

Urdimento

REVISTA DE ESTUDOS EM ARTES CÊNICAS
E-ISSN 2358.6958

Perspectivas para uma pedagogia vocal: possibilidades para uma voz desejante

Valéria Cristina Machado Rocha

Para citar este artigo:

ROCHA, Valéria Cristina Machado. Perspectivas para uma pedagogia vocal: possibilidades para uma voz desejante. **Urdimento** – Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 3, n. 52, set. 2024.

 DOI: 10.5965/1414573103522024e0203

Este artigo passou pelo *Plagiarism Detection Software* | iThenticate



A Urdimento esta licenciada com: [Licença de Atribuição Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) – (CC BY 4.0)



Perspectivas para uma pedagogia vocal¹: possibilidades para uma voz desejante²

Valéria Cristina Machado Rocha³

Resumo

Este artigo apresenta a "Pedagogia para a Voz Desejante", uma abordagem vocal oriunda de pesquisa de doutorado realizada na Universidade Federal da Bahia (UFBA). A abordagem potencializa a individualidade dos praticantes a partir do despertar do corpo consciente. Dividida entre corpo físico e extracorpóreo, visa ampliar a consciência corporal, promovendo uma experiência pessoal e autoral. Ao entrelaçar essas esferas, busca-se compreender e apreender o corpo individualmente. Os pilares da pedagogia — visualização temática, sensibilização corpóreo-vocal e voz-dança — organizam essa prática.

Palavras-chave: Voz. Pedagogia vocal. Práticas teatrais.

Perspectives for a vocal pedagogy: possibilities for a desiring voice

Abstract

This article presents the "Pedagogy for the Desiring Voice," a vocal approach stemming from doctoral research conducted at the Federal University of Bahia (UFBA). The practice enhances the individualities of practitioners by awakening the conscious body. Divided between the physical and extracorporeal realms, it aims to expand bodily awareness, fostering a personal and authorial experience. By intertwining these spheres, the goal is to understand and grasp the body individually. The pillars of the pedagogy — thematic visualization, corporeal-vocal sensitization, and voice-dance — organize the practice.

Keywords: Voice. Vocal pedagogy. Theatrical practices.

Perspectivas para una pedagogía vocal: posibilidades para una voz deseante

Resumen

Este artículo presenta la "Pedagogía para la Voz Deseante", un enfoque vocal surgido de una investigación doctoral realizada en la Universidad Federal de Bahía (UFBA). La práctica potencia las individualidades de los practicantes a partir del despertar del cuerpo consciente. Dividida entre cuerpo físico y extracorpóreo, busca ampliar la conciencia corporal, promoviendo una experiencia personal y autoral. Al entrelazar estas esferas, se busca comprender y aprehender el cuerpo individualmente. Los pilares de la pedagogía — visualización temática, sensibilización corpóreo-vocal y voz-danza — organizan la práctica.

Palabras clave: Voz. Pedagogía vocal. Prácticas teatrales.

¹ Revisão ortográfica e gramatical realizada por Natália Leite Lopes. Pós-graduação em Revisão de Textos pelo Centro Universitário de Brasília (UniCEUB). Bacharelado em Interpretação Teatral pela Faculdade de Artes Dulcina de Moraes (FADM).

² Este artigo resulta em 75% de minha tese de doutoramento denominada: A voz desejante: trilhas e pistas para uma pedagogia da voz. Defendida no Programa de pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (UFBA), sob orientação de Meran Vargens, em 2023.

³ Doutorado em Artes Cênicas na Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestrado em Práticas e poéticas Vocais pela Universidade Federal de Uberlândia(UFU). Especialização em Educação Física Escolar (Faculdade Alvorada Brasília- DF). Bacharel em Artes Cênicas (Faculdade de Artes Dulcina de Moraes. Brasília-DF), Licenciatura em Artes Visuais (Claretiano. Brasília-DF). Professora na Faculdade de Artes Dulcina de Moraes nas áreas de artes visuais, Performance, Artes da cena, e voz. ✉ valeria.rocha24@yahoo.com.br

 <https://lattes.cnpq.br/6212668271380518>  <https://orcid.org/0000-0001-5808-8023>



