

## CORPO E VOZ, UMA PREPARAÇÃO INTEGRADA

### BODY AND VOICE, AN INTEGRATED PREPARATION

Maria Enamar Ramos Neherer Bento

(UNIRIO)

Marly Santoro de Brito

(UNIRIO)

#### Resumo

Este trabalho se baseia na trilogia dos aspectos essenciais ao ator – interpretação, corpo e voz – todos voltados para uma atuação mais verdadeira, procurando através dos sentidos, um conhecimento maior do funcionamento do ator como um todo. Partiu-se do princípio que, se podemos improvisar com corpo, podemos mais facilmente improvisar com palavras, com a voz. Neste trabalho foram selecionados exercícios de aquecimento de corpo e de voz, realizados simultaneamente, visando a preparação do ator para as encenações.

**Palavras-chave** | corpo | voz | preparação corporal e vocal

#### Abstract

This article is a study of the three fundamentals that are essential to any actor: interpretation, body and voice. These elements are normally explored in theater courses with the intention of achieving a more truthful acting – as an attempt to help the student attain a greater knowledge of the functioning of an actor as a whole, by suggesting him to pay attention to, and through, the senses. We assume that if you can improvise with the body, you can more easily improvise with words and with the voice. In this paper we present a selection of warm-up exercises for body and voice which are executed simultaneously, with the intention of preparing the actor for the stage.

**Keywords** | body | voice | body and voice preparation

Neste trabalho foram selecionados exercícios de aquecimento de corpo e de voz, realizados simultaneamente, visando a preparação do ator para as encenações.

Muitos atores separam os exercícios de corpo dos de voz, esquecendo-se que corpo e voz trabalham indissolúvelmente ligados. O corpo funciona como uma caixa de ressonância amplificadora do som fundamental produzido na laringe pelas pregas vocais, resultando na sonoridade a que chamamos VOZ. Segundo Glorinha Beuttenmüller, o "corpo é o controle remoto da voz" (1995).

Esse comportamento é repetido nas montagens teatrais pelo trabalho, em separado, dos preparadores corporal e vocal que, ao encerrarem suas funções nos ensaios, orientam os atores quanto ao seu próprio aquecimento durante a temporada da peça.

Este repertório de exercícios de aquecimento corporal e vocal cumpre, como observa Angel Vianna, "a missão de auxiliar os atores nas possibilidades interpretativas da voz, este termômetro infalível das emoções" (1999).

Um ator pode e deve tornar-se um "expert" em corporalidade, através da tomada de consciência das sensações físicas dos seus próprios movimentos, analisando os efeitos em sua própria movimentação.

Os alunos das escolas de teatro apresentam ao ingressarem nos cursos de Bacharelado, segundo a professora e fonoaudióloga Marly Santoro de Brito (2000), alterações vocais significativas numa proporção de 10% nas universidades privadas e 15% nas públicas. Essas alterações vocais ou disfonias, expressadas por rouquidões, são ocasionadas por nódulos ou calos nas cordas vocais, pólipos, fendas glóticas e espessamentos. Decorrem geralmente do abuso, do mau uso vocal e do desconhecimento dos fatores que desencadeiam os problemas vocais, como tensão excessiva na laringe e incoordenação fono-respiratória. É necessário instrumentalizar os alunos através de um trabalho de conscientização da importância do apoio no diafragma para o uso da voz com grande intensidade ou durante o esforço corporal. Durante movimentos que exigem força nos braços aliados à emissão vocal como numa luta, por exemplo, o ator precisa ter consciência da técnica vocal a ser empregada de modo a não prejudicar a sua saúde vocal. Quando se fala em "desconhecimento dos fatores desencadeantes dos problemas vocais", englobamos aqui as posturas prejudiciais à emissão vocal, como elevação do queixo ou seu abaixamento, cabeça tombada, ombros tensos e deslocamentos corporais inadequados durante a vocalização. Após a instrumentalização desses alunos-atores, através de treinamento corporal vocal, há um decréscimo das alterações vocais.

No que se refere ao corpo abordamos basicamente quatro aspectos principais: respiração, coluna (flexibilidade, fortalecimento e postura), articulações (soltura de todas as articulações do corpo), eixo corporal / equilíbrio tomando como referências os trabalhos de Angel Vianna, Moshe Feldenkrais, Rudlof Laban e James Penrod. Na parte referente à voz foi usado o Método Espaço Direcional Beuttemüller. Acrescentamos alguns exercícios do Método Pilates<sup>1</sup> (só exercícios de solo) visando enriquecer o trabalho de postura e flexibilidade.

