

EM FOCO

DINÂMICAS SOMÁTICAS DA VOZ NA ANATOMIA EXPERIENCIAL DO MÉTODO BODY-MIND CENTERING™

*SOMATIC DYNAMICS OF VOICE IN
THE EXPERIENTIAL ANATOMY OF
BODY-MIND CENTERING™*

*DINÁMICAS SOMÁTICAS DE LA VOZ
EN LA ANATOMIA EXPERIENCIAL DEL
MÉTODO BODY-MIND CENTERING™*

**DIEGO PIZARRO
NAYARA BRITO**

PIZARRO, Diego; BRITO, Nayara.
Dinâmicas somáticas da voz na anatomia experiencial do método Body-Mind
Centering™
Repertório, Salvador, ano 21, n. 30, p. **260-280**, 2018.1

RESUMO

Neste artigo, procuramos apresentar e discutir alguns aspectos e princípios conectados à dimensão somática da voz, em especial à forma como o método Body-Mind Centering™ (BMC) propõe explorações em anatomia experiencial sobre dinâmicas da respiração e da vocalização. Bonnie Bainbridge Cohen, sua criadora, desenvolveu uma proposta de visualização, somatização e corporalização a fim de encontrar sua própria voz, reabilitar a fala em seus pacientes e possibilitar um desenvolvimento na expressão artística. Articulamos o campo da somática aqui discutido com algumas pesquisas sobre voz na atualidade ao fazer uma brevíssima revisão bibliográfica do tema em conjunto com a experiência de observação e vivência no método BMC durante dez anos de estudos e práticas. Percebemos que o campo da voz é tão complexo quanto sua fisiologia e anatomia; entretanto, é possível criar uma rede de correspondências entre o treinamento vocal, o cuidado de si e a dimensão poética da somática.

PALAVRAS-CHAVE:

Somática. *Body-Mind Centering™*. Vocalização. Respiração. Cuidado de Si.

ABSTRACT

In this article, we present and discuss some aspects and principles concerning the somatic dimension of the voice, specifically seeking to demonstrate how the Body-Mind Centering™ (BMC) method proposes explorations in experiential anatomy concerning the dynamics of breathing and vocalization. Bonnie Bainbridge Cohen, its creator, has developed a proposal for visualization, somatization and embodiment in order to find her own voice, rehabilitate speech in her patients and enable the development of artistic expression. We articulate the field of somatics discussed here with some contemporary research on voice, by making a very brief bibliographical review of this topic together with the experience of observation and exploration of BMC principles of at least ten years of studies and practices. We realize that the field of voice is as complex as its physiology and anatomy; nevertheless, it is possible to create a network of correspondences between vocal training, self-care and the poetic dimension of somatics.

KEYWORDS:

Somatics. Body-Mind Centering™. Vocalization. Respiration. Self-care.

RESUMEN

En este artículo buscamos presentar y discutir algunos aspectos y principios conectados a la dimensión somática de la voz, en especial a la forma en que el método Body-Mind Centering™ (BMC) propone exploraciones en anatomía experiencial sobre dinámicas de la respiración y la vocalización. Bonnie Bainbridge Cohen, su creadora, desarrolló una propuesta de visualización, somatización y corporalización a fin de encontrar su propia voz, reabilitar el habla en sus pacientes y posibilitar un desarrollo en la expresión artística. Articulamos el campo de la somática aquí discutido con algunas investigaciones sobre voz en la actualidad al hacer una brevísima revisión

PALABRAS-CLAVE:

Somática. Body-Mind Centering™. Vocalización. Respiración. Cuidado de sí mismo.

bibliográfica del tema en conjunto con la experiencia de observación y vivencia en el método BMC durante diez años de estudios y prácticas. Percibimos que el campo de la voz es tan complejo como su fisiología y anatomía; sin embargo, es posible crear una red de correspondencias entre el entrenamiento vocal, el cuidado de sí y la dimensión poética de la somática.