Apresento neste artigo os princípios da "Pedagogia para a Voz Desejante", uma abordagem vocal oriunda de minha pesquisa de doutorado. O objetivo é desenvolver uma prática que considere as individualidades dos atuantes⁴ a partir do despertar do corpo consciente. Dividido entre o corpo físico e o extracorpóreo, esse despertar abrange desde a compreensão das estruturas anatômicas até a exploração das sensações. A pedagogia busca, nesse sentido, ampliar a consciência corporal, reconhecendo que cada indivíduo tem uma maneira peculiar de perceber e organizar seu corpo. Ao entrelaçar as esferas física e extracorpórea, essa abordagem visa proporcionar uma experiência pessoal e autoral, promovendo a autonomia e a imersão do praticante em seu próprio desenvolvimento, sendo:

O corpo físico abrange a materialidade, e a organização mecânica do corpo envolve as estruturas anatômicas e fisiológicas, o equilíbrio entre músculos e ossos, assim como sua capacidade de resposta entre as habilidades motoras e a coordenação de movimentos. O extracorpóreo, por sua vez, compreende o campo das sensações, é a porosidade entre sentir e receber estímulos e reagir criativamente a eles. A perspectiva extracorpórea adentra o campo psicológico e imagético, possibilitando a autoestimulação e a energização do corpo, ampliando a capacidade de imaginação e a visualização tanto de órgãos quanto de cadeias musculares. Essa perspectiva almeja ampliar a consciência corporal do indivíduo (Rocha, 2023, p. 122).

A compreensão sobre o corpo consciente nas esferas física e extracorpórea faz-se necessária na medida em que alguns indivíduos não conseguem conectar-se com a fisicalidade do corpo pelo viés muscular ou articular, não há conexão com o próprio corpo, enquanto em outros casos, a coordenação motora é bem construída, mas não é utilizada. "O desejo de movimento não encontra, assim, nenhum meio de expressão" (Béziers, 1992, p. 12). Isso demonstra como cada um possui uma maneira peculiar de organização e percepção sobre o próprio corpo. Esses aspectos revelam como em alguns casos não são atributos físicos que estão em desequilíbrio, mas a capacidade de sentir e perceber os elementos do corpo. Tendo isso em vista, a perspectiva extracorpórea permite compreender e apreender o corpo individualmente por meio de observações sutis e sensoriais,

⁴ A palavra " atuante" é adotada nesta pesquisa como substituição abrangente para as convencionais designações de "intérprete", "atriz" ou "ator". Essa escolha se justifica pelo potencial de englobar as variadas possibilidades artísticas visadas pela cena contemporânea.



ampliando e ressignificando o entendimento desse corpo como um todo.

O entrelaçamento entre as esferas física e extracorpórea possibilita ao atuante viver um processo pessoal, autoral, iniciado pelo mapeamento físico e sensorial. Ele passa a conhecer a mecânica de seu corpo assim como o funcionamento e o acionamento das cadeias musculares, ampliando sua capacidade psicomotora. Essa imersão promove sua consciência corporal, ampliando sobremaneira o seu repertório de movimentos. A compreensão da esfera extracorpórea, por sua vez, o possibilita relacionar-se com o corpo imagética e ludicamente, desfrutando de sensações e emoções. A união das esferas física e extracorpórea propicia a autonomia e a imersão em si, revelando maior compreensão dos processos de criação. Nesse sentido, há de se estabelecer conexões entre o atuante e sua sensibilidade, para que ele mapeie o surgimento de tensões físicas e psicológicas a fim de que elas possam ser diluídas, permitindo que as transformações conquistadas durante a prática sejam incorporadas à sua memória corporal.

Diante desse panorama, este artigo analisará duas perspectivas fundamentais: os pilares e os aspectos de uma pedagogia vocal voltada para a liberdade criativa individual dos atuantes. Os pilares, metaforicamente entendidos como colunas que sustentam uma construção, representam a base essencial dessa pedagogia, formando a fundação que suporta e guia todo o seu desenvolvimento. Os três pilares — denominados respectivamente *visualização temática*, *sensibilização corpóreo-vocal* e *voz-dança* — são a chave mestra, organizando e revelando como a prática se estrutura e se desdobra.

