

“Canto para mim”: Interloquções sobre fluxos a partir de práticas de liberação e do contato com parceiros

Mariana Rosa e Silva Santosⁱ

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, Rio de Janeiro/RJ, Brasilⁱⁱ

Resumo - “Canto para mim”: Interloquções sobre fluxos a partir de práticas de liberação e do contato com parceiros

O presente artigo descreve o percurso do trabalho vocal na construção/descoberta da personagem Anna Dostoievskaja, tomando como referência abordagens técnicas e experiências que mobilizam a ação vocal. Discorre sobre processos de liberação a partir do uso da Técnica Alexander e através do contato com temas e parceiros que geram os impulsos das ações. Estruturado para remeter à ideia de tomar banho, o texto aproveita para refletir sobre o fluxo fazendo também correlações com o personagem Giancarlo de *Para Roma, Com Amor*, cujo canto só se abre debaixo d’água.

Palavras-chave: Fluxo Expressivo. Liberação. Ação Vocal. Técnica Alexander. Parceiros.

Abstract - “I sing for me”: Articulations about flows from releasing practices and from the contact with partners.

This article describes the vocal work trajectory on the construction/discovery of the character Anna Dostoevskaya, taking as a reference technical approaches and vocal actions experiences. It discusses releasing processes using the Alexander Technique and through the contact with themes and partners that creates the impulses of the action. Its structure reminds us the idea of taking a shower, and takes the opportunity to reflect on the flow making correlations to the character Giancarlo (from *To Rome, With Love*), who only can sing well under the water.

Keywords: Expressive Flow. Release. Vocal Action. Alexander Technique. Partners.

Resumen - “Yo canto para mí”: Articulaciones sobre flujos de las prácticas de liberación y del contacto con los compañeros

Este artículo describe el camino del trabajo vocal en la construcción/descubrimiento del personaje Ana Dostoievskaja, tomando como referencia los enfoques técnicos y las experiencias que movilizan la acción vocal. Delibera sobre procesos de liberación utilizando la Técnica Alexander y el contacto con temas y compañeros que crean los impulsos de las acciones. Estructurado para referirse a la idea de bañarse, el texto aprovecha para reflexionar sobre el fluir, haciendo también correlaciones con el personaje Giancarlo de *Para Roma, Con Amor*, que solamente canta bien bajo el agua.

Palabras clave: Flujo expresivo. Liberación. Acción Vocal. Técnica Alexander. Compañeros.

Jerry: *Estão ouvindo? Não é uma voz maravilhosa?*
 Michelangelo: *De que adianta, se ele só canta assim no chuveiro?*
 Jerry: *Mas você admite que ele...*
 Phyllis: *Ele tem razão, Jerry. Todo mundo canta muito bem no chuveiro.*
 Jerry (percebendo): *Isso mesmo. Ele canta bem no chuveiro.*
 Hayley: *Pai, até você canta no chuveiro.*
 Jerry: *Eu sei. Normalmente, tenho uma voz horrível, mas quando estou me ensaboando debaixo da água quente eu pareço Eartha Kitt.*
 Hayley: *Você parece estranho.*
 Jerry (entusiasmado): *Phyllis, estou tendo... Há um termo da psicologia para isso. Estou tendo uma revelação, um estalo. Qual é o termo para o que estou tendo?*
 Para Roma, Com Amor, 2012

No filme *Para Roma, Com Amor*, Jerry é um empresário e diretor aposentado (personagem interpretado pelo próprio Woody Allen) que ficou empolgado ao ouvir o agente funerário Giancarlo cantando no chuveiro, pelo que passou a sonhar com a possibilidade de fazer sucesso com uma nova ópera, tendo Giancarlo como protagonista. O diálogo acima se passa quando Jerry e Giancarlo haviam retornado de uma audição frustrada, onde o cantor de banheiro pigarreou, fez esforços excessivos, e manteve o corpo e a face rígidos e o olhar aflito.

Ambos retornam da audição à casa de Giancarlo, e este entra no banho; Jerry percebe então que Giancarlo somente canta bem enquanto está debaixo d'água. E intuindo que ele mesmo, ao cantar ensaboado e debaixo da água quente, tinha uma voz que soava como a de Eartha Kitt (cantora conhecida por sua voz sensual). Jerry chega a uma solução para o problema de Giancarlo: instalar um chuveiro no meio do palco; assim o artista encontra liberdade para cantar, recebendo boas críticas depois das apresentações.

A cena parece familiar? Jerry, ao longo do filme diz: “Sim, eles adoram que ele cante no chuveiro. Eles se identificam, sabe?” Por que os espectadores se identificam? Por que nos identificamos? Por que a canção no banho soa diferente? Como transformar as atmosferas externas e internas para nos “liberarmos” dos bloqueios psicofísicos nos ensaios e nas apresentações? O que podemos aprender com um bom banho?

São muitos os artistas que se debruçam sobre o fluxo na arte e na vida. É o caso de Richards (apud Motta Lima, 2012), que compara o fluxo no trabalho do ator como um rio: a água que desce da montanha ao oceano como fluxo (espontaneidade/vida), as margens que canalizam a água para que não se disperse como a forma (precisão/estrutura).