O PRESENTE ARTIGO é fruto do interesse de dois pesquisadores das Artes Cênicas com trajetórias deveras distintas, que se encontraram neste trabalho com o intuito de discutir o aspecto da dimensão somática da voz. Especificamente, buscaremos discutir as propostas somáticas desenvolvidas pela norte-americana Bonnie Bainbridge Cohen, principal idealizadora do método Body-Mind Centering™ (BMC), acerca do que ela denomina de “dinâmicas da vocalização”, em estreita relação com suas “dinâmicas da respiração”. (COHEN, 2015a, 2015b) Assim, ao apresentar o trabalho tanto do ponto de vista de quem experimentou na prática os diversos princípios de seu método nos últimos dez anos, quanto do olhar crítico-analítico de quem o conhece via referências bibliográficas e imagéticas, objetivamos dar conta de um aspecto pouco explorado pela pesquisa em voz na atualidade: sua dimensão somática.

Observando algumas pesquisas que vêm sendo desenvolvidas no campo das práticas e poéticas vocais para a cena, notadamente as reunidas em três dossiês publicados na última década, a saber: no volume 7 da revista *Sala Preta* (2007); no número 13 da revista argentina *Telón de Fondo* (2011); e, mais recentemente, no número 22 da revista *Urdimento* (2014), temos uma noção geral (mas não esgotada) de importantes abordagens e interdisciplinaridades que vêm sendo propostas e pensadas por diversos pesquisadores do campo da voz para a cena.

A música, por exemplo, tem sido estudada na relação com a voz, da perspectiva das Artes Cênicas, por pesquisadores como Fábio Cintra, Ernani Maletta e Sara

Lopes. A relação entre voz e palavra é outra problemática recorrente, encontrada nos trabalhos de Sulian Vieira, Isabel Setti e Mirna Spritzer. A ideia de uma voz em performance, pensada a partir das reflexões de Paul Zumthor, conforme aparece nas pesquisas de Cristiane Souza, Zebba Dal Farra e Janaína Martins, e o seu caráter ritualístico a partir de certas tradições populares completam (embora não limitem) o conjunto de algumas das principais vertentes de pesquisa relacionadas a este tema fundamental das Artes Cênicas.

De fato, o tema da voz apresenta uma pluralidade de pontos de vista, por vezes contraditórios, ganhando contornos ainda mais complexos quando a discussão se foca na produção vocal para a cena. Tal pluralidade reflete, como não poderia ser diferente, a diversidade de proposições poéticas a que assistimos na cena contemporânea, a cujas aspirações, como bem pontua Clarisse Lopes (2008), a formação do ator – ou, se quisermos, do artista cênico – atual tende a se relacionar.

Atentando para o histórico da relação cena-formação do artista cênico, como o faz a professora que acabamos de citar, observamos como as compreensões do que seja voz e as convenções de sua realização em cena se transformaram e seguem se transformando rumo a práticas que se apresentam como as mais coerentes para aquilo que se quer (dizer? fazer? problematizar?) e como se quer em dado momento.

Uma dessas compreensões, que atendem ainda hoje a certas convenções teatrais, toma a voz como um instrumento de seu intérprete, conforme podemos inferir pelo vocabulário empregado no discurso dos artistas envolvidos na prática de tais convenções. Essa noção é muito difundida no âmbito do teatro musical, sendo comum ouvirmos de alguns atores e mesmo de preparadores vocais comentários como “você tem que conhecer o seu instrumento” – assim como um violonista deve conhecer o seu violão e um pianista, o seu piano –, apontando para uma separação entre o que se entende como o corpo e a voz desse ator e, num sentido ainda mais amplo, entre o sujeito e o corpo que, supostamente, comanda, se pensados assim, hierarquicamente.