Paralelamente, os aspectos da Pedagogia para a Voz Desejante compreendem três aspectos cruciais: *comunicação*, *relação da aprendizagem com a vida e reflexão crítica*. A comunicação, destacada como fundamental em ambientes de aprendizagem colaborativos, desenvolve-se de maneira horizontalizada, promovendo o compartilhamento de experiências e o diálogo constante. A relação da aprendizagem com a vida transcende as fronteiras da sala de aula, reconhecendo a *expertise* e a sabedoria próprias do atuante. A reflexão crítica, por sua vez, surge como a ferramenta que o permite analisar e compreender seu processo de aprendizagem, estimulando questionamentos e a

curiosidade.

Recorrendo à visualização temática, busca-se adentrar o imaginário e a sensibilidade dos atuantes, estabelecendo uma conexão profunda deles com o próprio corpo. A sensibilização corpóreo-vocal destaca o toque como protagonista, despertando o corpo e fortalecendo a capacidade de sentir e reagir aos estímulos. O pilar da voz-dança, por sua vez, propõe uma integração entre dança/movimento e som, desenvolvendo a criatividade e a autonomia dos atuantes.

A Pedagogia para a Voz Desejante: principais aspectos e os três pilares fundamentais

Figura 1 e 2 - Atuantes da Universidade Livre realizando improviso vocal. Imagens elaboradas pela autora. (Teatro Vila Velha, Salvador, outubro de 2019)



Os três aspectos abordados neste trabalho são responsáveis pela formulação inicial e pela orientação de como a prática é desenvolvida, enfatizando critérios para seu desdobramento. A prática é realizada de modo horizontal, pois ambas perspectivas, da condução e dos atuantes, compartilham as experiências adquiridas por meio do diálogo, o qual implica os atos de ouvir e de falar.



O primeiro aspecto dessa pedagogia é a *comunicação*, que também pode ser feita por meio de desenhos, pinturas ou colagens realizadas ao final do trabalho.

É compartilhando as diferenças do que é testemunhado que se amplia a consciência do olhar/escutar. Desenvolvem-se *feedbacks* construtivos de ambos os lados, fortalecendo e encorajando o crescimento contínuo tanto de quem ensina quanto de quem aprende. A comunicação como via de mão dupla desenvolve a escuta, promovendo o respeito acerca das diferenças e contribuindo para a criação de um espaço de aprendizagem colaborativo e inclusivo. Além disso, uma comunicação horizontalizada aprofunda discussões desenvolvidas pelo coletivo, ampliando o senso crítico. Ademais, a comunicação consolida laços afetivos entre condução e atuante, o que fortalece a confiança e a motivação para ambas as partes (Rocha, 2023, p. 129).

A *relação da aprendizagem* com a vida reconhece que a prática não é hierarquicamente estabelecida: quem aprende possui expertise e sabedoria próprias. Como Paulo Freire (1996) afirma, ensinar não é transferir conhecimento; pelo contrário, ensinar exige, segundo ele, respeito aos educandos. Nesse sentido, a prática pode ultrapassar as paredes da sala de ensaio ao incluir experiências pessoais e contexto social, valorizando a expertise do atuante, reforçando nele a sensação de pertencimento e de autonomia.

Já a *reflexão crítica* revela como a prática é recebida e realizada pelo atuante, tornando-o consciente de seu processo de aprendizagem. Ela estimula o questionamento e a curiosidade e conseqüentemente amplia a capacidade do atuante de analisar o que foi experimentado, de modo a fazê-lo compreender o que acontece em seu corpo em cada etapa do processo, afastando-se por fim da passividade na aprendizagem. Por meio da reflexão crítica, o atuante reconhece suas habilidades e potencialidades.

Definidos esses principais aspectos, julgo indispensável delinear os três pilares para a Pedagogia para a Voz Desejante: *visualização temática*, *sensibilização corpóreo vocal* e *voz-dança*. É a partir dessas três bases que o trabalho se organiza e se estrutura; elas são os eixos organizacionais nos quais são estabelecidas as estratégias e os planos de ação para a abordagem. Também são os eixos operacionais nos quais são estabelecidos os princípios para a realização da prática.

Os pilares promovem a sustentação que possibilita à prática ser desenvolvida. Cabe destacar que esses três eixos são caminhos, apontam para trajetórias



criativas para que a prática se instaure, mas podem ser alterados, não havendo hierarquização ou sistematização a ser seguida. A escolha e a organização, assim como o encadeamento dos três pilares, dependem das necessidades do atuante ou do grupo, de modo a abarcar/acolher suas especificidades. Para isso, o olhar atento de quem conduz a prática é fundamental, pois é por meio de uma condução generosa e flexível que o trabalho acontece.

