladar, olfato, audição e visão - constituem um conjunto de funções que propiciam o relacionamento com o ambiente. Por meio dos sentidos, o nosso corpo pode perceber tudo o que nos rodeia; e, de acordo com as sensações, decide o que lhe assegura a sobrevivência e a integração com o ambiente. Para o ator, é importante aguçar os seus sentidos ao máximo. O ator em cena atinge todos os sentidos do espectador que percebe a cena num olhar total. Assim sendo, o espectador apreende as imagens construídas pelo ator em si mesmo com seu corpo no espaço e também as suas constantes modificações performáticas.

Segundo Stanislavski (1999, p. 122), ao atuar, o ator trabalha com a palavra, com o silêncio, com o tempo, com as imagens e com seu imaginário interior. Com o som da voz, ele vai também provocar o imaginário do espectador. Prosseguiu ainda o autor explicando o que é “atenção interior” que significa ver com nossa visão interior e, também, que os objetos dessa “atenção interior” estão espalhados por toda a extensão dos cinco sentidos. Pontua ainda que o ator vive uma dupla vida: uma real e uma imaginária e que a via abstrata contribui muito mais para a concentração interior do ator, mas que no entanto é mais difícil de ser usada devido a sua fragilidade, pois os objetos imaginários exigem um poder de concentração mais disciplinado.

Cabe aqui conceituar imaginação. Imaginar é construir ou conceber na imaginação. Imaginação: é a faculdade que tem o espírito de representar imagens. O ator, antes de tudo,

⁵² David Myers, lingüista pesquisador da Hope College, em Michigan, Estados Unidos.

precisa conhecer-se profundamente, ter consciência de seu corpo, pois em seu processo de criação, trabalha com imagens, emoções, ações, idéias e leituras que estão em sua memória, na memória de seu corpo.

Ainda, segundo Stanislavski (2005, p. 37), uma das principais forças criadoras da arte teatral é a imaginação artística e diz que esta é muito mais bela, cheia de significados e mais atraente que a imaginação cotidiana:

A imaginação de um ator pode atrair para si a vida de outra pessoa, adaptá-la, descobrir qualidade e traços mútuos e excitantes. [...] essa vida imaginária é criada à vontade, com o auxílio do próprio desejo do ator, e proporcionalmente à intensidade criadora do material espiritual que ele possui ou tenha acumulado em si. [...] nunca está em conflito com seus desejos interiores, nem resulta de um mau golpe da sorte, como tantas vezes ocorre na vida real. Tudo isto faz com que essa vida imaginária seja muito mais atraente para o ator do que a realidade cotidiana.

Através do canal imaginário, o ator forma a sua imagem corporal que, com certeza, irá ajudá-lo na representação. *Imagem corporal* é a figuração do próprio corpo formada e estruturada em sua mente, ou seja, a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio. É o conjunto de sensações sinestésicas construídas pelos sentidos (audição, visão, olfato, tato, paladar), oriundos de experiências vivenciadas pelo indivíduo onde cria um referencial do seu corpo, para o outro e sobre o objeto elaborado.

Em nossa experiência teatral é com a noção de imagem corporal que desejamos trabalhar por entendermos que o ser humano não está sozinho no mundo, mas interage desde o nascimento em constante diálogo com seu próprio corpo. E ele constitui-se como sujeito de cidadania pelas relações sociais que é capaz de articular. Ainda, essa pessoa é capaz de transformá-lo e de ser por ele transformado e se cria e recria constantemente no seu mundo – e essa reconstrução é simbólica. A imagem corporal é, pois, uma reconstrução constante do que o indivíduo percebe de si e das determinações inconscientes que ele traz de seu diálogo com o mundo.

A imagem corporal ou a auto-imagem tem relação com a maneira com que o corpo se orienta no espaço, com seus contornos, com as sensações cinestésicas e percepções visuais. Para Knaster (1996, p. 66), além dessas características, a imagem corporal ainda tem a ver com o emocional e o histórico de cada indivíduo:

No entanto, a imagem do corpo ou auto-imagem não é apenas o que vemos ao olhar para nós mesmos e nem apenas nossa maneira de sentir e controlar as partes do corpo. É também, algo mental, emocional e histórico – é como nos sentimos em relação à aparência e como fomos moldados a partir das experiências agradáveis e desagradáveis, cheias de orgulho ou de críticas. A percepção do corpo é baseada em tudo isso: sensações físicas, idéias, emoções, projeções, ordens e expectativas.

Segundo Damásio (2000, p. 99), numa perspectiva da neurociência, o cérebro produz duas espécies de imagens do corpo. A primeira ele chama de *imagens da carne*, constituída por imagens do interior do corpo, baseada na representação da estrutura, do estado das vísceras e do meio interior. A segunda teria origem nos componentes particulares do corpo, como a retina, situada no globo ocular ou a cóclea, situada no ouvido interno que o autor chama de *sondas sensitivas especiais*. São imagens que ocorrem do contato físico de objetos do meio exterior com o corpo, permitidos pelo tato. Toda mudança entra na consciência, comparando-se com situações já vivenciadas o que, então, realiza uma nova situação que por consequência vai gerar uma mudança na imagem corporal do falante.

Na encenação, o ator vai acrescentar à fala, à sua voz, toda sua experiência acumulada, e vai realizando mudanças em sua imagem que sofre modificações em cena. Esse conhecimento tem algo de sagrado, pois contém as marcas de sua existência, os lugares por onde passou e as pessoas com quem conviveu, os odores inalados que lhe trouxeram as lembranças, os amanheceres que vivenciou, o pôr-do-sol que vislumbrou, as músicas que ouviu e outras tantas situações que vivenciou. Todas as experiências que adquiriu através dos sentidos.

Stanislavski (2008) ressalta não somente a importância dos sentidos, mas também, uma reeducação através dos mesmos:

Todos os nossos atos, mesmo os mais simples, aqueles que estamos acostumados em nosso cotidiano, são desligados quando surgimos na ribalta, diante de uma platéia de mil pessoas. Isso é por que é necessário se corrigir e aprender novamente a andar, sentar, ou deitar. É necessário a auto-reeducação para, no palco, olhar e ver, escutar e ouvir.

São poucos os indivíduos que possuem os cinco sentidos bem desenvolvidos ou pelo menos desenvolvidos na mesma intensidade; no entanto, o ator deve se esforçar para obter o máximo da recepção visual e auditiva, os quais captam elementos essenciais para o trabalho de voz do ator.

Na minha experiência com os alunos, posso observar que alguns possuem os sentidos mais desenvolvidos. Mostram-se mais sensíveis aos fatos, aos acontecimentos em classe e,

devido a isso, mostram mais habilidades que favorecem e revelam melhor criatividade. Geralmente eles expressam seus pensamentos mais facilmente, demonstram fluência, flexibilidade e originalidade de idéias, estão sempre abertos a novas experiências, possuem grande curiosidade e não temem correr riscos ao se envolverem em um trabalho. Além da criatividade, qualidade indispensável para um ator, os mais estimulados mostram motivação, realizam seu trabalho com maior interesse e empenho, demonstrando confiança e perseverança em suas produções.

Todas as sensações, captadas pelos sentidos são gravadas no cérebro no estado consciente ou inconsciente. Segundo reportagem da **Revista Superinteressante, nº. 214** com Álvaro Pascual-Leone, no artigo **Sinto muito – a percepção humana vai muito além da visão, da audição, do paladar, do olfato e do tato**, o neurologista da Universidade Harvard, em Massachusetts, EUA, afirma que o nosso cérebro está sempre usando todas as percepções para criar um cenário mental da situação. É o que se chama de "mãos da mente": ao olhar para um abacaxi, a pessoa sente a textura espinhenta da fruta, enquanto mentalmente é capaz de sentir seu cheiro e o sabor doce e ácido (PASCUAL-LEONE, 2005).

Por que isso acontece? Antes de tudo, é importante entender que sensação e percepção são processos complementares, mas diferentes. A sensação é a parte passiva do processo quando simplesmente recebemos um estímulo. Podemos citar as ondas sonoras que atingem o aparelho auditivo, fazendo o tímpano vibrar e, na forma de impulsos elétricos, são levadas pelo nervo auditivo até o cérebro. É a *sensação*. A partir daí, entra em cena a *percepção* que tem como função assimilar, decodificar e processar, *conscientemente*, esses dados.

Para trabalhar com a consciência tomo as idéias propostas por Feldenkrais, que diz que “a consciência sensorial implica sentir os sentimentos reais do corpo, criados pelo sistema nervoso que monitora constantemente nossos estados interiores”. Ao nos concentrarmos em determinada parte do corpo ou do corpo como um todo, tomamos consciência dos padrões de tensão.

Para reforçar a proposição de Feldenkrais (1977), Knaster (1996, p. 402) nos apresenta o *Felt Tense* de Peter Levine⁵³. O autor considera o “*felt tense*”, a base de tudo que forma a experiência interior do indivíduo. É o meio pelo qual a pessoa aprende a ouvir o que o corpo e a mente estão dizendo, aumenta o prazer sensual, abre portas para novos estados espirituais,

⁵³ Peter Levine, doutor em biofísica médica e psicologia, desenvolveu a Experimentação Somática (ES) como um tratamento biológico em curto prazo para choques e experiências traumáticas. Ele acredita que o trauma acontece no domínio da fisiologia e não da psicologia.

acentua o senso de equilíbrio e coordenação e ainda melhora a memória, aspectos de real importância para o desempenho do ator. Daí a importância de realizá-lo em sala de aula.

O exercício é assim realizado: Todos são convidados a sentar-se confortavelmente no chão ou numa cadeira. Todos devem sentir o contato com a superfície que lhes serve de apoio. Convido-os a sentirem o toque das roupas na pele: “O que vocês sentem sobre a pele?” Nas lembranças das várias sensações pergunto: “Estão confortáveis? Que sensações contribuíram para esse conforto? Ao ficarem mais conscientes das sensações, vocês sentem-se mais ou menos confortáveis? Houve alguma mudança?”

Convido-os ao silêncio para aproveitarem plenamente o momento do estado de conforto. Incito-os a perceber que este conforto parte de dentro deles mesmos e não do chão ou da cadeira. A confortabilidade do local de apoio deve emergir de dentro de cada um, esta é a condição para se comprovar se esta cadeira ou chão se o local de apoio é confortável ou não.

Cabe aqui um parêntesis para explicar alguns conceitos de consciência. Segundo Damásio (2000, p. 24-25), esse autor não considera que o problema da consciência se restringe à questão do *si*, mas que por um lado permite compreender o modo como o organismo humano através do cérebro, constrói as imagens de um dado objeto, no sentido da constituição de um padrão neural. Por outro lado, permite também explicar como o cérebro para, além disto, pode produzir no ato de conhecer esse objeto, o sentido do *si*. Porque a consciência é o que permite que sejamos potencialmente atores, espectadores e proprietários da cena do mundo, isto é, ela traz à boca de cena, a presença do *si* e, sem ela, o próprio *eu* não permaneceria:

A consciência, no seu plano mais simples e básico, permite-nos reconhecer o impulso irresistível para conservar a vida e desenvolver um interesse por si mesmo. A consciência, no seu plano mais complexo e elaborado, ajuda-nos a desenvolver um interesse por outros, por si mesmos e a cultivar a arte de viver.

O físico indiano, Amir Goswami (2007, p. 224), em seu livro **O Universo Autoconsciente**, nos revela o *eu* da consciência:

embora o *self* de nossa auto-referência, seja consequência de uma hierarquia entrelaçada, a consciência que possuímos é a do Ser que está além da divisão sujeito-objeto. Não Há no universo, outra fonte de consciência. O *self* da auto-referência e a consciência da consciência original, juntos, constituem o que denominamos autoconsciência.

Voltando aos sentidos tão impregnados de consciência, vamos esmiuçar cada um deles e sua importância para o trabalho do ator, principalmente para a expressão vocal. Veremos

como se apropriar mais profundamente desses sentidos resultará em proporcionar ao corpo uma conexão melhor com o ambiente que o cerca e, interiormente, uma melhora em suas percepções corporais que, por sua vez, fornecerão subsídios para um autoconhecimento mais profundo. Este resultará em uma emissão vocal que transmita mais veracidade e mais realidade, com mais consciência, motivação e criatividade.