Sob certo ângulo, podemos pensar em bloqueio do fluxo como aquilo que se interpõe, que estreita, desvia ou reduz a passagem da água desse rio. Essa é uma perspectiva em que nos

apoiaremos para pensar no fluxo, quando o instrutor¹ descobre e direciona a atenção e as técnicas para se evitar/contornar aquilo que *não* se deve fazer. Há também outra abordagem em que o ator é estimulado a agir autenticamente, a ação envolvendo a totalidade do seu ser.

Neste artigo, rastreamos experiências que criam diálogos entre liberação muscular e fluxo expressivo para a preparação da partitura vocal como um processo vivo de Anna Dostoievskaja², personagem que integrou os espetáculos *Sapientíssima Serpente*³ (2017-2018), *Noite das Russas*⁴, (2018-2019) *Matrioshka Polifônica*⁵ (2021) e o filme *IR.M.A. - Invasão Russa na Mata Atlântica*⁶ (2021) -, todos trabalhos dirigidos por Celina Sodré; sendo o filme dirigido também por Clara Choveaux, com atores do Instituto do Ator, espaço de aprofundamento artístico. Consideraremos nessas experiências os resíduos que nos afetaram como pistas de um caminho que visa a livre passagem da voz para o espaço.

No processo de construção e descoberta de Anna Dostoievskaja, experimentando as duas abordagens, pude compreender, gradualmente, o momento do uso de cada uma. Stanislavski (2017) dizia que, no seu trabalho, entender é o mesmo que sentir. Sendo assim, revisitando os momentos de aprendizado que possibilitaram o desenvolvimento da “segunda natureza” - termo stanislavskiano que designa o modo de se comportar pelo qual as ações foram incorporadas e são “presentificadas” -, faremos reflexões sobre o diálogo bloqueio-fluxo, concentrando-nos no que diz respeito ao trabalho sobre a voz e canto.

¹ Por instrutor compreendo diretores-pedagogos, professores, preparadores e terapeutas corporais/vocais. Essa palavra é tomada a partir do texto Grotowski (2012), que menciona duas abordagens para o trabalho do corpo (e que aqui amplio para a voz): uma na qual o corpo é obediente porque é domado e outra na qual se torna obediente a partir de desafios. Grotowski (2012) coloca que se o instrutor (da primeira abordagem) é perspicaz, então se superam os limites e perigos que esta abordagem oferece.

² Anna Grigorievna Dostoievskaja (1846-1918) taquígrafa russa, memorialista, assistente e esposa de Fiódor Dostoiévski. Escreveu dois livros: *Meu marido Dostoiévski* (em inglês *Memoirs of Anna Dostoyevskaya, Reminiscence of Anna Dostoyevskaya* ou *Dostoevsky: Reminiscences*; publicação póstuma em 1925), a partir do qual me inspirei para criar a personagem, e *Anna Dostoyevskaya's Diary in 1867* (publicação póstuma em 1923).

³ *Sapientíssima Serpente*, peça teatral dirigida por Celina Sodré (2017), apresentada no Instituto do Ator. Textos de *Os Demônios* de Fiódor Dostoiévski (2013; publicação original em 1872) e de *Meu Marido Dostoiévski* de Anna Dostoievskaja (1999). No elenco: Aléssio Abdon, Amanda Brambilla, Ana Christina de Andrade, Aurea Sepulveda, Branca Temer, Bruna Felix, Carolina Exaltação, Conrado Nilo, Jonyjarp Pontes, Kethleenn Cajueiro, Lucia Chequer-Houaiss, Mariana Rosa, Michael Sodré.

⁴ *Noite das Russas*, peça teatral dirigida por Celina Sodré, apresentada no Instituto do Ator (2018) e na Caixa Cultural (2019). No elenco: Branca Temer, Bruna Felix, Carolina Exaltação, Jonyjarp Pontes, Mariana Rosa, Raisa Richter (pianista e compositora).

⁵ *Matrioshka Polifônica*, peça teatral dirigida por Celina Sodré. Estreou no Teatro Sérgio Porto em 2021. No elenco: Branca Temer, Bruna Felix, Carolina Exaltação, Jonyjarp Pontes, Mariana Rosa, Raisa Richter (pianista e compositora), Raíza Rameh.

⁶ *IR.M.A. - Invasão Russa na Mata Atlântica* - filme dirigido por Celina Sodré e Clara Choveaux, contemplado pelo Edital Aldir Blanc.

Abrir os registros

[...] cada fase de espontaneidade da vida se segue sempre uma fase de absorção técnica. (Grotowski, 1993b, p.75)

Cada vez que eu descubro alguma coisa tenho o sentimento de que é aquilo do qual me lembro. (Grotowski, 1993a, p.78)

O trabalho com Anna Dostoievskaja começa com a escolha de apresentar *Kumushki*, canção que está no filme *Nostalgia* (1983), de Andrei Tarkovski. A interprete é Olga Fedoseevna Sergeeva. Ao ouvir essa canção popular russa na versão dela, imaginei uma velha, com lenço na cabeça, sentada numa cadeira de balanço, em frente à sua casa, o vapor do chá... Na oportunidade que tive para compartilhá-la, nos ensaios, cantei essa música, de olhos fechados... Depois, escolhi trechos do livro de Dostoievskaja, *Meu Marido Dostoiévski* (1999), selecionando os momentos que me transportavam para dentro da casa dos Dostoiévski, imaginando a convivência da família, aquelas que me afetavam de alguma forma.

