

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA "JÚLIO MESQUITA FILHO"

INSTITUTO DE ARTES

LUANA MOTA CURTI

**"VOZ-CORPO EM MOVIMENTO:  
uma proposta de repertório vocal inspirada em Laban"**

SÃO PAULO

2017

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”

INSTITUTO DE ARTES

LUANA MOTA CURTI

**“VOZ-CORPO EM MOVIMENTO:  
uma proposta de repertório vocal inspirada em Laban”**

Dissertação apresentada ao Departamento de Pós-Graduação em Artes do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – UNESP, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas. Área de concentração: Artes Cênicas.

Orientadora: Prof. Dra. Suely Master

Co-orientador: Dr. Thomas Holesgrove

SÃO PAULO

2017

Ficha catalográfica preparada pelo Serviço de Biblioteca e Documentação do Instituto de Artes da  
UNESP

C978v Curti, Luana, 1986-  
VOZ-CORPO EM MOVIMENTO : uma proposta de repertório  
vocal inspirada em Laban / Luana Curti. - São Paulo, 2017.  
88 f. : il.

Orientadora: Profª. Drª. Suely Máster

Co-orientador: Dr. Thomas Holesgrove.

Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade  
Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes.

1. Artes cênicas. 2. Laban, Rudolf Von - 1879-1958. 3. Voz.  
4. Linguagem corporal. I. Tomás, Lia. II. Universidade Estadual  
Paulista, Instituto de Artes. III. Título.

CDD 792.028

Dedico esta pesquisa aos atores. Estes que  
ainda se colocam a serviço de uma sociedade que  
demora a entender que a arte e a dissipação do ego  
é que nos evoluirá.

“A voz e a palavra não imitam, não reproduzem,  
não representam o mundo, a voz e a palavra fazem  
rizoma com o mundo”

Cartografías de la Voz en el Teatro Contemporáneo.

Davini, 2007

Agradeço ao Universo por ter me possibilitado a co-criação de estar aqui, neste momento, podendo estudar, criar, compartilhar aprendizado e vivências de VOZ-CORPO e comunicação.

Agradeço à Fonoaudiologia, à Arte, às terapias complementares, aos formadores e escritores das mais diversas áreas que não poupam esforços para compartilhar conhecimento e proporcionar reflexões.

Agradeço à minha família, mãe Sueli Curti, pai Hugo Curti, irmão Hugo Mota Curti e irmã Gabriela Curti pelo apoio, pelos sorrisos e pelo orgulho que sentem e que me proporcionam.

Agradeço ao Clã – Expressão e Arte - com Laura Melamed Barbosa; Maria Cristina Borrego; Mila Valle e Clara Rocha, que juntas formamos o Núcleo Vocal, por serem inspiração, entusiasmo e entendimento da voz e do cuidado com o outro.

Agradeço ao ator e professor Marcos C. Machado por ter me revelado os conceitos de Laban, por ter criado comigo este olhar para a VOZ-CORPO e por ter me apresentado à admirável diretora e mestra Christina Trevisan.

Agradeço aos meus amigos por respeitarem meu espaço de dedicação ao mestrado e me proporcionarem tantas alegrias nos momentos de descontração.

Agradeço ao meu marido Fernando Gavini por ser um apoiador diário, por ler cada frase que eu conseguia colocar no papel acreditando no meu olhar, por me abraçar, por se orgulhar, por ser fonte de alegria e contentamento e ainda passar remédio na minha lombar no fim dessa trajetória.

Por fim, agradeço por ter voz, por ser voz e proporcionar mais voz para ressoarmos em que acreditamos.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha orientadora Suely Master e meu co-orientador Thomas Holesgrove por acreditarem no meu trabalho, no meu olhar e por me cuidarem com tanto carinho em tantos diferentes momentos que passamos nestes anos.

Gratidão à minha banca – Lilian Vilela e Laura Martz – por serem minuciosas, cuidadosas e terem possibilitado o crescimento desse processo.

Agradeço à UNESP, aos meus parceiros de trabalho e principalmente aos alunos-atores que vivenciaram com tanta abertura e entusiasmo esta proposta de experimentação VOZ-CORPO.

Gratidão à CAPES que proporcionou subsídios a essa pesquisa, a tornando possível e ainda mais valorizada.

## RESUMO

Atualmente há uma preocupação em não dissociar corpo e voz na formação e preparação do ator. Motivada pelos ensinamentos e nomenclaturas da Coreologia de Laban, a presente pesquisa revela uma proposta de experimentação VOZ-CORPO, mostra a possibilidade do ator acessar um vocabulário vasto e versátil baseado nos fatores de movimento e ações básicas de esforço, com o propósito de ampliar as possibilidades expressivas de forma concreta e consciente, o que chamamos aqui de repertório vocal. Objetivo: Verificar a validade da proposta VOZ-CORPO EM MOVIMENTO em ampliar o repertório vocal do ator. Método: 22 estudantes de artes cênicas vivenciaram o processo denominado VOZ-CORPO EM MOVIMENTO em 6 encontros. Foi aplicado questionário pré e pós processo com os tópicos: descrição de voz; descrição do repertório vocal e julgamento de como corpo influencia a voz. Os questionários foram analisados qualitativamente, pareados individualmente quanto às percepções pré e pós processo e categorizados por análise de conteúdo. Resultados: os atores antes dos 6 encontros, tiveram duas tendências claras de respostas: dificuldade em descrever suas próprias vozes e queixas quanto a escassez de possibilidades vocais, mesmo para os que relataram ter trabalhado suas vozes em aulas de canto. A maioria compreendia que o corpo influencia na voz apenas em relação à postura corporal. No pós processo VOZ-CORPO EM MOVIMENTO os alunos-atores relataram repertório vocal ampliado; apropriaram-se de termos para voz, antes usados apenas para movimento. Os estudantes declaram VOZ-CORPO como unidade indissociável, relataram a necessidade de manutenção do trabalho como unidade VOZ-CORPO para maior consciência das suas possibilidades e absoluta maioria descreveu o reconhecimento da associação Laban e Voz como um caminho de exploração e consciência vocal. Conclusão: A proposta de preparação do ator VOZ-CORPO EM MOVIMENTO amplia o repertório vocal do ator, aumenta o vocabulário para acessar possibilidades expressivas voz-corporais e estabelece a relação VOZ-CORPO como unidade.

Palavras-chave: artes cênicas; Laban; repertório vocal; voz; VOZ-CORPO; expressividade; preparação vocal; Coreologia.

## **ABSTRACT**

Currently there is a concern to not separate body and voice in the training and preparation of the actor. Inspired by the teaching and nomenclature of Laban's Choreology, this research outlines a proposal for voice-body experimentation, and demonstrates the possibility for the actor to access a vast and versatile vocabulary based on the effort factors and the effort actions, with the objective of expanding expressive possibilities in a concrete and conscious manner, which we will call here "vocal repertory".

Objective: Investigate the self-perception of the vocal repertory within the body-voice experimentation process, associated with the concepts of Laban: "Voice in Movement".

Method: 22 dramatic arts students participated in the process denominated "Voice-body in Movement", over 6 sessions. A questionnaire was given pre and post process with the topics: voice classification, description of the vocal repertory and evaluation of how the body influences the voice. The questionnaires were analyzed qualitatively, individually paired for pre and post perceptions.

Results: Before the 6 sessions, the actors showed two clear tendencies in their answers: difficulty in describing their own voices and complaints about the scarcity of vocal possibilities, even those who said that they had previously worked with their voices in singing lessons. The majority understood that the body influenced the voice, but only in relation to posture. After the "Voice in Movement" process, the student actors reported an expanded vocal repertory; they appropriated the terms for the voice, used earlier only for physical actions. The students described the voice-body as an inseparable unity, speaking of the necessity to maintain the work on voice-body unity for greater awareness of their vocal possibilities, and an absolute majority described and recognized the association between Laban and voice as a path for exploration and vocal awareness.

Conclusion: The voice body training proposal "Voice-body in Movement" expands the vocal repertory of the actor, broadens the vocabulary to access expressive voice-body possibilities and establishes the relation voice-body as a unity.

Key-words: dramatic arts; Laban; vocal repertory; voice; voice-body, expressivity; voice preparation; Choreology.

## SUMÁRIO

1.	Jornada da VOZ-CORPO EM MOVIMENTO.....	11
2.	Movimento do Expressar.....	14
3.	Laban e Voz.....	19
4.	O Sistema Laban – A Arte do Movimento.....	24
5.	Objetivos.....	27
	5.1. Objetivo Geral.....	27
	5.2. Objetivos Específicos.....	27
6.	Metodologia.....	28
7.	A proposta VOZ-CORPO EM MOVIMENTO.....	29
8.	Resultados e Reflexões.....	40
	8.1. Respostas pareadas dos alunos-atores pré e pós vivência VOZ-CORPO EM MOVIMENTO.....	40
	8.2. Respostas categorizadas por análise de conteúdo.....	63
	8.3. Reflexões sobre os resultados e análises.....	79
9.	Conclusão.....	84
10.	Considerações Finais.....	85
11.	Referências Bibliográficas.....	86

## 1. JORNADA DA VOZ-CORPO EM MOVIMENTO

Vocês devem procurar o treinamento no qual o “corpo-memória” possa estender-se por meio da voz, e é tudo. Assim é necessário jogos que envolvam a imaginação do ator, que liberem o “corpo-memória” estendido no espaço por meio da voz.

O teatro laboratório de Jerzy Grotowski  
(GROTOWSKI, 2010, p.160)

Eu sou a voz de uma inquieta, atriz que buscou na ciência da fonoaudiologia, o saber da voz, da fisiologia, do que acontece dentro de nós efetivamente do ponto de vista anatômico e funcional. Ainda insatisfeita e com desejo de compreender e vivenciar a voz no teatro, fui em busca da dança para entender os movimentos e a possibilidade de trabalhar VOZ-CORPO como unidade. Vi na arte-educação a melhor possibilidade de compartilhar e portanto, me manter em constante reflexão e aprendizado.

Então, na arte de compartilhar, notei por diversas vezes a dificuldade do uso da voz de forma expressiva, livre. Via em meus alunos a falta de vocabulário para nomear um tipo de voz ou uma modulação vocal. O que mais me inquietava era quando o aluno-ator era capaz de explorar sua voz em minhas aulas, mas no momento da execução de uma cena ou em aulas de outros orientadores, a impressão é que todo seu trabalho vocal havia se perdido. De alguma forma podia ver um corpo que se expressa e uma voz pequena ou cotidiana. Assim, minha inquietação em buscar um caminho para o trabalho associado de VOZ-CORPO é o que me move a investigar, praticar e compartilhar as estratégias que utilizo na formação e preparação de atores.

Por meio de estudos na área de voz e comunicação eu observava que quem se expressa corporalmente enquanto fala, é um melhor comunicador. Então, fui em busca de associar voz a movimentos, ações, expressões corporais.

Assim, nesta busca, conheci o artista austro-húngaro, Rudolf Laban, por meio da mestre, artista plástica e diretora Christina Trevisan. Passamos a ter encontros semanais com um grupo de estudos que chamamos de Com Tato, no qual líamos, refletíamos e vivenciávamos o Sistema Laban. E como, inevitavelmente, como atriz, não deixo de ser tutora, a cada movimento, a cada palavra aprendida do Sistema Laban, me despertava o desejo de entender e experimentar como essas ações físicas se expressariam se falássemos ao mesmo tempo, ou ainda, como minha voz se comportaria se eu desse aquele nome a ela, como por exemplo, o que aconteceria com meu aluno em cena se eu o solicitasse que durante sua fala, ele flutuasse ou socasse?

Esse insight despertou em mim o desejo de dar nomes às possibilidades vocais que temos. Isso porque, durante minhas aulas e orientações a meus alunos notava restrições no uso da voz, tanto ao explorá-la quanto aos adjetivos que se davam a ela, sendo comum que os alunos-atores se referissem a voz somente como grave, aguda, fraca ou forte. Pensei, eu, então, e se déssemos mais nomes à voz? E se esses nomes fossem ações? E se deixarmos a voz se associar ao corpo de forma livre, buscando que o ator, como um todo, se expresse?

Acredito que o repertório vocal seja essencial ao ator por sua necessidade de versatilidade e para que realmente seu corpo e voz estejam disponíveis para se expressar de acordo seus desejos e impulsos. Invertendo esta ordem, para que o ator consiga se expressar de acordo com seus impulsos, ele deve estar dotado de possibilidades para acessar. A definição de repertório vocal, neste estudo, se dá pela compreensão das possibilidades expressivas, as quais o aluno saiba nomear, analisar, explorar e se valer de tais recursos voz-corporais. Portanto, encontrei na associação do trabalho corporal ao vocal, do empréstimo de termos dotados por Laban no movimento e ação a serem usados na voz, uma forma de ampliar as possibilidades expressivas e equilibrar VOZ-CORPO em parceiros e alunos-atores.

Segundo PRESTONS-DUNLOP; HODGSON (1990), a função do movimento para o homem, por necessidades práticas ou sutis está relacionada ao desejo de comunicar, de expressar, dando forma aos impulsos. Transpondo isso ao verbo, quando falamos, o aspecto não-verbal da fala diz muito sobre nossa emoção ou intenção do discurso, para além da palavra. O que difere de ouvirmos um “não” com agressividade ou com carinho é o movimento que fazemos com nossa voz, afetando, assim, como a onda sonora atinge nossos ouvidos e nosso reconhecimento de sensações e sentimentos. Essa imagem ou sensação que a voz nos sugere para além da palavra, chamamos, na fonoaudiologia, de psicodinâmica vocal, que é o impacto que a voz gera no outro e as imagens que o interlocutor cria a partir das características vocais do falante (BEHLAU e PONTES, 1995). Ela pode estar relacionada ao ritmo de fala, tom de voz, intensidade vocal e ressonância, portanto, ao movimento da voz. Esses aspectos da expressividade oral são trabalhados na formação do ator de diferentes maneiras, porém segregados ou associados somente ao trabalho no papel, no texto. O intuito no caminho proposto nesta tese é manter a voz em movimento, observá-la, explorá-la em suas infinitas possibilidades a partir do movimento da unidade VOZ-CORPO, buscando uma voz que quando projetada, ainda com intensidade forte, mantenha toda carga emocional de suas falas, sem criar uma maneira artificial e exibicionista de se expressar, como refletiu Suely Master (2005). Trevisan (2009) afirma que para Laban as melhores ferramentas para compreender o movimento são a observação, análise, memória e imaginação. Assim, observar os pequenos detalhes, analisar o que se move, onde se move e como se move, desenvolver a memória do movimento, deixar a imaginação criar imagens que se transformam, estimulando um processo criativo, tudo isso pode ajudar a entender o significado de um movimento.

O paralelo que faço nesta dissertação está em usar essas ferramentas em prol do processo criativo utilizando VOZ-CORPO como unidade, para que o aluno-ator tenha a oportunidade de observar, analisar, memorizar seu

movimento e, portanto, sua voz, criar imagens, despertando a imaginação e assim, a emoção, que transparecerá na voz e no movimento.

## **2. MOVIMENTO DO EXPRESSAR**

A voz é movimento expressivo das cordas vocais e outros movimentos do corpo devem se agregar, todos num mesmo ritmo e/ou fluxo total.