É interessante destacar que tal pedagogia anseia pela troca e pela participação do atuante, ou seja, necessita entrosamento e confiança mútua entre as partes, possibilitando que a cada etapa da prática ela se transforme e se amplie.

Diante disso, acredito que a atividade deva se iniciar a partir da estruturação de um espaço favorável, livre para a experimentação do atuante sobre seu corpo. Sendo essa uma prática que envolve a sensibilidade do atuante, cabe perguntar: como o sensível atravessa a voz e se transforma em criação, em ação, em movimento? Como promover a autonomia do atuante? Observo que, para transformar a sensibilidade em criação, o indivíduo precisa *reconhecer* aquilo que sente e ser capaz de direcionar a sensibilidade para a ação. Dessa forma, ele passa a equilibrar suas emoções, ganhando consciência e afirmando sua autonomia. A partir da reflexão decorrente dessas perguntas, iniciei a investigação sobre a percepção e a sensibilidade, afirmando a personalidade e a identidade⁵ de cada indivíduo, pois acredito que é pelo mergulho em si que a voz se expande e ocupa o espaço. Os três pilares foram desenvolvidos de modo a contribuir para a expansão da percepção. Acredito que não basta proporcionar uma pedagogia na qual o atuante *sinta*, é preciso que ele saiba o que *fazer* com o que sente.

Cabe à condução da prática vocal uma refinada leitura sobre o corpo dos atuantes, a fim de adaptar exercícios quando necessário. Com cada grupo, mudam-se as formas e/ou estratégias de aplicação para a prática. Uma vez que não existe uma fórmula fixa, “a ideia é que se o sujeito for ‘fiscado’ pela indicação ou abertura de um caminho, ou atalho, seguirá seu próprio risco e impulso” (Rangel, 2019, p. 81). O impulso pode ser visto aqui como a permissão para

⁵ Nesta pesquisa compreende-se personalidade como as características psicológicas, padrões de comportamento que revelam-se através do modo como a pessoa pensa, sente e interage com o mundo ao seu redor. Identidade é vista como a percepção pessoal e social, sendo profundamente influenciada por fatores culturais, históricos, étnicos, de gênero e sexualidade.



entregar-se à prática.

Acredito que a interpretação dos exercícios propostos durante a prática já faz parte do aprendizado do atuante, pois este não deve se fixar em “fazer certo”, e sim em se deixar guiar por sua intuição para responder e reagir ao que foi sugerido, desenvolvendo a confiança em si. Com essa atitude, ele desenvolve e afirma sua autonomia e sua coragem sem necessariamente esperar executar comandos ou esperar vir exteriormente seu desenvolvimento vocal. Noto que tal abordagem promove uma atitude reflexiva, fortalecendo o senso crítico e ampliando a imaginação criativa (Rocha, 2023, p. 130).

Existe um risco inerente ao fazer artístico. Paulo Freire (1996) sugere que ensinar exige risco, aceitação do novo e rejeição a qualquer forma de discriminação. O risco se dá devido à inerente exposição, ao perigo de caminhar rumo ao desconhecido. Para que haja liberação da voz, deve haver generosidade e abertura para o erro, para o tropeço, para o fracasso, além da compreensão do que é experimentado durante a prática. É no ser “fisgado” pelo processo que se instaura o mergulho em uma viagem interior por todo o corpo, mapeando-o detalhadamente, valorizando e incorporando os processos criativos e reflexivos desenvolvidos enquanto a prática está acontecendo.

Além disso, a prática propicia o aprofundamento sensório e motor do indivíduo, que deixa de se relacionar com seu corpo de maneira inconsciente para paulatinamente internalizar os efeitos dessa experiência de maneira consciente. Assim, desenvolve a habilidade de organizar e acomodar as informações em seu corpo, compreendendo o caminho interno e posteriormente tornando-se capaz de reconhecer padrões de fala assim como de movimento. Isto posto, a seguir apresento cada um dos pilares da pedagogia para a voz desejan-
te.