A seguir, podemos ver uma imagem com os sentidos e suas regiões cerebrais correspondentes, além dos sistemas envolvidos em cada um dos sentidos:

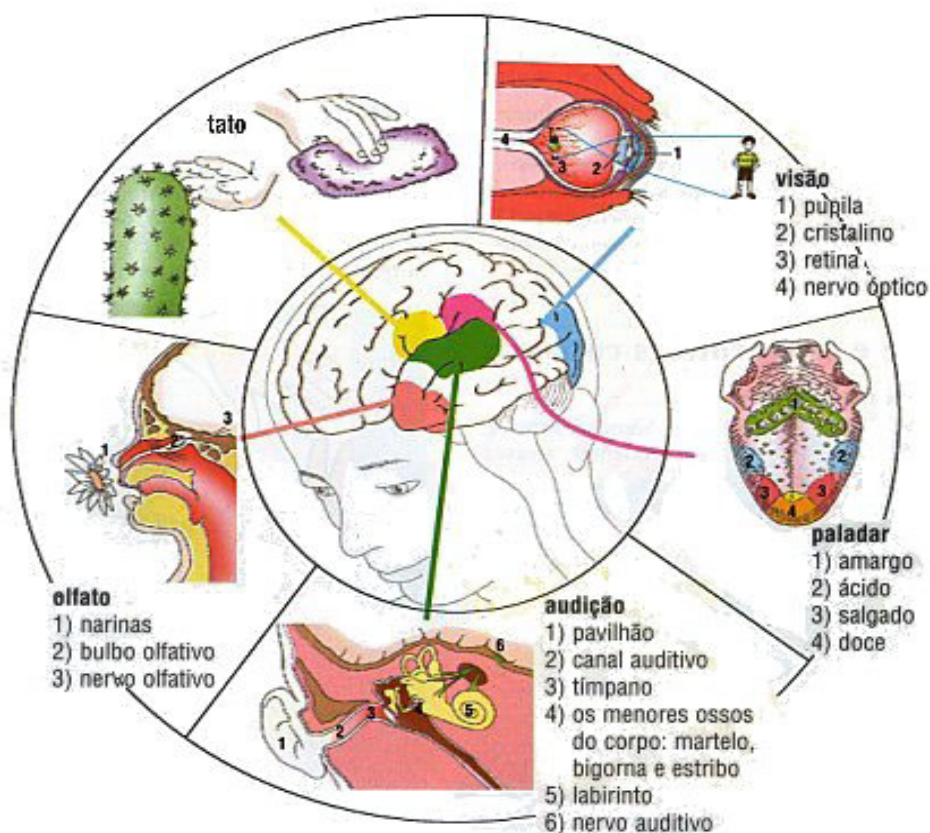


Figura 13 – Os Sentidos e as regiões cerebrais

Fonte: <http://www.guia.heu.nom.br/images/Orgaos_dos_sentidos.jpg>

4.1 O OUVIR E O IMAGINÁRIO DO ATOR

“Às vezes ouço passar o vento; e só de ouvir o vento passar, vale a pena ter nascido.”

(Fernando Pessoa)

Ouvir o vento, ouvir os vários sons, os ruídos, o mundo sonoro, nos faz sentir vivos, somos capazes de imaginar como são produzidos e de onde saem. Pois bem, por meio do sentido da audição, o cérebro é capaz de formar imagens. Um exemplo bastante conhecido é o rádio. Ele mexe com o imaginário, muito mais que a televisão, uma vez que as imagens são apresentadas juntamente com a informação auditiva. A interatividade se permite adentrar na relação locutor e ouvinte. O ouvinte imagina visualmente, ele forma suas imagens na mente a respeito do assunto discutido pelo locutor. O rádio é o meio pelo qual somente a voz alcança as pessoas. O rádio relaciona-se intensamente com o imaginário do ouvinte. Tem-se a voz do artista, do locutor, do cantor e o ouvinte é quem cria as imagens, ativa seu imaginário.

A audição nos permite sentir emoções importantes na vida, como: tristeza, raiva, irritação, medo, alegria, segurança, insegurança, irritação, bem-estar, pavor, tranquilidade, liberdade, entre muitas outras sensações.

No nível cognitivo, a audição abre uma janela para o conhecimento e a observação sobre atividades cotidianas não consegue comunicar, o que irá permitir estabelecer associações esclarecedoras entre a experiência dos outros e a sua própria. A audição, de fato, provoca a compreensão dos fatos e dos atos, organiza-os melhor, retém informação e elabora roteiros com seus esquemas mentais.

Pergunto, então: Qual a importância para o ator do sentido da audição para a atuação cênica?

A capacidade de responder aos estímulos auditivos é o resultado de uma integração das experiências com a organização neurológica. Os receptores auditivos mandam as estimulações sonoras para o cérebro, o qual processará, selecionará e armazenará as informações na memória. Quando essas informações são distorcidas, o cérebro processará as informações de maneira distorcida. Com efeito, o ator precisa discriminar bem os sons, para

que suas respostas sejam verdadeiras. Como muitos pensam não basta somente ter acuidade auditiva apurada; é necessário também apresentar uma discriminação aguçada.

A recepção dos sons pelo organismo não se restringe apenas ao caminho que as ondas sonoras realizam ao entrar pela orelha, vibrar a membrana timpânica e estimular a cadeia ossicular, para então dar início ao caminho até a cóclea onde essa audição se processa. Nosso organismo se utiliza também da via óssea para a transmissão dos sons; afinal, ouvimos também pela transmissão óssea.

A estimulação do ouvido interno pode ser realizada através das vibrações, que a energia sonora provoca nos ossos do corpo humano, particularmente nos ossos do crânio. Estes princípios regem o fenômeno da ressonância como os sons ecoam dentro de nossa cabeça e no corpo inteiro.

Embora não nos apercebamos, a percepção auditiva é composta de várias fases que compreendem: *Detecção* – Há um som? Somos capazes de detectar a presença de um som? *Sensação* – O que este som parece? O som que ouvimos se parece com outro que guardamos em nossa memória? *Discriminação* – O som mudou? Este som é diferente de outro similar que já ouvimos? *Localização* – Onde está o evento que produziu o som? Voltamos-nos para o local onde foi produzido? *Reconhecimento* – O que foi que causou o som? Reconhecemos o que causou este som? *Compreensão* – Por que o evento ocorreu? O que causou a produção deste som? *Atenção* – O que está sendo perguntado? Estou entendendo a pergunta formulada?

Memória – Armazenando e evocando as respostas. Procurando nas reminiscências o que está guardado e buscando as respostas. São visíveis a complexidade do sentido da audição e todas as integrações neurais relacionadas a ela.

A função auditiva de forma dissecada é um ótimo exercício para aprimorar a função auditiva. Esta é trabalhada em sala de aula através de exercícios: esconder um despertador atrás de uma cortina e realizar todas as perguntas referentes à percepção auditiva. Este exercício estimula a função auditiva e o aluno passa a perceber com mais intensidade os estímulos sonoros. É importante trabalhar estes aspectos, com todos os alunos, pois todos precisam estimular os sentidos, mas, principalmente com os alunos de licenciatura, que, devido ao fato de trabalharem em classe, ministrando aulas para portadores de deficiências físicas, isto é, agindo diretamente com a população alvo da política de inclusão, necessitam de conhecimentos ainda mais específicos, para melhor estimular seus alunos.

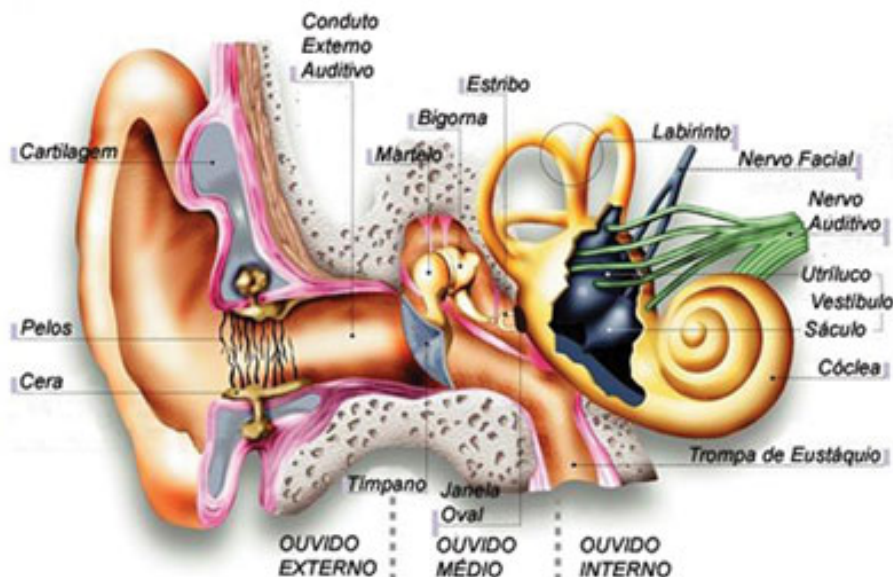


Figura 14 – Aparelho auditivo e o Labirinto
 Fonte: <<http://www.medicinageriatrica.com.br>>

Além da função auditiva, este aparelho é responsável pelo equilíbrio. Junto ao ouvido humano, existe uma estrutura chamada *aparelho vestibular*, que não é responsável pela audição, mas sim, pelo equilíbrio, como podemos visualizar na figura acima. Quando nos movemos muito, em qualquer direção que seja, é nessa região vestibular, que os movimentos são detectados. Por dentro, essa estrutura é cheia de líquidos e com células que se parecem fiozinhos de cabelo. Se a gente derrapa para um lado, as células fininhas vão para o mesmo lado. São elas que dizem para o cérebro a que direção estamos indo. Assim funciona o sentido do equilíbrio.

Como definir equilíbrio? Equilíbrio, cientificamente, seria o conjunto de respostas motoras que exigem habilidades específicas. Quando o labirinto apresenta alguma disfunção - seja ela metabólica, vascular, hormonal ou por traumatismos - essas informações (de movimento e visuais) serão decodificadas de maneira errada, vai desencadear o principal sintoma do distúrbio do sistema vestibular, que é a tontura, sintoma principal da labirintite. O equilíbrio proporcionado pelo sistema vestibular é uma das qualidades indispensáveis para um bom ator.

As mudanças ocorridas no sistema tônico-postural não dependem exclusivamente do ouvido interno, mas na maioria dos casos de receptores sensitivos internos e externos, sendo os mais importantes os dos olhos e os dos pés e, a partir de uma reprogramação dos receptores sensitivos utilizando-se técnicas de manipulação corporal é possível colocá-los em ordem para restaurar o equilíbrio postural global.

Segundo Knaster (1966, p. 244), manter o equilíbrio é tarefa dos ouvidos internos. Em cada um deles, existem dois aparatos sensoriais que sentem a força da gravidade e três que sentem a velocidade da cabeça na ocasião do movimento. Os canais semicirculares são repletos de líquido e grupos de células receptoras. Sempre que inclinamos a cabeça, o líquido se move e as células passam a informação para o cérebro. Com a informação vinda dos receptores cinestésicos localizados no ouvido interno e nos olhos dos receptores de pressão na sola dos pés, o cérebro calcula as mudanças necessárias para manter o equilíbrio que necessitamos e informa aos músculos, os ajustes que precisam ser realizados.

O trabalho vocal com os atores difere de outros, em relação ao equilíbrio e às posturas, pois o ator trabalha com a criação de corpos fictícios, que implicam em posturas corporais que apresentam o *equilíbrio extracotidiano*, denominado por Eugenio Barba (1995, p. 97), de “equilíbrio de luxo” ou “equilíbrio precário”. O autor vai encontrar esse “novo corpo” onde a presença física e mental do ator modela-se segundo princípios diferentes dos da vida cotidiana.

O corpo todo pensa e age com outra qualidade de energia e ter energia significa saber modelá-la: “um corpo-mente em liberdade afrontando as necessidades e os obstáculos predispostos, submetendo-se a uma disciplina que se transforma em descobrimento”. A utilização extracotidiana do corpo-mente é aquilo que ele chama de *técnica*. Uma ruptura dos automatismos do cotidiano. Princípios aplicados ao peso, ao equilíbrio, ao uso da coluna vertebral e dos olhos e que produzem tensões físicas pré-expressivas, uma qualidade extracotidiana de energia que vai tornar o corpo teatralmente “decidido”, “crível”, “vivo”.

O equilíbrio desempenha papel fundamental na organização de todas as atividades cerebrais: motoras, psicomotoras, simbólicas, etc.

Ora, para trabalhar o equilíbrio adequando-o à expressão vocal, é necessário desenvolver uma visão interna, buscar uma consciência corporal, entrar dentro de si mesmo, respeitando as necessidades desse corpo. Feldenkrais (1977, p. 93) pontua que “qualquer postura é adequada, contanto que não entre em conflito com a lei da natureza: a estrutura esquelética deverá contrapor-se ao empuxo da gravidade, deixando os músculos livres para o movimento”.

Realizo com os alunos vários exercícios para o equilíbrio corporal, associados a exercícios vocais, geralmente sons nasais que remetem a um estado de calma e tranquilidade: permanecer ereto em apenas um pé (alternando-os), o que pode ser feito durante atividades do cotidiano. Andar com passos bem curtos de maneira que o pé que executou o passo encoste o calcanhar nos dedos do pé de apoio. Com apoio plantar solícito-lhes manter os pés

estáticos com um mínimo de oscilações por um minuto e, em seguida, por dois minutos. Digo um mínimo de oscilações, pois é impossível manter um equilíbrio estático total, já que o corpo para se manter em pé. Este necessita de pelo menos uma mínima oscilação. Primeiramente realizo o exercício com olhos abertos e, em seguida, com olhos fechados. Foi observar que de olhos fechados, a dificuldade aumenta e poucos alunos conseguem completar o exercício. Isso explica a participação ativa do sentido da visão na manutenção do equilíbrio.