Domínio do Movimento (LABAN, p.130)

Segundo Hodgson (2001), Laban dizia que existência é sinônimo de movimento, que todas as coisas que descobrimos sobre a vida são através da atuação dos nossos sentidos, portanto, do movimento. Ondas de luz chegam aos nossos olhos, ondas sonoras são absorvidas por nossos ouvidos. Nesta proposta de caminho na preparação vocal do ator, é trabalhado a qualidade dessa onda sonora. Se a voz é uma onda sonora, que é modificada por nossos impulsos e desejos, podemos então nomear e emprestar as nomeações que Laban deu aos movimentos para as nossas qualidades vocais.

O movimento é um processo de duas vias, no qual é afetado por sensações e as sensações afetam o movimento. Laban afirmava que o movimento afeta o corpo, mente e espírito, e esses afetam o corpo e seu movimento (HODGSON, 2001).

Para Laban (1978) ação física é uma ação mecânica, enquanto ação corporal compreende um envolvimento total do indivíduo, racional, emocional e físico. Se entendermos a voz como ação, podemos então refletir como falar envolve esforço físico, mental e a qualidade desse som reflete seus impulsos e o envolvimento total do ator.

Entendendo a voz como ação e associando a fala ao movimento, nomear as possibilidades vocais a partir das ações básicas de esforço pode ser caminho de potencial apropriação da associação VOZ-CORPO.

Na presente dissertação VOZ-CORPO EM MOVIMENTO, o termo VOZ-CORPO será usado para expressar a inseparabilidade dos dois. E para além disso, compreendendo o ator como ele mesmo e não como um indivíduo dotado de instrumentos para atuar. Holesgrove traz essa reflexão colocando o ator como um corpo que age em cena e não como um ser que tem um corpo como um objeto a ser manipulado, distinto da pessoa. Ou seja, “não existe outra entidade mental ou espiritual desvinculada da carne e dos sentidos que controle o movimento e a voz de forma independente e superior” (HOLES GROVE, 2014). Portanto, não existe um instrumento a ser manuseado pelo ator, mas sim um meio técnico VOZ-CORPO que se expressa e age.

Meyer colabora na compreensão do corpo e portanto, da voz: “Enquanto morada da cognição [...] a consciência do corpo já está nele, e é atuando diretamente com o corpo, e não no corpo ou sobre o corpo, que atingimos uma funcionalidade mais plena deste” (MEYER, 1998, p.131). Possibilitar que o ator vivencie a prática, sem dissociações do expressar, o permite internalizar a técnica por meio de uma inteligência corporal orgânica. É através da prática constante que o corpo compreende e memoriza a experiência (MERLEAU-PONTY, 1994; VARELA, 1994).

Laban defende o movimento consciente, que pode ser observado, memorizado e repetido. No mesmo sentido, pode se entender que a voz não consciente também pode acarretar em limitações aos atores e profissionais da voz. É bastante comum que se fale sobre voz de uma forma empírica com nomenclaturas abstratas como colorida, airada, escura ou simplesmente termos que representam apenas o tom da voz, como grave e agudo. Mas a voz é e representa para além disso. A voz cria imagens e sensações, os recursos vocais se associados ao que é físico ou corporal abre

um leque de possibilidades da voz estar em movimento e portanto ser a expressão do indivíduo como um todo.

“O artista do palco deve saber como se espelham nos gestos, na voz e na fala, tanto a personalidade quanto o caráter” (LABAN, 1978, p.143).

Laban (1978) era contra a separação de ator e dançarino. Dizia ser simplesmente o artista do movimento. Compreendendo a voz como corpo, como o meio técnico do ator, nesta proposta de trabalho, toda produção de voz e de fala foi explorada durante a movimentação, permitindo que a voz fluísse com o movimento.

Trevisan (2009) tem como propósito em suas aulas e direções a criação, experimentações, reconhecimento, classificação e fixação corporal dos movimentos que se adequam à encenação, valendo-se da terminologia criada por Laban, possibilitando, assim, um vocabulário comum entre encenador e ator. Inspirada por isso, o trabalho VOZ-CORPO apresentado nesta pesquisa adota uma linguagem que conversa com os atores, que não os fixam em uma fórmula, mas os permitem experimentar suas vozes, dar nomes para poder memoriza-las e possibilitar um vocabulário em comum em uma aula de VOZ-CORPO, preparação de elenco ou mesmo em uma análise para reconhecimento de padrões de fala e comunicação aluno-preparador vocal.

Fernando Aleixo sustenta a ideia de que a voz é uma manifestação corpórea e deve ser aperfeiçoada por meio de elementos que objetivem um processo de aprendizagem sensível. “A voz, neste sentido de conexão, revela, instaura e funda. O aspecto da memória, como componente da experiência do corpo, permite o desenvolvimento das possibilidades vocais, integrando percepção e inventividade” (ALEIXO, 2004).

Para Laban (1985), a importância estava no desenvolvimento da compreensão do aluno sobre seu corpo para que ele pudesse utilizá-lo expressivamente, preservando a espontaneidade do movimento e integrando o conhecimento intelectual com a habilidade criativa. Associar a

voz a essas possibilidades pode ser uma maneira de permitir que VOZ-CORPO fluam harmoniosamente, ampliando nuances e mantendo o frescor da voz e intenção, no qual o movimento gera uma imagem e esta imagem afeta o emanar da voz.

Com a prática associada de voz, fala e movimento, os atores ganham confiança e coragem para saltar ao desconhecido, graças ao conhecimento vivenciado, possibilitando a segurança de atuar seguindo seus impulsos. Valer-se da análise de movimento de Laban permite que o ator identifique padrões de respiração, de voz e movimento, proporcionando assim um meio para expandir as habilidades expressivas simultaneamente (ADRIAN, 2008, p.17).

Nomear um movimento, um tipo de voz e de modulação de texto é um caminho de valer-se de palavras úteis porque essas dissecam o movimento, dão a possibilidade de analisa-lo, compreende-lo e descrevê-lo. Ter a oportunidade de analisar qualquer ação a partir das suas particularidades permite o diálogo em diversas áreas como na dança, educação, esporte e teatro (MORAES, 2013). Nesta presente proposta, este vocabulário foi utilizado em prol da experiência vocal, permitindo que os alunos-atores reconhecessem, nomeassem e analisassem suas vozes e suas relações VOZ-CORPO.

No seu trabalho de Coreologia, as particularidades do movimento foram colocadas, por Laban, como fatores de movimento, que em conjunto revelam o quanto de energia muscular foi investida na ação, por isso o movimento também revela e, principalmente, comunica sentimentos, sensações e sentidos (MARQUES, 2010).

Laban buscava a harmonia do movimento e uma relação corporal expressiva e comunicativa com a totalidade da existência (TREVISAN, 2009). Sua proposta de técnica livre pretendia fornecer ao aluno a possibilidade de acessar um vocabulário vasto e versátil que poderia ser usado para a criação de uma dança (PRESTON-DUNLOP ; HODGSON, 1990)

e foi com esta intenção que inspirada no Sistema Laban foi configurado o caminho de trabalho com associação VOZ-CORPO, na busca pelo vocabulário, pelo repertório vocal e pela nomeação de possibilidades vocais.

O propósito para a preparação vocal nesta experimentação VOZ-CORPO é de uma via de mão dupla, em que as sensações são refletidas e projetadas na VOZ-CORPO, enquanto que o trabalho de VOZ-CORPO cria imagens e portanto afeta as sensações do indivíduo, gerando um ciclo em que o corpo físico, vocal e emocional do ator estejam indissociáveis, acessados em um mesmo intuito, um sendo ao mesmo tempo influenciado e instigado pelo outro.

Se querem liberar a voz, não deveriam mais trabalhar com o instrumento vocal, ou seja, não deveriam prestar atenção no trabalho vocal, deveriam trabalhar como se o corpo cantasse, como se o corpo falasse.

O teatro laboratório (GROTOWSKI, 2010, p. 159)

### 3. LABAN E VOZ

É inegável o encanto da perfeição mecânica inerente aos movimentos da fala e da gesticulação. É um prazer enorme ouvir uma fala com boa dicção e presenciar gestos apropriados, nos quais parece ser completa a vitória do espírito sobre a matéria.

Domínio do Movimento (LABAN, 1978,p.26)

Rudolf Laban (1978) compara o ator a um mais habilidoso artesão, quando consegue a virtuosidade de empregar seus movimentos do corpo aos de suas cordas vocais. O ofício do artesão é trabalhar com objetos materiais, enquanto que do ator é exercitar seu próprio corpo e voz, empregando-os de tal modo que fiquem eficientemente caracterizados a personalidade humana e seu comportamento, variável segundo as diversas situações. Para isso é preciso que o treino também seja de um corpo único que age e fale em uma ação harmônica e integrada.

Para Laban todo movimento é ao mesmo tempo funcional e expressivo. Estudar o movimento humano é estudar o indivíduo, uma vez que o movimento é ao mesmo tempo meio e veículo para todas as atividades humanas. Ideias e sentimentos são expressos pelo fluir do movimento e se tornam visíveis nos gestos e audíveis nas palavras. Nada no teatro ou na vida é estático, um som, um movimento sempre se sucede ao outro e esse se desfaz assim que outro aparece, o que gera em si, a expressão do ser (LABAN, 1978).

Associamos os fatores de movimento descritos por Laban – peso, espaço, tempo e fluência – às letras de nosso alfabeto ou aos fonemas de nossa fala. Isolados tem pouco significado, mas suas combinações os tornam em movimento e expressivos.

A teoria de Laban possibilita uma compreensão ampla do homem por meio do movimento visível e estimula a integração mente e corpo. Então,

ampliamos isso à compreensão, análise e experimentações vocais, integrando mente, corpo e voz. Nos entendendo, então, como um ser integrado e não subdividido entre mente e físico.

Em seus estudos sobre a relação corpo e espaço, Laban definiu áreas espaciais: "espaço pessoal" ou "Cinesfera", denominação para o espaço em torno do corpo de cada indivíduo, estando, ao redor dele, a esfera de movimento que se pode realizar com as extremidades, mantendo o ponto de apoio; "espaço geral", que significa, para ele, o ambiente onde nos movimentamos, portanto há uma ampliação do espaço pessoal, alterando, assim, a postura; "espaço social", o qual estabelecemos quando compartilhamos as nossas cinesferas com outros corpos; e por fim o "espaço interno", o qual está dentro do nosso corpo, tendo a pele como limite. Este espaço é alterado por níveis de contração e relaxamento muscular e por funções vitais (TREVISAN, 2009). Para Laban, nessa relação corpo e espaço, o movimento tem papel vivificador e modificador, pois nele influencia e por ele é interferido (LABAN, 1966). Refletindo por esta lógica, podemos citar o conceito de Projeção Vocal que Beuttenmüller e Laport em 1974 nos elucidaram: "a projeção consiste naquele "abraço sonoro" que a voz assume na mensagem a ser transmitida". Assim, podemos definir, sob essa ótica, que a voz é um movimento de resposta a alterações do nosso espaço interno e expande-se ao espaço social, alcançando e interferindo nas cinesferas de quem a ouve. Se a voz é movimento, é onda sonora, projetar pode ser entendido como a expressão do esforço interno, das intenções e das emoções e sua dinâmica pode ser expressivamente entendida e nomeada a partir do vocabulário que Laban nos forneceu ao classificar as ações básicas de esforço.

Davini (2010) reflete sobre a definição de voz e declara primeiramente o corpo como um lugar, já que entende que não há emoções ou intelecto sem corpo e não acredita que a voz se restrinja a comunicar, nem a fazer mediações entre corpo e linguagem. "A voz enquanto ato, é produzida no corpo que abandona para afetar outros corpos e retornar, eventualmente,

através da escuta, ao corpo onde se gerou. Não 'usamos' a voz. A voz 'habita' corpo e linguagem" (DAVINI, 2010).

Ciane Fernandes (2006) descreve a Sensibilização Corporal, envolvendo exercícios do Sistema Laban/Bartanieff associados a movimento e voz, compreendo os exercícios vocais como forma de vibrar e ativar o corpo a nível profundo, estabelecendo conexões entre as partes do corpo, o espaço, em variações expressivas. "O enfoque não é na projeção da voz, mas em sua força enquanto vibração corporal, ao mesmo tempo ativando e sendo ativada, gerando e sendo gerada pelo movimento. Eventualmente, a projeção vocal surge de maneira fisicalizada irradiando do corpo para o Espaço" (FERNANDES, 2006.p. 378).

Gayotto (2004) em sua busca de não dissociar o trabalho de corpo e de voz nos processos de aprendizagem de atores, criou o termo corpo vocal e um dos caminhos tem como referência os ensinamentos de Laban. A fonoaudióloga e atriz compreende que o peso esteja ligado à intensidade vocal, bem como articulação, cadência e ênfases na fala. Em relação ao tempo, percebe a voz se diferenciando quanto à duração e transformações dos recursos como respiração, pausas, fluência e velocidade. Já quanto ao espaço, associou à espacialidade da voz expressa nas modificações de altura e nos movimentos que alterem, conseqüentemente, às curvas melódicas, à entonação e também à ressonância.

Lucia Gayotto (2005) também associou as ações de Laban a estados psicofísicos, uma composição de elementos que diz respeito à fisicalidade, à voz e à psique, conduzindo um trabalho que seja ao mesmo tempo corporal e vocal. A preparadora vocal declara que é sempre bom trabalhar com verbos de ação, pois gera maiores possibilidades de manifestação e expressão. Até mesmo na base de suas preparações vocais/corporais utiliza-se de ações para trabalho com fonemas, investigando para cada consoante, uma possibilidade de movimento, de fisicalidade.

Dessa maneira, a autora nos apresenta, em suas publicações que apropriar-se das dinâmicas de movimento da voz gera uma riqueza e diversidade de termos, com maior facilidade de reconhecimento em si e no outro, além de aproximar como classificamos a voz às rubricas teatrais, encaminhando e multiplicando a compreensão e a interpretação das trajetórias expressivas.

Maria Neherer Bento (2009) propõe uma trilogia dos aspectos essenciais do ator que são, segundo ela: interpretação, corpo e voz. Ela se vale da apropriação de exercícios de respiração, trabalho com as partes do corpo, flexibilização da coluna, valendo-se de ensinamentos de Laban, entre outros autores que estudaram o corpo do ator/dançarino. No artigo "Corpo e Voz: uma preparação integrada", Bento mantém o foco no aquecimento de corpo e voz do ator, realizados simultaneamente no processo de preparação para encenações e afirma que quanto maior a consciência do funcionamento do corpo e da respiração, melhor o resultado vocal.

Barbara Adrian (2008) descreve aplicações da análise de movimento de Laban, integrando voz, fala e movimento no treinamento de atores. Adrian afirma que os três pilares de desenvolvimento e suporte do ator são: movimento, voz e fala. Porém, segregar esses desenvolvimentos não possibilita ao ator sintetizar essas informações e conhecimentos de forma natural. Assim, nos aspectos que poderíamos experimentar livremente o fazer teatral, a preocupação pelo acerto torna-se limitante ao ator. Em seu artigo, traz reflexões sobre voz e movimento e principalmente descrição da prática, na qual Adrian coloca como linha de base a respiração, tom de voz, fala e movimento, compreendendo a respiração como aquilo que nos mantém no agora, sendo um fluxo essencial para que as competências funcionais e expressivas do ator sejam desenvolvidas. A aplicação de seu método valendo-se da análise do movimento de Laban associada à voz e fala a fez concluir que os atores ganham confiança e coragem para saltar ao desconhecido com o conhecimento que foi vivenciado.