Outras compreensões,¹ no entanto – e são essas que interessam aos objetivos deste artigo –, vão de encontro à separação sugerida por esta ideia instrumentalista

1 Apresentamos essas compreensões tomando como referência as pesquisas somáticas desenvolvidas na prática de Bonnie Bainbridge Cohen (2012, 2014, 2015a, 2015b) por mais de quatro décadas e nas tecnologias de preparação para a cena desenvolvidas por Sílvia Davini (2002, 2007) e Sulian Vieira (2016).

que toma o corpo-voz como em uma relação dicotômica, aproximando-se dos princípios somáticos presentes no BMC™, foco de nossa reflexão aqui. Para introduzi-la, queremos lançar mão de um exemplo tomado de uma experiência vivida pela professora e preparadora vocal Glorinha (como é conhecida) Beuttenmüller.

Glorinha atuou durante quase 15 anos (1960-1974) no Setor de Logopedia² do Instituto Benjamin Constant, renomado centro de ensino para deficientes visuais situado na cidade do Rio de Janeiro. Em seu trabalho, observou a relação que havia entre a ausência de percepção visual do espaço físico em que estavam inseridos e a dificuldade de expressão oral de seus alunos. De acordo com Jane Guberfain (2011, p. 124), que comenta o trabalho dessa professora, “sem a devida noção de ‘onde’ e ‘em que dimensão’ deve projetar a sua voz o indivíduo se intimida e tem dificuldades para falar e expressar-se com naturalidade e eficiência”.³

Citamos este exemplo, pois ele revela um dado que é, por assim dizer, a premissa das principais abordagens sobre voz da atualidade, notadamente no campo artístico – entre elas, a relacionada ao método BMC em questão –, e que vai de encontro à concepção instrumentalista que comentamos acima. Referimos-nos à unidade biopsicossocial⁴ dos sujeitos.

Como vimos, a dificuldade dos cegos do Instituto Benjamin Constant de expressar-se vocalmente de forma satisfatória – ou dentro de certos parâmetros que determinam o que é este “satisfatório” – estava diretamente ligada a sua condição de deficientes visuais. Se, por um lado, os aparelhos fonadores dos indivíduos em questão não apresentavam nenhuma má formação ou anormalidade – como o artigo de Guberfain leva a crer, apesar de não fazer este comentário explicitamente –, a deficiência na visão, por outro lado, que levava essas pessoas a uma apreensão diferente da espacialidade, que não a visual, influenciava de modo determinante o seu desempenho oral.

Seguindo a vertente discordante de uma compreensão mecanicista do corpo, encontramos também as pesquisas de Silvia Davini (2007, 2002), que compõe discursos e tecnologias de treinamento que se afastam de qualquer relação, metafórica ou não, com a noção de voz e corpo como instrumento. A autora pensa a voz do ator como

2 De acordo com o site Conceito.de, “A logopedia, mais vulgarmente conhecida por ‘terapia da fala’ (ou ‘foniatria’) é o conjunto de métodos para o ensino de uma fonação normal a quem tem dificuldades de articulação”.

3 Essa relação espaço-expressão vocal se tornou a base do Método Espaço-Direcional-Beuttenmüller (M.E.D.B.), que Glorinha veio a desenvolver e aplicar com os mais diversos tipos de profissionais que se expressam vocalmente com intensidade, entre eles, o ator.

4 Essa compreensão foi apresentada pela primeira vez na área médica por um artigo do psiquiatra George L. Engel publicado na revista *Science*, em 1977. Ver mais em Fava e Sonino (2008).

uma produção corporal capaz de produzir sentidos complexos, controláveis na cena. Nessa perspectiva, voz e movimento constituem-se em produções corporais da mesma categoria, aptas para organizar discursos complexos e para estabelecer parâmetros de controle de desempenho. (DAVINI, 2002, p. 60)