Outro exercício é manter o equilíbrio com um pé na frente do outro. A finalidade dele será estimular a concentração, além de ser bom exercício para o equilíbrio. Mesmo que o aluno não queira, inconscientemente ele busca um equilíbrio, pois esta posição lhe tira toda a noção dele. Mantendo esta posição por três minutos, o aluno é conduzido a uma concentração em busca de um equilíbrio.

É significativo relatar que, em minha experiência de consultório, atendi uma paciente com problemas de equilíbrio - H.G. Esta ainda entre outros distúrbios apresentava desvio lateral de marcha. Com um trabalho de reorganização neurológica⁵⁴ e com exercícios mais específicos: andar sobre uma linha reta e manter-se estática com olhos abertos e fechados, foi possível conseguir um resultado satisfatório, em pouco tempo, considerando as dificuldades gerais da paciente. Por esse motivo, considero o trabalho em consultório de real importância para a atividade docente. São trocas de experiências, de um campo de conhecimento para outro que se somam para a evolução das ciências.

Considero também significativo passar essas informações para os alunos da Licenciatura, uma vez que eles poderão vir a trabalhar com pessoas portadoras de necessidades especiais; afinal, a inclusão é a nova perspectiva do Ministério da Educação e Cultura.

É fato que o teatro representa um forte instrumento para se atingir o objetivo da inclusão social, já que interfere diretamente nas organizações psíquicas e emocionais dos indivíduos. É através do movimento, do ritmo, da voz e dos gestos, da estimulação dos sentidos que o trabalho do teatro insere sua história no mundo, proporcionando alegria e

⁵⁴ A Reorganização Neurológica é um processo dinâmico e complexo, mas natural, que leva a uma maturação do Sistema Nervoso Central, tornando o indivíduo apto a cumprir o seu potencial genético, ou seja, pronto para adquirir todas as suas capacidades, incluindo a locomoção, a linguagem e o pensamento. Esta Organização Neurológica, que nada mais é do que o próprio Desenvolvimento Ontogenético consiste nas fases do desenvolvimento natural do Ser Humano (rolar, rastejar, engatinhar, etc.), que são significativamente importantes na definição do *esquema corporal* e da *lateralidade* (maturação do próprio Sistema Nervoso Central), tornando o indivíduo apto a dominar seu corpo no espaço, isto é, a poder fazer todos os movimentos que quiser, voluntários e involuntários.

integração à sociedade. O ator, para desenvolver seu trabalho dentro do teatro, necessita ter um bom equilíbrio corporal e saber ouvir. Saber ouvir seus colegas de cena e o público.

Segundo o grande ator, diretor e roteirista de cinema Cláudio Costa Val, na contribuição do artigo **Comportamento – Arte de saber ouvir**, “o bom ator é o que escuta o colega com o qual está contracenando. A maioria, porém, se preocupa mais em dizer o texto, em detrimento de ouvir o que o outro está falando. Arte é saber ouvir e sentir o outro em cena” (VAL, 2008).

Para Quinteiro (1989, p. 90), o ouvir do ator, além disso, consiste em dois momentos: O Ouvir *ator-ator* e o Ouvir *público-ator*. A autora denuncia o ator que não ouve o texto em sua totalidade. Quando isso acontece, o ator se priva de ter uma visão geral do texto, de ter mais sinceridade nos diálogos, mais ritmo e intenções mais precisas e diz: “Já o ator que não ouve o texto como um todo e fica esperando a sua “deixa” é o que se pode qualificar como “ator catastrófico”, pois nunca sabe o que pode acontecer com ele.”

O ouvir público-ator envolve a recepção e depende de um aprimoramento da voz e da fala, para que a comunicação oral chegue aos ouvidos do espectador com perfeição. Se o público não ouve ou não entende bem as palavras do ator, a comunicação fica prejudicada e, segundo Quinteiro (1989, p. 90), “fica impedido de participar do jogo teatral”.

O ator de aprender a ouvir todos os tipos de vozes atentar para o som, estudar cada tipo de som de voz, vai aprimorar o sentido da audição e também melhorar sua atenção aos sons.

Ouvir-se também representa um bom exercício e uma boa oportunidade para corrigir seus problemas de fala, como: ceceios ou trocas de fonemas, problemas respiratórios e também os regionalismos *em excesso*, que porventura apresentem. Friso em excesso, pois anular completamente qualquer traço regional da fala, significa um ataque ao sistema cultural, uma falta de respeito às individualidades de cada povo ou cultura.

4.2 O OLHAR ATENTO

“Oh! Quantas coisas eu havia de ver, se me fosse dado o dom da vista apenas por três dias!”

(Hellen Keller)⁵⁵

O olhar é muito mais do que função fisiológica. É uma linguagem forte. Por meio de um olhar pode-se transmitir muito, o olhar é um meio de comunicação intenso. Significa um universo carregado de sentido. É condensação do mistério do ser humano. Pode provocar alterações decisivas na vida.

O que distingue o olhar dos outros sentidos é a sua dependência de um componente externo, a luz. Este princípio da visibilidade que também está ligado à tecnologia disponível em cada época, em cada situação, condiciona o existente ao elucidado para os nossos olhos. Porém, não é somente a luz que orienta a nossa visão, principalmente a linguagem, que nomeia o visto e impregna nossa visão de intenções e sentidos, dirigindo o foco das nossas atenções.

Como enfatiza Spolin (2000, p. 157), “o aluno não pode apenas olhar”. Para resolver o problema “ele deve ver”. A que problema Spolin se refere? Ao problema da falta de comunicação visual entre os atores. A autora ressalta que o ator não deve somente fitar o que significa colocar uma cortina diante dos olhos como um espelho refletindo sua própria imagem. Segundo ela, esse fato provoca isolamento. Olhar insípido e rigidez do corpo são sintomas detectados quando o ator apenas fita, mas não olha. Quando o ator consegue ver, mesmo que seja por um só momento, poderá observar que seu rosto e corpo se tornam mais flexíveis e naturais e desaparecem as tensões musculares e o medo de estabelecer contato. Spolin (2000, p. 157), afirma que, quando o ator vê realmente, estabelece um contato direto com os colegas e que isso, normalmente é chamado de “sentimento”.

⁵⁵ Hellen Keller, nascida no Alabama, nos Estados Unidos, foi um dos maiores exemplos de que as deficiências físicas não são obstáculos para se obter sucesso. Helen Keller foi uma extraordinária mulher, triplamente deficiente, que ficou cega e surda, desde tenra idade, devido a uma doença diagnosticada na época como febre cerebral (hoje acredita-se que tenha sido escarlatina). Superou todos os obstáculos, tornando-se uma das mais notáveis personalidades do nosso século. Ela sentia as ondulações dos pássaros através dos cascos e galhos das árvores de algum parque onde ela passeava.

O espectador está sempre atento aos olhos do ator. Falar sobre o olhar do espectador significa abordar a problemática da recepção: embora o espectador seja percebido como indivíduo e a platéia como um conjunto, um não pode ser separado do outro. Um único espectador traz dentro de si, sua linguagem com diversos códigos ideológicos e psicológicos, ao passo que a platéia às vezes forma um grupo capaz de reagir de forma coletiva, unívoca.

Outra visão merece atenção quanto ao olhar. Brecht (2005, p. 77) diz que: “o artista é o espectador de si mesmo”. O que o dramaturgo alemão quer dizer com esta afirmação? Que o ator, ao representar uma nuvem, seu surto imprevisto, olha para o público para obter uma confirmação, mas olha também para seus braços e para suas pernas; olha também para o chão, avaliando o espaço disponível. O ato de observar com a posição de seu corpo provocam uma reação na fisionomia e confere-lhe uma expressão significativa. Diz Brecht (2005, p. 77): “O artista utilizou o rosto como uma folha em branco que pode ser preenchida pelo” gesto “do corpo”.

Segundo Yoshi Oida (2001, p. 28), no teatro *kabuki*, os olhos expressivos sempre foram considerados como uma vantagem. Diz ainda que, através dos séculos, foram desenvolvidas inúmeras convenções, nos quais os olhos são usados para sugerir diferentes emoções, tais como: expressar sedução; quantas vezes não ouvimos a expressão “olhar sedutor”. Para esse tipo de olhar usamos o *soslaio*, em vez de um olhar fixo. Segundo Oida, (2001, p. 28), “o ator deve ser capaz de empregar totalmente os olhos quando interpreta”.

Oida diz que o ator deve saber escolher o *me-sem* (linha d’água), que inclui modalidades como o foco desfocado, nitidamente focado, próximo ao foco, longe do foco e também a direção do foco. O autor nos fala de outros truques que o ator pode usar, como “olhando para a lua”. Embora a sensação do público seja a de que nossos olhos estão focados na lua, estamos usando o queixo para olhá-la. Isso torna a ação maior e mais verdadeira. Diz ainda que, quando somos capazes de usar bem os olhos, não ficamos confinados ao mundo físico.

Os olhos podem ver tanto as coisas visíveis como as invisíveis. O que o autor quer dizer com isso? Que podemos ver com os olhos do coração. Para o autor existem dois lados: o visível e o invisível.

Quando lidamos com o material, só podemos observá-lo como material, que é a sua essência, no entanto, também podemos trabalhar o material em outra dimensão e com outros significados, usando nossa imaginação. Como afirma Bérghson (1999, p. 13-16):

É o cérebro que faz parte do mundo material, e não, o mundo matéria que faz parte do cérebro. [...] Os objetos que cercam meu corpo refletem a ação possível de meu corpo sobre eles”. [...] “Meu corpo é, portanto, no conjunto do mundo material, uma imagem que atua com as outras imagens, recebendo e devolvendo movimento.

Stanislavski (2005, p. 169) nos abriu um caminho para a imaginação, com o conceito de visualização da palavra. Ele afirma que “visualizar” é diferente de “ver”. Qual é a diferença? Quando visualizamos acontece um processo mental. Em cena, comunicando-se verbalmente, primeiramente vemos a palavra na retina da visão mental e depois falamos do que vimos. Se ouvirmos, primeiro captamos o que foi dito e depois, formamos a imagem visual-mental do que ouvimos.

O desejo de Stanislavski (2005, p. 177) era que as falas transmitissem imagens e não apenas palavras: “esqueçam completamente os sentimentos e concentrem toda a atenção nas imagens interiores. Estudem-nas e descrevam-nas com a máxima plenitude, penetração e o mais vividamente que puderem”.

Fernanda Montenegro, nossa estrela de primeira grandeza do teatro, descreve com maestria este processo que ocorre em nossa mente:

Eu sempre sou um instrumento musical. Eu não sei uma nota, mas a emissão de uma palavra tem que ter a força de um som que movimente o seu corpo numa dança. Não é à toa que o sopro divino criou a humanidade. Mesmo quando eu faço teatro em que, às vezes, não predomina a palavra, eu crio uma história, uma zona de diálogo ou de emissão sonora que posa imantar minha interpretação (MONTENEGRO *apud* GAYOTTO, 1997, p. 52).

O olhar e o ouvir têm uma íntima e ampla relação. Nas palavras de Stanislavski (2005, p. 169): “Ouvir é ver aquilo que se fala; falar é desenhar imagens visuais”.

Ouvimos também com os olhos. Nossos olhos, assim como os ouvidos, avaliam e interpretam. Segundo Uta Hagen (2007, p. 90): “Interpretamos o conteúdo e a intenção a partir da expressão ou do movimento que a ação conferiu às palavras”. O olhar como o ouvir, depende das necessidades. Quando contamos para alguém, algo importante, que acabou de ocorrer, não podemos tirar os olhos do interlocutor, se nos desviarmos do foco, que é o rosto do interlocutor, perdemos o contato com o que estávamos falando, com os objetos internos em que nós nos estávamos baseando.

Segundo Barba (1995, p. 104), os olhos são os mais ativos e inquietos de todos os órgãos sensoriais do ser humano e completa: “... os outros órgãos sensoriais, como o ouvido, por exemplo, aceitam passivamente quaisquer sinais que recebam, mas os olhos se movem continuamente, pois eles esquadriham e inspecionam os detalhes do mundo visual”.

Aprendizado visual e reconhecimento envolvem armazenamento e recuperação de lembranças. As imagens visuais são formadas por meio da retina e do nervo ótico, células nervosas e no córtex visual do cérebro. Ora, aprender ou ficar familiarizado com um objeto é o processo de construção dessa representação. O reconhecimento acontece, quando o objeto é encontrado novamente e encaixado em sua representação interna, no sistema da memória. (BARBA, 1995, p. 104).

A relação íntima da visão com o equilíbrio pode ser comprovada, pelo relato de Barba (1995, p. 105), descrevendo a experiência do Teatro Nô:

os atores de Nô descrevem como perdem todo o sentido de espaço e como Têm dificuldade em manter seu equilíbrio, porque os buracos dos olhos são muito pequenos. Isto é uma explicação para seu escorregadio modo de andar, no qual os pés nunca deixam o chão – algo como homens cegos que vão tateando, sentindo seu caminho, sempre prontos a parar em caso de obstáculos imprevistos.

Todos esses atores, quando representam, usam um campo de visão diferente daquele usado na vida cotidiana. Sua atitude física é toda mudada: o tônus muscular, a pressão dos pés e, principalmente o equilíbrio. Assim sendo, uma mudança na maneira de olhar determina uma mudança qualitativa de energia.