Janaina Martins (2005) nos apresenta uma reflexão sobre integração de corpo e voz na arte do ator e faz uma relação com o que Eugênio Barba fala

sobre tensões e ensinamentos de Laban sobre o conceito de esforço. “As tensões, que secretamente governam nosso modo natural de estar fisicamente presente, vêm à tona no ator, tornam-se visíveis, inesperadamente... A equivalência é o oposto da imitação, reproduz a realidade por meio de outro sistema. A tensão do gesto permanece, mas ela é deslocada para outra parte do corpo” (BARBA, 1995, p.54, in MARTINS, 2005). Martins sustenta, então, por Laban, que o ator deve escolher as qualidades de esforço para atuar, sentir o modo pelo qual certas energias devem ser liberadas, do impulso interno de onde vem o movimento. E assim, Martins repensa a saúde vocal do ator neste lugar, buscando que ele desenvolva a consciência de seu tônus muscular para que os esforços ocorram em locais apropriados, sem prejudicar a ressonância da voz. “Assim, poderá construir corpos fictícios trabalhando sobre as ações físico-vocais da personagem, sem causar danos à saúde fisiológica da voz” (MARTINS, 2005, p13).

Theda Gonçalves (2004) buscando obter uma organicidade da palavra no contexto cênico, investigou as conexões entre movimento, emoção e voz na palavra cênica, como reflexão teórica, examinou os princípios apontados em comum por diversos diretores-pedagogos e pesquisadores das Artes Cênicas, inclusive de Laban, dialogando entre a experimentação prática e a reflexão teórica, entendeu, em seus estudos e montagem de espetáculo que o estado de jogo, as diferentes qualidades do esforço correspondem a diferentes emoções, aflorou-se a percepção de um fluxo que impressiona o corpo através da sensação. Declara o vislumbre que a expressão destas impressões pode ocorrer pelos movimentos, pelas ações simbólicas e pela voz.

É possível observar que existe um movimento de preparadores vocais que buscam a prática teatral de forma integrada, não segmentada, e desvinculando a ideia de que o ator tem como instrumento seu corpo e sua voz, afinal, como disse Davini (2010), se a voz fosse um instrumento, onde estaria o instrumentista? Além disso, um instrumento é compreendido como

um objeto, uma prótese utilizada para determinado fim, não podendo assim associar a palavra instrumento ao que é humano.

#### **4. O SISTEMA LABAN – A ARTE DO MOVIMENTO**

Laban é uma fonte de conhecimento e inspiração, de uma gama de possibilidades de trabalho dentro de um Sistema que ele mesmo recusa a denominar como método, mas sim como um caminho no qual ele organizou pensamentos sobre o movimento e nos permitiu vocabulário.

Rudolf Laban, artista austro-húngaro (1879 – 1958) foi um observador, metuculoso e inventivo, que dedicou toda sua vida ao estudo do movimento. Esta foi sua paixão, pois considerava o movimento o veículo de tudo que se faz na vida: falar, dançar, atuar, expressar, escrever, pintar e assim, se entendêssemos o movimento, entenderíamos a vida, por isso o chamava de “expressão externa da energia vital interior” (LABAN, 1985, p.100).

Laban (1985) declarou que o uso de seus princípios tinha diferentes focos: tornar os estudantes conscientes de suas faculdades espontâneas de expressão, ao mesmo tempo que preservasse a espontaneidade do movimento; além de fomentar a expressão artística por meio da arte do movimento e por fim, despertar ao aprendiz uma consciência da humanidade por meio da observação do movimento.

A forma com que Laban propõe o estudo e a prática do movimento permite o uso de seus princípios em diversas áreas como dança, educação, saúde e teatro. O mestre da arte do movimento é uma referência aos artistas das mais diversas áreas e um inspirador em relação ao ensino e aprendizagem.

Ao pesquisar as potencialidades expressivas do corpo, Laban abriu uma variedade mais ampla de direções, planos, esferas, ritmos, formas e qualidades, inovando o vocabulário dos passos e movimentos da dança, antes restritos e limitados (TREVISAN, 2009).

Laban entendia o movimento como afirmação da vida, portanto, o que tem vida, se move. Trevisan nos mostra que Laban acreditava que a capacidade de tocar e mover nos permite afirmar, confirmar e ampliar a consciência de nós mesmos e de tudo o que nos circunda. Para ele, as ferramentas que nos fazem apreender os movimentos são a observação, análise, memória e imaginação. Observar detalhes, analisar o que se move, onde se move e como se move (TREVISAN, 2009).

Laban defendia a ideia de que movimento e emoção, forma e conteúdo, corpo e mente são uma unidade inseparável (LABAN, 1996) e pela Coreologia entendia a dança como linguagem, composta por signos e subtextos. Nesta proposta apresentada para o trabalho vocal do ator, há um olhar principalmente para o aspecto de "como se move", que se refere à qualidade do movimento, ou seja, à área expressiva do movimento. Este estudo ao que Laban chamou de Coreologia foi definido como a "ciência da dança, ou lógica da dança. Estudo das regras escondidas no movimento que o fazem expressivo e funcional" (PRESTON-DUNLOP, 1998). A Coreologia engloba a análise do movimento de Laban, subdividido em três categorias: Corêutica, que é o estudo das interações do corpo no espaço; Labanotation, dedicação relacionada à escrita da dança, e Eukinética, que são as expressões dinâmicas do corpo.

"Eukinética é o estudo dos aspectos qualitativos do movimento, isto é, do ritmo, das dinâmicas e das qualidades expressivas e está relacionada com a teoria dos esforços" (TREVISAN, 2009 p. 31). Para Laban, todos os movimentos estão ligados a um esforço, já que a expressão tem como ponto de origem um impulso interno (LABAN, 1978), portanto, para este impulso resultar em uma ação de VOZ-CORPO há exigência de um esforço corporal e a ação resultante deste movimento é dotada de intensidades e nuances de esforço que imprimem qualidades expressivas a este movimento, ligadas à atitude interna do indivíduo.

Estas qualidades expressivas foram estudadas por Laban analisadas em quatro fatores do movimento: peso, tempo, espaço e fluência.

O fator peso se relaciona à intenção da ação.

O fator tempo à decisão do indivíduo no meio.

O fator espaço se relaciona à atenção do sujeito.

O fator fluência está relacionado com a precisão e lida com o uso da energia interna em progressão no movimento (TREVISAN, 2009).

A combinação de três fatores do movimento (peso, tempo e espaço) resulta em ações básicas de esforço.

### 8 AÇÕES BÁSICAS DE ESFORÇO

<b>AÇÃO</b>	<b>PESO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>ESPAÇO</b>
Flutuar	leve	prolongado	indireto
Torcer	firme	prolongado	indireto
Pontuar	leve	repentino	direto
Socar	firme	repentino	direto
Sacudir	leve	repentino	indireto
Talhar	firme	repentino	indireto
Deslizar	leve	prolongado	direto
Pressionar	firme	prolongado	direto

Os fatores de movimento e as ações básicas de esforço serão utilizados como instigadores na proposta de preparação VOZ-CORPO apresentada nos próximos capítulos, relacionando as qualidades expressivas de corpo para investigação e trabalho vocal.

A busca em valer-se das qualidades de movimento é da assimilação de que o movimento cria imagem, essa imagem altera o estado, o estado é revelado na VOZ-CORPO e esta, portanto, cria novas imagens, como uma unidade em que corpo, voz e estado ao mesmo tempo que influencia é influenciado pelo outro, sendo uma única expressão do ser.

## **5. OBJETIVOS**

### **5.1. Objetivo Geral**

Verificar a validade da Proposta VOZ-CORPO EM MOVIMENTO em ampliar o repertório vocal do ator.

### **5.2. Objetivos Específicos**

- 1 – Investigar a autopercepção de **Voz** de alunos-atores pré e pós VOZ-CORPO EM MOVIMENTO.
- 2 – Investigar a autopercepção de **Repertório vocal** de alunos-atores pré e pós VOZ-CORPO EM MOVIMENTO.
- 3 - Investigar a autopercepção da **Relação voz e corpo** de alunos-atores pré e pós VOZ-CORPO EM MOVIMENTO.

## 6. METODOLOGIA

A proposta VOZ-CORPO EM MOVIMENTO foi desenvolvida em pesquisa-ação com um grupo de 22 alunos-atores do bacharelado do Instituto de Artes da UNESP, composto por 15 mulheres e 7 homens, de idade média 20 anos, mínimo de 17 e máximo de 28 anos. Foram realizados 6 encontros de 4 horas cada. O projeto foi aprovado pela Plataforma Brasil (107239/2016) e todos os participantes assinaram o termo de compromisso livre e esclarecido.

Para nortear reflexões durante o treinamento vocal, foram elaborados 3 tópicos-guia, respondidos pelos alunos no primeiro e no último encontro do processo, com intuito de parear essas respostas, buscando entender como o processo VOZ-CORPO EM MOVIMENTO afetou esses estudantes quanto a autopercepção da voz, do repertório vocal e da associação VOZ-CORPO, bem como validar a proposta em prol do repertório VOZ-CORPO dos alunos-atores.

Essas questões foram elaboradas de forma que os alunos tivessem a liberdade de descrever sobre seus repertórios vocais e suas visões de relação VOZ-CORPO.

### TÓPICOS-GUIA

- Descrever a voz em uma palavra
- Falar sobre como considera o próprio repertório vocal
- Considerações sobre como corpo influencia na voz

Os resultados foram pareados individualmente em respostas pré e pós treinamento e foi realizada análise de conteúdo, segundo Laurence Bardin (2009), das formulações obtidas de cada tópico.

## **7. A PROPOSTA “VOZ-CORPO EM MOVIMENTO”**

Neste capítulo é apresentada a descrição de cada encontro com dinâmicas propostas pela preparadora vocal, inspiradas em Laban no intuito de trabalhar VOZ-CORPO como unidade de movimento, ação e expressão.

Previamente aos encontros que configuram o trabalho VOZ-CORPO EM MOVIMENTO foram realizadas duas aulas para abordagem de conceitos de anatomia e fisiologia da voz, com treinamento de respiração, articulação, aquecimento vocal, e aplicação do questionário com os tópicos-guia.

### **Encontro “VOZ-CORPO” 1**

Objetivos:

- Iniciar a prática do conceito organicidade VOZ-CORPO, na qual a voz é afetada pelo movimento e este também alterado pela voz.
- Desenvolver a expressão criativa e a capacidade de análise crítica da voz falada.
- Reconhecer o paralelo de modulação de voz e intenção na comunicação.

Conteúdos:

- conceituação dos princípios de Laban. O corpo se organiza para se mover!
- movimento postural e gestual.
- a iniciação do movimento (parte liderante)

Dinâmicas:

- Aquecimento vocal com corpo ativo, a partir da experimentação de movimentos com as articulações. Uso de vibração de lábio, língua, sons de /z/, /v/ e demais fricativos associados aos movimentos posturais e gestuais.
- Experimentação de voz, com uso de sons nasais, por movimentos posturais e gestuais.
- Vivência vocal, uso de vogais espontâneas, por meio das partes que iniciam o movimento (partes liderantes).
- Duplas no "jogo do espelho". Mesmo movimento com partes liderantes diferentes para cada aluno explorar VOZ-CORPO.
- Sequência de cinco movimentos posturais (P) e gestuais (G), da seguinte forma: PPGPG com corpo, e voz espontânea.
- Mesma sequência com inserção de letra de música escolhida pelos alunos-atores.
- Análise de como a voz foi afetada com a movimentação física e como transformou a modulação de fala no texto.

## **Encontro "VOZ-CORPO" 2**

Objetivos:

- Criar uma base de vivência e consciência dos fatores do movimento que serão os elementos constituintes das ações de esforço.
- Despertar a sensibilidade e flexibilidade vocal pelos fatores do movimento.
- Experimentar as diferenças de peso na firmeza ou leveza da voz; de espaço para direto ou indireto; e de tempo para prolongado e repentino.

- Apreender, por meio da repetição e observação de movimentos cotidianos os fatores que qualificam essas ações simples, como, por exemplo, varrer a casa, passar batom, colocar um cachecol, atirar uma pedra, escovar os dentes, entre outros.

#### Conteúdos:

- conceituação dos fatores de movimento de Laban que serão utilizados para as ações de esforço: espaço, peso, tempo.

- experimentação dos fatores no corpo e a reverberação dos movimentos na voz.

#### Dinâmicas:

- O aquecimento foi realizado com estímulos imagéticos: uso de vibratórios para trabalho do fator peso, com graduações de leveza à firmeza na VOZ-CORPO. Como, por exemplo, caminhar pela sala de aula imaginando estar na "lua" até caminhar como se estivesse numa caixa de cimento se concretizando.

- Aquecimento vocal com corpo ativo, a partir de exploração de espaços e ressonância no espaço. Preencher espaços com som nasal, explorando cadeiras, cantos das paredes, outros alunos. Foco no olhar e na sensação e precisão desse corpo e som.

- Exploração vocal para fator tempo, com experimentações vocais a partir de movimentos repentinos e prolongados. Uso de vogais ou sons aleatórios de acordo com o desejo/impulso vocal de cada aluno com movimentos como espantar um inseto (repentino) até se mover sem querer ser percebido (prolongado).

- Escolha de um movimento cotidiano, repeti-lo para que os colegas observem quais fatores estão sendo utilizados. Em seguida, os colegas de

sala escolhem um dos fatores para ser alterado. Exemplo: colocar um cachecol: movimento prolongado, indireto e leve. Modifica-se o tempo e o movimento passa a ser repentino, indireto e leve. Sempre associando a sons espontâneos no movimento.

### **Encontro "VOZ-CORPO" 3**

Objetivos:

- Compreender teórica e fisicamente os conceitos de esforço e expressividade.
- Apreensão dos fatores de movimento por meio das ações básicas de esforços trabalhados.
- Associação VOZ-CORPO para expressividade da ação.
- Ampliar repertório voz-corporal por meio de jogos coletivos.

Conteúdos:

- explanação do conceito "Ações Básicas de Esforços". Significado de esforço e expressividade para Laban.
- experiência de duas ações básicas de esforços: Torcer e Flutuar, sendo a diferenciação pelo peso. Torcer [firme, prolongado e indireto]; Flutuar [leve, prolongado e indireto].

Dinâmicas:

- Aquecimento vocal, em roda, associando os sons de vibração de língua, lábio e sons fricativos às articulações do corpo. Por exemplo, vibratório de língua enquanto aquece articulação das mãos, pés, quadris, ombros, cotovelos, joelhos, pescoço com atenção à escuta de como a voz se comporta quando diferentes partes do corpo são acionadas.

