

**RAMOS, Enamar.** Processo de criação de um corpo cênico para o ator contemporâneo. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro UNIRIO; Professor Adjunto.

## RESUMO

Este artigo é o resultado parcial de uma pesquisa sobre o trabalho corporal do ator contemporâneo solicitado a uma grande movimentação cênica durante sua atuação. As linguagens da dança e do teatro cada vez mais se aproximam provocando uma transformação no que cada uma delas conhece. Nessa aproximação, a assimilação de técnicas de outras áreas é inevitável, além da necessidade de novas construções e de um corpo preparado para qualquer exigência. Descreve a prática utilizada durante as aulas de Dança e Alongamento do Curso de Bacharelado em Teatro — habilitação Interpretação — da Escola de Teatro do Centro de Letras e Artes da UNIRIO.

**Palavras-chave:** Corpo e Voz. Teatro Musicado. Musical. Dança e Teatro.

## ABSTRACT

This article is part of the result of a research on the corporeal work of the contemporary actor, who is frequently asked to move during his acting. The languages of dance and theatre are becoming increasingly closer, entailing a transformation of the elements that compose either discipline. In this process, the assimilation of techniques from other areas is inevitable, a part from the necessity of new constructions and of a body that is prepared for any demand. The article describes the practice developed during the Dance and Stretching course of the Undergraduate Program in Acting at the Theatre School of the Arts and Literature Centre of UNIRIO.

**Keywords:** Dance Theatre. Body and Voice. Dance and Theatre.

Este trabalho é fruto de pesquisa iniciada em 2000, quando começamos a pensar em um processo de aquecimento para atores que fosse simultaneamente corporal e vocal. Este artigo, especificamente, apresenta resultados de uma pesquisa iniciada em 2005, com um trabalho realizado no Núcleo de Investigação Corpo e Voz, diretamente ligado ao Departamento de Extensão da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro e institucionalizada em 2007 no Departamento de Pesquisa da UNIRIO. Em 2009, com a criação do Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* Especialização em Teatro Musicado que coordeno, agregamos conhecimentos mais específicos sobre anatomia e fisiologia do aparelho fonador e técnicas ligadas ao canto lírico e ao uso da voz falada no canto, muito usada hoje por vários atores/cantores. Somando conhecimentos, fomos agregando técnicas corporais, vocais e exercícios de respiração e relaxamento nas aulas de Dança e Alongamento sempre objetivando essa coordenação — voz cantada e movimento corporal sem prejuízo do aparelho fonador nem diminuição do movimento corporal. O presente artigo pretende mostrar de uma forma mais direcionada como temos feito isso na prática, procurando construir uma metodologia que faça essa integração entre esses saberes.

Inicialmente, o que nos moveu a esta investigação foi a necessidade apresentada por meus alunos de terem bons resultados em audições para os musicais que explodiam no Rio de Janeiro. Entretanto, com o decorrer da pesquisa, fomos ampliando essa visão para o corpo do ator contemporâneo que é solicitado a uma grande movimentação cênica ao mesmo tempo em que apresenta um texto falado/cantado.

Os teóricos que embasaram essa pesquisa estão ligados à educação somática, além de autores específicos sobre técnica de canto, com os quais fizemos uma ponte entre as formas ou técnicas de respiração utilizadas para as três ações (cantar/movimentar/falar) e no teatro para a atuação. Apoiamo-nos em Feldenkrais, Laban, Gerda Alexander, Angel Vianna, Stephen Chun-Tao Cheng, Oren L. Brown, Peter Brook, Delsarte, Meyerhold, Brecht, Grotóvski, Barba e Antonio Damásio.

Trabalhando a partir da sensorialidade como via de acesso principal no treinamento do ator/bailarino/cantor, partimos de uma gestualidade sensorial examinada do ponto de vista conceitual (o corpo inteligente) e prático (pensar com o corpo), procurando chegar a uma discussão que articula conceitos/práticas da educação somática, do teatro pós-dramático e do teatro físico.