Durante o aquecimento corporal/vocal, os atores devem ser levados a perceber os movimentos que dificultam a vocalização, bem como em que momento da movimentação podem emitir sons sem prejuízo para a sua voz, sem danos ao seu aparelho fonador.

Ao elaborarmos uma seqüência de exercícios de corpo e voz, procuramos aliar o movimento corporal adequado ao uso concomitante da voz, levando-os a perceberem que o movimento corporal aliado à tônica das palavras, por exemplo, favorece a ampliação e o ritmo desse movimento, dando um equilíbrio vocal/corporal. Os atores têm que perceber que a inflexão da voz se modifica na dependência do corpo inteiro. Quanto maior a consciência do funcionamento do corpo e da respiração, melhor o resultado vocal. Citando Glorinha Beuttemüller "a sonoridade é a resposta ao impulso de deslocamento do corpo através do espaço". E mais "o ator tem que saber dar a intensidade (que é o volume da voz) e a altura (mais aguda ou mais grave) adequadas do som como resposta à atitude corporal".

### **Objetivo**

Temos como objetivo a conscientização corporal por parte do ator através da percepção do movimento executado, visando dar condições para a voz se lançar na direção desejada, com a intensidade adequada ao tamanho do espaço sem prejuízo da sua movimentação. Adequar respiração com movimento corporal, postura e flexibilidade é a meta a ser alcançada.

Procuramos dirigir o trabalho para um olhar do movimento priorizando a percepção total.

- 1 – olhar o movimento não só com os olhos, mas com a percepção total;
- 2 – descobrir as fontes físicas do movimento em si mesmo e nos outros;
- 3 – ter controle intelectual e físico sobre seus movimentos;
- 4 – aplicar essas habilidades para o desenvolvimento do papel.

Sabemos que professores e diretores podem guiar o aluno/ator através de técnicas especializadas relacionadas a uma forma de arte, tais como exercícios de voz ou dança. Podem ser capazes de dar assistência no desenvolvimento da expressividade, na prática da intuição. Entretanto, a grande responsabilidade sobre o desempenho artístico reside no próprio ator, no individual. Ele é a única pessoa que pode, através de trabalho duro, do estudo, da observação, inteligência e talento, desenvolver sua técnica. E é também a única pessoa que pode, transcendendo a técnica, expressar seus próprios sentimentos e uma visão da condição humana.

#### **A- Inicia-se trabalhando a respiração na posição deitada:**

1- Com uma das mãos no diafragma e outra no peito respirar naturalmente, sentindo o levantar e abaixar do seu diafragma. Sentir o ar entrando nos pulmões, percebendo o movimento dos mesmos. O exercício deve ser repetido várias vezes para que cada um descubra o tipo de esforço e tensão necessários para inspirar e segurar a respiração durante a pausa, bem como a sensação de alívio e o relaxamento na expiração. Após a percepção do mecanismo da respiração, acrescenta-se à expiração o som de *ssssssiii ...* direcionado para o espaço.

2- Deitado de costas com os olhos fechados imaginar o espaço dentro de cada um como sendo um enorme buraco; concentrar-se na relação entre a forma do corpo e o espaço em volta; fazer um inventário mental da relação das partes do corpo e o lugar que elas ocupam. Devem perceber as sensações das várias partes do corpo em contato com o chão ou o espaço que o circunda, e logo após, suspender conscientemente o controle sobre o seu corpo e "escutar" o que o corpo quer fazer.

As descobertas sobre a respiração devem ser usadas nos exercícios novos.

#### **B- Fazer esse reconhecimento em posição sentada, realizando o mesmo inventário sobre as tensões.**

1- Deixar que o peso da cabeça leve o tronco para frente até o chão, soltando o ar e alongando os músculos das costas. Nessa descida, durante a expiração, fazer a vibração dos lábios, conseguida através dos sons de *prprprpr...*, como se fosse um motor.

2- Ainda sentados, olhos fechados, palmas das mãos bem próximas, mas sem se tocarem, sentir o calor gerado entre as mãos. Mover as palmas das mãos lentamente passando uma pela outra várias vezes em direções opostas: mover para os lados, para frente, para trás e em círculo, juntar as palmas das mãos e separá-las, percebendo a sensação do movimento na ponta dos dedos, nas mãos e nos antebraços.