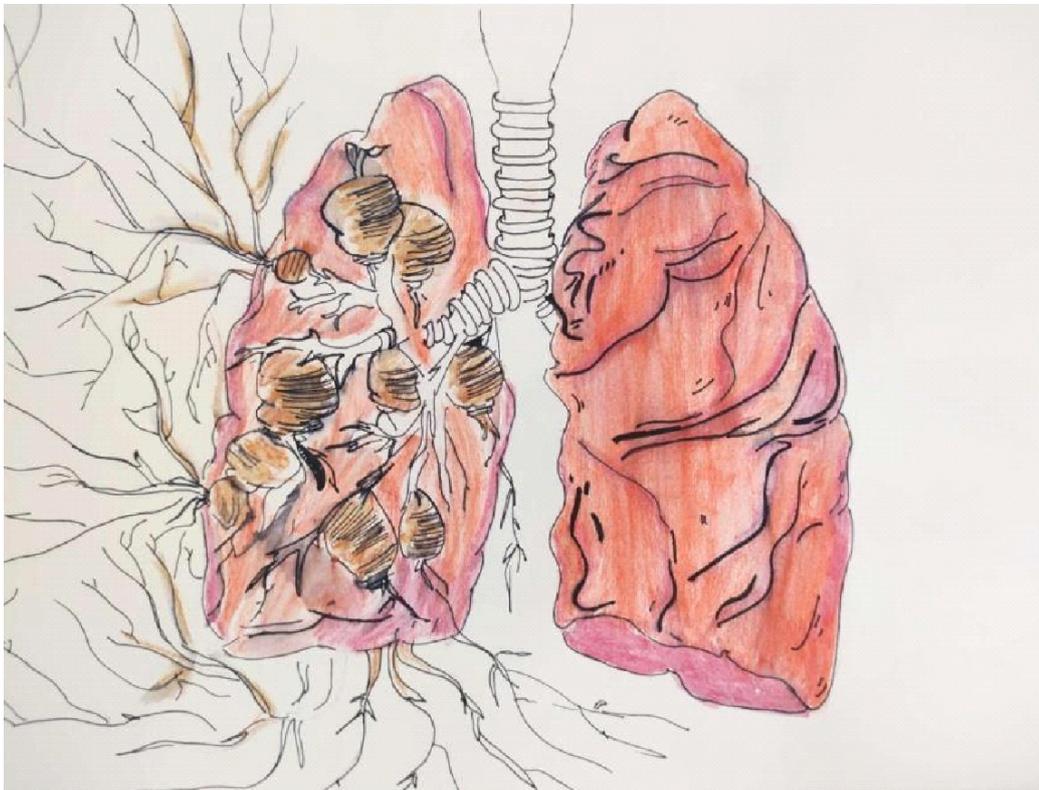
Visualização temática

A visualização temática baseia-se em alguns princípios da educação somática, como a visualização interna dos órgãos. O Body-Mind Centering (BMC), criado por Bonnie Bainbridge Cohen, utiliza essa prática para explorar a relação entre órgãos, tecidos e movimentos, ajudando a criar uma experiência de corpo mais integrada e consciente.

Nessa etapa, os atuantes são convidados a adentrar em seu imaginário assim como em sua sensibilidade. Para isso, são escolhidos grupos

musculares ou partes do sistema respiratório, além da estrutura óssea ou determinados órgãos concomitantemente a alguma imagem, que é desenvolvida em forma de narrativa como tema para a visualização. A estratégia de separar a visualização por grupos/temas mostrou-se eficaz no sentido de focar a imaginação criadora do atuante, dando a ele tempo e aprofundamento em suas sensações, oportunizando-o visualizar possibilidades de soltura muscular, investigando o corpo internamente, promovendo o uso expressivo de sentimentos, desejos e pensamentos. Com isso, renova-se sua relação com o próprio corpo, criando e estabelecendo conexões entre inconsciente e consciente, descortinando o desconhecido sentido pelo movimento corpóreo-vocal. Compartilho abaixo a visualização que utilizo para a respiração que denominei respiração-bulbo (Rocha, 2023, p. 131).

Figura 3 - Respiração-bulbo. Imagem elaborada pela autora (2019)



Com a visualização, almeja-se concentração, escuta ativa, participação, presença, disponibilidade e atitude de respeito consigo e com o outro. Acima de tudo, aspira-se à autopermissão para mergulhar/mergulhar-se nas sugestões advindas durante a prática, sejam individuais ou coletivas, de maneira a promover a autopercepção.