As linguagens da dança e do teatro cada vez mais se aproximam, provocando uma transformação no que cada uma delas conhece. Nessa aproximação, a assimilação de técnicas de outras áreas é inevitável, além da necessidade de novas construções e de um corpo preparado para qualquer exigência. Se considerarmos, por exemplo, a dança-teatro e o teatro-físico, duas modalidades facilmente confundidas, veremos que ambas divergem no tipo de ator ideal, mas concordam na necessidade de um corpo preparado, com uma prontidão para ação, de um corpo portador de uma mensagem. O que nos parece atual e necessário é um corpo capaz de tudo, um corpo cênico pronto para qualquer exigência.

Esse corpo não nasce pronto e nem se forma apenas com os treinamentos isolados das diferentes áreas. A integração desses treinamentos necessita ser trabalhada. Apenas poucos indivíduos conseguem fazer essa integração sem ajuda de um treinamento prévio, e o teatro não é feito de exceções. Precisamos que todos os atores estejam preparados para as novas exigências do teatro atual. É seguindo essa linha de pensamento que direcionamos o trabalho. A dança, como Lehmann aponta (2007, p. 339), é onde “as novas imagens corporais podem ser consideradas de modo mais claro. A dança é radicalmente caracterizada por aquilo que se aplica ao teatro pós-dramático em geral: ela não formula sentido, mas articula energia; não representa uma ilustração, mas uma ação. Tudo nela é gesto”. Sendo assim, uma abordagem para o corpo do ator via disciplina Dança nos parece apropriada.

Durante a pesquisa prática fizemos uso de vários tipos de movimentação (ginástica comum até exercícios de balé clássico), sempre coordenados com movimentos respiratórios tendo por base técnicas usadas para o ensino de

canto. Verificamos que, independentemente do tipo de movimentação que estiver sendo proposta, o mais importante é criar as condições para que as adaptações pessoais das técnicas de voz e movimento possam acontecer.

Tínhamos, entretanto, um problema — para dançar o ator/bailarino precisa de um abdome firme (obtido por contração total do abdome) e o ator/cantor precisa de ar e ressonância na caixa torácica, o que com aquela contração total não acontece (as costelas não dilatam para o ar entrar devido à contração a que estão submetidas). Além disso, essa contração total do abdome faz com que a respiração se coloque na região do esterno, perto das pregas vocais, causando tensão e prejudicando a emissão de som. Fomos experimentando através da contração isolada dos músculos do abdome como conseguir essa sustentação sem prejuízo da respiração. Fazendo isso no nosso próprio corpo, chegamos a uma hipótese, que ainda não está comprovada por não ter tido acesso a uma literatura sobre o assunto, mas que na prática parece funcionar — com o trabalho de contração dos músculos transverso e reto abdominal podemos controlar a estabilidade do quadril sem prejudicar a respiração intercostal e assim manter o apoio respiratório necessário à voz cantada. No momento, estamos buscando comprovação para essa hipótese e desenvolvendo um trabalho específico de fortalecimento desses músculos.

Nesta busca conseguimos estabelecer algumas práticas capazes de auxiliar nesse processo de integração/articulação desses saberes. Tivemos nesse processo a participação de Doriana Mendes, mestre em música, que na época fazia estágio de docência nessa disciplina. O roteiro/plano descrito a seguir foi nossa prática da disciplina Dança II da Escola de Teatro que resultou num trabalho final no qual os alunos buscaram essa integração:

1. Exercícios para desenvolver a capacidade de isolar o movimento em uma parte específica do corpo, seguidos de movimentos com o comprometimento do corpo como um todo sempre sincronizado com uma respiração intercostal. Abrir os espaços internos nos alongamentos sentindo o ar circular principalmente nas costelas flutuantes. Exercícios de abaulamento das costas sem balsa do quadril. Combinação desses exercícios com um trabalho de estimulação da sensibilidade da coluna vertebral, estabelecendo conexões entre o centro do corpo e suas extremidades;
2. Exercícios para abrir a laringe por meio da respiração, soltura da articulação ATM (temporomandibular) e de todas as articulações do corpo; trabalho de expiração com diferentes acentos (fora/dentro) e sincronia entre movimento e respiração (cada respiração – inspiração ou expiração dura exatamente o mesmo tempo que o movimento corporal que a gerou);
3. Exercícios para relaxamento da língua;
4. Exploração das diferentes intensidades e velocidades com as quais podemos realizar um movimento e a relação com sua correspondência vocal — igual ou contrária, sem esquecer o sincronismo com a respiração;
5. Pequenas sequências de movimentos trabalhando questões relativas ao equilíbrio, articulação e clareza do movimento, sempre acrescentando uma parte vocal falada ou cantada;
6. Trabalho de improvisação enfocando musicalidade do corpo e expressão dessa musicalidade em movimento, relacionando sons, palavras, frases e

poemas — o movimento gerando o som/palavra e o som/palavra gerando o movimento.