Para a peça *Sapientíssima Serpente*, Sodrê me pediu que interpretasse também seu marido Fiódor Dostoiévski, com a mão esquerda na testa, como fazia Chico Xavier. Escolhidas algumas frases, levei a um professor russo que não sabia ler em português e pedi para gravar o áudio da sua tentativa de ler aquelas palavras. Estudei os ressonadores de peito e abdômen para interpretar Fiódor Dostoiévski, passando com a ajuda de colegas, algumas das frases para o russo.

No ano de 2019, escutando a intuição, apresentei uma nova cena, na qual me sentia exposta, despida. Em 2021, orientada por Sodrê, adaptamos a canção para que tivesse passagens em português e russo, e esses processos me empurraram para descobrir temas que impulsionavam o trabalho.

Ao longo dos anos, especialmente ao trabalhar sozinha, fui incorporando técnicas cuja ênfase estivesse no trabalho sobre/para a disponibilidade, que incidissem sobre o fluxo das ações, de modo a ampliar a escuta. Como preparação, deixava que o corpo dialogasse com o espaço, consigo mesmo, com as energias; que os movimentos surgissem, e observando as tensões, as dificuldades, a fluidez, mobilizando as articulações ora de forma “higiênica” ora

sendo levada pelas “associações”, seguindo o conselho grotowskiano, “primeiro o corpo, depois a voz” (Slowiak; Cuesta, 2013, p. 219).

Chamo de “higiênicos” os movimentos que “limpam a máquina”, como Grotowski colocou (apud Banu, 2015). Aprofundando o trabalho sobre o autoconhecimento podemos descobrir quais são os movimentos que limpam a nossa máquina. Cada vez que experimentava o som sem esse trabalho prévio descobria entraves na sua qualidade, como se saísse abafado, pouco potente, estrangulado. Cada vez que me frustrava, o som respondia à tensão muscular, e muitas vezes era impossível continuar a ensaiar.⁷

Grotowski (apud Sodrê, 2014) também mencionou, em conferência no *Collège de France*, que os mesmos exercícios podem se transformar em ato criativo quando se conecta a lembranças. Portanto, quando aconteciam associações, eu me deixava levar, incorporando ou não, o que surgia à partitura de ações.

Em sequência ou durante essa investigação, incluía no repertório os bocejos, os vibratórios, as ressonâncias, aquecendo a voz junto com o corpo. Passei a incluir neste momento uma ativação corporal que, grosso modo, consiste em explorar, em pé, direções com o corpo nas três dimensões, com o centro do corpo ativo e integrado. Essa exploração descobri em oficinas com o Amok Teatro, quando Ana Teixeira e Stephane Brodt nos conduziram à pesquisa das vozes de cabeça, boca, peito e abdômen. Daí, estudando esses ressonadores, soltava vogais, frases em gromelôs, palavras e cantos. Considero que o engajamento corporal dessa ativação é um modo de dilatar a presença no palco e conseqüentemente abrir a voz.

Com o objetivo de investigar outras técnicas que pudessem ir nessa direção, passei a ter aulas com a Técnica Alexander - prática que realizo há cinco anos -, descobrindo nessas aulas os hábitos que interferem no fluxo das ações, movimentos, e no trabalho com a voz e o canto. Na Técnica Alexander, existe uma operação interessante sobre que é o “não fazer”, que, de alguma forma compreendo dialogar com a via negativa, de Grotowski, onde o que se busca é a eliminação da resistência do organismo ao processo psíquico, “não um agrupamento de habilidades, mas uma erradicação de bloqueios” (Grotowski, 2011, p.13).

⁷ No ensaio do dia 08 de janeiro de 2021, frustrada com seu andamento, percebi enquanto trabalhava, que a voz saía estrangulada. É possível notar essa dificuldade no ensaio vídeo *Ensaíos: processo de Anna Dostoievskaja*: <https://www.youtube.com/watch?v=tK8pQbTICCA> (Santos, 2021, 12m57s); a mesma exploração com menos esforço vocal, após a prática da semi-supina com as vogais e o canto, também pode ser vista no mesmo vídeo (Santos, 2021, 18m06s).

Segundo Slowiak e Cuesta (2013, p.232) “Grotowski admitiu que, em termos de trabalho de voz, ele sabia muito mais sobre o que *não* se deve fazer do que o que se deve fazer”. Como fisioterapeuta e atriz, percebi⁸ que a Técnica Alexander oferece “algo a mais” que um “relaxe os ombros” quando trabalhamos com um ator que se encolhe nessa região, por exemplo.