Ademais, o pilar da *visualização temática* se apoia na sensibilidade e na imaginação individual, acionando-as para que sejam protagonistas da ação. Para tanto, a condução da prática descreve narrativas, sugerindo o caminho que os olhos internos irão percorrer, criando imagens mentais que possibilitem a imersão para a sensação interna do corpo. Essas sugestões podem ser ditas de forma lenta e pausada, para que a narrativa seja formada aos poucos pela imaginação do atuante. Ao visualizar o corpo por dentro, o atuante diminui o ritmo sobre a respiração, equilibra suas energias corporais e potencializa a consciência sobre si e a conexão com seu corpo, o que promove relaxamento como um todo, potencializando a autopercepção.

Cabe destacar que quanto maior for o número de detalhes durante a visualização, maiores serão as sensações e minúcias cativadas no imaginário do atuante, o que o conduzirá a uma profunda conexão com o interior de seu corpo. O método de visualização é amplamente utilizado nas terapias somáticas, como o Body-Mind Centering (BMC), pois intensifica a sensação de que “seria o próprio estímulo mecânico dos receptores sensórios do organismo” (Cohen apud Pizarro e Brito, 2018, p. 269). Sobre a visualização, destaco ainda que:

[...] é uma jornada experimental contínua pelo território vivo e mutável do corpo. O explorador é a mente – nossos pensamentos, sentimentos, energia, alma e espírito. Nessa jornada, somos conduzidos a uma compreensão de como a mente é expressa pelo corpo em movimento (Cohen apud Pizarro e Brito, 2018, p. 269).

Sensibilização corpóreo-vocal

A sensibilidade é a capacidade de receber impressões por meio dos sentidos. É nossa primeira reação a algum estímulo, o qual pode ser interno ou externo ao corpo. Ela fortalece e ampara a percepção do atuante, sendo fundamental para o desenvolvimento, a organização e a soltura da voz.

Nessa etapa, o toque é o protagonista da ação. Busca-se aqui o despertar do corpo, ao dilatar e incrementar a propriocepção do atuante concomitantemente à sua respiração. Para isso, podem ser utilizados sons de vogais ou consoantes, além



de balbucios, grunhidos ou sussurros. Os atuantes são estimulados a perceber como o toque os afeta, traçando o caminho mentalmente, o que acarreta, por sua vez, o direcionamento da atenção, promovendo foco, dilatação e estimulação da reação aos estímulos.

Para a sensibilização corpóreo-vocal, é ideal que a respiração seja constante e profunda, de modo a contribuir na maneira como o toque auxiliará na soltura de tensões. Abrangem-se aqui as relações entre o toque, a voz e o movimento, sendo esse o processo de integração entre os aspectos físico, psicológico e emocional. Observo que o toque desperta e potencializa o afeto, revela emoções diversas e profundas e fortalece a capacidade do sentir, reconhecendo as sensações das ressonâncias, das musculaturas específicas e da respiração (Rocha, 2023, p. 134).

Essa abordagem mostrou-se essencial para a apreensão da prática vocal, uma vez que com ela o atuante passa a organizar sua percepção no corpo, atravessando o plano inconsciente e primeiro da sensação. O foco da investigação está em apreender como o estímulo é acionado, e nesse sentido o toque revelou-se uma poderosa ferramenta, pois “à medida que você refina o local de iniciação, o movimento se torna mais articulado e diferenciado. De certo modo, trata-se realmente de uma questão da mente e de onde ela está focada (consciente ou inconscientemente)” (Cohen apud Pizarro e Brito, 2018, p. 273).

Nessa etapa, o atuante além de investigar o corpo do outro, examinando o surgimento do impulso para a vocalização em diferentes partes do corpo, também explora movimentos intuitivos, sem preocupar-se com a finalidade das ações. É, portanto, incentivado a ceder a impulsos.

A condução pode auxiliar o atuante por meio de narrativas, sugerindo partes específicas do corpo. No entanto, aqui entende-se por narrativa o auxílio promovido pela condução da prática, no sentido de despertar a atenção do atuante para partes pouco percebidas e para ações motoras automáticas (como engolir saliva, piscar etc.), reparando ainda no posicionamento da língua relaxada no interior da boca, no encaixe dos dentes na mandíbula e no peso dos globos oculares. Quando se leva atenção para partes pouco percebidas do corpo, conscientemente o processo de propriocepção torna-se ainda mais potente. Nosso corpo se move como nossa mente se move.