Sulian Vieira (2016), em artigo publicado no livro *Práticas e poéticas vocais II*, no qual discute e especifica o “Princípio Dinâmico dos Três Apoios”, desenvolvido inicialmente por Davini (2007), afirma estar atualizando constantemente a proposta desta professora, desenvolvendo e desdobrando sua pesquisa. Segundo Vieira, tal princípio consiste na ação coordenada de três diferentes apoios: do corpo sobre o chão, do ar sobre a região pélvica e das vogais sobre a epiglote. Segundo ela, referenciando-se em Davini, uma importante diferença assinalada por este trabalho em relação às técnicas vocais tradicionais é que “tais técnicas consideram dois desses apoios somente, o do ar na região pélvica e o da vogal sobre a epiglote, não identificando amplamente o papel do trabalho postural na produção vocal em altas intensidades”. (VIEIRA, 2016, p. 8)

É justo aí que Davini se aproxima do aspecto somático da voz, especialmente quando se inspira na Eutonia⁵ de Gerda Alexander para demarcar uma contribuição fundamental para as práticas de treinamento de voz para a cena.

O trabalho focado sobre as sensações proprioceptivas, que vão desde a pele até os ossos do esqueleto, são princípios sobre os quais a Eutonia trabalha [...]. O trabalho com os princípios eutônicos proporciona uma potente linha de acesso para o trabalho de atuação, uma vez que nos permite operar sobre a flexibilidade do corpo para a produção de voz e de movimento, na produção do sentido em cena. (VIEIRA, 2016, p. 9)

Um dos autores que escrevem o presente artigo explorou durante períodos extensivos e intensivos os princípios de treinamento propostos por Silvia Davini. Na ocasião, vivenciou longas sessões de exploração com a apropriação que a professora faz da Eutonia. De fato, a referência verbal dada por Davini sobre sua experiência com Eutonia vem do contato que teve com Susana Kesselman,

5 “Gerda Alexander (1908-1994), no desenvolvimento da Eutonia, em busca da sensação tátil consciente e do desenvolvimento da sensibilidade profunda do corpo em contato com o ambiente, encontra a possibilidade de equilibrar as diferentes tensões que coexistem no corpo, desenvolvendo um tônus de base para que se alcancem resultados com o mínimo de esforço físico. Para alcançar o equilíbrio do tônus corporal, então, são utilizados como meios, entre outros, a técnica do contato e da irradiação. Ao considerar que o contato está em todas as atividades da vida e que ao tocar, somos também tocados, é possível perceber a potência de levar a atenção para os níveis de contato que se estabelecem e como eles podem modificar o tônus corporal.” (PIZARRO, 2011, p. 39)

professora argentina que foi uma das principais disseminadoras da prática da Eutonia em Buenos Aires há mais de três décadas.



A EDUCAÇÃO SOMÁTICA E O MÉTODO BODY-MIND CENTERING™

Para alimentar nossa conversa sobre somática e em seguida continuar com o nosso intento de articular o método BMC a partir de suas dinâmicas vocais, vamos contar muito brevemente nossa versão de uma história que está presente na maioria dos artigos publicados no Brasil sobre o tema, senão em todos.

O termo “somática” – e, por conseguinte, Educação Somática – foi delineado por Thomas Hanna inicialmente nos anos 1970 e afirmado por meio da publicação de seu periódico *Somatics*; mas é a partir de 1989 que o termo se consolidou nos Estados Unidos da América com a realização de simpósios, congressos e o surgimento de associações específicas. Hanna (1995) remonta à origem do termo grego *soma*, que significa “corpo vivo” e agrupa diversas práticas, métodos e técnicas que, segundo ele, possuíam algumas características similares, especialmente a experiência do corpo vivenciado em primeira pessoa, a partir de uma referência interna. Assim, ele demarca o que seria então o *soma*, ou seja, justamente essa experiência subjetiva do ser a partir de suas próprias experiências. Dessa forma, o corpo visto de fora por uma terceira pessoa não faria muito sentido. De todo modo, Hanna sublinha que este *soma* a que ele se refere está em simbiose com o meio ambiente, em um processo contínuo de interação sinérgica, típico dos organismos vivos.