- Exercício VOZ-CORPO para a ação FLUTUAR: com estímulo imagético que há uma bolinha leve que passa pelo corpo, em diferentes posições, de diversas formas. Enquanto o aluno experimenta essa bolinha que passa pelas partes de seu corpo, é instruído a soltar a voz, criar sons a partir dessas sensações e movimentações.
- Exercício VOZ-CORPO para ação TORCER: durante a experimentação do Flutuar, a preparadora vocal estimula a imaginação para que essa bolinha vá ganhando peso e cada vez mais pesada, o aluno tem a liberdade de pegá-la com as mãos, pés, coluna, pescoço e agora é ele quem explora a bolinha, que torce ela, que tenta transformar esta bolinha imagética em outras formas.
- Dinâmica em grupo: siga o mestre. Um grupo de alunos é orientado por um mestre que varia de acordo com a instrução da preparadora vocal. Este mestre deve criar ações de torcer e flutuar em diferentes níveis, com partes do corpo ou corpo inteiro, sem dar referência de voz. Os seguidores deste mestre, devem copiar o movimento e se expressar vocalmente ao mesmo tempo.
- A mesma dinâmica é repetida, com um número menor de participantes, enquanto os demais observam. Neste caso, os seguidores deverão escolher um texto ou uma frase que tenham decorado e associá-la aos movimentos que estão sendo copiados do mestre.
- Em duplas, os alunos-atores são orientados a interagirem utilizando as ações flutuar e torcer uns aos outros como espelho ou como reação, sentindo quais momentos colocar o texto que estava trabalhando, cada um com seu texto, ora intercalado, ora ao mesmo tempo que o colega. Após experimentações, cada dupla apresenta o processo de interação entre si com voz-corpo e texto.

## **Encontro "VOZ-CORPO" 4**

### Objetivos:

- Apreensão dos fatores de movimento por meio das ações básicas de esforços trabalhados.
- Associação VOZ-CORPO para expressividade da ação.
- Reconhecer as ações básicas de esforços e os fatores de movimento que são utilizadas em duas cenas, diferenciadas por um padrão vocal.

### Conteúdos:

- experiência de duas ações básicas de esforços: Pontuar X Socar, sendo a diferenciação pelo peso. Pontuar [leve, repentino, direto]; Socar [firme, repentino, direto].

### Dinâmicas:

- Alongamento corporal com exercícios de respiração, vibratórios em diferentes tons, som nasal em diferentes intensidades. Exercícios vocais com foco na projeção vocal, roda que se abre mantendo o foco no outro, na voz para o outro e para o espaço.
- Exercício VOZ-CORPO para a ação PONTUAR: utilizando uma bexiga como estímulo, os alunos-atores são orientados a brincar com ela, percebendo sua leveza a cada toque. Cada vez que a bexiga toca uma parte do corpo, a voz deve ser revelada, mostrada. A ideia é movimentar-se para que a bexiga se lance ao ar e com diferentes partes do corpo o aluno vai cutucando, tocando, pontuando esta bexiga com voz associada. Em seguida, mesma dinâmica com verbos. A cada toque na bexiga, em diferentes níveis e partes do corpo, o aluno deve emitir um verbo.

- Exercício VOZ-CORPO para ação SOCAR: neste momento os alunos são orientados a tocar na bexiga de forma mais intensa, para que ela voe mais para longe. Em seguida, a bexiga é deixada de lado e os atores experimentam o socar com diferentes partes do corpo, deixando a voz livre para se expressar a cada vez que há movimento corporal. Em duplas, os alunos-atores são orientados a bater na bexiga com uma parte do corpo enquanto dizem à sua dupla qual parte do corpo querem que ela soque a bola.
- Contando uma história: 5 alunos são colocados em roda, com uma bexiga. A cada vez que a bexiga é tocada por alguém, essa pessoa deve falar uma palavra, formando uma história contada por esse grupo. Os demais alunos observam VOZ-CORPO dos participantes.
- Dinâmica sussurro-grito. Alunos-atores devem criar uma cena necessariamente sussurrada, por exemplo, duas crianças com medo embaixo da cama. Após a apresentação de todas as duplas da sala de aula, elas são orientadas a repetir a cena, buscando que seja da mesma forma, com as mesmas falas e ações, porém, desta vez, com o máximo de projeção vocal possível.
- Ao final das repetições de cenas, é realizada uma análise de como o corpo reverbera quando a voz se modifica. Questões levantadas: o peso modifica quando a voz está projetada? O tempo acelera, lentifica ou permanece com a mudança vocal? O foco muda? Quais ações básicas de esforços que já conhecemos foram utilizadas nas cenas sussurradas e nas cenas projetadas?

## **Encontro "VOZ-CORPO" 5**

### Objetivos:

- Apreensão dos fatores de movimento por meio das ações básicas de esforços trabalhados.
- Associação VOZ-CORPO para expressividade da ação .
- Praticar modulações e ritmos de fala a partir de uma partitura corporal das ações básicas trabalhadas.

### Conteúdos:

- experiência de duas ações básicas de esforços: Sacudir X Talhar sendo a diferenciação pelo peso. Sacudir [leve, repentino e indireto]; Talhar [firme, repentino e indireto].

### Dinâmicas:

- Aquecimento VOZ-CORPO com articulações enquanto produz vibratórios de lábios e língua; caminhar pela sala produzindo som nasal e a cada encontro com um colega, um toque em uma parte do corpo, o qual deverá ser a parte liderante e o foco de vibração do som nasal.
- Exercício VOZ-CORPO para a ação SACUDIR: os alunos/atores são orientados a deitarem no chão e a preparadora vocal dá estímulos para que eles sacudam uma parte do corpo e deixem a voz reverberar a partir desse movimento. Estímulos: "tem formigas no seu pé, nas suas costas, em suas mãos..." ; "tem uma barata na sua cabeça, nos seus ombros, no seu joelho...". Conforme os alunos forem se sacudindo cada vez mais, a preparadora instrui que levantem e tirem todos os insetos do corpo, deixando todo o corpo sacudir e a voz fluir com o movimento.

- Exercício VOZ-CORPO para ação TALHAR: a preparadora vocal leva para sala de aula estímulos sonoros gravados com sons de batidas de carro e chicote. Os alunos são instruídos a caminhar pela sala falando um texto que já tenham decorado, um texto de trabalho. A cada vez que ouvirem o som da batida do carro, vão simular essa batida com corpo e voz, freando a caminhada em um movimento de chicote com todo o corpo e voz, a cada vez que ouvirem o barulho de um chicote, usam uma parte do corpo para chicotear, como o movimento do zorro, com as mãos, pés, quadril, cabeça, entre outros, sendo que nesse caso, o texto deve continuar sendo reproduzido e o aluno se atentar ao que acontece com a voz na ação de talhar.

- Dinâmica com corpo-texto: primeiramente um ator vai à frente da sala e diz uma frase de seu texto de trabalho, com a modulação e a interpretação que está acostumado a fazer. Em seguida, um outro ator é solicitado a fazer uma partitura física com 5 ações já vistas nos encontros VOZ-CORPO EM MOVIMENTO. O aluno que trabalhará com o texto deve copiar esta partitura, como um jogo de espelho, enquanto diz seu texto. Em seguida, o aluno "mestre" deve fazer 32 movimentos aleatórios para que o seu colega as reproduza enquanto diz o texto. Observação: este número é fictício, a ideia é que no tempo de uma fala, se coloque o maior número de ações possíveis, quebrando o padrão de modulação já engessado pelo aluno/ator.

## **Encontro "VOZ-CORPO" 6**

Objetivos:

- Apreensão dos fatores de movimento por meio das ações básicas de esforços trabalhados.
- Associação VOZ-CORPO para expressividade da ação.
- Praticar as ações básicas de esforços em Hai-Kais e redescobrir possibilidades de modulação de voz por meio deles.

### Conteúdos:

- experiencição de duas ações básicas de esforços: Deslizar X Pressionar sendo a diferenciação pelo peso. Deslizar [leve, prolongado, direto]; Pressionar [firme, prolongado, direto].

### Dinâmicas:

- Aquecimento VOZ-CORPO com alongamentos associados a bocejos; vibratório de língua ou lábio caminhando pela sala e cumprimentando os colegas que se cruzarem com o som do vibratório; som nasal partindo de um pequeno círculo, e a cada respiração, um passo para trás, até que todos estejam distantes, mas permaneçam com a projeção para o centro da roda.

- Exercício VOZ-CORPO para a ação DESLIZAR: cada aluno-ator é orientado a deslizar pelas superfícies da sala de aula, em cadeiras, paredes, armários. A instrução é que deslizem no objeto deixando a voz acompanhar o movimento. Em seguida, o mesmo exercício em duplas. Uma pessoa escolhe diferentes posições e a outra a usa como objeto de exploração, deslizando nela e deixando a voz fluir. Depois, a pessoa que escorrega é orientada a dizer palavras no gerúndio, dando a sensação de continuidade, do tempo prolongado e leve.

- Exercício VOZ-CORPO para ação PRESSIONAR: compreensão de que quando alguém escorrega em mim, eu devo empurrá-la com todo o corpo para me manter em equilíbrio, portanto, empurrar com todo o corpo já foi trabalhado. Neste momento, é trabalhado as partes do corpo que empurram. Com uma linha no centro da sala, os alunos são colocados em dupla, cada uma para um lado e são orientados a conseguir chegar na parede do seu lado oposto, mantendo o contato físico com sua dupla, em diferentes partes do corpo e deixando a voz fluir e até ajudar nesta força necessária. Em seguida, mesmo exercício, estimulando que usem outras partes do corpo, os alunos devem falar frases, se comunicando com sua dupla.

- Dinâmica com Hai-Kai: 3 Hai-kais são apresentados na lousa:

Rio do mistério que seria de mim se me levassem a sério?

Vida e morte amor e dúvida dor e sorte quem for louco que volte.

Essa é a vida que eu quero, querida encostar na minha a tua ferida.

Os alunos são orientados a escolher um deles, sem comunicar qual e montar uma sequência corporal a partir do impulso que essas palavras do Hai-Kai escolhido reverbera neles. Em seguida, se apresentam para sala e os colegas devem adivinhar qual Hai-Kai escolheu. Feito isso, o aluno fala seu pequeno poema junto a sequência corporal que montou. A preparadora vocal o ajuda com instruções de que só tem voz quando o corpo estiver em movimento.

Depois, o aluno é orientado a não fazer a sequência corporal, mas emitir o texto com as nuances que descobriu por meio da dinâmica VOZ-CORPO.

Após os 6 encontros VOZ-CORPO EM MOVIMENTO foi realizada uma aula dedicada à utilização dos recursos apreendidos, com leituras e feedbacks individuais. Além da aplicação do mesmo questionário com os tópicos-guia para a reflexão de como esses alunos-atores percebem seus repertórios vocais pós processo.

## **8. RESULTADOS E REFLEXÕES**

O próximo capítulo apresentará as respostas pré e pós de cada aluno-ator que vivenciou a proposta VOZ-CORPO EM MOVIMENTO de forma pareada com o propósito de perceber as transformações de olhar no que se refere à própria voz, à autopercepção do repertório vocal e ao entendimento da relação corpo e voz. Em seguida, será exposta a análise de conteúdo, seguindo critérios de Bardin (2009) para categorização das respostas pré e pós processo, bem como reflexões sobre os resultados encontrados.

### **8.1. Respostas pareadas dos alunos-atores pré e pós vivência VOZ-CORPO EM MOVIMENTO**

1.Feminino. 17 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

MUTÁVEL

Fale sobre seu repertório vocal:

Apesar de ter feito aula de canto, considero que minha voz ainda está em formação e precisa ser trabalhada. Tenho conhecimento sobre tonalidades, mas acredito que há muito ainda para aprender.

Seu corpo influencia na sua voz?

Acredito que o corpo influencia diretamente na voz. Como exemplo, posso citar quando estamos correndo, dentre outras situações, que modificam nossa forma de falar.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

TRABALHÁVEL

Fale sobre seu repertório vocal:

Acredito que depois das aulas de Laban, meu repertório vocal ampliou, pois entendi um meio de "concretizar" a voz através das ações de esforço.

Seu corpo influencia na sua voz?

Explorar a voz através do coro me trouxe muitas possibilidades nunca antes percebidas. Portanto, agora não consigo desvincular voz de corpo e acredito que um afeta o outro simultaneamente.

2.Masculino. 19 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

ESCANDALOSA

Fale sobre seu repertório vocal:

Acho meu repertorio de voz pobre, pois não cheguei a realizar trabalhos/aulas sobre o tema, porém não tenho noção quanto às minhas aptidões.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim, o corpo influencia, pois dependendo da posição, ou colocação, a voz pode sair mais ou menos fácil, tremula, alta, baixa, bem projetada ou não.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

INCONSTANTE

Fale sobre seu repertório vocal:

Meu repertório vocal é ainda pouco limitado, sinto que possuo uma voz boa para ser explorada, porém ainda pouco explorada. Nas aulas de voz, porém consegui ampliar meu repertório vocal, principalmente pelo trabalho ser realizado de acordo com o corpo, o qual tenho maior familiaridade.

Seu corpo influencia na sua voz?

Com certeza o corpo influencia na voz, no trabalho de movimento se vê diferentes ênfases e modulações na voz, essa influência do corpo na voz só dá através de um efeito dominó, quando o corpo dá uma intensão, além de que com a liberdade do corpo é perdida a tensão na voz que consegue se libertar mais fácil.

3.Feminino. 19 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

ENGRAÇADA

Fale sobre seu repertório vocal:

Meu repertório de voz é razoavelmente flexível, e ele depende muito do meu humor ou estado de espírito.

Seu corpo influencia na sua voz?

Acho que meu corpo influencia na minha voz sim. Uma vez cansada, com algum tipo de mal estar, minha voz é uma diferente voz de quando eu me sinto bem. A posição do meu corpo também é um fator que influencia na voz, em alguns planos é mais fácil usá-la.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

VERSÁTIL

Fale sobre seu repertório vocal:

Depois de um semestre conhecendo e reconhecendo minha voz, meu repertorio vocal hoje é mais rico e mais amplo, mas eu ainda sinto que posso e devo melhorar.

Seu corpo influencia na sua voz?

Meu corpo influencia na minha voz tanto quanto meu estado. Hoje eu tenho maior consciência de como meu corpo age na minha voz e como ambos andam juntos, como são um só.

4.Feminino. 18 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

MASSA

Fale sobre seu repertório vocal:

Nunca pensei tecnicamente minha voz, mas de mesa em mesa de bar ela acompanha o violão.

Seu corpo influencia na sua voz?

Meu corpo influencia sim na voz, principalmente na questão da expressividade, ou seja, passar minhas intenções e sentimentos ao outro.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

COTIDIANA

Fale sobre seu repertório vocal:

Meu repertório vocal ainda é bastante limitado. Na maioria das vezes utilizo minha voz usualmente, de maneira cotidiana.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim, ter a experiência de construir a voz a partir do corpo me mostrou essa relação. Um influencia diretamente o outro, como mostram as ações que trabalhamos ao longo do semestre.

5.Feminino. 17 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

DESAFINADA

Fale sobre seu repertório vocal:

Não tenho repertório de voz, quando penso em trabalhar a voz, ela só piora

Seu corpo influencia na sua voz?

Psicologicamente sim, quando me sinto desconfortável em relação ao corpo, a voz fica ruim.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

PROGREDINDO

Fale sobre seu repertório vocal:

Mais amplo e nítido, eu o conheço melhor que antes. É muito mais específico, varia mais justamente por isso, mas ainda pode ser muito trabalhado.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim, tanto por causa do formato e tamanho dos meus órgãos respiratórios e também de acordo com a postura e movimentação. O que faço com o corpo diretamente muda minha voz e isso agora é um bom meio de explorá-la em cena.