A Técnica Alexander foi criada e desenvolvida por Frederick Matthias Alexander, ator, declamador de Shakespeare, nascido em 1869, na Austrália. Em meio às apresentações teatrais ele desenvolveu uma rouquidão e, sem encontrar a cura com os médicos, passou a se observar com a ajuda de espelhos, deduzindo que ele precisava “deixar de fazer o que estava fazendo”, como jogar a cabeça para trás enquanto falava ou agarrar o chão com os pés, mas não podia corrigir-se pois essas correções geravam novas disfunções (Alexander, 2010). Uma de suas grandes contribuições foi a de descobrir que o conjunto cabeça-pescoço-tronco organiza o corpo, chamando esse equilíbrio de Controle Primordial ou Controle Primário.

A cabeça equilibrada em cima da coluna vertebral, ativa o funcionamento dos reflexos naturais de postura e equilíbrio. A partir deste princípio tira-se o foco da ideia de certo e errado. Estes mecanismos são inatos, a ação desejada é permitir que estes se manifestem sem bloqueio ou interferência. Quanto mais os alunos exercitam esta experiência em sala de aula mais claro fica para eles desfazer qualquer tipo de interferência que possa atrapalhar esta organização natural. (Reveilleau, 2022)

Nesta pedagogia, uma nova coordenação psicofísica é estimulada, integrando corpo-voz-pensamento. Aprendemos a nos desfazer das tensões desnecessárias, inibindo hábitos que interferem na organização psicofísica, uma espécie de “não fazer” (princípio conhecido na Técnica Alexander como Inibição); e animamos o desejo, aprendemos a mover o corpo considerando as direções fisiologicamente vantajosas (princípio conhecido na Técnica Alexander como Direção), o que permite que a voz saia com menos ou até sem restrições. Aprendendo a nos desfazer daquilo que cronicamente só reforçará os distúrbios psicofísicos, experimentamos outro estado, que chamo de disponível. Por quê ‘disponível’?

Tendo descoberto nas aulas os efeitos da semi-supina, posição considerada como descanso construtivo, optei por praticá-la nos ensaios. Essa posição consiste em deitar de barriga para cima, com os pés apoiados no chão e os joelhos dobrados. As mãos ficam geralmente nas espinhas ilíacas anteriores da pelve ou na altura das costelas, a cabeça apoiada por um ou mais livros.

⁸ Mais informações podem ser encontradas na minha dissertação de mestrado *Vias de acesso ao sensível: Um olhar para a Técnica Alexander no trabalho do ator/atriz sobre si*.

Nesta posição o tônus regula, a respiração se tranquiliza, e as tensões excessivas ficam evidentes assim como o aprendizado da liberação. Confluências com o deitar-se e liberar-se podem ser encontradas na obra de Stanislavski (2017) e Grotowski (2010). A partir dessa liberação, na semi-supina, explorei a voz e o canto, observando que quando perdia espaços internos, a qualidade da voz mudava. Então inibia, no sentido alexandrino da Inibição, aquilo que retivesse ou dificultasse o fluxo e renovava as direções. Depois, experimentava a voz em outras posições e movimentos.

Aos poucos, fui percebendo que esse trabalho tinha uma especificidade que me fez escolher o momento de utilizá-lo. Sabendo que é uma pedagogia que deve ser praticada nas aulas e nas atividades cotidianas, notei que as instruções eram bastante concretas, como “solte os joelhos para frente [quando precisar inclinar-se para trabalhar]” (Barker, 1991, p.99) ou “não jogar a cabeça para trás”. Antes dos ensaios, e também quando em certos momentos de tristeza, desespero, frustração e “cegueira ansiosa”, a Técnica Alexander auxiliava a restaurar certa calma, disponibilidade para a escuta do espaço, das energias. Mas quando se tratava de experimentá-la com aquilo que já havia sido criado para a cena, como com a canção, minha intuição me alertava para o que se passava comigo.

As gotas caem

O impulso não existe sem o parceiro. Não no sentido do parceiro na representação, mas no sentido de uma outra existência humana. Ou simplesmente de uma outra existência. Porque, para alguém, pode tratar-se de uma existência diversa da humana, Deus, o Fogo, a Árvore. Quando Hamlet fala de seu pai, diz um monólogo, mas é na presença de seu pai. O impulso existe sempre *na presença de* (Grotowski, 2001, p.17).

A coisa fundamental, me parece, é sempre preceder a forma daquilo que a precede, é manter o processo que conduz até a forma (Grotowski, 2012, p. 144).

Quero retomar do ponto em que podemos discutir as diferentes perspectivas, analisando a questão do fluxo expressivo a partir do que poderia liberá-lo, através de técnicas ou métodos, neste artigo abordando a Técnica Alexander, e também através das práticas que estimulam o ator a agir autenticamente. Ação autêntica é aquela que é realizada com o corpo-

mente-coração⁹ do ator, que envolve toda a sua natureza, que convoca sua presença. Nesta ação o ator não hesita, não está dividido, está integrado e integrando. Para Grotowski (2010b, p. 175): “Não estar divididos: é não somente a semente da criatividade do ator, mas é também a semente da vida, da possível inteireza”.