Ainda segundo Barba (1995, p. 109): “Os olhos podem ver tudo, exceto a si mesmos, portanto o ator precisa usar outro par de olhos”. Os atores no palco podem ver o que está à sua direita, à sua esquerda, à sua frente, através de ampliação do campo visual, só não podem ver o que está atrás. Barba (ibidem) expõe que os atores devem acionar o sexto sentido. Para os atores, ver o que está acontecendo atrás de suas costas, é “estar de sobreaviso”. Esta prontidão é que vai dar as condições para que o ator represente bem, reaja. Barba (1995, p. 112) nos mostra outra faceta do olhar, *a dramaturgia dos olhos*, quando diz: “Mas o mais importante é o uso dramático dos olhos. Usando uma deformação do seu aparelho ótico, o ator nos mostra fisicamente as vicissitudes assumidas pelo drama nas ralações entre os personagens”.

Segundo Barba, os olhos trabalham também em relação à coluna vertebral e que, o olhar fixo modifica a posição da coluna vertebral. A maneira de olhar cria a expressão, diz Barba. Pra um ator, ver não é olhar com os olhos; é uma ação que compromete o corpo inteiro.

Ainda de acordo com Barba (1995, p. 109), citando Meyerhold, o ator mostra seu valor, pelo modo com que trabalha com os olhos:

Posso sempre distinguir um ator genuíno de um de pouco valor pelos seus olhos. O bom ator sabe o valor do seu olhar fixo. Somente com um deslocamento de suas pupilas na linha do horizonte para a esquerda ou para a direita, para cima ou para baixo, ele dará a necessária expressão à sua representação, que será compreendida pelo público. Os olhos dos atores de pouco valor e amadores são sempre inquietos, dirigidos aqui e ali e para os lados.

Para estimular a visão dos alunos proponho várias atividades, como aumentar o campo visual, forçar o olhar para o lado direito e esquerdo, tentando ver cada vez mais os estímulos visuais do ambiente. Esses são exercícios para ativar a musculatura do aparelho ótico. Atividades que envolvem o aspecto cognitivo, também são aplicadas em sala. Como a audição, o visual pode ser estimulado por diversos caminhos, como memorizar um objeto ou seqüências de objetos e figuras; discriminar formas, objetos e grafemas, visualizar um desenho sobreposto a outro, ou seja, figura fundo-visual. Todos os exercícios são propostos aos alunos de licenciatura, para que possam no exercício da profissão, trabalhar com seus alunos, o sentido da visão, tão importante no contexto da cena teatral.



Figura 15 – Os olhos são o espelho da alma
Fonte: <http://images.google.com.br/imgres?imgurl=http://>

4.3 O TATO QUE CAPTA

“Tocar uma flor, tocar uma pessoa. Quanto mistério há no toque. Quanto se dá de si, quanto se recebe?”

(Moacir Sader)

É através do tocar, um contacto pele com pele, que se criam e consolidam laços, sentimentos de confiança e segurança entre os seres humanos. O sentido do tato nos oferece a oportunidade de nos aproximarmos mais uns dos outros. A pele é o órgão responsável pelo tato. É o maior órgão do corpo humano e realiza várias e complicadas funções: proteção, manutenção da temperatura e defesa imunológica.

Estamos aptos a perceber, reconhecer, compreender as mensagens que nos são transmitidas através desse importante sentido? O ator precisa desenvolver esse sentido? Um indivíduo pode permanecer uma vida inteira privado de enxergar, de ouvir, desprovido de olfato e do paladar; porém, ele não conseguirá sobreviver com saúde orgânica ou psíquica, se não lhe for permitido o desempenho das funções de sua pele. Quando não nos permitimos o desenvolvimento pleno da função sensorial da pele através do sentido do tato, acabamos por revelar a importante relação entre o nosso sistema psíquico, principalmente os sentimentos e as emoções e a nossa pele.

A pele é o maior órgão em extensão de nosso corpo. Ela é responsável pela nossa *noção de individualidade*, delimita o ambiente que nos cerca. Será que, de forma rotineira, estamos tratando adequadamente o maior órgão do nosso corpo?

É óbvia essa relação direta entre mente e pele quando lembramos expressões como estas: "arrepisar de susto", "ficar vermelho de vergonha", "suar frio de medo", "ficar com os cabelos brancos de preocupação ou de tristeza".

Podemos comprovar ainda esta relação quando entramos em contato com pessoas portadoras de *vítigo*⁵⁶. Geralmente elas relatam problemas sérios na família.

⁵⁶ *Vítigo* é uma doença não-contagiosa em que ocorre a perda da pigmentação natural da pele. Sua etiologia ainda não é bem compreendida, embora o fator autoimune pareça ser importante. Contudo, estresse físico, emocional, e ansiedade são fatores comuns no desencadeamento ou agravamento da doença.

Além desse problema com a pele, existe ainda, a *psoríase*⁵⁷, escamações da pele originadas mais predominantemente nos antecedentes hereditários, embora estudos confirmem que nos momentos de problemas emocionais, a afecção pode agravar.

Ainda cabe o caso de pessoas que sentem coceira em situações de frustrações, raiva e culpa não expressas, assim como amor reprimido. O ato de coçar pode ser expressão sintomática desses sentimentos.

Diante dos fatos, não podemos deixar de reconhecer a interdependência entre a pele e as funções mentais; então me pergunto: Por que muitas vezes, quando proponho exercícios que apresentam necessidade desse toque, desse corpo a corpo, sinto entre os alunos dificuldades para realizar as atividades? Penso imediatamente em problemas emocionais, ambientais e familiares.

Segundo Pavis (2005, p. 184), quanto mais o tato é obvio nos jogos eróticos, mais parece banido da experiência ocidental, enquanto outras formas de espetáculo do mundo inteiro fazem apelos a ele, ao tato, que faz suscitar uma relação com o corpo do outro e reabilita o reabilita para a encenação.

Graças ao sentido do toque, a arte dramática é um jogo fundamentalmente carnal, sensual. A representação teatral é uma união coletiva, um ato de amor verdadeiro, uma comunhão sensual de dois corpos humanos. Um se abra, o outro toca e penetra, os dois se tronam um só, comem-se [...] A arte do teatro, ao se dirigir essencialmente ao sentido do toque, é, pois, antes de tudo a Arte da Sensação. Ela está no extremo oposto de qualquer preocupação intelectual.

Quando o espectador é tocado pelos corpos dos atores, modifica radicalmente, a visão que tem do espetáculo, entra em mundo de sensações, muitas vezes, acompanhadas de reflexões abstratas.

Aprender a se tocar, sentir na pele as emoções, e principalmente aprender a tocar o outro e aceitar a carícia em troca, é fundamental para qualquer ser humano e, especialmente para o ator, que precisa externar seus sentimentos, com verdade e convencimento.

Nos caminhos do corpo, o toque é ao mesmo tempo meio e fim. Todos nós necessitamos do toque, pois ele é essencial à própria vida, proporcionando conforto, prazer e estímulo sensório motor. Segundo Knaster (1996, p. 44), “em antigas experiências de laboratório feitas com animais, a falta de estímulos táteis e motores gerou comportamentos

⁵⁷ A *psoríase* é uma doença crônica e não-contagiosa da pele, que produz manchas secas e arredondadas na pele, de tamanhos variados, cobertas por escamas brancas, cinzas ou branco-acinzentadas. Muitos pacientes também têm problemas maiores em períodos de estresse físico e emocional. As infecções, particularmente as do trato respiratório superior, podem agravar a psoríase.

sociais e emocionais anormais – agressão, medo, violência e anormalidade sexual – e danos ao cérebro”.

O toque favorece a consciência. O toque nos chama a atenção para determinada parte do corpo, fornecendo-nos novas informações. Essas informações possibilitam e estimulam novas escolhas, leva o corpo a uma sensação de bem-estar. O toque ajuda definir os limites do corpo e a auto-imagem. Um bom relacionamento humano com os outros e também consigo mesmo depende da auto-imagem. Auto-imagem é a imagem que temos de nós mesmos em nossas mentes e de como achamos que os outros nos vêem. Esta imagem é construída pela relação com meio em que a pessoa vive com todas as emoções, sofrimentos, perdas, humilhações, raivas, como sentimentos negativos e por todos os motivos felizes como: alegrias, carinhos recebidos, em forma de afagos ou atenções.

Todos os sentimentos vão formando nossa auto-imagem a qual parte de uma matriz, desde o tempo vivido no útero materno. Quem realmente vive satisfeito com sua imagem corporal, consegue avançar na vida com segurança emocional, caso contrário, enfrenta problemas de convivência com as pessoas e consigo mesmo.

Mas o campo que envolve os estudos da pele é ao mesmo tempo fértil e obscuro; a maneira como a pele nos fala é codificada, e ler ou escutar nossa pele, é tarefa que exige esforço contínuo e atenção constante. Assim nossa pele pode pedir por sentimentos de aproximação, contato, aconchego, toque e carinho e pode, também, pedir distanciamento, objetividade, discriminação e pode ainda expressar ambigüidade e turbulência.

Bergson (1999, p. 231) classifica os sentidos de acordo com o princípio da continuidade, afirmando que o tato, diferentemente dos outros sentidos, não encontra interrupção verdadeira:

Os dados da visão e do tato são os que estendem mais manifestamente no espaço, e o caráter essencial do espaço é a continuidade. Há intervalos de silêncio entre os sons, pois a audição nem sempre está ocupada; entre os odores e os sabores existem vazios, pois a audição nem sempre está ocupada, como se o olfato e o gosto só funcionassem acidentalmente: assim que abrimos os olhos, ao contrário, nosso campo visual se colore por inteiro, e, uma vez que os sólidos são necessariamente contíguos uns aos outros, nosso tato deve acompanhar a superfície ou as arestas dos objetos sem jamais encontrar interrupção verdadeira.

Para estimular o tato, usamos em sala de aula superfícies com as mais diversas texturas: lisas, porosas, ásperas; temperaturas diversas como: quentes, frias, mornas, geladas. Ainda, os alunos são orientados a acariciar seus próprios corpos, sentir suas temperaturas, experimentar seu próprio corpo através de massagens, leves beliscões, sentirem-se como

corpo pensante e pulsante. Ao estimularem o corpo através do sentido do tato, os alunos inconscientemente estimulam os outros sentidos, pois existe uma integração entre eles.

Um trabalho com formas, também é realizado. Os alunos são solicitados no sentido de contornar os objetos com as mãos, sentindo suas formas e temperatura. Este exercício ajuda a formar as imagens visuais, pois a percepção das coisas não depende exatamente do caminho pelo qual o estímulo chega, qualquer via sensorial é capaz de nos levar a formar imagens, ou seja, seu cérebro consegue ver de várias formas, não somente com os olhos, embora este seja o caminho mais usual e tradicional. Bergson (1999, p. 48) explica: “nossos sentidos terão igualmente necessidade de educação - não, certamente para se conciliarem com as coisas, mas para se porem de acordo entre si”.

O trabalho com os sentidos é de extrema necessidade para o aluno ator, já que pelos sentidos, o ator capta as sensações. Experiências como a do Teatro Orgânico que busca a reativação dos sentidos, abre horizontes e gamas de possibilidades de se pensar além do que se é visto, buscar o que deve ser sentido, é um exemplo de como podemos explorar a estimulação dos sentidos na prática teatral.

Para o ator, a visão e a audição são na realidade, os sentidos mais solicitados; no entanto, o artista não pode prescindir da estimulação dos outros sentidos que contribuem no sentido de dar suporte a esta consciência, que o ator tanto precisa para se exprimir vocalmente com veracidade e confiança.

Nossa pele comporta a aura, alberga a energia positiva do corpo. Alguns aparelhos podem detectar a aura que se apresenta com espessuras variáveis, variando com nossa disposição, saúde e bem-estar. Quem tem a aura ampla emite mais calor humano e proporciona uma sensação de bem-estar àqueles com quem entra em contato. Essa pessoa atrai muitas outras, porque as envolve com sua aura.



Figura 16 – O Tato está à flor da pele
Fonte: <<http://images.google.com.br/sentido>>

4.4 O ODOR E O SABOR NO IMAGINÁRIO

“A verdadeira viagem de descoberta não consiste em procurar novas paisagens, mas em ter novos olhos”.

(Marcel Proust)

Os sentidos gustativo e olfativo são chamados sentidos químicos, porque, diferentemente dos outros sentidos, seus receptores são excitados por estimulantes químicos. Os receptores gustativos apresentam-se excitados por substâncias químicas existentes nos alimentos, enquanto os receptores olfativos são excitados por substâncias químicas do ar. Esses sentidos trabalham conjuntamente na percepção dos sabores e dos odores. O centro do olfato e do gosto no cérebro combina a informação sensorial da língua e do nariz.

O olfato humano é mais sensível do que nosso paladar. Ao saborearmos a comida, damos tanto valor ao aroma e à textura quando a seu gosto. Por isso, não sentimos muito o gosto quando estamos resfriados.