6.Masculino.18 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

ESTRIDENTE

Fale sobre seu repertório vocal:

Já fiz aula de canto, acho que tenho uma escala vocal curta, mas tenho vozes muito bem definidas para alguns arquétipos (o que é bom em improvisação, por exemplo, mas é ruim porque acabo tendo pouca criatividade para variações)

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim. Não tenho muita consciência vocal, mas percebo que em determinadas posições a voz fica um pouco debilitada, perco um pouco da projeção.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

RÁPIDA

Fale sobre seu repertório vocal:

Funciono pouco sem direção. Em exercícios de improvisação acabo caindo na mesmice. Mas quando ensaio mais, consigo experimentar mais possibilidades.

Seu corpo influencia na sua voz?

Influencia. O corpo, normalmente, me sugere vozes fortemente. Além disso, em alguns movimentos, a respiração e o corpo atrapalham na propagação da voz.

7.Feminino.20 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

GRAVE

Fale sobre seu repertório vocal:

Consigo flexibilizar a voz para trazer outras sonoridades não características da minha própria voz. Porém por conta da rouquidão que sinto em algumas terminações de palavras, sinto dificuldade em algumas flexibilizações.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim, acho que a posição e a postura corporal influenciam totalmente na voz conforme muda se a postura ou os planos (alto, médio, baixo), afeta-se a respiração, a qual é utilizada de formas diferentes para suprir necessidade da posição corporal, para que a voz seja emitida da forma mais clara e mais fácil. Dessa forma, de acordo com a postura do corpo traduz ser respirações diferentes como respiração abdominal, costodiafragmática, peitoral.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

GRAVE

Fale sobre seu repertório vocal:

Pela rouquidão que ainda sinto, mas acho que está amenizada, sinto que ainda posso modular a voz de uma forma a dar mais nuances. Com as aulas de voz, em que abordamos as oito ações, consigo ampliar mais meu repertório vocal, já que utilizo essas oito ações de modo consciente, sabendo que posso explorá-los no texto. Antes de ter acesso à aprendizagem das oito ações, não conhecia como essas ações se manifestavam em mim, algo que dificultava a produção de uma voz colorida e flexível. Porém, ainda procuro dar essas nuances de forma melhorada. Seu corpo influencia na sua voz?

Sinto que meu corpo influencia na minha voz, principalmente nas ações mais diretas, como por exemplo, socar, deslizar. Porém, preciso ter mais consciência de outras ações mais indiretas. Como a tendência da minha voz é sempre "socar" as palavras, sinto mais facilidade em associa-la ao corpo inconscientemente. Já "deslizar" por exemplo, consigo executá-la junto ao corpo, todavia preciso racionalizar essa ação e essa voz.

8.Feminino.20 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

GUERREIRA

Fale sobre seu repertório vocal:

Considero meu repertório vocal razoavelmente bom "tecnicamente", pois estudo canto para teatro musical há 4 anos e, embora não domine as técnicas plenamente (até porque é impossível) tenho uma boa noção de ressonância, respiração, etc. Porém, tenho certa dificuldade com a voz falada – muitas vezes acabo sendo monotonica em cena.

Seu corpo influencia na sua voz?

Acredito que o corpo influencia muito a voz, principalmente por causa da respiração, uma vez que os movimentos do corpo modificam a respiração e a voz provém dela. Além disso, as tensões do corpo refletem diretamente na voz.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

MEDIOCRE

Fale sobre seu repertório vocal:

Meu repertório vocal é mais vasto na teoria do que na prática. Tanto em relação a ressonadores quanto a verbos de ação (corpo ligado a voz). Sinto que conheço uma quantidade razoável de recursos, porém ainda não domino a prática de grande parte deles.

Seu corpo influencia na sua voz?

Na minha opinião, o corpo influencia diretamente na voz, afinal ele nos inspira estados, algumas vezes "obstáculos" que mudam a expressão vocal.

9.Feminino.19 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

COLORIDA

Fale sobre seu repertório vocal:

O meu repertório de voz é escasso por falta de oportunidade de estudo, porém é algo que pretendo e irei me dedicar para que o mesmo se desenvolva.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim. Acredito que no meu caso não há necessariamente separações de corpo e voz, quando acordo com o corpo abatido, minha voz enfraquece e quando estou sem voz, fico sem ânimo.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

FLUIDA

Fale sobre seu repertório vocal:

Creio que após as aulas de voz meu repertório cresceu significativamente. Hoje ao estudar o texto é muito mais visível as nuances e até mais fácil de estudar e dividir as falas.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim, o corpo influencia diretamente na minha voz, com os exercícios de sala, percebi que o corpo está diretamente ligado e tornou-se fácil perceber como a partir de um determinado movimento reverbera uma ação de voz. Comecei também a me questionar se a voz que eu já tinha preparado se encaixava com a voz em movimento e se o movimento se encaixa na voz. Como é necessário pensar os dois em unidade só e não separado.

10.Feminino.23 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

TÍMIDA

Fale sobre seu repertório vocal:

Acho meu repertório de voz um pouco restrito. Já fiz algumas aulas de canto e gosto de cantar, mas por falta de técnica, minha voz ainda é pouco explorada. No dia-a-dia as pessoas dizem que as tonalidades da minha voz oscilam muito enquanto falo. Também tenho dificuldade de projetar a voz.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim, acho que o corpo influencia bastante. Se ele está tenso, rígido, dificulta a projeção de voz. Acredito que a postura também seja importante, a posição em que estamos e também se o funcionamento do nosso organismo está regular (se não, acredito que possa modificar a projeção da voz).

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

SUAVE

Fale sobre seu repertório vocal:

Atualmente, acho que meu repertório vocal é bom, embora eu tenha vontade de aumentá-lo. Ainda sinto necessidade de estudar mais (na prática, principalmente)

Seu corpo influencia na sua voz?

Acredito que meu corpo influencia totalmente na minha voz. O seu estado de tensão, relaxamento, alerta, disperso e assim por diante. Por refletir o estado de espírito também, o corpo acaba influenciando em tudo o que é externalizado; os movimentos também influenciam.

11.Feminino.19 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

ESTRANHA

Fale sobre seu repertório vocal:

Meu repertório de voz é pouco, mesmo tendo feito aula de canto, acho que devo pesquisar e me empenhar mais para melhorar.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim, acho que dependendo de como estou cansada, com energia, minha voz sai fraca ou forte. Também dependendo da entonação que quero dar em certa frase meu corpo acaba sendo um fator que ajuda essa entonação a "sair".

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

REDONDA

Fale sobre seu repertório vocal:

Transformado, com mais opções vocais, consigo diferenciar os vários tipos de repertorio e colocar em pratica no dia a dia, e na cena. Aprendi a desenvolver meu repertório vocal sem forçar as pregas vocais.

Seu corpo influencia na sua voz?

Minha voz influencia no meu corpo, pois hoje primeiro penso no estado emocional da minha voz para depois refletir no meu corpo.

12.Masculino.27 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

DOCE

Fale sobre seu repertório vocal:

Muito já vivi a respeito do aprendizado de voz, tanto na técnica quanto na expressividade poética. Mas foi no CPT que realmente investiguei o seu potencial, onde a imagética é amplamente necessária e onde o agudo e o ar me permite o uso consciente da minha voz.

Seu corpo influencia na sua voz?

Não separo corpo da voz, pois pra mim um depende do outro sempre. A minha voz é uma reverberação do corpo. Ambos tem de fluir na realização de qualquer atividade na vida e no palco. Mas a técnica e o treino dos dois é importante na criação de repertório.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

FORMADA

Fale sobre seu repertório vocal:

Mediano. Minha voz tem um registro médio, eu acredito. Por isso, explorar os graves e os agudo é um exercício solido e enriquecedor para ganhar repertório e extensão vocal.

Seu corpo influencia na sua voz?

O corpo influencia e muito na voz. Ele pede uma voz para cada gesto, ação, construção. É orgânica essa mudança relativa ao corpo. Está aí um dos grandes desafios do ator: atentar para o que cada personagem pede.

13. Feminino.22 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

INEXPERIENTE

Fale sobre seu repertório vocal:

Médio. Fiz aula de canto de teatro musical, o que me levou a ter contato com lugares diferentes da minha voz. Porém, sinto que nem sempre, quando estou em cena, consigo colocar num lugar ideal ("falso" x "não potente"). Além disso, sinto falta de explorar novos lugares.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim. Além da questão de se estar descansada, a relação entre corpo e voz parece também estar relacionada a "aquecimento". Quando meu corpo está "quente" a voz responde melhor.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

METÁLICA

Fale sobre seu repertório vocal:

Passadas as aulas, consegui explorar outras potencialidades de minha voz. Porém, ainda acho que fico num lugar confortável. Há, ainda, outras possibilidades (de pausas, estilos...) para serem explorados e para serem incorporados de forma orgânica.

Seu corpo influencia na sua voz?

Um determinado movimento sugere uma voz específica. Só assim o resultado da ação se aproximará do mais pleno possível. Deve haver um movimento de escuta entre corpo e voz, voz e corpo.

14.Masculino.17 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

LIMITADA

Fale sobre seu repertório vocal:

Adoro cantar, porém minha voz limitada não me permite muito. Nunca fiz um trabalho intenso de voz, diferente do corpo que é mais trabalhado e treinado. Não tenho muita flexibilidade vocal, atinjo poucas notas, por isso, limitada.

Seu corpo influencia na sua voz?

A voz vem do corpo, portanto há uma ligação direta entre corpo e voz. Acredito que a postura e o modo como estamos posicionados como nosso corpo influencie muito no trabalho da voz.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

Socar e Flutuar

Fale sobre seu repertório vocal:

Meu repertório vocal ainda é pequeno e me esforço muito para chegar a certos tons. Acho que não tenho noção de como usar minha voz de maneira a não fazer tanto esforço e ser produtivo. Porém, com os exercícios de ações de esforço, eu acho que me ajuda a não estrangular minha voz.

Seu corpo influencia na sua voz?

Com certeza o corpo influencia na voz. Se o corpo está contraído, e fechado, provavelmente a voz sairá sufocada. Outro fator é a respiração que está intimamente ligada ao corpo e a voz.

15.Masculino.19 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

DESORDENADA

Fale sobre seu repertório vocal:

Considero meu repertório de voz variado, sem ter muita noção da qualidade do mesmo, mas no caso da voz falada, considero que sei impor a voz e ser claro na mensagem dita.

Seu corpo influencia na sua voz?

Entendo que a postura corporal influencia diretamente na qualidade sonora, além de ajudar na concentração. Não entendo como, no caso da técnica vocal, o corpo influencia, mas tenho noção que isso acontece.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz

ADAPTÁVEL

Fale sobre seu repertório vocal:

Considero que as variações de meu repertório vocal se dão conforme as necessidades que surgem, busco experimentar diversas qualidades antes de determinar a voz desejada. De uma forma geral, acho minha voz "impostada", tento chamar o foco com a voz.

Seu corpo influencia na sua voz?

Acredito que a voz faz parte do corpo, não há uma forma de não interligar a voz com o corpo, ela faz parte do corpo. Além disso, acredito que os movimentos combinados com a voz, interferem diretamente nas variações sonoras, e caso não seja, o resultado torna-se falso e mecânico. O corpo aliado a voz dá a qualidade orgânica a ambos. A relação oposta também acontece, a voz interfere no corpo. Confirma isso observando os gestos que as pessoas fazem ao conversarem uns com os outros. Gestos esses feitos de maneira espontânea, ninguém pensa para gesticular ao conversar.

16.Feminino.22 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

MUTANTE

Fale sobre seu repertório vocal:

Quero desenvolver mais possibilidades, por exemplo, uma voz que tenha intenção fraca, mas que chegue a todos. Atualmente brinco um pouco com isso, como sou professora acabo machucando minha voz e diminuindo sua expressividade.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim, o corpo (e até a alma, o meu estado psíquico) influenciam na minha voz, seja o timbre, a intensão, a força, o ecoar do som e a expressividade.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

VIBRANTE

Fale sobre seu repertório vocal:

Acredito que possui grandes possibilidades, no entanto, é necessário treino e estudo constantes. Especialmente quanto a respiração – elemento que ao meu ver, é fundamental. Noto uma melhora da minha projeção e sinto que articulo bem as palavras. Também creio que há uma certa musicalidade (bem marcada, visto que tal característica pode ser vista em todos) na minha voz. Gosto e quero trabalhar as questões de prosódia, timbre , sotaques, etc.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim, e a voz influencia no corpo.

17.Masculino.19 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

SINGULAR

Fale sobre seu repertório vocal:

Tenho pouco repertório vocal, algumas dificuldades e falta de percepção

Seu corpo influencia na sua voz?

Minha voz é reproduzida pelo meu corpo. São trações musculares que saem do meu interno e transformam isso em som. O meu estado físico influencia diretamente na maneira que eu falo.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

POÇO

Fale sobre seu repertório vocal:

Acredito que as possibilidades da voz são infinitas. A variabilidade vocal permeia o trabalho do ator (na verdade de todos, mas com uma atenção maior ao ator). O meu repertório é variado, porém instável. Sempre será necessário muito preparo para reproduzir um registro vocal específico por um período marcado. Não existe a voz número x ou y. As ações de esforço ajudam a traduzir imgeticamente a subjetividade do som da voz. Mas prefiro antes soltar a voz para depois traduzi-la na técnica.

Seu corpo influencia na sua voz?

O corpo produz a voz, não acredito muito que corpo e voz devem ser diferenciados. O corpo modifica a voz e vice versa. A respiração, para mim, é o fator principal para a modificação, tanto corporal quanto vocal.

18.Feminino.18 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

VAI

Fale sobre seu repertório vocal:

Meu repertório vocal não é grande, tenho certa experiência com exercícios de dicção, projeção e intenção. Porém, o meu nível de domínio destes é mediano. Muitas vezes, quando trabalho a técnica demasiadamente, meu falar "em cima" perde a naturalidade.

Seu corpo influencia na sua voz?

Meu corpo influencia muito na minha voz, principalmente nos momentos em que está tensionado – parece que a minha voz sai pesada e perco o alcance de projeção. Sempre faço massagem nos pés antes de iniciar um trabalho, pois sinto que ativa a minha energia ao mesmo tempo que relaxa.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

SURREALISTA

Fale sobre seu repertório vocal:

Agora que encontrei um caminho para desenvolver meu repertorio, modular a minha voz, sinto que posso fazer qualquer coisa. A questão neste momento é ter a oportunidade de experimentar tudo.

Seu corpo influencia na sua voz?

Acho que meu corpo influencia muito mais na voz do que o contrario e é a partir dele que modulo( ou crio as modulações). A minha voz pra mim é mais fácil este caminho. Parece que tudo é possível agora. Consequentemente minha voz sai mais leve e suave.

19.Masculino.17 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

CHATA

Fale sobre seu repertório vocal:

Meu repertório vocal de voz não é muito vasto, embora já tenha tido algumas experiências com canto e teatro musical. Acredito que essas experiências me ajudaram, mas não o suficiente.

Seu corpo influencia na sua voz?

Eu acho que meu corpo influencia na minha voz sim. Por exemplo, se meu corpo está tensionado, a voz também fica tensa. Outra coisa que sinto diferença é quando estou parado a voz é bem diferente do que quando estou em movimento.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

MUDANÇA

Fale sobre seu repertório vocal:

Meu repertório está em crescimento e desenvolvimento, acredito que já tenha aumentado muito após todo o processo, mas ainda é um pouco cru.