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

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

Os alunos tiveram acesso a leituras sobre noções de anatomia e funcionamento do sistema respiratório e fonatório visando ao uso apropriado e saudável da voz falada ou cantada, exercícios de automassagem para acionar as musculaturas utilizadas no canto, exercícios técnicos de controle respiratório, especificamente de capacidade pulmonar os quais implicam uma melhoria do desempenho do fôlego na dança e na voz assim como exercícios de flexibilidade vocal (musculatura de apoio) e corporal. Isso torna o trabalho mais eficaz, e uma vez que não usarão só a intuição ou a percepção para direcionar o trabalho, terão além disso, uma base técnica que irá direcioná-los a encontrar o seu caminho próprio para essa integração corpo e voz.

Paralelamente, foi feito um trabalho de experimentação com improvisação de movimento com e sem estímulo sonoro vocal, alheio e/ou próprio, que também é aconselhável.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEXANDER, Gerda. **Eutonia**: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- BROWN, Oren L. **Discover your voice**: how to develop healthy voice habits. San Diego: Singular Publishing Group, 1996.
- CHUN-TAO-CHENG, Stephen. **O tao da voz**. Trad. Anna Cristina Nystrom. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- DINVILLE, Claire. **A Técnica da Voz Cantada**. Tradução da 2ª ed. de La voix chantée – sa technique, por Marjorie B. Couvoisier Hasson. Rio de Janeiro: Enelivros, 1993.
- FELDENKRAIS, Moshe. **Vida e movimento**. São Paulo: Summus, 1977.
- FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1988.
- GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre**. 3ª ed. Trad. de Aldomar Conrado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.
- LEHMANN, Hans-Thies. **Teatro pós-dramático**. Trad. De Pedro Sussekind. Cosac e Naif, 2007.
- LOUZADA, Paulo. **As bases da Educação Vocal**. Rio de Janeiro: Editora O Livro Médico, 1982.
- MILLER, R. **English, French, German and Italian Techniques of Singing**. New Jersey: The Scarecrow Press, 1977.
- MILLER, R. **The Structure of Voice**. Oxford: Oxford University Press, 1996.
- PILATES, Joseph H & MILLER, William J. **Return to life through contology and your health**. The copyrighted and authorized publication of Pilates' Complete Works, 1998-2007.
- PINHO, Sílvia. **Manual de higiene vocal para profissionais da voz**. 4ª ed. Barueri: Pró-fono, 2007.
- PROCTOR, D. **Breathing, Speech, and Song**. Viena: Springer-Verlag, 1980.
- RAMOS, Enamar. **Angel Vianna a pedagoga do corpo**. São Paulo: Summus, 2007.
- RUBIM, Mirna. **Pedagogia vocal no Brasil**: uma abordagem emancipatória para o ensino-aprendizagem do canto. Dissertação (Mestrado em Música). PPGM/UNIRIO, Rio de Janeiro, 2000.
- SALDANHA, Suzana (organização). **Angel Vianna – sistema, método ou técnica**. Rio de Janeiro: Funarte, 2009.
- SHAW, Ted. **Very little movement**: a book about François Delsarte. Londres: Jacob's Pillow, 1963.
- SOBREIRA, Sílvia Garcia. **Desafinação vocal em adultos**: um estudo sobre suas causas e procedimentos para resolvê-la. Dissertação (Mestrado em Música). PPGM/UNIRIO, Rio de Janeiro, 2002.
- SULLIVAN, Jan. **The Phenomena of Belt/Pop Voice**. EUA: Logos Ltda., 1996.
- UNGIER, Renata. **Interações biomecânicas entre a organização postural global e a respiração**: um olhar ampliado sobre a fisioterapia dirigida a crianças com doenças respiratórias. Dissertação (Mestrado em saúde da criança e da mulher) IFF/FIOCRUZ, Rio de Janeiro, 2005.
- VENNARD, W. **Singing, the Mechanism and the Technique**. Nova Iorque: Carl Fischer, 1968.