Ao comermos um pêssigo, por exemplo, o aroma dele chega até o nariz e se dissolve na mucosa que recobre as células sensíveis ao cheiro e situam-se na parte interna da ponta do

nariz. Estas células, por sua vez, enviam sinais nervosos para parte olfativa do cérebro que reconhece o gosto do pêssego e assim a pessoa reconhece a fruta que está comendo. O sabor doce do pêssego pode também ser sentido nas papilas que ficam na ponta da língua. Para saber que fruta é a que você está comendo, são enviados sinais nervosos ao cérebro como ocorre no olfato.

O ser humano raramente percebe quanto valem os seus vinte e cinco milhões de células olfativas. Mas o cheiro está presente em tudo: no amor, no apetite, nas melhores lembranças. Todo odor provoca um sentimento seja ele qual for. Um simples aspirar e basta. Qualquer cheiro é suficiente para despertar fome, provocar atração ou repulsa, ou mesmo, trazer de volta cenas do passado. Sentir um cheiro específico é emocionar-se sempre. No entanto, na maioria das vezes isso é tão sutil, que não se dá importância e se acaba torcendo o nariz para o olfato, o mais primitivo e intrigante dos sentidos e com certeza o menos conhecido pela ciência. Poucos percebem que, num mundo onde quase tudo tem odor, é esse o sentido que decifra as mensagens químicas das quais frequentemente depende a nossa própria sobrevivência.

De todos os nossos cinco sentidos, o olfato é o mais primitivo e o que mais diretamente afeta a memória. As pessoas podem cerrar os olhos para não visualizar algo que não lhes sugira bem-estar, também podem tapar os ouvidos diante de canções ou de melodias não agradáveis, mas quanto aos aromas, sempre é mais difícil, pois este sentido está completamente ligado à respiração. Podemos tapar as narinas somente por alguns segundos. O aroma invade nosso corpo e rapidamente é codificado pelo nosso cérebro que identifica as mais diversas sensações e sentimentos.

Segundo o otorrino Paulo Augusto de Lima Pontes, professor da Escola Paulista de Medicina citado em artigo da revista *Superinteressante*, basta que apenas dez moléculas alcancem a câmara olfativa do nariz para que determinado odor seja sentido. Todo o processo, ele explica, não leva mais que um décimo de segundo. Tamanha rapidez não significa que tudo seja simples. A olfação é tão complexa que só no século passado foram formuladas cerca de quarenta teorias diferentes a respeito de seu funcionamento.

Como se processa o sentido do olfato? O aroma penetra pelo nariz e as células olfativas captam as moléculas aromáticas por meio dos cílios, enviando impulsos nervosos para o sistema límbico, no cérebro. Com a chegada dos impulsos nervosos, o sistema límbico, uma espécie de arquivo de cheiros e sensações, reconhece as moléculas aromáticas e as identifica.

É por isso que certos aromas são capazes de afetar nosso humor, trazer lembranças e provocar os mais diversos sentimentos. Prosseguindo o caminho, o sistema límbico passa a informação sobre o aroma para o hipotálamo que, por sua vez, repassa para a hipófise. A informação vai, então, para outras glândulas e influencia a atividade imunológica, o batimento cardíaco, a produção de enzimas e hormônios. As moléculas aromáticas que entram pelo nariz também seguem pelas vias respiratórias até o pulmão. Nos alvéolos ocorrem as trocas gasosas. De lá, as moléculas vão para o sangue junto com o oxigênio. Daí a forte ligação entre o sentido do olfato e a respiração.

No século passado, também se acreditava que existiam aromas básicos que formariam todos os odores conhecidos da mesma maneira como as cores primárias compõem as demais cores. Se fosse assim, as moléculas de uma rosa dentro da câmara olfativa acionariam células receptoras especializadas em aromas florais. Mas como o dono do nariz saberia a diferença entre o perfume da rosa e o do jasmim?

Hoje, os cientistas pensam que um determinado odor seria reconhecido no cérebro pela combinação dos tipos de receptores que estimulariam, e pela quantidade e intensidade desses estímulos. A variedade de odores que um nariz pode reconhecer é extraordinária. Segundo Pontes, nesta entrevista afirma que: “Cada pessoa, tem aproximadamente 25 milhões de receptores olfativos e todos eles podem ser diferentes entre si”.

Diante do que foi exposto, como o ator pode trabalhar com este sentido, para dar mais colorido e veracidade à cena? Segundo Pavis (2005, p. 182), “o olfato entra em cena tanto pelo que emana da platéia, como do palco: um cenário composto de elementos naturais (terra, árvores, flores) será aspirado por um público mais habituado à superficialidade e ao ilusório”.

Com efeito, ao aguçar o sentido do olfato, tanto os atores quanto os espectadores desencadeiam emoções e lembranças muito fortes que os conduzem a uma identificação muito forte com as situações representadas em cena.

Pavis (2005), ao se referir ao olfato, pressupõe que a realidade dos aromas pode atrapalhar o processo ilusório do espectador: “O aroma no palco não é obra de ficção, mas realidade. É por isso que ele atrapalha o processo de ilusão e ficcionalização e bloqueia o espectador em sensações vivenciadas como muito fortes e pessoais”.

O autor faz referências ainda ao fato da dificuldade em transformar os signos olfativos em signos teatrais, na parte da dramaturgia pela dificuldade de combiná-los com os outros sistemas de signos: “Daí a também a extrema dificuldade de se utilizar fragrâncias em cena e de as” ler “como um signo teatral semelhante aos da visualidade ou da escuta”.

Uta Hagen (2007, p. 87) dispensa uma maior importância ao sentido do olfato, quando diz que o odor pode suscitar sentimentos e, para confirmar, relata uma história bastante interessante sobre John Barrymore e seu irmão Lionel. John adorava o irmão Lionel e, na peça, deviam mostrar sentimentos de ódio, então John utilizou-se de um aroma para provocar o sentimento que a peça teatral requeria:

Eles deviam ser inimigos na peça, e John achava difícil executar as ações exigidas porque, sempre que olhava para os olhos castanhos de Lionel, derretia de afeição fraternal. Parece que John detestava o cheiro de óleo de almíscar; então, em segredo, borrifou um pouco desse óleo no figurino do irmão. Toda vez que Lionel chegava perto dele no palco, John se enchia de ódio.

A autora não recomenda esse tipo de apelo à realidade como um auxílio quando as outras substituições falharem, mas ela enfoca o poder do odor como estimulante.

O olfato, além de ser estimulante, é um importante transmissor de imagens. Há muitos anos visitei a praia de Itanhém, no litoral de São Paulo e sentia o cheiro de uma árvore, bastante comum na cidade, presente em quase todas as ruas, dando à cidade esse odor característico. Este aroma ficou gravado em minha memória. A cada vez que sentia o mesmo odor, vinham à minha memória as imagens daquela cidade. A vida tem cheiro, a natureza, as pessoas, as casas, as roupas, têm uma identidade olfativa única.

Essa curiosa característica que relaciona os aromas e os sabores a imagens e emoções do passado tem sua razão de ser: a classificação dos cheiros é feita no sistema límbico, responsável também pelo deflagrar das emoções e pelos registros da memória. Essa é a razão porque um aroma, sempre provoca uma associação relacionada a fatos do passado e a uma reação emocional. Bergson (1999, p. 69) explica esta relação:

a lembrança de intuições anteriores análogas é mais útil que a própria intuição, estando ligada em nossa memória a toda a série de acontecimentos subsequentes e podendo por isso esclarecer melhor nossa decisão, ela coloca a intuição real, cujo papel então não é mais [...] que o de chamar a lembrança, dar-lhe um corpo, torná-la ativa e consequentemente atual. (...) perceber acaba não sendo mais do que uma ocasião de lembrar.

Um dos maiores escritores do século 19, o francês Marcel Proust em seu livro **Em busca do tempo perdido** (descreveu com maestria o que ocorre no cérebro, a partir de um cheiro ou de um sabor. Proust percebeu que o gosto de baunilha de uma única *Madeleine*, bolinho fofo servido com chá, também conhecido como “madalena”) era capaz de fazer emergir uma profusão de imagens e sentimentos vindos do passado. Escreveu ele ao experimentar sua madeleine:

De onde vinha esse prazer poderoso? Todas as flores de nosso jardim e as do parque de Swann, e as ninfas do rio Vivonne, e a gente simples da aldeia com suas casinhas, e toda a cidade de Combray e seus arredores – tudo aquilo que toma corpo e se torna sólido saiu, cidades e jardins, de minha xícara de chá (PROUST, 1927, p. 48-51).

Proust percebeu claramente que o sabor da madeleine estava associado a imagens de seu passado. Hoje a ciência sabe que o gosto é formado muito mais pelos aromas (mais de 70%) do que pelo paladar. Portanto, foi basicamente o aroma de baunilha, que fez emergir as imagens de infância que desfilaram diante de Proust. Ele nos demonstrou, com as imagens e sentimentos, que os odores despertam e podem enriquecer o prazer da vida. O ator pelas imagens, formadas em seu cérebro, pelos aromas, pode criar seus personagens e dar-lhes mais vida e mais encantamento. Proust ainda declarou:

... esta nova sensação que tinha em mim o efeito que o amor tem, de encher-me com uma preciosa essência, ou melhor, essa essência não estava em mim, *entrou em mim*. Eu já tinha deixado de sentir medíocre, contingente, mortal. Quando ele poderia ter chegado a mim, este todo poderoso sentimento de alegria? Senti que estava conectado ao sabor do chá e do bolo, mas que o sentimento transcendia infinitamente aqueles sabores, não podia ser de igual natureza. Quando e o que o fez vir? O que ele quer dizer? Como é possível apreender e aprender isso? (PROUST, 1927, p. 51).

Para Proust, inquirir-se, introspectar-se com essas indagações, o fez conhecer-se melhor, sentir-se invadido por uma preciosa essência, elemento este, veiculado pelos sabores e odores, que a medeleine com o chá, lhe tinha proporcionado.

Segundo o artigo de Maria Lucia Guimarães de Faria, **Proust e a Poética da Memória**, o episódio da *madeleine* prova que o esquecimento é o verdadeiro guardião da memória. A *visão* do pequeno bolo não trouxe a Proust nenhuma recordação especial, talvez porque ele o houvesse visto, sem prová-lo, tantas vezes depois de Combray, que a sua *imagem* havia deixado os longínquos dias de sua infância para se ligar a outras mais recentes (FARIA, 2008).

O sabor, por sua vez, guardado incólume nas brumas do esquecimento, e protegido pela espessura de tantos anos passados, aconchegou-se no fundo mais recôndito da memória, no estranho limiar da lembrança e do olvido, onde a reminiscência é simultaneamente segredo e degredo, e de lá pôde ressurgir com aquele inefável misto de novidade e antiguidade que é a marca inequívoca da origem. “Foi por nunca mais ter comido a ”madeleine” desde a infância que o sabor pôde arrastar atrás de si o “edifício imenso da recordação”. O ator pode ativar sua imaginação, não somente através dos odores, mas de todos os sentidos.

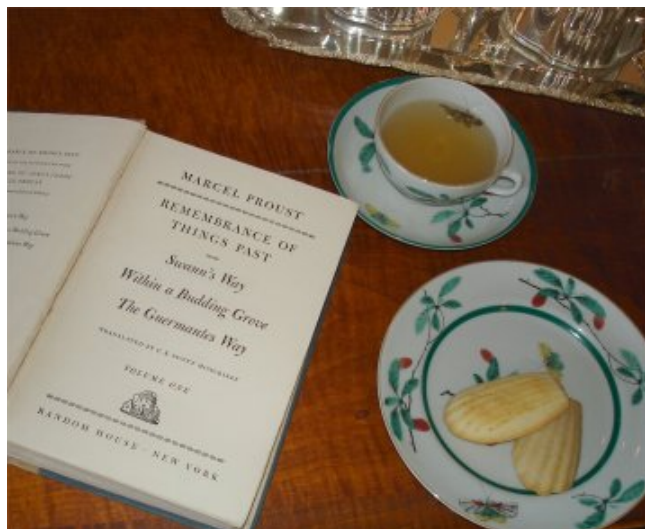


Figura 17 – A xícara de chá e as madeleines
 Fonte: <www.thedessertcourse.com/.../Proust%20table>

A memória estabelecida pela ativação dos sentidos representa uma grande aliada no desempenho teatral, permite o desenvolvimento das possibilidades vocais, integra a percepção e a criatividade. A voz como elemento que emana do corpo revela o conteúdo de nossa memória emotiva, as experiências corporais adquiridas através dos sentidos e que se alojam em nossa memória. Segundo Fernando Aleixo (2007, p. 41), citando Santo Agostinho nos desvenda os sentimentos do santo em relação à memória e os sentidos (AGOSTINHO *apud* ALEIXO, 1999, p. 268):

Tudo isto realizo no imenso palácio da memória. Aí estão presentes o céu, a terra e o mar com todos os pormenores que neles pude perceber pelos sentidos, exceto os que já esqueci. É lá que me encontro a mim mesmo e recordo as ações que fiz, o seu tempo, lugar e até os sentimentos que me dominavam ao praticá-las.