Seu corpo influencia na sua voz?

Meu corpo com certeza influencia na minha voz. Falar parado é sempre diferente de falar se movimentando. O cansaço físico também influencia muito.

20.Feminino.28 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

INFANTIL

Fale sobre seu repertório vocal:

Tenho a impressão de saber mais do que executar. Existe uma dificuldade (que talvez seja insegurança) na hora de cantar, mas normalmente falo e leio bem. Também tenho dificuldade em fazer vozes diferentes.

Seu corpo influencia na sua voz?

Sim. A voz também é o corpo e de acordo com a figura/ expressão do corpo, a voz sai mais fácil/difícil, clara/potente/menos potente, etc. cada corpo chama a voz pertencente a esse corpo.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

Uma caixa de surpresa, com maior profundidade

Fale sobre seu repertório vocal:

Mais amplo e com maior possibilidades, com mais caminhos que foram explorados.

Seu corpo influencia na sua voz?

Voz é corpo. Estou aprendendo a não separar. Eu sou corpo, que é mão, pernas, cabeça e voz. Meus movimentos influenciam na minha voz.

21.Feminino.22 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

TRABALHO

Fale sobre seu repertório vocal:

Considero que preciso melhorar meu trabalho de voz, porque sinto nas minhas aulas de canto que eu fico muito insegura e deixo minha voz travar na garganta, de modo que ela não é exercida corretamente ou acaba me machucando. Mas, engraçadamente, no teatro, já ouvi de colegas e de pessoas da plateia que minha voz chama muito a atenção para mim e leva com que as pessoas me olhem o tempo todo na peça. Só que eu não percebo isso.

Seu corpo influencia na sua voz?

Meu corpo influencia muito na minha voz. Percebo que quando eu canto, eu fico muito ansiosa e travo o meu corpo, logo, a minha voz também não sai adequada. Já, quando estou no teatro atuando, tenho mais confiança e estou relaxada, e conseqüentemente, consigo fazer o meu corpo ser mais orgânico e minha voz também.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

DESCOBERTA

Fale sobre seu repertório vocal:

Eu acredito que agora eu tenho mais consciência da minha voz e do potencial que ela pode alcançar. Ando percebendo melhor as ações de corpo com voz, o que não era perceptível antes. Sei que tenho que articular mais e não deixar minha voz cair e se perder no final. Eu aumentei mais o que eu estudei/estudo e tenho mais conhecimento do repertório vocal, porém sei que ainda tenho muito mais para conhecer. E quero cada vez mais me aprofundar no que tive neste semestre, já que gostei muito e percebi que um repertório vocal vasto pode me auxiliar muito como atriz. Seu corpo influencia na sua voz?

Sim. Sempre acreditei que corpo e voz tinham uma relação essencial, mas que mesmo que se tenha um corpo trabalhado, não necessariamente se tem uma voz assim e vice-versa. O importante é perceber essa relação a a partir de exercícios, de consciência, de treino e de técnica em que podem levar um ator a entender e, logo, realizar um trabalho em que o corpo e a voz se complementem. Eles tem tudo para tornar um ator potente, porém, acho que é uma faca de dois gumes, já que é necessário ser aberto e aceitar críticas para que a "evolução" aconteça, sem impedimentos.

22.Feminino. 18 anos

### **PRÉ VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

INSTINTIVA

Fale sobre seu repertório vocal:

Não tenho repertório de voz, também nunca fiz um treinamento vocal mais direcionado, mas as pessoas normalmente falam que consigo passar na minha voz o que estou sentindo, dizem que ela consegue expressar o sentimento do que está sendo dito. E eu, procuro sempre entender e realmente dizer o que está sendo dito.

Seu corpo influencia na sua voz?

Completamente, a voz e o corpo são um só, aparato físico de um ser. Quando me desgasto fisicamente isso influencia na respiração e na voz. Dependendo do corpo do personagem também, ele terá determinada voz. Já reparei também que dependendo do posicionamento do meu pescoço ou cabeça, tenho que usar a fala diferente, e não sei explicar muito bem.

### **PÓS VIVÊNCIA**

Descrição da voz:

EM EXPLORAÇÃO

Fale sobre seu repertório vocal:

Acho que meu repertório vocal não é tão amplo quanto eu gostaria. Percebo que tenho vícios e lugares que sempre tenho uma tendência primeira a acessar. Apesar de minha consciência da minha voz e do meu corpo estar aumentando gradativamente e eu sentir progressos, percebo que ainda tenho tendências e tenho muito a pesquisar e trabalhar.

Seu corpo influencia na sua voz?

Corpo e voz são indissociáveis. Os dois são corpo, assim como corpo e mente. Tudo é corpo. Se sinto isso reverbera no corpo e na minha voz. O envolvimento completo do corpo em uma ação é o que defini se essa ação é orgânica e verdadeira. A conversa de todos esses aspectos físicos é essencial para um bom trabalho autoral.

## **8.2. Respostas categorizadas por análise de conteúdo**

Diante de respostas semelhantes em cada tópico, foi possível categorizar e realizar análise de conteúdo (BARDIN, 2009), agrupando argumentações e as classificando para assim entender o movimento das transformações de olhar quanto a autopercepção da própria voz, do repertório vocal e da relação VOZ-CORPO dos alunos-atores.

Quanto à descrição da voz, as respostas foram categorizadas em: Imagem Positiva da própria voz; Imagem Negativa da própria voz; e Termos subjetivos, esse último encontrado apenas nos questionários pré preparação VOZ-CORPO EM MOVIMENTO.

Para o questionamento sobre o repertório vocal, as respostas pré vivência foram categorizadas em: Declaração positiva quanto ao próprio repertório; Entendimento de repertório apenas como técnica e aulas vivenciadas; Repertório vocal escasso. No pós, as categorias ficaram: Declaração positiva quanto ao próprio repertório; Entendimento do conceito repertório, embora ainda com limitações.

As respostas quanto associação de corpo e voz foram categorizados no pré processo como: Voz e corpo como unidade; Entendimento de corpo do ponto de vista anatômico; e Entendimento de corpo como estado psíquico. Os retornos pós vivência foram divididos em: Voz e corpo como unidade; e Voz como consequência do corpo.

**PRÉ VIVÊNCIA**  
DESCRIÇÃO DA VOZ

**GRUPO 1**

**“Imagem POSITIVA da própria voz”**

- 1-ENGRAÇADA
- 2-COLORIDA
- 3-DOCE
- 4-GUERREIRA
- 5-INSTINTIVA

**GRUPO 2**

**“Imagem NEGATIVA da própria voz”**

- 1-GRAVE (por conta da rouquidão que sinto em algumas terminações de palavras, sinto dificuldade em algumas flexibilizações).
- 2-CHATA
- 3-DESAFINADA
- 4-ESCANDALOSA
- 5-ESTRANHA
- 6-ESTRIDENTE
- 7-LIMITADA
- 8-INEXPERIENTE
- 9-DESORDENADA
- 10-TÍMIDA
- 11-INFANTIL
- 12-MUTANTE
- 13-SINGULAR
- 14-MUTÁVEL

**PÓS VIVÊNCIA**  
DESCRIÇÃO DA VOZ

**GRUPO 1**

**“Imagem POSITIVA da própria voz”**

- 1-Uma caixa de surpresa, com maior profundidade
- 2-DESCOBERTA
- 3-SUAVE
- 4-ADAPTÁVEL
- 5-TRABALHÁVEL
- 6-EM EXPLORAÇÃO
- 7-REDONDA
- 8-FORMADA
- 9-PROGREDINDO
- 10-SURREALISTA
- 11-FLUIDA
- 12-VERSÁTIL
- 13-POÇO
- 14-MUDANÇA
- 15-VIBRANTE
- 16-SOCAR E FLUTUAR

**GRUPO 2**

**“Imagem negativa, com uso de termos adequados à descrição vocal”**

- 1-COTIDIANA
- 2-METÁLICA
- 3-RÁPIDA

**Grupo 3****"Termos subjetivos"**

1-TRABALHO

2-VAI

3-MASSA

4-MEDÍOCRE

5-INCONSTANTE

6-GRAVE

**PRÉ VIVÊNCIA**

FALE SOBRE SEU REPERTÓRIO  
VOCAL

**PÓS VIVÊNCIA**

FALE SOBRE SEU REPERTÓRIO  
VOCAL

**Grupo 1****"Declaração positiva quanto ao próprio repertório"**

1 - Considero meu repertório de voz variado, sem ter muita noção da qualidade do mesmo, mas no caso da voz falada, considero que sei impor a voz e ser claro na mensagem dita.

2 - Meu repertório de voz é razoavelmente flexível, e ele depende muito do meu humor ou estado de espírito.

3 - Muito já vivi a respeito do aprendizado de voz, tanto na técnica quanto na expressividade poética. Mas foi no CPT que realmente investiguei o seu potencial, onde a imagética é amplamente necessária e onde o

**Grupo 1****"Declaração positiva quanto ao próprio repertório"**

1 - Eu acredito que agora eu tenho mais consciência da minha voz e do potencial que ela pode alcançar. Ando percebendo melhor as ações de corpo com voz, o que não era perceptível antes. Sei que tenho que articular mais e não deixar minha voz cair e se perder no final. Eu aumentei mais o que eu estudei/estudo e tenho mais conhecimento do repertório vocal, porém sei que ainda tenho muito mais para conhecer. E quero cada vez mais me aprofundar no que tive neste semestre, já que gostei muito e percebi que um repertório vocal

agudo e o ar me permite o uso consciente da minha voz.

## **Grupo 2**

### **“Entendimento de repertório apenas como técnica e aulas vivenciadas”**

1 - Apesar de ter feito aula de canto, considero que minha voz ainda está em formação e precisa ser trabalhada. Tenho conhecimento sobre tonalidades, mas acredito que há muito ainda para aprender.

2 - Considero que preciso melhorar meu trabalho de voz, porque sinto nas minhas aulas de canto que eu fico muito insegura e deixo minha voz travar na garganta, de modo que ela não é exercida corretamente ou acaba me machucando.

3 - Meu repertório vocal de voz não é muito vasto, embora já tenha tido algumas experiências com canto e teatro musical. Acredito que essas experiências me ajudaram, mas não o suficiente.

4 - Meu repertório de voz é pouco, mesmo tendo feito aula de canto, acho que devo pesquisar e

vasto pode me auxiliar muito como atriz.

2 - Passadas as aulas, consegui explorar outras potencialidades de minha voz. Porém, ainda acho que fico num lugar confortável. Há, ainda, outras possibilidades (de pausas, estilos...) para serem explorados e para serem incorporados de forma orgânica.

3 - Atualmente, acho que meu repertório vocal é bom, embora eu tenha vontade de aumentá-lo. Ainda sinto necessidade de estudar mais (na prática, principalmente)

4 - Depois de um semestre conhecendo e reconhecendo minha voz, meu repertório vocal hoje é mais rico e mais amplo, mas eu ainda sinto que posso e devo melhorar.

5 - Acredito que possuo grandes possibilidades, no entanto, é necessário treino e estudo constantes. Especialmente quanto a respiração – elemento que ao meu ver, é fundamental. Noto uma melhora da minha projeção e sinto que articulo bem as palavras. Também creio que há uma certa musicalidade (bem

me empenhar mais para melhorar. marcada, visto que tal característica pode ser vista em

5 - Já fiz aula de canto, acho que tenho uma escala vocal curta, mas tenho vozes muito bem definidas para alguns arquétipos (o que é bom em improvisação, por exemplo, mas é ruim porque acabo tendo pouca criatividade para variações)

6 - Médio. Fiz aula de canto de teatro musical, o que me levou a ter contato com lugares diferentes da minha voz. Porém, sinto que nem sempre, quando estou em cena, consigo colocar num lugar ideal ("falso" x "não potente"). Além disso, sinto falta de explorar novos lugares.

7 - Acho meu repertório de voz um pouco restrito. Já fiz algumas aulas de canto e gosto de cantar, mas por falta de técnica, minha voz ainda é pouco explorada. No dia-a-dia as pessoas dizem que as tonalidades da minha voz oscilam muito enquanto falo. Também tenho dificuldade de projetar a voz.

8 - Meu repertório de voz é pouco, mesmo tendo feito aula de canto, acho que devo pesquisar e

todos) na minha voz. Gosto e quero trabalhar as questões de prosódia, timbre, sotaques, etc.

6 - Funciono pouco sem direção. Em exercícios de improvisação acabo caindo na mesmice. Mas quando ensaio mais, consigo experimentar mais possibilidades

7 - Meu repertório vocal é ainda pouco limitado, sinto que possuo uma voz boa para ser explorada, porém ainda pouco explorada. Nas aulas de voz, porém consegui ampliar meu repertório vocal, principalmente pelo trabalho ser realizado de acordo com o corpo, o qual tenho maior familiaridade.

8 - Agora que encontrei um caminho para desenvolver meu repertório, modular a minha voz, sinto que posso fazer qualquer coisa. A questão neste momento é ter a oportunidade de experimentar tudo.

9 - Acredito que as possibilidades da voz são infinitas. A variabilidade vocal permeia o trabalho do ator (na verdade de todos, mas com uma atenção maior ao ator). O meu repertório

me empenhar mais para é variado, porém instável. melhorar. Sempre será necessário muito

9 - Considero meu repertório preparo para reproduzir um vocal razoavelmente bom registro vocal específico por um "tecnicamente", pois estudo período marcado. Não existe a canto para teatro musical há 4 voz número x ou y. As ações de anos e, embora não domine as esforço ajudam a traduzir técnicas plenamente (até porque imageticamente a subjetividade é impossível) tenho uma boa do som da voz. Mas prefiro antes noção de ressonância, soltar a voz para depois traduzi-la na técnica. respiração, etc. Porém, tenho certa dificuldade com a voz falada 10 - Meu repertório está em - muitas vezes acabo sendo crescimento e desenvolvimento, monotônica em cena. acredito que já tenha aumentado muito após todo o processo, mas ainda é um pouco cru.

### **Grupo 3**

#### **"Repertório vocal escasso"**

1 - Quero desenvolver mais sinto, mas acho que está possibilidades, por exemplo, uma amenizada, sinto que ainda posso voz que tenha intenção fraca, modular a voz de uma forma a mas que chegue a todos. dar mais nuances. Com as aulas Atualmente brinco um pouco com de voz, em que abordamos as isso, como sou professora acabo oito ações, consigo ampliar mais machucando minha voz e meu repertório vocal, já que diminuindo sua expressividade. utilizo essas oito ações de modo 2 - O meu repertório de voz é consciente, sabendo que posso escasso por falta de oportunidade explorá-los no texto. Antes de ter de estudo, porém é algo que acesso à aprendizagem das oito pretendo e irei me dedicar para ações, não conhecia como essas que o mesmo se desenvolva. ações se manifestavam em mim, 3 - Meu repertório vocal não é algo que dificultava a produção grande, tenho certa experiência de uma voz colorida e flexível.