Para o trabalho com Anna Dostoievskaja, os fragmentos escolhidos foram os seguintes: a apresentação dos personagens (Fiódor Dostoiévski e Anna Dostoievskaja); a história de quando se conheceram; os ditados, quando Dostoiévski compartilhava a criação com Anna; uma síntese das tragédias familiares; o pedido de casamento. Enquanto trabalhava, descobria as imagens, e as preenchia com detalhes. Tomando esse trabalho como ponto de partida, e propondo-me a me “abrir” espaço e aos parceiros de cena, deixava que os impulsos se convertessem em ação, e a ação em fala.

Nesse ínterim, fora do ensaio, vivenciei uma descoberta: que dizia o texto como uma “cantilena”. A melodia vinha do modo como eu compreendia a personagem. Isso não perdurou exatamente como um problema; optei, em alguns momentos, por manter a “cantilena” por causa do seu ritmo cíclico, até que surgissem as quebras rítmicas ou conscientemente as fabricássemos. Sodré me dirigia também nesses momentos, quando a palavra se esvaziava. Um dos espectadores, Jefferson Schroeder, qualificou o espetáculo *Noite das Russas* como “hipnótico”. Lembrei-me do espetáculo *The Old Woman* (2014) de Bob Wilson, quando, em um momento, ouvindo “o som de tique-taque” senti sono. Explorando a “cantilena” e um ritmo ralentado eu tinha que descobrir então quando as quebras rítmicas tinham que acontecer como despertadores.

Essa cantilena, porém, vinha de um hábito. Para Della Monica, segundo Albricker (2019), as “cantilenas” significavam um sintoma da falta de relação com o parceiro e com o espaço. Eu não percebia esse sintoma, até que, em uma aula da Técnica Alexander, a professora Marcia Formolo Raug, notou, quando terminamos, que eu olhava para o espaço de modo diferente, com o olhar mais “terreno”. Eu estava mais calma. Ao chegar em casa, em retrospecto, refleti sobre as construções das personagens que eu considerava “românticas” e esse modo de falar. E assim pude criar e descobrir as mudanças no meu trabalho com Anna Dostoievskaja. “Há *insights* que viram técnica e há técnicas que favorecem *insights*” (Santos, 2020, p. 370).

⁹ Ouvi a expressão “corpo-mente-coração” de Mario Biagini em seminário de homenagem a Grotowski, pela ocasião dos 20 anos da do seu falecimento, organizado e realizado pela UNIRIO, em setembro de 2019.

Conforme os estudos avançavam, em escuta para as circunstâncias acontecidas, decidi ouvir a intuição, que me interpelava. Havia uma história no livro de Dostoievskaia que me visitava, meu subconsciente se manifestava: a cena do pedido de casamento de Fiódor Dostoiévski, quando descobri que me sentia vulnerável. Cada vez que eu tentava me desviar desse sentimento, Sodré fazia observações que me mantinham de volta à beira do abismo. A voz saía trêmula, instável, fugidia, mas precisa nessas qualidades. Era preciso aceitar essa condição.

No mesmo ano, passei por outra experiência, a oficina *A Voz Viva*, com Guilherme Kirchheim, pesquisador que trabalhou no Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards. Nessa oficina, trabalhamos os cantos afro-caribenhos. No final do último dia, cada ator levava uma canção e depois trabalhava com uma das canções afro-caribenhas. Guilherme tocava o corpo dos atores, direcionando-os. Fui deixada por último. Nervosa, meu corpo e voz se comprimiam. Demoramos a encontrar uma sonoridade, demoramos a entrar na canção afro-caribenha que ele me indicou, e a explorá-la. O tempo da entrega. Nós frequentemente apressamos o tempo da entrega. Toquei em alguma coisa, que não posso descrevê-la.

Não devemos escutar os nomes dados às coisas - É preciso mergulhar na escuta das próprias coisas. Se escutarmos os nomes, o que é essencial desaparece e permanece apenas a terminologia. Antigamente, eu usava a palavra “associação”. As associações são ações que se coligam à nossa vida, às nossas experiências, ao nosso potencial. Mas não se trata de jogos de subtextos ou de pensamentos. Em geral não é algo que pode ser expresso com palavras. [...] É preciso indagar com o corpo-memória, com o corpo-vida, e não chamar pelo nome (Grotowski, 2001, p.17).

Como escutar as coisas quando estamos resistentes? Como escutar as coisas quando nossos hábitos criam clichês de representação? Como se dá essa permeabilidade se, em vez de escutarmos as coisas, estamos dando instruções concretas ao organismo? E, ao mesmo tempo, se o organismo perde espaços, como o direcionamos de modo indireto para que ele continue um canal aberto às energias sutis?

Em outro momento, observando o trabalho de Thomas Richards por ocasião de uma *Open Friday*, evento aberto, transmitido de forma remota em que ele apresentava os momentos de pesquisa, notei que ele dava indicações ao corpo dos atores, orientações concretas para quando pudessem posteriormente investigar o canto afro-caribenho. Essas direções diziam respeito, por exemplo, ao local onde colocar o peso do corpo. Compreendi que elas facilitariam o fluxo dos cantos. Richards (2021), na ocasião, disse que “a auto-observação não podia perturbar o que estava acontecendo”.