A ativação desses sentidos pelo ator, desencadeia emoções e lembranças muito impregnantes que conduzem o espectador a uma identificação muito forte com as situações. Os odores, muitas vezes, podem ser aliados do trabalho do ator e, ao contrário em outras situações, tornarem-se inimigos, como enfatizou Pavis já apontado anteriormente. Os odores, agradáveis ou não podem produzir sensações diversas, através da sugestão psicológica. É importante o ator controlar os odores para não ser influenciado de maneira negativa, o que prejudicaria a sua atuação em cena.

Um trabalho bastante útil em relação aos odores é apresentar vários produtos: perfumes diversos, álcool, chocolate, odores agradáveis e outros menos agradáveis, como amoníaco, cigarro deixado dentro de um cinzeiro e convidá-los a relatar que espécie de

sentimentos e imagens esses odores lhes suscitam. Acostumá-los aos odores agradáveis e outros tantos nem tanto, objetivando prepará-los para resistir aos cheiros que podem por vezes aparecer repentinamente e que venham a atrapalhar o desempenho do aluno-ator em cena. Importa torná-los imune a odores inesperados e incutir-lhes maior resistência e segurança para emitir a voz. Trabalhar com a voz é dedicar-se a desenvolver um saber concreto do próprio corpo, já que a voz é uma manifestação corpórea e este saber deve ser sempre aperfeiçoado por meio de elementos que favoreçam um processo de aprofundamento da sensibilidade.



Figura 18 – O Olfato e o Paladar

Fonte: <<http://www.paginadois.com.br/fotos/olfato.jpg>>

Já especificamente quanto ao paladar, segundo opinião de Pavis (2005, p. 184), trata-se de um sentido pouco solicitado no teatro na visão do autor de pouca expressão, pois ele não pode ser visto e nem ouvido; no entanto, existem várias encenações envolvendo preparo de pratos em cena, muitos envolvendo a platéia que após o espetáculo, compartilham da degustação com os espectadores.

Esse tipo de experiência confere ao espectador outras possibilidades de percepção é uma forma de associar a uma percepção visual o sentido do paladar. Para Pavis, apesar de o autor estabelecer uma menor importância do sentido do paladar, considera importante não esgotar a enumeração dos significantes, mas perceber, pelos cinco sentidos a dinâmica, o seqüenciamento e a memorização para entrar em correlações ou alianças. Pavis (2005, p. 184) enfatiza a participação emocional do espectador: “A experiência dos sentidos – a aestesis – é

também a participação emocional do espectador, o fato de estar lá e aceitar se deixar por um instante transportar.”

Os sentidos do interprete, ou seja, a percepção conseguida através da estimulação vai permitir o desenvolvimento de uma melhor respiração, acompanhada de um tônus corporal mais adequado e uma ressonância mais eficiente e direcionada para a projeção vocal em cena. A percepção do corpo, seccionado, isto é, de cada parte individualmente ou, como um todo, do qual emana uma voz como produto dessa interação, no que diz respeito ao discernimento, depende diretamente de uma escolha consciente, como coloca Bérghson (1999, p. 49): “Perceber todas as influências de todos os pontos de todos os corpos, seria descer ao estado de objeto material. Perceber *conscientemente* significa escolher, e a consciência consiste antes de tudo nesse discernimento prático”.

O objetivo é levar os alunos atores a uma percepção de seus próprios corpos como falantes. Percepção resultante de uma organização nervosa e cerebral alcançada por meio dos sentidos que representam portas abertas para o mundo que os cerca. Os estímulos representam sinais dos objetos enviados ao cérebro; assim a estimulação através dos sentidos abre o caminho para desenvolver uma respiração consciente. Através de uma respiração consciente, podemos despertar o corpo, insuflar energia vital, e, principalmente abastecer de ar, os pulmões e todo o corpo com o combustível essencial da fala e da voz.

Através dos sentidos, tornamo-nos conscientes das sensações corporais, o que nos leva a um maior controle das tensões. Despertar o corpo e tomar consciência de suas descobertas, de seus prazeres pode ser a entrada para um novo modo de vida. Ainda, com uma conscientização das cavidades de ressonância, sentir o som vibrando em cada parte do corpo, leva-nos a uma melhora nos aspectos da ressonância vocal, de projetar a voz no espaço. O corpo e suas relações representam um conjunto de ações que se entrelaçam e interligam para realizar as funções comunicativas da linguagem, corporais ou vocais.

Os caminhos abertos pelo trabalho corporal, através da estimulação dos sentidos, ajudam-nos a conhecer mais profundamente nosso corpo, como nos sentimos e como agimos. Estabelecer uma relação com o corpo é aprender a confiar em nós mesmos e isso nos proporciona a segurança necessária para uma expressão vocal mais autêntica.

Quanto mais adentramos em nós mesmos, mais nos colocamos para fora, adquirimos mais confiança para atitudes e expressões orais mais espontâneas e mais verdadeiras.

A autoconsciência como método de pesquisa do ser humano que se aventura em conhecer a si mesmo e o efeito em si, promove a produção do autoconhecimento como um

contínuo processo de desvendamento e de criatividade, proporcionando melhor expressividade vocal.

Goleman (2001, p. 61), em seu livro **Inteligência Emocional**, cita John Mayer, psicólogo da Universidade de New Hampshire, e define o que é um indivíduo autoconsciente em relação às suas emoções:

Autoconscientes são pessoas conscientes de seu espírito no momento em que ela ocorre, essas pessoas, evidentemente são sofisticadas no que diz respeito à sua vida emocional. A clareza com que sentem suas emoções pode reforçar outros traços de suas personalidades: são autônomas e conscientes de seus próprios limites, gozam de boa saúde psicológica e tendem a ter uma perspectiva positiva sobre a vida. Quando entram num estado de espírito negativo, não ficam ruminando nem ficam obcecadas com isso e podem sair dele mais rápido. Em suma, a vigilância as ajuda a administrar suas emoções.

Segundo os preceitos de Feldenkrais, uma parábola tibetana contada nas escolas esotéricas, nos mostra que a consciência trabalha periodicamente, entre picos altos e baixos. Relata Feldenkrais (1977, p. 76-77):

‘De acordo com a estória, o homem sem consciência é como uma carruagem, cujos passageiros são os desejos, os músculos são os cavalos, enquanto que a própria carruagem é o esqueleto. A consciência é o cocheiro adormecido. Enquanto o cocheiro permanece adormecido, a carruagem arrastar-se-á sem objetivo, daqui para lá. Cada passageiro tem destino diferente e os cavalos puxam para caminhos diferentes. Mas quando o cocheiro está bem acordado e segura as rédeas, os cavalos puxarão a carruagem e levarão cada passageiro a seu próprio destino. Naqueles momentos em que a consciência se organiza bem com os sentimentos, sentidos, movimento e pensamento, a carruagem ganhará velocidade no caminho certo’. Então o Homem pode fazer descobertas, inventar, criar, inovar e ‘saber’. ‘Ele compreende que seu pequeno mundo e o grande mundo ao redor são apenas um, e que nesta unidade, ele não está mais sozinho’.

Feldenkrais (1977, p. 72) usou a parábola para mostrar a importância da consciência do indivíduo para todas as suas ações. Segundo o autor, a consciência, além de sua importância na percepção do mundo, lhe dá o poder de saber discernir entre o saber e o não saber:

O Homem é dotado não somente de uma consciência mais altamente desenvolvida, mas também com uma capacidade específica de abstração, que lhe permite saber o que está acontecendo dentro dele, quando usa este poder. Assim, ele pode saber ou não alguma coisa. Ele pode dizer se entende ou não alguma coisa que sabe. É capaz ainda de outras formas de abstração, que o levam a estimar seu poder de abstração e sua capacidade de usá-la. Ele pode dizer se está usando seus plenos poderes de consciência para saber e saber, se sabe ou não, alguma coisa.

Mirka Knaster (1996) nos apresenta outra face da consciência, a qual usa como recurso a meditação da consciência “é a percepção sem julgamento das coisas cotidianas da vida”. Assim, neste estado, segundo a autora, não se colocam rótulos de bom ou mau de certo ou errado de melhor ou pior. Experimentamos diretamente os processos que ocorrem no corpo e na mente, observam-se todas as ações sem condenar, criticar, forçar, descartar, interpretar, depreciar, repreender, comparar, traduzir, gostar ou não gostar. O indivíduo deixa de viver no domínio dos conceitos, da ideologia, das condições e dos comentários, para cultivar uma vida de experiências plenas das verdades do corpo. Essa consciência envolve os cinco sentidos e a principal via é a respiração: as sensações corporais mutáveis na área do abdômen, do peito ou das narinas durante a inspiração e a expiração. Segundo a autora, a meditação da consciência não é um processo de auto-aperfeiçoamento, não ocorre um “jogar fora de nós mesmos para nos transformarmos em seres melhores”. A autora toma as palavras da monja budista Pema Chödrön: “Trata-se de ficar amigo de quem você é”. Conforme Knaster (1966, p. 162):

... você aprende a ouvir as suas vozes originais, as vozes que não estão condicionadas por regras e modismos. Quietamente ou em movimento, você aprende a ficar à vontade no corpo, de maneira natural espontânea. Você tem a sensação física de estar vivo: os pés pressionando o chão, a brisa acariciando a pele, o calor se alastrando no peito, a rigidez apertando suas entranhas, os braços deslizando na água. Sensível ao corpo, você entra em sintonia com as coisas mais sutis, com as camadas mais profundas, com a sabedoria do corpo. Você observa mais cedo os desequilíbrios. Você não espera até chegar a um ponto sem volta, a um estado de doença. Você ouve a mensagem e age de acordo com ela.

Enamar Ramos (2007, p. 36), que se dedicou ao trabalho de Angel Vianna, aponta-nos os preceitos desta pedagoga do corpo, título de seu livro, referindo-se a esta coreógrafa, quanto aos conceitos de consciência e imobilidade no movimento para reconhecer as modificações que ocorrem no corpo:

Para o ator, o uso da imobilidade para detectar e fixar novas posturas é de grande importância. É o modo pelo qual ele pode ter consciência do que está fazendo; suas atitudes deixam de ser casuais e passam a ser conscientes. Quando o ator pára e analisa como foi o movimento, que esforço aplicou, de que modo foi feito, que partes do corpo estavam envolvidas, vê com clareza todos os excessos que devem ser eliminados para que a comunicação com o público seja plena. Há uma aparente imobilidade porque, na realidade quem o vê de fora nesse processo acha que ele está imóvel. Entretanto todo o trabalho mental de conscientização do seu corpo coloca-o em uma atividade intensa, com o envio e recebimento de vários estímulos que darão condições de criar novas posturas, capazes de realizar a comunicação desejada.

Concluo este último capítulo com as palavras de Klauss Vianna (1928-1992)⁵⁸, o bailarino, coreógrafo, ator e professor que, por sua importância, se fez sentir sua ausência:

O que importa, sempre, é levar a consciência corporal até os alunos porque penso que bem mais importante do que conhecer o espírito é saber que o corpo existe, está aqui comigo e dependo dele para viver. Cada um começa a descobrir o próprio corpo, seu ritmo, e somente aí esse corpo pode começar a dançar, interpretar, se expressar.

Realmente, nada tenho a discordar de Klauss, pois quando o ator consegue descobrir seu próprio corpo que fala e que exprime sentimentos, que se deixa inebriar pelos sentidos, que entra em si mesmo que se reconhece criador, ele consegue uma expressividade vocal mais valorizada, uma representação mais autêntica e uma presença cênica mais verdadeira.

Na realidade, o autoconhecimento nos propicia a retirada dos véus (personagens, máscaras) que criamos no cotidiano de nossas vidas, o que vem a possibilitar o encontro real com a nossa verdadeira essência. E como isso se realiza? Através da percepção proporcionada pelos sentidos que agem como catalisadores e captam o que acontece ao nosso redor agregando as novas informações à memória do corpo.

⁵⁸ Klauss Vianna, marido e colaborador de Angel Vianna em suas pesquisas do movimento, não foi apenas um parceiro na permanente investigação do corpo como fonte expressiva, mas também como elemento dramático capaz de recolocar o ator em cena idéia de consciência corporal. “(...) Esse mineiro foi um pioneiro na transposição da dança (movimento corporal) para a dramática da cena (a palavra na raiz do movimento), e de certa maneira mostrou que o teatro poderia dançar, soltar a voz junto com a sinuosidade do movimento”.



Figura 19 – A Consciência e a voz

Fonte: [WgDQ&prev=/images%3Fq%3Dconsciencia%26start%3D40%26ndsp%](#)

5 CONCLUSÃO

Finalizar um trabalho de pesquisa é sempre desgastante. Parece que invariavelmente algo ficou para trás. Muito mais desgastante que o próprio estudo em si, pois chega o momento da auto-avaliação. O que restou disso? A realização deste mestrado foi, sem dúvida, primeiramente, uma oportunidade de aprendizado, de aprofundamento de um conhecimento centrado na voz, mais especificamente o estudo da voz do ator, o meu domínio na cena teatral. Embora o objetivo tenha sido o estudo da voz do ator, os demais aspectos da atividade teatral não foram ignorados. Consegui pelo estudo compreender melhor todos os aspectos formadores da cena como um conjunto harmônico, cada um com sua especificidade.