- com exercícios de dicção, projeção e intenção. Porém, o meu nível de domínio destes é mediano. Muitas vezes, quando trabalho a técnica demasiadamente, meu falar "em cima" perde a naturalidade.
- 4 - Nunca pensei tecnicamente minha voz, mas de mesa em mesa de bar ela acompanha o violão.
- 5 - Existe uma dificuldade (que talvez seja insegurança) na hora de cantar, mas normalmente falo e leio bem. Também tenho dificuldade em fazer vozes diferentes.
- 6 - Consigo flexibilizar a voz para trazer outras sonoridades não características da minha própria voz. Porém por conta da rouquidão que sinto em algumas terminações de palavras, sinto dificuldade em algumas flexibilizações.
- 7 - Não tenho repertório de voz, quando penso em trabalhar a voz, ela só piora.
- 8 - Acho meu repertório de voz pobre, pois não cheguei a realizar trabalhos/aulas sobre o tema,
- Porém, ainda procuro dar essas nuances de forma melhorada.
- 12 - Mais amplo e com maior possibilidades, com mais caminhos que foram explorados.
- 13 - Mais amplo e nítido, eu o conheço melhor que antes. É muito mais específico, varia mais justamente por isso, mas ainda pode ser muito trabalhado.
- 14 - Acredito que depois das aulas de Laban, meu repertório vocal ampliou, pois entendi um meio de "concretizar" a voz através das ações de esforço.
- 15 - Creio que após as aulas de voz meu repertório cresceu significativamente. Hoje ao estudar o texto é muito mais visível as nuances e até mais fácil de estudar e dividir as falas.
- 16 - Considero que as variações de meu repertório vocal se dão conforme as necessidades que surgem, busco experimentar diversas qualidades antes de determinar a voz desejada. De uma forma geral, acho minha voz "impostada", tento chamar o foco com a voz.
- 17 - Transformado, com mais opções vocais, consigo

porém não tenho noção quanto às minhas aptidões.

9 - Não tenho repertório de voz, também nunca fiz um treinamento vocal mais direcionado, mas as pessoas normalmente falam que consigo passar na minha voz o que estou sentindo, dizem que ela consegue expressar o sentimento do que está sendo dito. E eu, procuro sempre entender e realmente dizer o que está sendo dito.

10 - Tenho pouco repertório vocal, algumas dificuldades e falta de percepção

diferenciar os vários tipos de repertorio e colocar em pratica no dia a dia, e na cena. Aprendi a desenvolver meu repertório vocal sem forçar as pregas vocais.

18 - Mediano. Minha voz tem um registro médio, eu acredito. Por isso, explorar os graves e os agudo é um exercício solido e enriquecedor para ganhar repertório e extensão vocal.

### **Grupo 2 – “Entendimento do conceito repertório, embora ainda com limitações”**

1 - Meu repertório vocal ainda é bastante limitado. Na maioria das vezes utilizo minha voz usualmente, de maneira cotidiana.

2 - Meu repertório vocal ainda é pequeno e me esforço muito para chegar a certos tons. Acho que não tenho noção de como usar minha voz de maneira a não fazer tanto esforço e ser produtivo. Porém, com os exercícios de ações de esforço, eu acho que me ajuda a não estrangular minha voz.

3 - Acho que meu repertório vocal não é tão amplo quanto eu

gostaria. Percebo que tenho vícios e lugares que sempre tenho uma tendência primeira a acessar. Apesar de minha consciência da minha voz e do meu corpo estar aumentando gradativamente e eu sentir progressos, percebo que ainda tenho tendências e tenho muito a pesquisar e trabalhar.

4 - Meu repertório vocal é mais vasto na teoria do que na prática. Tanto em relação a ressonadores quanto a verbos de ação (corpo ligado a voz). Sinto que conheço uma quantidade razoável de recursos, porém ainda não domino a prática de grande parte deles.

## PRÉ VIVÊNCIA

SEU CORPO INFLUENCIA NA SUA VOZ?

### Grupo 1

#### “Voz e corpo como unidade”

1 - Não separo corpo da voz, pois pra mim um depende do outro sempre. A minha voz é uma reverberação do corpo. Ambos tem de fluir na realização de qualquer atividade na vida e no palco. Mas a técnica e o treino dos dois é importante na criação de repertório.

2 - Sim. A voz também é o corpo e de acordo com a figura/ expressão do corpo, a voz sai mais fácil/difícil, clara/potente/ menos potente, etc. cada corpo chama a voz pertencente a esse corpo.

### Grupo 2

#### “Entendimento de corpo do ponto de vista anatômico”

1 - Sim, acho que a posição e a postura corporal influenciam totalmente na voz conforme muda se a postura ou os planos (alto, médio, baixo), afeta-se a respiração, a qual é utilizada de

## PÓS VIVÊNCIA

SEU CORPO INFLUENCIA NA SUA VOZ?

### Grupo 1

#### “Voz e corpo como unidade”

1 - Voz é corpo. Estou aprendendo a não separar. Eu sou corpo, que é mão, pernas, cabeça e voz. Meus movimentos influenciam na minha voz.

2 - Explorar a voz através do corpo me trouxe muitas possibilidades nunca antes percebidas. Portanto, agora não consigo desvincular voz de corpo e acredito que um afeta o outro simultaneamente.

3 - Corpo e voz são indissociáveis. Os dois são corpo, assim como corpo e mente. Tudo é corpo. Se sinto isso reverbera no corpo e na minha voz. O envolvimento completo do corpo em uma ação é o que defini se essa ação é orgânica e verdadeira. A conversa de todos esses aspectos físicos é essencial para um bom trabalho autoral.

4 - Meu corpo influencia na minha voz tanto quanto meu estado. Hoje eu tenho maior

formas diferentes para suprir a necessidade da posição corporal, para que a voz seja emitida da forma mais clara e mais fácil. Dessa forma, de acordo com a postura do corpo traduz ser respirações diferentes como respiração abdominal, costodiafragmática, peitoral.

2 - Acho que meu corpo influencia na minha voz sim. Uma vez cansada, com algum tipo de mal estar, minha voz é uma diferente voz de quando eu me sinto bem. A posição do meu corpo também é um fator que influencia na voz, em alguns planos é mais fácil usá-la.

3 - Sim, o corpo influencia, pois dependendo da posição, ou colocação, a voz pode sair mais ou menos fácil, tremula, alta, baixa, bem projetada ou não.

4 - Sim. Não tenho muita consciência vocal, mas percebo que em determinadas posições a voz fica um pouco debilitada, perco um pouco da projeção.

5 - A voz vem do corpo, portanto há uma ligação direta entre corpo e voz. Acredito que a postura e o modo como estamos

consciência de como meu corpo age na minha voz e como ambos andam juntos, como são um só.

5 - O corpo produz a voz, não acredito muito que corpo e voz devem ser diferenciados. O corpo modifica a voz e vice versa. A respiração, para mim, é o fator principal para a modificação, tanto corporal quanto vocal. O corpo interfere completamente na voz. Um não existe sem o outro.

6 - Sim. Sempre acreditei que corpo e voz tinham uma relação essencial, mas que mesmo que se tenha um corpo trabalhado, não necessariamente se tem uma voz assim e vice-versa. O importante é perceber essa relação a partir de exercícios, de consciência, de treino e de técnica em que podem levar um ator a entender e, logo, realizar um trabalho em que o corpo e a voz se complementem. Eles tem tudo para tornar um ator potente, porém, acho que é uma faca de dois gumes, já que é necessário ser aberto e aceitar críticas para que a "evolução" aconteça, sem impedimentos.

posicionados como nosso corpo influencia muito no trabalho da voz.

6 - Entendo que a postura corporal influencia diretamente na qualidade sonora, além de ajudar na concentração. Não entendo como, no caso da técnica vocal, o corpo influencia, mas tenho noção que isso acontece.

7 - Sim, acho que o corpo influencia bastante. Se ele está tenso, rígido, dificulta a projeção de voz. Acredito que a postura também seja importante, a posição em que estamos e também se o funcionamento do nosso organismo está regular (se não, acredito que possa modificar a projeção da voz)

8 - Completamente, a voz e o corpo são um só, aparato físico de um ser. Quando me desgasto fisicamente isso influencia na respiração e na voz. Dependendo do corpo do personagem também, ele terá determinada voz. Já reparei também que dependendo do posicionamento do meu pescoço ou cabeça, tenho que usar a fala de uma maneira

7 - Sim, ter a experiência de construir a voz a partir do corpo me mostrou essa relação. Um influencia diretamente o outro, como mostram as ações que trabalhamos ao longo do semestre.

8 - Acredito que a voz faz parte do corpo, não há uma forma de não interligar a voz com o corpo, ela faz parte do corpo. Além disso, acredito que os movimentos combinados com a voz, interferem diretamente nas variações sonoras, e caso não seja, o resultado torna-se falso e mecânico. O corpo aliado a voz dá a qualidade orgânica a ambos. A relação oposta também acontece, a voz interfere no corpo.

Confirma isso observando os gestos que as pessoas fazem ao conversarem uns com os outros. Gestos esses feitos de maneira espontânea, ninguém pensa para gesticular ao conversar.

9 - Influencia. O corpo, normalmente, me sugere vozes fortemente. Além disso, em alguns movimentos, a respiração e o corpo atrapalham na propagação da voz.

diferente, e não sei explicar muito bem.

9 - Eu acho que meu corpo influencia na minha voz sim. Por exemplo, se meu corpo está tensionado, a voz também fica tensa. Outra coisa que sinto diferença é quando estou parado a voz é bem diferente do que quando estou em movimento.

10 - Meu corpo influencia muito na minha voz, principalmente nos momentos em que está tensionado – parece que a minha voz sai pesada e perco o alcance de projeção. Sempre faço massagem nos pés antes de iniciar um trabalho, pois sinto que ativa a minha energia ao mesmo tempo que relaxa. Consequentemente minha voz sai mais leve e suave.

11 - Acredito que o corpo influencia muito a voz, principalmente por causa da respiração, uma vez que os movimentos do corpo modificam a respiração e a voz provém dela. Além disso, as tensões do corpo refletem diretamente na voz.

12 - Sim. Acredito que no meu caso não há necessariamente

10 - Na minha opinião, o corpo influencia diretamente na voz, afinal ele nos inspira estados, algumas vezes “obstáculos” que mudam a expressão vocal.

11 - Sim, o corpo influencia diretamente na minha voz, com os exercícios de sala, percebi que o corpo está diretamente ligado e tornou-se fácil perceber como a partir de um determinado movimento reverbera uma ação de voz. Comecei também a me questionar se a voz que eu já tinha preparado se encaixava com a voz em movimento e se o movimento se encaixa na voz. Como é necessário pensar os dois em unidade só e não separado.

12 - Acho que meu corpo influencia muito mais na voz do que o contrário e é a partir dele que modulo (ou crio as modulações). A minha voz pra mim é mais fácil este caminho. Parece que tudo é possível agora.

13 - O corpo influencia e muito na voz. Ele pede uma voz para cada gesto, ação, construção. É orgânica essa mudança relativa ao corpo. Está aí um dos grandes

separações de corpo e voz, quando acordo com o corpo abatido, minha voz enfraquece e quando estou sem voz, fico sem ânimo.

13 - Acredito que o corpo influencia diretamente na voz. Como exemplo, posso citar quando estamos correndo, dentre outras situações, que modificam nossa forma de falar.

14 - Sim, acho que dependendo de como estou cansada, com energia, minha voz sai fraca ou forte. Também dependendo da entonação que quero dar em certa frase meu corpo acaba sendo um fator que ajuda essa entonação a "sair".

15 - Outra coisa que sinto diferença é quando estou parado a voz é bem diferente do que quando estou em movimento.

16- Minha voz é reproduzida pelo meu corpo. São trações musculares que saem do meu interno e transformam isso em som. O meu estado físico influencia diretamente na maneira que eu falo.

desafios do ator: atentar para o que cada personagem pede.

14 - Sinto que meu corpo influencia na minha voz, principalmente nas ações mais

diretas, como por exemplo, socar, deslizar. Porém, preciso ter mais consciência de outras ações mais indiretas. Como a tendência da minha voz é sempre "socar" as palavras, sinto mais

facilidade em associa-la ao corpo inconscientemente. Já "deslizar" por exemplo, consigo executá-la junto ao corpo, todavia preciso racionalizar essa ação e essa voz.

15 - O corpo produz a voz, não acredito muito que corpo e voz devem ser diferenciados. O corpo modifica a voz e vice versa. A respiração, para mim, é o fator principal para a modificação, tanto corporal quanto vocal. O corpo interfere completamente na voz. Um não existe sem o outro.

16 - Um determinado movimento sugere uma voz específica. Só assim o resultado da ação se aproximará do mais pleno possível. Deve haver um

### **Grupo 3**

#### **“Entendimento de corpo como estado psíquico”**

1 - Sim, o corpo (e até a alma, o meu estado psíquico) influenciam na minha voz, seja o timbre, a intensão, a força, o ecoar do som e a expressividade.

2 - Meu corpo influencia sim na voz, principalmente na questão da expressividade, ou seja, passar minhas intenções e sentimentos ao outro.

3 - Psicologicamente sim, quando me sinto desconfortável em relação ao corpo, a voz fica ruim.

4 - Meu corpo influencia muito na minha voz. Percebo que quando eu canto, eu fico muito ansiosa e travo o meu corpo, logo, a minha voz também não sai adequada. Já, quando estou no teatro atuando, tenho mais confiança e estou relaxada, e consequentemente, consigo fazer o meu corpo ser mais orgânico e minha voz também.

movimento de escuta entre corpo e voz, voz e corpo.

17 - Acredito que meu corpo influencia totalmente na minha voz. O seu estado de tensão, relaxamento, alerta, disperso e assim por diante. Por refletir o estado de espírito também, o corpo acaba influenciando em tudo o que é externalizado; os movimentos também influenciam.

### **Grupo 2**

#### **“Voz como consequência do corpo”**

1 - Com certeza o corpo influencia na voz. Se o corpo está contraído, e fechado, provavelmente a voz sairá sufocada. Outro fator é a respiração que está intimamente ligada ao corpo e a voz.

2 - Minha voz influencia no meu corpo, pois hoje primeiro penso no estado emocional da minha voz para depois refletir no meu corpo.

3 - Com certeza o corpo influencia na voz, no trabalho de movimento se vê diferentes ênfases e modulações na voz, essa influência do corpo na voz só

dá através de um efeito dominó, quando o corpo dá uma intenção, além de que com a liberdade do corpo é perdida a tensão na voz que consegue se libertar mais fácil.

4 - Sim, tanto por causa do formato e tamanho dos meus órgãos respiratórios e também de acordo com a postura e movimentação. O que faço com o corpo diretamente muda minha voz e isso agora é um bom meio de explorá-la em cena.

5 - Sim, e a voz influencia no corpo.

### 8.3. Reflexões sobre os resultados e análises

Ao observar as respostas pré e pós vivência VOZ-CORPO EM MOVIMENTO é notória a transformação de olhar e entendimento dos alunos-atores para a VOZ-CORPO como unidade, como meio de expressão, meio expressivo como nos coloca Holesgrove, em 2014. Na grande maioria das respostas há uma transmutação da imagem negativa da própria voz para descritores que revelam possibilidades e descobertas de recursos vocais, inclusive com apropriação de ações trabalhadas em sala de aula para a descrição da própria voz.