Retomando a perspectiva do trabalho com Anna Dostoievskaia, levei o trabalho com a personagem para as aulas com a professora da Técnica Alexander, Gabriela Geluda, que é também cantora soprano e atriz. Ao trabalhar com ela, descobri que as direções potencializavam a voz, que se abria como resultado da liberação muscular, da integração psicofísica.

No entanto, depois de alguns encontros, decidi não trabalhar com a personagem nessas aulas. Tendo descoberto o fluxo de imagens, de parceiros, eu estava deslocando demais a minha atenção para me observar. Era preferível trabalhar indiretamente, com outras canções e em outras atividades. A canção *Kumushki* que eu desenvolvia tinha qualidades brutas que deveriam estar em primeiro plano, tinha destinatários.

Nesse período, a canção passava a ter passagens em português, o que me deixava na berlinda. Em russo, poucas pessoas a compreendiam, portanto era fácil cantá-la. Fácil no sentido de intimamente pouco revelador, pois a pronúncia continua sendo uma dificuldade. Em português, tanto as palavras como a melodia tinham mais características que me fragilizavam, porque entravam num campo privado, que seria compartilhado. E fazia as explorações com a canção, o som, expandindo as vogais a fim de estudar as vibrações.

Flaszen (2015, p.199) diz que “nem toda a voz aberta, nem toda a vibração plena é a Voz-Veículo. Embora toda Voz-Veículo seja uma voz aberta e uma vibração plena”. Não pretendo refletir se a minha voz é veículo, mas em me sentir livre para explorar a canção. Essa frase é, no entanto, para elucidar que existem vozes que vibram, que estão abertas, mas não se conectam a nenhuma energia¹⁰.

¹⁰ Neste artigo menciono energia como espírito e como força viva. Para algumas pessoas, um rio, uma pedra, uma árvore pode ter alma. Um exemplo disso é dado por Ailton Krenak (2019) que cita o diálogo de uma anciã (do território dos Hopi) com uma pedra; também seu próprio povo, os Krenak, que considera o rio Watu (rio Doce) como uma pessoa.

A água corre

*Não sou cantor. Canto para mim. Desde que eu era criança.
[...]*

*Eu a interpretei no banheiro por toda a minha vida.
Para Roma, Com Amor, 2012*

As frases são de Giancarlo, nosso personagem de *Para Roma, Com Amor*, em dois momentos distintos: quando Jerry reconhece seu talento e procura compreender qual treinamento havia tido, e logo após a estreia da ópera *Pagliacci*, dirigida por Jerry, quando Giancarlo é aclamado pelo público e Jerry, depois, nos jornais, recebe o atributo de “imbecile”. Giancarlo está feliz com a estreia. Ele comunica à família que passou a vida interpretando *Pagliacci*.

Para quem ou para quais forças cantamos? Essa é uma questão vital no trabalho do ator. Grotowski dizia que assim que descobríssemos os ressonadores, deveríamos jogar com as “memórias, a imaginação, as relações com os parceiros de vida e parceiros atores” (apud Slowiak; Cuesta, 2013, p.226). Esta semente da criatividade deveria ser estimulada.

Através de e com Anna Dostoievskaja, nos estudos individuais, eu estava sozinha, habitava memórias que eram minhas e que vinham do seu livro, e alimentavam a minha imaginação. Para falar o texto, seguia os impulsos que me pediam para me deslocar pelo espaço. Descobria uma caminhada circular, o texto saía em círculos; descobria uma personagem, o texto se voltava para ela; descobria a palavra “silêncio”, e a ação vocal seguinte era habitada pelos fantasmas que essa palavra trazia. Se era o Dostoiévski que falava, quem ouvia era Anna.

Quando cantava, descobria as vibrações. Cantava no chuveiro, tal qual Giancarlo, e descobria-o como câmara de som. Caminhava pelo aterro do Flamengo, passava por passarelas que ecoavam sons, e cantava, ouvindo o eco. Brincava com este canto. Explorava os agudos, e as sensações do som como mecanismo de *feedback* para o meu corpo. Cantava para explorar a qualidade energética.

Nos ensaios individuais, variava dos agudos para os graves, estudando os ressonadores mais altos e os mais baixos, com os quais tenho mais dificuldade. Notei, em alguns dias, que precisava de um estado de maior descanso para essa exploração, o qual fiz uso principalmente da semi-supina da Técnica Alexander. Ao ficar em pé, experimentei cantar *Kumushki* através

desses ressonadores, e a canção fluiu sem os esforços exagerados de antes. Descobri novas associações a partir dessas tentativas, como se em cada ressonador morassem “pessoas, tipos”, diferentes memórias. Seria uma nova Anna Dostoievskaja, caso decidisse cantar a partir dos outros ressonadores? Um outro momento da vida de Anna Dostoievskaja se assim o fizesse?