Reportando-me ao início desta trajetória há mais de dois anos faço uma análise remissiva e posso ter consciência de que, apesar de ter inicialmente me debruçado sobre o fator emocional na voz do ator, este estudo não foi em vão, pois me auxiliou a compreender melhor os aspectos psicológicos que envolvem o trabalho do ator. Voltando-me para o estudo da consciência corporal, da percepção que o ator tem de seu próprio corpo como instrumento para chegar a uma melhor expressão vocal, acredito ter alcançado um profundo conhecimento sobre a integração do corpo e da voz na produção do ato expressivo da voz, conhecimento este que me permitiu chegar à visão de novas propostas metodológicas e chegar a uma série de novas estratégias para a preparação vocal do ator.

Sempre centrada nos três pilares fundamentais para a voz fisiológica: **respiração**, **relaxamento** e **ressonância** e também como a estimulação dos sentidos pode auxiliar o ator em cena, com relação a esses três elementos formantes da voz, procurei responder a várias questões envolvendo a autoconsciência, a percepção corporal e os sentidos. Decorreram, por meio do estudo incessante e determinado, as respostas que tanto me inquietavam.

Iniciando com um relato histórico, enfocando como a voz no teatro era trabalhada antes do advento da fonoaudiologia e, como a fonoaudiologia adentrou ao trabalho cênico, ressaltando a importância de um profissional de fonoaudiologia dentro do teatro, com seu conhecimento mais profundo da área científica, dando suporte para desenvolver o processo vocal criativo.

Apoiada pelo referencial de Stanislavski, foi possível chegar à conclusão de que realmente um profissional de fonoaudiologia é necessário para auxiliar o ator na composição de um personagem teatral.

Procurei ainda relatar a relação com os alunos, como uma profissional não pertencente à área teatral caminha lado a lado com eles e lhe propicia um suporte para o desenvolvimento de um trabalho vocal orientado através da respiração, relaxamento e ressonância. Justificando o trabalho de fonoaudiologia dentro do teatro, enfocando ciência e arte, a ciência no auxílio da arte, utilizei-me dos preceitos de Jorge Vieira, Silvio Zamboni, Carlos Vogt, Jean Lancri e também de Bertolt Brecht, o qual sempre valorizou o caminhar paralelo da ciência e da arte, sem desprezar os conhecimentos científicos no fazer artístico.

Realmente é através da busca de um conhecimento mais aprofundado de seu próprio corpo através da estimulação dos sentidos que o ator encontra um caminho para uma melhor expressividade vocal. Somente realizar exercícios para a voz não é suficiente para manter um bom padrão vocal. Sandra Meyer (2003, p. 120), no livro **Leituras do corpo**, compara o corpo à visão de um piloto que precisa manusear bem sua máquina corporal a caminho de uma expressão:

Quando o ator coloca seu corpo como instrumento ou canal de expressão “interior” é como se ele não fosse seu próprio corpo, nem esse corpo produzisse expressão em si mesmo. Mas antes de tudo o ator é seu corpo e não alguém que mora dentro desse corpo e o utiliza como instrumento, que pode ser tocado a seu serviço.

Aprofundando meus conhecimentos no valor dos sentidos, foi-me dado a conhecer a importância do estímulo perceptual para o aprimoramento da memória e do imaginário do ator. Este conhecimento abriu novos caminhos para aprimorar meu trabalho em sala de aula. A memória não ocorre apenas na região cerebral, ela depende de tudo o que acontece no corpo, não reside em um só local, mas em cada célula de nosso corpo. Knaster (1996, p. 156), citando Ilana Rubinfeld, conceitua memória corporal:

A pele, o sistema muscular e o sistema nervoso registram todas as nossas lembranças, do útero até o fim da vida. A memória corporal é um padrão de defesa, sendo que os músculos recordam um dado incidente ou uma série de incidentes por meio de um padrão de tensão (em relação a abusos, ferimentos, doenças, choques, medo, raiva).

A autora ainda relata que os padrões de defesa são registrados em nossa memória, antes mesmo que consigamos verbalizar e compreender o que está acontecendo. É por isso que conhecemos primeiramente o mundo através do corpo, pelos sentidos e, principalmente pelo tato. Relaciono estas informações com o fato de que os atores necessitam liberar suas tensões através de relaxamentos. A região cervical responsável por abrigar os órgãos específicos da fala merece especial atenção quanto à normalização de seu tônus muscular,

oferecendo assim condições para que a voz seja emitida livremente, que flua com liberdade para preencher os espaços.

Para concluir, aponto para alguns objetivos trabalhados em sala de aula no trabalho com os alunos, com as novas perspectivas resultantes de meu estudo, no que se refere aos aspectos da consciência corporal e vocal.

Quanto aos exercícios que se referem ao relaxamento corporal, ou seja, a uma reeducação corporal com a finalidade de uma melhor expressão vocal, várias técnicas estão disponíveis, pois como diz Knaster (1996, p. 245), “os reeducadores corporais empregam vários métodos para eliminar tensão muscular e substituir padrões dolorosos e ineficientes por padrões mais eficientes. Eles empregam um método somente ou uma combinação deles”.

Realmente um trabalho bem realizado com o corpo promove um melhor autoconhecimento e leva o indivíduo a uma autoconsciência corporal, prepara-o para conseguir o máximo de sua expressividade vocal; no entanto, o preparador corporal precisa estar seguro para poder transmitir informações e dirigir os exercícios. Precisa sentir todas as sensações que está passando aos alunos e esse fato pode ser provado por experiência própria. Quando realmente consigo vivenciar em meu corpo as sensações que estou vocalizando, consigo com os alunos um melhor resultado e isso é bem visível.

Eu acredito que só chegaremos a um melhor nível de educação quando o educador possuir uma visão mais ampla e acreditar naquilo que faz. De nada adianta professores com títulos, mas sem capacitação. De nada adianta educadores com salas maravilhosas, laboratórios estupendos se lhes falta o principal: vontade, empenho e energia para ministrar aulas que despertem interesse e provoquem, realmente, uma mudança de comportamento que deveria ser o objetivo maior da educação.

É diante do exposto, que opto por trabalhar para remover os obstáculos que impedem o corpo de realizar as funções específicas para a produção da voz, com facilidade, isto é, sem esforço, evitando transtornos, impedindo um padrão de voz normal. Meu objetivo se concentra em conduzir os alunos a um processo de aprendizado que desenvolva a capacidade proprioceptiva, ou seja, começar a despertar a capacidade de ler interiormente as sensações do corpo, nomino a palavra começar, pois, aprender a sentir, respirar, mover-se com mais facilidade e satisfação, é um processo que nunca termina, está sempre em curso.

O holismo não permite que nos restrinjamos a apenas uma linha de técnicas corporais, pois segundo suas teorias, o holismo serve-se de técnicas de terapias alternativas de diversos tipos, com a finalidade de tratar o homem inteiro, nos âmbitos físico, emocional, mental e espiritual, conjuntamente. Justificando o objetivo do holismo, servimo-nos de Albert Einstein

(1879-1955) que aponta o ser humano como prisioneiro de seus pensamentos que, por consequência, impõem-lhe limites:

O ser humano vivencia a si mesmo, seus pensamentos, como algo separado do resto do universo - numa espécie de ilusão de ótica de sua consciência. E essa ilusão é um tipo de prisão que nos restringe a nossos desejos pessoais, conceitos e ao afeto apenas pelas pessoas mais próximas. Nossa principal tarefa é a de nos livrarmos dessa prisão, ampliando o nosso círculo de compaixão, para que ele abranja todos os seres vivos e toda a natureza em sua beleza. Ninguém conseguirá atingir completamente este objetivo, mas lutar pela sua realização já é por si só parte de nossa liberação e o alicerce de nossa segurança interior (EINSTEIN, 2008).

No meu trabalho com os alunos de teatro, apesar de sempre estar visando os objetivos do conteúdo programático, respeito os alunos os quais se apresentam com suas necessidades. Dessa maneira, as opções são, pelas técnicas, as mais adequadas ao momento. Para realizar a normatização do tônus muscular, vários aspectos são trabalhados. Eles envolvem o relaxamento autógeno de Schultz, como já descrito no capítulo sobre relaxamento, relativo às técnicas propostas por *Moshe Feldenkrais* sobre a consciência no movimento e os ensinamentos da *Hatha Yoga* que compreendem quatro elementos essenciais: *pranayama* (respiração), *asana* (postura), *relaxamento* e *atitude mental*. Os objetivos do *Hatha Yoga* contemplam os objetivos e os resultados que espero dos alunos, no que se refere à respiração, às posturas, ao relaxamento e às atitudes mentais.

Com a concretização deste trabalho foi possível uma interação maior com os alunos o que possibilitou um maior entendimento do fazer teatral, no que se refere ao aspecto da voz dentro do contexto da cena. O trabalho mostrou também a importância e a necessidade de um trabalho de fonoaudiologia no teatro, pois o profissional que atua como preparador vocal, apresenta condições para orientar e auxiliar o ator em seu processo criativo. Foi também importante reconhecer a importância de uma conscientização corporal e entender como os sentidos podem promover esta autopercepção, levando-os a uma autoconfiança com o objetivo de atingir uma melhor expressividade vocal.

REFERÊNCIAS

ALEIXO, Fernando Manoel, **Corporeidade da Voz: voz do ator**. Campinas: Komedi, 2007.

ALLEGRO, Anderson. **Respirações**. Disponível em:
<<http://www.yogasite.com.br/yogasite/respirac.htm>> Acesso em: 24 ago. 2007.

ANDRÉ, M. E. D. A. **Etnografia da Prática Escolar**. Campinas: Papyrus, 1995.

_____. **Estudo de caso em Pesquisa e Avaliação Educacional**. Brasília: Liber Livro, 2005.

ARTAUD, Antonin. **O Teatro e Seu Duplo**. Trad. Teixeira Coelho. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

BACHELARD, Gaston. **A Água e os Sonhos: ensaios sobre a imaginação da matéria**. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

BAKHTIN, M. **Marxismo e Filosofia da Linguagem**. 2. ed. São Paulo: Hucitec; Petrópolis: Vozes, 1987.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A Arte Secreta do Ator – Dicionário de antropologia teatral**. São Paulo: Hucitec; Campinas: Unicamp, 1995.

_____. **Além das Ilhas Flutuantes**. Trad. Luis Otávio Burnier. São Paulo: Hucitec; Campinas: Unicamp, 1991.

BARTHES, Roland. O teatro grego. **O Óbvio e o Obtuso: ensaios críticos III**. Tradução de Lea Novaes. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1965.

BERGSON, Henri. **Matéria e Memória: ensaio sobre a relação do corpo com o espírito**. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

BEUTTENMÜLLER, Maria da Glória; LAPORT, Nelly. **Expressão Vocal e Expressão Corporal**. Rio de Janeiro: Enelivros, 1992.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. **Avaliação e Tratamento das Disfonias**. São Paulo: Lovise, 1995.

_____. **Higiene Vocal: cuidando da voz**. 2. ed. São Paulo: Revinter, 1999.

BLOCH, Susana Arendt. **Alba Emoting: bases científicas del emocionar**. Santiago de Chile: Editorial Universidad de Chile, 1993.

BLOCH, Pedro. **Consulta Biográfica**. 2004. Disponível em:
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Pedro_Bloch> Acesso em: 20 nov. 2007.

BRANDI, Edmèe de Souza Mello. **Educação da Voz Falada**. São Paulo; Rio de Janeiro; Belo Horizonte: Atheneu, 1995.

BRECHT, Bertolt. **Estudos sobre Teatro**. Trad. Fiamma Pais Brandão. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2005.

BROOK, Peter. **A Porta Aberta Reflexões sobre a Interpretação e o Teatro**. Trad. Antonio Mercado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.

CAMPBELL, George Warburton. **A Voz Integrada**: uma análise das proposições de Grotowski, Barba e Staniewski para o treinamento vocal e sua aplicação na preparação do ator. 2005. Tese de dissertação de Mestrado - UFBA, Salvador, 2005.

COIMBRA, Cal. **A Voz no Teatro II**. 2002. Disponível em:
<<http://www.acesa.com/viver/arquivo/dicas/2002/03/21-Cal/>> Acesso em: 20 mar. 2007.

CORDEIRO, Edison. Disponível em: <http://video.globo.com/Videos/Player/Noticias/EDSON+CORDEIRO,00.html>> Acesso em: 23 mar. 2008.

COSTA, S.A.; CRUZ, P.; OLIVEIRA, J.A.A. **Otorrinolaringologia**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

DAMÁSIO, António. **O Mistério da Consciência**. Trad. Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DIAS, Luciana. **Trampolins para a Teatralidade**. Disponível em:
<<http://64.233.169.104/search?q=cache:NyOCPwnhCdMJ:www.adufpb.org.br>> Acesso em: 14 mar. 2008.

DIDEROT, Denis. **Paradoxo sobre o Ator**. Trad. Luís Matos Costa. Lisboa: Hiena Editora, 1993.

DINVILLE, Claire. **A Técnica da Voz Cantada**. Rio de Janeiro: Enelivros, 1993.

DUEY. **Bel Canto in its Golden Age**: a study of its teaching concepts. Published by Geoffrey Cumberlege, Oxford University Press, 1951.