Categorizando as respostas dos três tópicos-guia, é possível verificar a transformação de como os alunos-atores classificam suas vozes de forma mais assertiva depois do processo, há um aumento significativo de pessoas que passaram a compreender suas vozes com uma imagem positiva. Anteriormente à preparação VOZ-CORPO, catorze alunos-atores tinham uma imagem negativa da própria voz, como por exemplo "estridente", "chata", "infantil". Este número diminuiu para seis, ainda com a transformação de terem passado a usar termos adequados, como descritores da voz "metálica", "rápida", "inconstante", o que demonstra propriedade para falar de si e apropriação de conteúdo. No momento pré processo, apenas cinco alunos tinham uma imagem positiva de suas vozes, este número passou para dezesseis no pós, com vozes ditas como "trabalhável", "em exploração", "fluida" e "formada".

Quanto ao repertório vocal, havia previamente um entendimento de que repertório são técnicas ou aulas vivenciadas como na resposta "Apesar de ter feito aula de canto, considero que minha voz ainda está em formação...", o que foi reconfigurado nas análises pós processo com uma visão para a qualidade expressiva, para um caminho que é possível a auto investigação, a experimentação da VOZ-CORPO como unidade inseparável e criando imagens, sensações e expressões, como coloca a aluna: "antes de ter

acesso à aprendizagem das oito ações, não conhecia como essas ações se manifestavam em mim, algo que dificultava a produção de uma voz colorida e flexível. Porém, ainda procuro dar essas nuances de forma melhorada”.

Para este tópico, as respostas deixam clara a transição do entendimento de repertório vocal, em que os alunos-atores relatam, no pós processo, suas capacidades ampliadas e mesmo para os poucos que ainda consideram o repertório vocal restrito, já há linguagem apropriada a ele, compreendendo o repertório como recursos de VOZ-CORPO, em que é possível a investigação por este caminho apresentado nestes encontros e não mais repertório como quantidade de aula ou técnicas de canto e exercícios vocais. O que essa passagem mostra é que o trabalho do ator foi a partir da extensão do ser pela voz, sem qualquer técnica premeditada, buscando um treinamento no qual o “corpo-memória” possa estender-se por meio da voz, um desejo reportado por Grotowski (2010).

Outra mudança de concepção de repertório vocal observada é da falta de olhar para a voz falada ou queixa de não saber utilizar a voz no pré processo com transição para a facilidade e ampliação de possibilidades vocais ao estudar um texto cênico no pós. A frase “as ações de esforço ajudam a traduzir imagetivamente a subjetividade do som da voz” descrita por um aluno pós vivência, demonstra que o processo VOZ-CORPO EM MOVIMENTO possibilita a prática do ideal que norteou esta proposta de investigação VOZ-CORPO: o desejo de nomear as qualidades vocais, de traduzir o que já era projetado pela voz, e agora nomeado, portanto, mais acessado. Assim, cria a oportunidade de nomear um movimento, um tipo de voz e de modulação de texto, e como mencionado por MORAES, em 2013, um caminho de valer-se de palavras úteis para dissecar o movimento, dando a possibilidade de analisá-lo, compreendê-lo e descrevê-lo.

Ao categorizar este tópico pela análise de conteúdo, fica claro que o conceito de repertório vocal previamente ao processo estava equivocado pela maioria dos alunos. Nove pessoas associavam repertório ao número de aulas de voz realizadas ou a técnicas de canto, dez pessoas entendiam seus

repertórios como escassos, inclusive declarando que ao focar na voz, ela piorava. Apenas três pessoas tinham uma declaração positiva quanto ao próprio repertório. Nas respostas pós processo, esse quadro se inverte consideravelmente no qual dezoito pessoas passaram a compreender seus repertórios como ampliados, assimilando o conceito de repertório como recursos e possibilidades de criação e experimentação: "Passadas as aulas, consegui explorar outras potencialidades de minha voz. Há, ainda, outras possibilidades (de pausas, estilos...) para serem exploradas e para serem incorporados de forma orgânica". Os outros quatro alunos-atores, embora já demonstrassem claramente a internalização do conceito, ainda consideram seus repertórios passíveis de melhoria, com necessidade de exploração para desvincular-se de hábitos, como no exemplo: "Acho que meu repertório vocal não é tão amplo quanto eu gostaria, percebo que tenho vícios e lugares que sempre tenho uma tendência primeira a acessar...".

Observando como os alunos-atores descrevem a influência do corpo sob a voz é nítida a transmutação deste conceito, enquanto que pré processo eles compreendiam o corpo simplesmente como postura corporal ou como influenciador da voz apenas quando estão tensos ou cansados como cita o aluno "Acredito que a postura também seja importante, a posição em que estamos e também se o funcionamento do nosso organismo está regular". No pós, a concepção de VOZ-CORPO está diferenciada, compreendida tanto intelectualmente como na prática, com dizeres que evidenciam a compreensão da unidade de expressão, deixando de utilizar termos como "instrumento do ator" e passando a entender a voz como um movimento e ação expressiva: "Corpo e voz são indissociáveis. Os dois são corpo, assim como corpo e mente. Tudo é corpo...O envolvimento completo do corpo em uma ação é o que defini se essa ação é orgânica e verdadeira". Diferente das respostas anteriores ao processo em que citavam um corpo tenso como uma barreira para voz, agora compreendem a experimentação VOZ-CORPO expressivos como um processo de liberdade, em que todas as tensões são

liberadas, ou seja, não atribuindo à tensão uma questão somente corporal; além do contentamento de experimentarem a liberdade de expressão como um todo: "Com os exercícios em sala, percebi que o corpo está diretamente ligado e tornou-se fácil perceber como a partir de um determinado movimento reverbera uma ação de voz", "parece que tudo é possível agora". Ao colocarem a respiração como um fator de propulsão de voz e corpo, referindo-se a estados e não simplesmente como um elemento da fisiologia da voz como na passagem "a respiração, para mim, é o fator principal para a modificação, tanto corporal quanto vocal. O corpo interfere completamente na voz. Um não existe sem o outro", demonstram a compreensão de uma linha de base feita também pela respiração, a assimilando como aquilo que nos mantém no agora, sendo um fluxo essencial para que as competências funcionais e expressivas do ator sejam desenvolvidas, como instigou Adrian, em 2008 em seu artigo sobre voz, fala e movimento.

Esta questão gera contentamento justamente pelo fato de que este processo criado de associação VOZ-CORPO colabora na formação e assimilação de VOZ-CORPO como unidade, como meio expressivo e não como instrumentos de trabalho de forma segregada. Isso porque, antes do processo, dezesseis alunos-atores entendiam seus corpos pelo viés anatômico, declarando que há influência sobre a voz, porém do ponto de vista da postura corporal ou tensões físicas que acabam por prejudicar a voz, outros quatro como estado psíquico alterando a voz por ansiedade e emoções, e apenas dois compreendiam VOZ-CORPO como unidade ou como voz pertencente ao corpo. Pós processo, cinco alunos colocaram a voz como consequência do corpo ou do estado emocional como na passagem: "Minha voz influencia no meu corpo, pois hoje primeiro penso no estado emocional da minha voz para depois refletir no meu corpo", ou seja, ainda se vale do pensar para colocar na voz, há separação de corpo, mente e voz. Embora esse pensamento seja bastante pertinente ao que Davini (2010) entende quanto ao corpo como o lugar, lugar este em que as sensações evidenciam

a existência das emoções e de uma atividade intelectual nesse corpo, onde a voz é produzida e habita nele.

O que gera deleite é observar dezessete pessoas respondendo à questão como o corpo influencia a voz recusando-se a dissociá-los, valendo-se inclusive das ações básicas de esforço para falar sobre suas tendências vocais “corpo e voz são indissociáveis”, “não acredito que corpo e voz devem ser diferenciados”, “não há uma forma de não interligar a voz com o corpo, ela faz parte do corpo”, “como a tendência da minha voz é sempre socar as palavras, sinto mais facilidade em associa-la ao corpo inconscientemente”. Essas pronúncias dos alunos mostram a compatibilidade com que Trevisan, em 2009 nos colocou sobre a busca de Laban pela harmonia do movimento e uma relação corporal expressiva e comunicativa com a totalidade da existência.

É uma enorme satisfação poder observar o movimento de transformação desses alunos no entendimento físico e intelectual das possibilidades vocais, ampliando seus repertórios e compreendendo um caminho de investigação e exploração integrado de VOZ-CORPO, além de vivenciar a utilização de um mesmo vocabulário, que possibilitou uma comunicação assertiva entre preparadora vocal e alunos-atores, facilitando a instigação, direção e autoconhecimento de suas habilidades voz-corporais.

## 9. CONCLUSÃO

A proposta de treinamento VOZ-CORPO EM MOVIMENTO mostrou-se válida no processo de ampliação de repertório vocal do ator e apropriação dos conceitos de VOZ-CORPO como unidade.

A autopercepção de Voz pelos alunos-atores passou a ser de uma imagem mais positiva, compreendendo a voz como possibilidade de exploração, progressão, inclusive valendo-se de verbos de ação para descrever a própria voz.

A autopercepção de repertório vocal dos estudantes de artes cênicas tornou-se mais consciente, houve apropriação de termos de Laban para descrever possibilidades voz-corporais e o repertório vocal foi declarado como ampliado e vasto pós processo VOZ-CORPO EM MOVIMENTO pela maioria dos alunos-atores.

A autopercepção da relação voz e corpo é destacada pela transmutação de olhar para o ser e para o ator, passando a serem considerados como unidade VOZ-CORPO, sem dissociações no trabalho, na exploração e expressão desta unidade de ação.

Valer-se das ações básicas de esforço (Laban) na preparação e exploração de VOZ-CORPO favorece a comunicação assertiva entre preparador e ator, possibilitando um mesmo vocabulário para reconhecimento, investigação e direção vocal-corporal.

## **10. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Associar a voz a ações básicas de esforço amplia as possibilidades de exploração vocal, melhora a comunicação entre ator-preparador, propicia um trabalho vocal objetivo e integrado, estimula a criatividade e exploração do ser como um todo, sem dissociação de corpo, mente e voz.

O processo VOZ-CORPO EM MOVIMENTO possibilitou aos alunos-atores uma facilidade nos estudos de textos, de investigação de personagens e de transmutação de padrões que se repetiam em suas falas. Ampliando, portanto, seus repertórios com maiores possibilidades de acessar conscientemente seus recursos vocais.

Os alunos-atores que vivenciaram o processo passaram a valorizar a importância da experimentação, do autoconhecimento e a necessidade da prática, compreendendo a possibilidade de auto exploração e investigação de recursos voz-corporais, não só na dependência de aulas ou técnicas de voz e canto.

O contentamento presente é de que um universo foi apresentado a esses estudantes e ainda há muito trabalho de apropriação do que se adquiriu, de forma a usar este aprendizado em diferentes processos de criação. A busca do ator deve ser uma eterna pergunta e este treinamento aponta uma possibilidade de criação, de descoberta e de treino.

## 11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADRIAN, Barbara. Applications of Laban Movement Analysis: An Integrated Approach to Voice, Speech, and Movement Training for Actors. Journal of Laban Movement Studies. Volume 1. New York: 2008.

ALEIXO, Fernando. A voz (do) corpo: memória e sensibilidade. Urdimento - Revista de Estudos Pós-Graduados em Artes Cênicas/Universidade do Estado de Santa Catarina. Programa de PósGraduação em Teatro. - Vol 1, n.6 (Dez. 2004) - Florianópolis:UDESC / CEART, 2004.

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.

BEHLAU, Mara e PONTES, Paulo. Avaliação e tratamento das disfonias. São Paulo: Lovise, 1995.

BENTO, Maria Enamar Ramos Neherer; BRITO, Marly Santoro. Corpo e voz, uma preparação integrada. O Percevejo. Período do programa de pós graduação em artes cênicas PPGAC/UNIRIO. Volume 1, 2009.

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

CORDEIRO, Ana Livia; CAVALCANTI, Cybele; HOMBURGUER, Claudia. Método Laban, nível básico. São Paulo: Edição LabanArt, 1989.

DAVINI, Silvia. Cartografías de la Voz en el Teatro Contemporáneo. El caso de Buenos Aires a fines del siglo XX. Colección Textos y Lecturas en Ciencias Sociales. Buenos Aires: EdUNQ, 2007.

DAVINI, Silvia. Voz e Palavra. Música e Ato. Disponível em: <http://vocalidade-e-cena.blogspot.com.br>. Publicado em dezembro de 2010.

GAYOTTO, Lúcia da Cunha Helena e SOUZA, Luís Augusto de Paula. Expressão no teatro. In Expressividade – da teoria à prática. SP: Revinter, 2004.

GAYOTTO, Lucia H. Dinâmicas de movimento da voz. Distúrbios da comunicação. São Paulo, 2005.

GONÇALVEZ, Theda C. Uma aprendizagem de sabores: a palavra cênica construída a partir da conexão entre movimento, emoção e voz. Dissertação (Mestrado) – Unicamp, 2004.

GROTOWSKI, Jerzy. O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969: textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba. 2. ed. São Paulo, Perspectiva, Edições SESC SP; Pontedera, IT, Fondazione Pontedera Teatro, 2010.

HODGSON, John; PRESTON-DUNLOP, Valerie. Rudolf Laban: an introduction to his work and influence. London: Northcote House, 1990.

HOLESGROVE, Thomas William. Organicidade e liberação da voz natural: princípios de uma técnica corporal de transmissão. Tese Doutorado – Escola de Comunicações e Artes/USP, 2014.

LABAN, Rudolf. Choreutics. London. Mcdonald and Evans, 1966.

LABAN, Rudolf.; LAWRENCE. F.C. Domínio do Movimento. Org. Lisa Ullman. São Paulo: Summus, 1978.

LABAN, Rudolf. Domínio do Movimento - São Paulo : SUMMUS, 1978.

\_\_\_\_\_. Modern educational dance. 3ªed. Plymouth: Northcote House, 1985.

MARQUES, Isabel A. Linguagem da dança: arte e ensino. 1ªed. São Paulo: Digitexto, 2010.

MARTINS, Janaina Trasel. Integração corpo-voz na arte do ator: considerações a partir de Eugenio Barba. In: GUBERFAIN, Jane. A voz em Cena. RJ: Revinter, 2005.

MASTER, Suely. Análise acústica da voz de atores e não atores masculinos: long term average spectrum e o "formante do ator". Programa de Pós-graduação dos Distúrbios da Comunicação Humana. São Paulo:UNIFESP / EPM, 2005.

MERLEAU-PONTY, Maurice. Fenomenologia da percepção. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

MEYER, Sandra. O corpo que pensa. [Dissertação de mestrado]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. 1998.

MORAES, Juliana Martins Rodrigues de. Dança, frente e verso/Juliana Martins Rodrigues de Moraes. – São Paulo: SJT, 2013.

NEWLOVE, Jean. Laban for actors and dancers: putting Laban's Movement Theory into practice: a step-by- step guide. New York: Routledge, 1993.

PRESTON-DUNLOP, Valerie. Looking at dances: a choreological perspective on choreography. Rudolf Laban: an extraordinary life. London: Verve Publishing, 1998.

PRESTON-DUNLOP, Valerie. Rudolf Laban: an extraordinary life. London: Dance Books, 1998.

QUINTEIRO, Eudisia Acuña. Estética da Voz. São Paulo: Summus Editorial, 1989.

RENGEL, Lenira Peral. Dicionário Laban. Dissertação (Mestrado)- Unicamp, 2001.

TREVISAN, Maria Christina Achutti. Stanislavski-Laban: do texto à encenação. Tese (Mestrado em Artes) – Instituto de Artes de São Paulo – Universidade Estadual Paulista – UNESP, São Paulo, 2009.