Escutando o “filme psíquico”, na expressão de Grotowski (Motta Lima, 2012), ou “filme de imagens”, como diria Stanislavski (2017), percebia que outras sensações o acompanhavam, experienciando assim a observação de Spinoza (2018, p. 128-129) “[...] cada vez que nos recordamos de uma coisa, ainda que ela não exista em ato, nós a consideramos, entretanto, como presente, e o corpo é afetado da mesma maneira”.

Quando, durante a pandemia, reunimo-nos para filmar *I.R.M.A.* e estrear *Matrioshka Polifônica*, o fluxo do filme psíquico estava lá estruturando a minha presença, as ações psicofísicas e vocais. Quando em contato com os atores em cena, esse fluxo se regenerava, a energia das ações era dinâmica. Quando o contato não acontecia, o filme psíquico podia me auxiliar, porque a lógica das ações estava a esse filme psíquico relacionada. Era especialmente a esse fluxo que o trabalho vocal respondia, à atmosfera criada no espaço interior.

Por essa razão, mesmo compreendendo os benefícios de amalgamar a Técnica Alexander ao trabalho com Anna Dostoievskaja, mesmo tendo percebido que a voz estava aberta e potente, optei por não trabalhar diretamente com ela. Além disso, quase sempre a voz “ganhava corpo”, ficando “mais terrena”. Indiretamente praticava, no dia-a-dia, antes do aquecimento vocal, com outras canções, considerando que “o processo de auto-observação e remoção da tensão desnecessária deve ser desenvolvido ao ponto de se transformar num hábito subconsciente” (Stanislavski, 2014, p. 134).

Também pensava nas Direções quando havia “buracos” nesse filme psíquico, pois ele não era uma linha ininterrupta e rígida. Nesses momentos eu podia pensar em Direções, como “liberar os músculos da nuca”, e assim eu podia começar o canto sem comprimir a laringe. Mas diante de uma associação viva, de um fragmento do filme que me convocava, diante da linha das ações, era melhor me entregar a seu fluxo.

Sobre essa questão aliás, Grotowski (2012) dizia que existiam duas abordagens relacionadas ao trabalho de corpo. Uma era a de domar o corpo, colocando-o num estado de obediência. Esta abordagem poderia desenvolver o corpo como “entidade muscular”, “vazio” como canal permeável para as energias, correndo o risco ter divisões entre a cabeça e o corpo, a cabeça manipulando o corpo. Grotowski (2012) considerava esta abordagem legítima desde

que o instrutor fosse perspicaz. A outra abordagem, que ele preferia por ser *criativa*, compreendia dar tarefas desafiadoras ao corpo. Este aprendia a obedecer, mas mantendo a qualidade de abertura ao fluxo da vida.

No trabalho com Anna Dostoievskaia, os desafios vinham sob a forma de temas. Os temas criavam as pequenas ações. Esses temas foram melhor percebidos em retrospecto, quando, depois de lido e trabalhado a partir da obra *Meu Marido Dostoiévski* (1999), pude compreender as escolhas dos fragmentos. Essas escolhas criaram um caminho para a voz, que podia sair pequena, com sopros, suspiros. Não importava, no início dos ensaios individuais, compartilhar essa voz. Importava cultivar os detalhes primeiro. Depois, diante dos espectadores, criar essas pontes, por meio das quais o pequeno aparecia, em outras proporções. Era muito mais interessante jogar com essa dinâmica.

Últimos pingos

A voz é uma extensão dos impulsos do corpo, a ele recorrendo como veículo. O que acontece se esse corpo tem bloqueios, hábitos cristalizados, que refreiam sua expressão? Como se dá o fluxo energético? Para descobrir os caminhos da liberação, precisamos de ferramentas que criem experiências a partir das quais venhamos a perceber que existem outras possibilidades. Essas ferramentas são as técnicas, métodos e sistemas, tratamentos, terapias, pedagogias, práticas que desenvolvam o autoconhecimento e os momentos que, de alguma maneira, tenham para o experienciador, uma qualidade extraordinária, que mobilizem nossos modos fixos de pensar e as nossas crenças limitantes.

No presente artigo, discorreremos sobre práticas de preparação, tomando como referência o processo com Anna Dostoievskaia, explicitando as experiências que incidiram sobre o fluxo das ações, e, por consequência na ação vocal e no canto. Dessas abordagens destaco a Técnica Alexander e a presença de temas-motores das ações, gerando diferentes escutas e diferentes sonoridades a partir dessas escutas. Escutando é possível inferir se “a auto-observação não perturba o acontecimento” (Richards, 2021).

Quando imersos na ação, “ensaboados e debaixo da água quente”, soaremos como Eartha Kitt, ou cantaremos nossos *Pagliaccis*, por que estaremos cantando para alguém. “Canto para mim. Desde que eu era criança” diz Giancarlo, em *Para Roma, Com Amor*. Penso que todo

mistério e resposta estejam nesse “para mim”, com a perspectiva libertadora desse “mim”, um modo de se ver, e aceitar a si mesmo. Nessa perspectiva, “cantando para nós mesmos” entregamos a voz à alegria, ao Fluxo.