DUNCAN, Pâmela. **Crítica**: Luís Mello, um ator pleno em cena. Disponível em:
<<http://ultimosegundo.ig.com.br/materias/cultura/218700>> Acesso em: 7 fev. 2008.

EAD. Escola de Arte Dramática. **Relatório de Atividades da Escola de Arte Dramática de São Paulo de 1950 a 1959**.

ECO, Umberto. **Como se Faz uma Tese**. São Paulo: Perspectiva, 1990.

EINSTEIN, Albert. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Albert_Einstein#Obra, Acesso em: 3 mar. 2008.

ESSLIN, Martin. **Uma Anatomia do Drama**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

FALCONI, Armando Filho. **Respiração**: um instrumento para seu bem-estar. Disponível em: <http://www.aceesa.com/viver/arquivo/ser_holistico/2004/06/01-respira.> Acesso em: 14 mar. 2007.

FARIA, Alan. **A Arte de Encenar a Palavra**. Disponível em: <<http://pphp.uol.com.br/tropico/html/textos/> - > Acesso em: 2 mar. 2008.

FÁVERO, Sílvia Helena. **Cromoterapia**. Disponível em <http://sna.saude.gov.br/imprimir.cfm?id=3370>. Acesso em: 04 mar. 2008.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo Movimento**. (Trad. De Daisy A. C. Souza). São Paulo: Summus, 1977.

FERRACINI, Renato. **A Arte de não Interpretar como Poesia Corpórea do Ator**. Campinas: Unicamp, 2003.

FERREIRA, L. P. et al. **Voz Profissional**: o profissional da voz. Carapicuíba: Pro-Fono, 1995.

FIALHO, Mario. **O Qi Gong (Chi kung) movendo o Tai Chi Chuan**. Disponível em: <[http://www.mariofialho.com/terapia-qigong.htm.](http://www.mariofialho.com/terapia-qigong.htm)> Acesso em: 28 nov. 2007.

FO, Dario. **Manual Mínimo do Ator**. Franca Rame (org.). Trad. Lucas Baldovino e Carlos David Szlak. 3. ed. São Paulo: SENAC, 2004.

FORTUNA, Marlene. **A Performance da Oralidade Teatral**. São Paulo: Annablume, 2000.

FREIRE, Iami Rebouças. **Umbiguidades**: reflexão sobre o processo de encenação de uma pesquisa vocal para o teatro. 2001. Tese de dissertação de Mestrado - UFBA, Salvador, 2001.

GAIARSA, José. **Respiração e Circulação**. São Paulo: Brasiliense, 1987.

GAYOTTO, Lucia Helena. **Voz Partitura da Ação**. São Paulo: Summus, 1997.

GOLDEMBERG, Miriam. **A Arte de Pesquisar**: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. 9. ed. Rio de Janeiro: Record, 2005.

GOLEMAN, Daniel, Ph D. **Inteligência Emocional**: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

GOSWAMI, Amit. **O Universo Autoconsciente**. Trad. De Ruy Jungmann. São Paulo: Aleph, 2007.

GREENE, Margaret C. L. **Distúrbios da Voz**. Trad. Marco Elizabetsky. 4. ed. São Paulo: Manole, 1983.

GREINER, Christine. **Leituras do Corpo**. Org. por Christine Greiner e Claudia Amorim. São Paulo: Annablume, 2003.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro Pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1971.

GUBERFAIN, Jane Celeste. **Voz em Cena**. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

GUYTON, A. C. **Fisiologia Humana**. 5. ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.

HAGEN, Uta; FRANKEL, Haskel. **Técnica para o Ator: a arte da interpretação ética**. (Trad. Milton Camargo Mota). São Paulo: Martins Fontes, 2007.

HELVÉCIA, Heloísa. **Cada um com sua Língua**. Disponível em: <http://intervox.nce.ufrj.br/~edpaes/cadaum.htm>.> Acesso em: 29 set. 2007.

HINDUÍSMO BRASIL, **Contos da Índia**. Disponível em: <http://www.gita.ddns.com.br/contos/contos.php>.> Acesso em: 23 mar. 2007.

HISTÓRIA DO TEATRO. In: **Infopédia** [Em linha]. Porto: Porto, 2003-2008. Disponível em: <www: URL: [http://www.infopedia.pt/\\$historia-do-teatro](http://www.infopedia.pt/$historia-do-teatro)> Acesso em: 19 nov. 2007.

HOLISMO. Disponível em: <<http://www.guia.heu.nom.br/holismo.htm>.> Acesso em: 23 mar. 2008.

JORDÃO, Claudia; CASTELLÓN, Lena. **Os Segredos do Sexto Sentido**. Disponível em: <http://www.oguapore.com/news/mostranoticias.asp?id=31060>> Acesso em 16 fev. 2008.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional: a estrutura da experiência**. Trad. Myrthes Suplicy Vieira. São Paulo: Summus, 1992.

KIRILLOS, Leny; OLIVEIRA, Domingos S. de. **Fonoaudiologia Conquista os Palcos e a Telinha**. Disponível em: <http://www.cartosaudeagora.com.br>.> Acesso em: 23 ago. 2007.

KNASTER, Mirka. **Descubra a Sabedoria do seu Corpo**. São Paulo: Cultrix, 1996.

KUSNET, Eugenio. **Ator e Método**. 4. ed. São Paulo; Rio de Janeiro: Hucitec, 1992.

LANCRI, Jean. Colóquio sobre a metodologia da pesquisa em artes plásticas na universidade. In: BRITES; TESSLER (org.). **O Meio como Ponto Zero**. Porto Alegre: Universidade/UFRGS, 2002. (Coleção Visualidade; 4.)

LE HUCHE, François; ALALI, André. **A Voz Anatomia e Fisiologia dos Órgãos da Fala**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

LOWEN, Alexander. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. 8. ed. São Paulo: Summus, 1982.

LÜDKE, Menga; ANDRÉ, Marli. E. D. A. **Pesquisa em Educação**: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

MARTINS, Janaína Tresel. A **Integração corpo**: voz na arte do ator. A função da voz na cena, a preparação vocal orgânica. O processo de criação vocal. 2004. Tese de Dissertação de Mestrado - USC, Florianópolis, 2004.

MEISSNER, Gabriel. **O que é Cromoterapia?** Disponível em: <<http://serzen.wordpress.com/2007/11/22/o-que-e-cromoterapia>> Acesso em: 23 fev. 2008.

OIDA, Yoshi. **O Ator Invisível**. São Paulo: Beca, 2001.

_____. **Um Ator Errante**. (Trad. Marcelo Gomes). São Paulo: Beca, 1999.

OLIVEIRA, Lúcia Helena. O sentido da vida – a importância do olfato na vida das pessoas. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 25, 1995-96.

OLIVEIRA, Domingos Sávio Ferreira de. **Voz na Arte**: uma contribuição para o estudo da voz falada no teatro. Disponível em: <<http://www.clinvoz.com.br/voznaarte.htm>> Acesso em: 15 ago. 2007.

OSWALD, Annunciada Lucia de Lima. **A Trilogia Honra-Ciúme-Amor em Otelo e Leonor de Mendonça**. 2001. 95 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Teatro) - Setor de Pesquisa e Pós-Graduação, Faculdade de Artes do Paraná, Curitiba, 2001.

PADOVAN, Beatriz. **A Reorganização Neurológica**. Disponível em: <<http://www.padovan.pro.br/metodo.htm>> Acesso em: 25 mar. 2008.

PASCUAL-LEONE, Álvaro. Sinto muito – a percepção humana vai muito além da visão, da audição, do paladar, do olfato e do tato. **Revista Superinteressante**, São Paulo, n. 214, jun. 2005.

PAVIS, Patrice. **A Análise dos Espetáculos**. (Trad. Sergio Salva Coelho). São Paulo: Perspectiva, 2005.

_____. **Dicionário de Teatro**. (Trad. J. Guinsburg e Maria Lucia Pereira). São Paulo: Perspectiva, 2005.

PERES, Urania Tourinho. **Depressão e Melancolia**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

PINHEIRO, Chico. A Versatilidade do cantor Edson Cordeiro. **Globo News**, 22 mar. 2008. Disponível em: www.globo.com. Acesso em: 22 mar. 2008.

PINHO, Silvia M. Rebelo. Disponível em: <<http://www.profala.com/li02.htm>> Acesso em: 25 mar. 2008.

PROUST, Marcel. **Em Busca do Tempo Perdido**. O direito francês Pléiade edição traduzida por CK Scott Moncrieff e Terence Kilmartin. Nova Iorque: Vintage, 1927.

QUINTEIRO, Eudósia Acuña. **Estética da Voz: uma voz para o ator**. São Paulo: Summus, 1989.

RAMOS, Enamar. **Angel Vianna A Pedagogia do Corpo**. São Paulo: Summus, 2007.

REVISTA SUPERINTERESSANTE, **Tato é o Sentido mais Ativo durante o Sono**, n. 100, São Paulo, jan. 1966.

ROUBINE, Jean Jacques. **Introdução às Grandes Teorias do Teatro**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

_____. **A Arte do Ator**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

SAMA, Meishu. **Vibração espiritual e aura**. Disponível em: http://www.meishusama.org/Ensinos/ems-fasc-tlo/ems-fasciculos-TLO/vibracao_espiritual_e_aura.htm > Acesso em: 15 mar. 2008.

SAMPAIO, Isabel; RENZO, Reinaldo; REVEILLEAU, Roberto; VARECHI, Sibebe. **Técnica de Alexander – Pensar em Atividade**. Disponível em: <http://www.pensarematividade.net/tecnica.shtmlr/> > Acesso em: 22 abr. 2007.

SANTANA, Tatiane. **Relaxar é Preciso**. Disponível em: http://www.jurisway.org.br/v2/cursoonline.asp?id_curso=771&pagina=25&id_titulo=9793#> Acesso em: 23 mar. 2008.

SANTOS, Tereza M. Momensohn; RUSSO, Ieda C. Pacheco. **A Prática da Audiologia Clínica**. São Paulo: Cortez, 1986.

SANTIAGO, José Carlos. **Abordagem para sua saúde e bem estar- Sinusite**. Disponível em: <http://www.jcsantiago.info/sinusite.html>. > Acesso em: 30 jun. 2007.

SPADA, Adriano Luiz. **Ouvido Humano**. Disponível em: <http://64.233.169.104/search?q=cache:dxXTgh53q5cJ:www.attack.com.br/artigos/Ouvido%2520Humano.>> Acesso em: 24 fev. 2008.

SPOLIN, Viola. **Improvisação para o Teatro**. (Trad. Ingrid Dormien Koudela e Eduardo de Almeida Amos). 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 2000.

SPRITZER, Mirna. O ator e a experiência pedagógica da linguagem radiofônica. In: **IV Congresso “Os trabalhos e os dias” das Artes Cênicas: ensinar, fazer e pesquisar dança e teatro e suas relações**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: ABRACE, 2006.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Criação de um Papel**. (Trad. Pontes de Paula Lima). 6. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.

_____. **A Construção da Personagem**. (Trad. De Pontes de Paula Lima). 15. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

_____. **A preparação do ator**. (Trad. Pontes de Paula Lima). 21. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

_____. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Constantin_Stanislavski. Acesso em: 4 mar. 2008.

STOKLOS, Denise. **Teatro Essencial**. São Paulo: Denise Stoklos Produções Artísticas Ltda., 1993.

SUGIMOTO, Luiz. A Palavra Cênica. Unicamp, Sala de Imprensa. **Jornal da Unicamp**, ed. 276, São Paulo, 2004.

TISSERAND, Robert. **O Mundo Mágico dos Aromas Parte II**. Disponível em: <<http://www.jardimdeflores.com.br/sinergia/SO5aromaterapia2.htm>. > Acesso em: 13 mar. 2008.

VAL, Cláudio Costa. **Comportamento – Arte de Saber Ouvir**. (artigo) Disponível em: http://www.saudeplena.com.br/noticias/index_html?opcao=06-1501-04. Acesso em: 5 mar. 2008.

VARGENS, Meran Muniz da Costa. **O Exercício da Expressão Vocal para o Alcance da Verdade Cênica**: construção de uma proposta metodológica para a formação do ator ou a voz articulada pelo coração. 2005. Tese de Doutorado - UFBA, Salvador, 2005.

VIEIRA, Jorge Albuquerque. **Teoria do Conhecimento e Arte. Formas de Conhecimentos**: arte e ciência uma visão a partir da complexidade. Fortaleza: Expressão Gráfica, 2006.

VIEIRA, Margarida Magalhães. **Voz e relação educativa**. Disponível em: <<http://ocanto.esenviseu.net/destaque/dmvoz1.htm>. > Acesso em: 18 abr. 2007. <http://plsq11.cnpq.br/curriculo/>

VOGT, Carlos. **A Espiral da Cultura Científica**. Disponível em: <http://www.consciencia.br>. Acesso em: 24 ago. 2007.

WINN, Michael **O Chi Kung da Respiração**. Disponível em: <<http://www.healing-tao.com.br/artigos/chikung.htm>.> Acesso em: 15 abr. 2007.

ZAMBONI, Silvio. **A Pesquisa em Arte**: um paralelo entre arte e ciência. Campinas, SP: Autores Associados, 1998.