Voz-dança

Figura 3 - Atuantes da Universidade Livre em improviso. Imagem elaborada pela autora (Teatro Vila Velha, Salvador, agosto de 2019).



Denominado *voz-dança*, esse pilar da Pedagogia para a Voz Desejante consiste no desdobramento para uma voz que dança. A partir dos improvisos, jogos e experimentações, notei como a dança viabiliza possibilidades de criação, e a partir disso estruturei exercícios, jogos e improvisações com a intenção de promover e ampliar a criatividade dos atuantes com base nas técnicas de Contato Improvisação e da dança contemporânea. A dança em contato favorece a propriocepção dos atuantes, por meio do toque, e fortalece um sentido interno a eles, estimulando uma noção global do seu corpo e do espaço. A dança promove um estado de entrega e escuta que se mostrou fundamental para o desenvolvimento da pedagogia para a voz desejan- te, pois, conforme os movimentos acontecem, a respiração altera-se natural e espontaneamente, alocando-se no corpo dos atuantes de variadas formas e em diversos ritmos. Da mesma maneira, a ressonância e a projeção vocal podem ser percebidas a partir das várias posições que vão se formando enquanto se dança, ampliando a



experiência. Tal fato aponta para o desenvolvimento da técnica por um meio orgânico, intuitivo e prazeroso; os atuantes desenvolvem a coordenação motora, desbloqueiam-se sem racionalizar seu processo.

Cabe destacar que desenvolver a *voz-dança* demanda tempo, tanto ao atuante, que precisa perceber seus movimentos, desenvolver seu alongamento, força, resistência, ressonância, projeção e dicção, como também para a condução da prática, que necessita notar o ritmo e a entrega do grupo e também seus padrões de movimento, de modo a auxiliar nas improvisações, criando jogos que viabilizem a soltura.

A *voz-dança* pode se desenvolver e chegar à Voice Jam Session (Rocha, 2023), termo que desenvolvi para descrever uma roda de improvisação vocal na qual os atuantes improvisam com sua voz e corpo fundindo voz e dança, sendo quase como a culminância do processo. Destaco que para a Voice Jam Session faz-se necessário desenvolver a sensibilidade e um repertório prévio de voz e movimento.

Tendo isto em vista, os atuantes são incentivados inicialmente a moverem-se a partir do interior do corpo, visualizando e conectando-se aos órgãos. A partir dessa conexão, o encadeamento de movimentos se inicia, podendo ser individual ou em contato. Dessa maneira, são sugeridos deslocamentos, que podem ser iniciados pelo chão, através de rolamentos, seguidos de movimentos livres e intuitivos. Tais movimentos buscam despertar e ativar o corpo, promovem um estado de atenção global, a pele fica aquecida, o que potencializa a sensação sobre o corpo como um todo, facilitando a descoberta de novos sons e movimentos.

É interessante destacar que, por se tratar de voz em movimento, cria-se uma união profunda com o prazer, pois o calor entre os corpos promove relaxamento e bem-estar e aguça intuição e atenção. Mesmo o atuante estando entregue às suas sensações, continua atento ao que está acontecendo ao seu redor enquanto se move. A todo momento precisa reagir aos estímulos vindos do outro, que sugere posturas e sons, em uma constante troca de motivação.

Cabe destacar que a investigação de movimentos se inicia a partir de certos padrões de locomoção naturais do atuante, ou seja, aquilo que ele sabe e consegue fazer com seu corpo. Em um primeiro momento, a investigação em dupla se dá



apenas no deslocamento de peso, um projetando o peso das costas sobre o outro, de modo a que compreendam fisicamente a troca de peso e como o movimento pode ser desenvolvido a partir disso. Em seguida, o atuante experimenta a leve fricção da pele por meio dos braços e pernas e, conforme adquire confiança, passa a aventurar-se em outros movimentos. Estes passam a ser naturalmente selecionados em improvisos, ampliando o repertório de movimentos. Posteriormente eles se tornam mais vigorosos, e o atuante adquire confiança em si e passa a explorar cada vez mais seu potencial.