3- Juntar as pontas dos dedos das duas mãos com um toque bem suave, e em seguida, dar batidas leves várias vezes. Juntar as palmas das mãos e começar a esfregá-las lentamente. Progressivamente, ir aumentando a intensidade e a energia da esfregação, até separar as mãos. Levar o tempo necessário para cada ação de forma que a sensação do movimento possa ser sentida. Conscientizar-se de qualquer sensação que ocorra em outro lugar do corpo, especialmente na área da coluna. Ao sentir a energia que flui entre as mãos próximas emitir a ressonância com a percepção desse espaço entre elas, primeiramente com o zumbido *hummm hummm* e depois com o som *mmommm mmoommm mmoommm*.

### **C- Trabalhar isoladamente partes do corpo, na posição de pé:**

1- De pé com as pernas separadas, olhos fechados e braços caídos, mover os braços em círculo:

1º círculo: pressionar a palma da mão contra a parte anterior da coxa contando até 6, levantar lentamente o braço para a frente até chegar acima da cabeça e concluir o círculo movendo o braço para trás até a posição inicial. Inspirar enquanto levanta o braço e emitir a vogal áfona [ a ] ao descê-lo.

2º círculo: inverter a direção e emitir a vogal áfona [ o ] ao descer o braço.

3º círculo: pressionar a palma da mão no lado da coxa, levantar lentamente o braço até chegar acima da cabeça e concluir o círculo cruzando o braço a frente até voltar à posição inicial. Inspirar na subida e emitir a vogal áfona [ e ] ao cruzar o braço à frente.

4º círculo: inverter o movimento e emitir a vogal áfona [ u ] ao cruzar o braço à frente.

Fazer os movimentos lentamente, mantendo a consciência da sensação do movimento, e particularmente da ação da gravidade no braço quando ele é levantado e o relaxamento dessa ação quando ele é abaixado.

Variantes do exercício:

- fazer com o mínimo de esforço
- repetir com os dedos expandidos amplamente separados e o braço esticado o mais longe possível do corpo
- repetir uma terceira vez com rápidas paradas e recomeços.

Enquanto estiver movendo, estar certo da energia requerida para fazer o movimento empurrado / puxado, da qualidade do movimento resultante e do sentimento no corpo todo durante essa movimentação.

2- Repetir esse exercício com a sonorização das vogais.

3- De pé, soltar um dos braços da articulação, deixando-o frouxo, pendurado do ombro. Movimento: começar pela rotação da mão para trás e para frente pelo punho e então ir lentamente envolvendo o braço todo. Trabalhar bem relaxado e suavemente. O braço deve mover-se pela força da gravidade, sem esforço. Acompanhar o movimento com a emissão da ressonância e adequar a sua projeção ao tamanho do segmento do membro que está sendo movimentado. Pode ser feito com *hummmhummm* ou com *mini... mini... mini... mini...*

4- Individual: Em pé, focalizar um ponto qualquer e manter o olhar fixo nele, emitindo a ressonância ou outros sons variados. Levantar uma das pernas levando o pé até o joelho da perna de sustentação; perceber ações e sensações no corpo quando tentar permanecer em pé. Relaxar e repetir o movimento emitindo ressonância ou sons direcionados para o espaço global, sentindo a diferença entre a emissão de sons com o olhar fixo e com olhar global, percebendo como a voz fica mais projetada com a percepção do espaço à sua volta.

5- Posição em pé: Sentir-se o centro de um cubo com linhas radiais saindo do seu corpo em todas as direções; imaginar as diferentes partes do corpo colocadas na mesma linha espacial; colocar um braço alinhado com esses vários raios; deixar o corpo torcer ou dobrar, se for necessário, para obter o braço em todas as direções possíveis. Tentar o exercício com a perna, ombros, quadris e tronco. Explorar a sua knesfera individual (espaço ocupado pelo corpo) nas posições: deitado no chão, ajoelhado, em pé, ao mover-se pela sala. A cada movimento, sentir que é circundado pela knesfera. Aliar aos movimentos a emissão das sílabas *trtramm trtremmm trtrimm trtrommm trrrummm* durante a maior expansão dos braços ou das pernas.

6- Em dupla: Empurrar o companheiro em várias partes do seu corpo usando também as diferentes partes do seu corpo: mão, ombro, cabeça, etc. Aquele que está parado faz a contra-força na mesma intensidade para que permaneça parado. Deve ter a consciência e o cuidado de não tensionar o pescoço ao fazer força com os braços para evitar problemas vocais. Emitir palavras ou textos ao executar o movimento, mantendo a voz firme e clara.

Exercícios que demandam uma contração excessiva da musculatura do pescoço, por exemplo, devem ser evitados, mesmo que trabalhem bem a coluna e o abdômen.