Referências

ALBRICKER, Vinícius. *Variações rítmicas vivas na atuação cênica*. Minas Gerais: Programa de Pós-Graduação em Artes da Escola de Belas Artes/ Universidade Federal de Minas Gerais, 2019. Tese de Doutorado em Artes.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Suprema Herança do Homem; orientação e controle conscientes em relação à evolução humana*. São Paulo: Pólen, 2014.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *O Uso de si mesmo: a direção consciente em relação com o diagnóstico, o funcionamento e o controle da reação*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

BARKER, Sarah. *A Técnica de Alexander: aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total*. São Paulo: Summus, 1991.

BANU, Georges (org.). *Ryszard Cieslak: ator-símbolo dos anos sessenta*. São Paulo: É Realizações, 2015.

FLASZEN, Ludwik. *Grotowski & companhia: origens e legado*. São Paulo: É Realizações, 2015.

GROTOWSKI, Jerzy. Da Companhia Teatral à Arte como Veículo. In: *Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas*. São Paulo: Perspectiva, 2012, pp.129-151.

GROTOWSKI, Jerzy. A Voz. In: FLASZEN, LUDWIK; POLLASTRELLI, Carla (Org.). *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969*. São Paulo: Fondazione Pontedera Teatro; Edições SESC-SP; Perspectiva, 2010a, pp.137-162.

GROTOWSKI, Jerzy. Exercícios. In: FLASZEN, LUDWIK; POLLASTRELLI, Carla (Org.). *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969*. São Paulo: Fondazione Pontedera Teatro; Edições SESC-SP; Perspectiva, 2010b, pp.163-180.

GROTOWSKI, Jerzy. *el Performer*. Revista Máscara - Cuaderno Iberoamericano de Reflexión sobre Escenología, Cidade do México, ano 3, n. 11-12, pp.76-79, jan. 1993a.

GROTOWSKI, Jerzy. *Para um teatro pobre*. Brasília: Teatro Caleidoscópio & Editora Dulcina, 2011.

GROTOWSKI, Jerzy. **Resposta a Stanislávski**. Trad.: Ricardo Gomes. Revista Folhetim, Rio de Janeiro, n. 9, p.3-21, jan.-abr, 2001.

GROTOWSKI, Jerzy. **Tú eres hijo de alguien**. Revista Máscara - Cuaderno Iberoamericano de Reflexión sobre Escenología, Cidade do México, ano 3, n. 11-12, p. 69-75, oct. 1992/jan. 1993b.

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

MOTTA LIMA, Tatiana. **Palavras praticadas: o percurso artístico de Jerzy Grotowski: 1959-1974**. São Paulo: Perspectiva, 2012b.

PARA ROMA, COM AMOR. Direção: Woody Allen. Produção: Letty Aronson. Itália: Paris Filmes, 2012. Disponível em: https://www.primevideo.com/detail/Para-Roma-com-amor/0IMPRBOFIO97LN78XA8VPVVBZL?encoding=UTF8&language=pt_BR - Acesso em: 13 mar. 2022.

REVEILLEAU, Roberto Aina. **Técnica Alexander**. Disponível em: <https://www.tecnicadealexander.com/artigos.php> - Acesso em: 14 mar. 2022.

RICHARDS, Thomas. **Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas**. São Paulo: Perspectiva, 2012.

RICHARDS, Thomas et al. **Open Friday**. Pontedera: Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards. [Live]. Não disponível. Acesso em: 30 abr. 2021. Encontro via Zoom.

SANTOS, Mariana Rosa e Silva. **Afetos e liberdade muscular - Relato Pessoal**. Poiésis, Niterói, v.21, n.35, p.363-374, jan./jun. 2020.

SANTOS, Mariana Rosa e Silva. **Ensaios: processo de Anna Dostoievskaja**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tK8pQbTlCCA> - Acesso em: 13 mar. 2022.

SANTOS, Mariana Rosa e Silva. **Vias de acesso ao sensível: Um olhar para a Técnica de Alexander no trabalho do ator/atriz sobre si**. Rio de Janeiro: Programa de Pós-Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes/Universidade Federal Fluminense, 2021. Dissertação de Mestrado em Estudos Contemporâneos das Artes.

SLOWIAK, James; CUESTA, Jairo. **Jerzy Grotowski**. São Paulo: É Realizações, 2013.

SPINOZA, Benedictus de. **Ética**. Belo Horizonte: Autêntica, 2018.

SODRÉ, Celina. **Jerzy Grotowski: Artesão dos comportamentos humanos metacotidianos**. Rio de Janeiro: Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas/Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2014. Tese de Doutorado em Artes Cênicas.

STANISLAVSKI, Konstantin. **O trabalho do ator: diário de um aluno**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

STANISLAVSKI, Constantin. *A preparação do ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

Artigo recebido em 15/03/2022 e aprovado em 02/06/2022.

Para submeter um manuscrito, acesse <https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/>

ⁱ Mariana Rosa e Silva Santos - Atriz, diretora, fisioterapeuta. Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes da UFF, Atriz formada pela CAL, Fisioterapeuta Graduada pela FAL, Pós-Graduada em Reabilitação Músculo-Esquelética e Desportiva pela UGF. marianarosaess@gmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3101917064221168>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9557-1492>

ⁱⁱ This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