Cada indivíduo possui uma maneira intuitiva de mover-se, e isso pode ser revelado ao longo das improvisações, a partir das escolhas das partes do corpo que iniciam o movimento, da dinâmica com a qual ele é desenvolvido e assim por diante. O mesmo acontece com o ritmo: existe um ritmo para cada indivíduo, que expressa e reverbera sua personalidade e seu estado emocional. Ao improvisar com diferentes corpos ao longo das práticas, o atuante passa a perceber as energias que emanam desses corpos, podendo sintonizar-se com energias diferentes. Despertar tal consciência possibilita-lhe expandir seu repertório, tornando-o mais criativo e confiante.

Observo que geralmente indivíduos introvertidos, tímidos e retraídos tendem a mover-se lenta e pausadamente e a observar o espaço com cautela. Geralmente escolhem um espaço para ocupar, delimitando uma área para si. Os movimentos tendem a ser menores, da mesma forma como sua voz tende a ter menor projeção nas improvisações iniciais. Os indivíduos que são mais enérgicos e comunicativos tendem a mover-se com mais tônus muscular, agilidade e velocidade. Sua voz tende a projetar-se na sala. Parecem explorar a intensidade dessa voz com mais facilidade em um primeiro momento.

Unir ambas as personalidades mostrou-se uma excelente forma de aprendizado, pois, ao improvisarem juntas, ambas se favorecem a partir da troca dessas diferenças. É interessante ressaltar que essa análise aponta para padrões e tendências de movimentos, e que com a autopercepção é possível transformar tais parâmetros, o que é altamente aconselhável. Vale evidenciar que de modo algum busca-se generalizar padrões de comportamento ou personalidades, mas encontrar a desenvoltura e a exploração de movimentos.



Em *voz-dança*, as experimentações com a ressonância podem ser percebidas em todo o corpo, uma vez que a movimentação global do corpo fortalece e engrandece a sensibilidade. A projeção inicia-se com balbucios ou escalas musicais, e conforme o atuante adquire confiança, passa a explorar cantilenas e vocalizes que surgem de improviso e que passam com o tempo a integrar seu imaginário e repertório criativo. Ou seja, se em um primeiro momento tanto movimento quanto som surgem de forma despreziosa e intuitiva, com a estruturação da prática o atuante desenvolve um repertório próprio de movimentos, sons e ritmos. Dessa forma, experimenta as áreas de ressonância e projeção por meio da dança, observando a influência direta sobre a voz e a voz sobre a dança.

Ao entrelaçar dança e voz, é possível perceber-se como um todo: ora a voz guia e propõe movimento, ora é conduzida e guiada por ele. Desenvolve-se assim uma leitura sobre o corpo enquanto a voz-dança está sendo realizada, notando os impulsos oriundos do interior do corpo e exteriormente a ele. Observo, nesse sentido, o desenvolvimento da autonomia do atuante amplia sobremaneira seu repertório físico-vocal, uma vez que ele investiga e explora sua capacidade motora, refinando sua habilidade de ação e resposta aos impulsos emocionais que o conduzem ao som e ao movimento.

Em síntese, a pesquisa sobre *visualização temática*, *sensibilização corpóreo-vocal* e *voz-dança* revela-se uma investigação abrangente e multidisciplinar, que busca compreender os complexos processos de integração entre mente, corpo e expressão vocal. Por meio de uma abordagem interdisciplinar que engloba princípios da educação somática e artes cênicas, esta pesquisa explora as práticas a partir da autopercepção, da comunicação e da expressão dos atuantes. Ao examinar os resultados obtidos de observações, entrevistas e análises de desempenho, é possível identificar não apenas os benefícios físicos e vocais dessas técnicas, mas também seu impacto no desenvolvimento pessoal e interpessoal dos participantes.



Referências

BÉZIERS, Marie-Madeleine. *A coordenação motora: aspecto mecânico da organização psicomotora do homem*. São Paulo: Summus, 1992.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

PIZARRO, Diego; BRITO, Nayara. Dinâmicas somáticas da voz na anatomia experiencial do método Body-Mind Centering. *Repertório*, Salvador, ano 21, n. 30, p. 260-280, 2018.

RANGEL, Sônia. *Imagem e pensamento criador*. Lauro de Freitas: Solisluna, 2019.

ROCHA, Valéria. *A voz desejan- te: trilhas e pistas para uma pedagogia da voz*. 2023. Tese (Doutorado em Processos Educacionais em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2023.

Recebido em: 16/04/2024

Aprovado em: 06/09/2024