#### **D- Para a flexibilidade da coluna:**

1- Sentado com as pernas esticadas à frente e braços em direção ao teto. Alongar o braço direito para cima iniciando o movimento da cintura; depois o braço esquerdo para cima e os dois para cima; dobrar o corpo para frente, relaxando, dobrando a articulação coxo-femoral e esticando os músculos da parte inferior das costas e posterior das pernas. Voltar à posição inicial lentamente, trabalhando cada elo da coluna. Repetir o exercício com controle do diafragma para direcionar a pressão aérea, pressionando-o, e aliando as sílabas *sssi-fffu-xxxii-pppa* a cada movimento (Método Espaço Direcional).

2- Quatro apoios – Contrair e alongar a coluna indo até ao chão como se fosse um gato manhoso se espreguiçando; contrair e alongar até fazer a curva ao contrário com a coluna; quando alongar ir até quase sentar nos calcanhares. Durante o movimento, emitir ressonância com *nhiau, nhiau, nhiau, nhiau*, modulando-a de acordo com a maior ou menor expansão dos movimentos.

### **E- Para buscar o eixo:**

1- Em pé, de costas para uma parede reta, tocar a parede com os calcanhares, o sacro, as costas, ombros e cabeça; sentir as várias partes do corpo onde os músculos estão ativamente trabalhando para manter o corpo ereto. Emitir a ressonância sentindo a vibração do som na coluna.

2- Na mesma posição, imaginar uma linha passando verticalmente pelo seu corpo. Sem forçar a ação, imagine que o corpo está sendo esticado para cima ao longo dessa linha imaginária; o corpo deve ter a sensação de leveza e flutuação. Perceber como cada parte do corpo, da cabeça até a pélvis e pernas, está mantendo o alinhamento básico. Imaginar seus ombros sendo dirigidos para os lados; sentir o contato do seu pé no chão, com o peso distribuído em três pontos – o dedão, o dedinho e o meio do calcanhar. A maioria dos grandes músculos estão envolvidos para manter a postura ereta. Sentir a inter-relação dos músculos que tornam isso possível. Inspirar e expirar alargando as costelas na inspiração: respiração costal-diafragmática.

3- Em decúbito dorsal, pernas dobradas, sola dos pés no chão, braços ao longo do corpo. Esticar a perna direita para baixo, umbigo em direção ao chão, sentindo o eixo, sem deixar o tronco mexer durante o movimento. Repetir com a outra perna, e depois com as duas. Repetir usando o braço. Associar a inspiração ao alongamento e a vibração *trtrtrtrtrtr...* à troca de posições.

### **F- Para soltura das articulações:**

Exercícios de rotação de pernas, ou de basculação. Durante esses exercícios, fazer vibrações com *brbrbrbrbr...*

### **G- Para trabalhar o andar:**

Mover a perna de trás para frente e vice-versa. A perna vai dobrada, e objetiva trabalhar a soltura da articulação coxo-femural e o equilíbrio. Associar a esse exercício as sílabas *pa-ca-tá, pa-cá-ta* e *pá-ca-ta ...* marcando com a extensão da perna a tônica escolhida. Deve-se repetir este exercício variando as vogais: *pequeté, piquití, pocotó, pucutú*, observando a variação das tônicas como relatado acima.

## **H- Para a coluna: trabalhar dividindo os 3 terços:**

1- Deitado de costas, levantar a região do sacro até a cintura e voltar; depois a coluna até a altura da omoplata e finalmente até a cervical. O movimento deve ser lento e consciente fazendo com que cada pedacinho da coluna trabalhe na ida e na volta. É um elevar na ida e um "carimbar" com cada vértebra na volta.

Associar os movimentos aos sons *ssii-ffu-xxi-ppaa* (Método Espaço Direcional).

## **I- Para a torção do tronco:**

Deitado de costas com as pernas flexionadas, pés juntos, deixar cair os dois joelhos para o lado direito, fazendo com que as pernas formem um ângulo reto com o tronco; alongar o braço esquerdo ao lado e vir descendo passando pelos quadris, pela frente do corpo e continuar o movimento passando acima da cabeça e voltando para a posição de origem. Associar ao relaxamento de laringe: bocejar sem recuar a língua na cavidade bucal.

A voz, levada pelo corpo do ator, flui arredondada ou direta, na dependência do movimento executado. Ao lado desse trabalho podemos fazer um trabalho de improvisação, geralmente partindo de algum movimento mais trabalhado no aquecimento. Num aquecimento coletivo escolher um par e se relacionar com ele através do movimento. No momento em que o entrosamento do par é conseguido, pode ser assumido um sentimento/emoção visando uma troca entre os personagens. Os diálogos que surgirem desse relacionamento ajudam ao ator a ir formando o corpo do personagem. Partimos do princípio que, se podemos improvisar com corpo, podemos mais facilmente improvisar com palavras. A quebra das amarras que impedem a imaginação de agir era o objetivo dessa fase do trabalho. Algumas vezes trabalhamos em cima de um roteiro mínimo de acontecimentos para direcionar a improvisação. Foram elaboradas 15 seqüências básicas de exercícios de aquecimento de corpo e voz visando uma progressão crescente do trabalho e tomando por ponto de partida problemas apontados pelos atores. Essas seqüências foram trabalhadas por todos. Na fase final, cada ator, examinando sua situação corporal, montava sua própria seqüência de aquecimento.

Ao realizarmos esse trabalho, formamos a trilogia dos aspectos essenciais ao ator – interpretação, corpo e voz – todos voltados para uma atuação mais verdadeira, procurando através dos sentidos, um conhecimento maior do funcionamento do ator como um todo.

## **Referências**

BEUTTENMULLER, Glória e LAPORT, Nelly. Expressão Vocal e Expressão Corporal. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1974.

\_\_\_ Maria da Gloria. Dicção-Método Espaço-Direcional. FEFIERJ, Escola de Teatro da Federação das Escolas Isoladas da Guanabara, RJ, 1971.

\_\_\_ Gloria. O Despertar da Comunicação Vocal. Rio de Janeiro: Enelivros, 1995.

BRITO, Marly Santoro. Abordagem Fonoaudiológica nas Escolas de Teatro Públicas e Privadas. Revista Científica Fonoaudiologia Brasil (ISSN 1616-8131) Brasília, n.3, ano 3, abril. 2000.

FELDENKRAIS, Moshe. Consciência pelo movimento. São Paulo: Summus, 1977.

\_\_\_ Vida e movimento. São Paulo: Summus, 1988. LABAN, Rudolf. Domínio do movimento. São Paulo: Summus, 1978.

KUSNET, Eugênio. O Ator e o Método. Rio de Janeiro: Serviço Nacional de Teatro – MEC, 1975.

LITVINOFF, Valentina. The use of Stanislavsky within Modern Dance. New York, American Dance Guild, 1972.

PENROD, James. Movement for the performing artist. California: Mayfield Publishing Company, 1974.

STANISLAVSKI, Constantin. A Preparação do Ator. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1964.

\_\_\_ A construção do Personagem. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 1970.

\_\_\_ A Criação do Papel. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1972.

TEIXEIRA, Letícia. Conscientização do movimento. S.Paulo, Caioá Editora, 1998.

VIDEO Working out the Pilates way. Institute for the Pilates Method.

---

## Notas

<sup>1</sup> Pilates: sistema de exercícios não aeróbicos, usados para bailarinos,atores e performers; é um método de condicionamento físico que melhora a postura e a resistência física diminuindo os riscos de acidentes.

MARLY SANTORO DE BRITO é fonoaudióloga Especialista em Voz, Professora de Técnica Vocal da Escola de Teatro da UNIRIO, Co-autora do livro VOZ EM CENA. Preparadora vocal de atores de teatro, cinema e TV.

MARLY SANTORO DE BRITO, PhD is a phonoaudiologist specialized in Voice, Professor of Vocal Technique at UNIRIO, co-author of the book Voz em Cena, and a Vocal Coach for theater, TV, and movie actors.

ENAMAR RAMOS é pedagoga e Orientadora Educacional, Mestre em Educação Doutora em Teatro Atualmente é professor adjunto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Tem experiência na área de Artes, com ênfase em Execução da Dança, atuando principalmente nos seguintes temas: movimento e voz, dança, pedagogia do corpo, Angel Vianna. Coordena e ministra aulas no Curso de Pós Graduação Lato Sensu Especialização em Teatro Musicado da Universidade Federal do estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

ENAMAR RAMOS, PhD is a Pedagogue and Guidance Councilor, has a Master's Degree in Education and a Doctorate in Theater. She is currently a level III Assistant Professor at UNIRIO, and has experience in Arts, emphasizing Dance, and working with the following themes: movement and voice, dance, pedagogy of the body, Angel Vianna. He also Coordinates and teaches a Lato Sensu Post Graduation Course at UNIRIO.