Ciane Fernandes (2015, p. 84), contudo, aponta que o sentido do termo *soma* já estava presente em sânscrito, “onde era tido como a bebida sagrada relatada no *Rig Veda*,⁶ com o significado de inspiração ou força motivadora”. A partir desse ponto de vista, a autora ainda relaciona a origem de “força motriz” do termo à

6 *Rig Veda* ou *Rigveda* é o documento mais antigo da literatura hindu e um dos livros religiosos mais antigos do mundo. (O RIG VEDA, 2013)

referência principal de Rudolf Laban para a criação das dinâmicas ou fatores de movimento.

Desde esta tomada de poder engendrada por Hanna ao definir o campo da somática há mais de 40 anos e ao homogeneizar sob uma mesma égide diversas práticas que são múltiplas e bastante diversas em suas escolhas de ação e organização, tem-se discutido inclusive se a somática é mesmo um campo. (EDDY, 2009; DI GIORGI, 2015) Di Giorgi (2015, p. 59, grifo da autora), por exemplo, afirma que a “Somática parece ser um campo, contudo *per se* funciona como se não o fosse, embasado em diversas experiências isoladas”.

De fato, o termo merece revisões e suscita problematizações, o que não é nosso objetivo com esse texto. Todavia, percebemos sim a somática como um campo de estudos e práticas que dominam os discursos contemporâneos para e sobre a cena nos âmbitos preparatórios, educacionais e poéticos, observando sua contribuição nesse sentido. A despeito das práticas somáticas serem relegadas, na maioria dos discursos e pesquisas artísticas no Brasil, ao âmbito do cuidado de si e da saúde, figurando somente como “preparação corporal”, conforme apontam Rosa (2016) e Bianchi (2014), observamos, por exemplo, que a grande maioria das pessoas que participam do programa oficial de formação⁷ de BMC™ no Brasil desde seu início em 2009 pouco se dedicam à prática deste método como terapia.⁸ Este grupo de pessoas em específico parece estar bastante próximo das qualidades expressivas do método, no caminho de forjar poéticas.

Em geral, a discussão sobre a utilização de métodos somáticos como disparadores de processos criativos merece uma atenção específica, começando a estar presente em algumas pesquisas em andamento e em poucas já realizadas. De todo modo, o aspecto transdisciplinar dos métodos somáticos, entre a arte, a educação e a saúde é tão inerente a eles, que perspectivas dessa interlocução híbrida entre áreas têm o potencial de se manifestar de formas diversas em processos artísticos e não artísticos.

Uma das características gerais dos métodos agrupados sob o termo “somática” é a ideia de que muitos dos seus criadores foram pessoas que tiveram sérios problemas de saúde e que, para se curar, começaram um processo de pesquisa sobre si

7 A formação oficial em BMC™ compreende uma série de cursos, sessões de estudo e sessões de tratamento como requisitos fundamentais para o processo de certificação. Os dois primeiros anos compreendem a certificação em Educador do Movimento Somático, os dois anos seguintes compreendem a certificação em Practitioner of BMC™ (terapeuta) e, após um tempo suficiente de pesquisas, atendimentos e explorações individuais e em grupo, além do aprofundamento no método e suas nuances, o profissional pode se candidatar a uma vaga para se tornar professor de BMC™. Até o momento, na América do Sul, só existe a formação relacionada aos dois primeiros anos.

8 Segundo Rezende (2010, p. 149), “terapia” significa “prestar cuidados médicos, tratar”, já o vocábulo “terapêutica” seria a escolha da atividade mais adequada para o tratamento de cada paciente.

mesmos, tendo encontrado a cura após anos de profundas explorações em relação à postura, ao movimento, ao toque e à voz. No caso, não foi o que houve com Bonnie Bainbridge Cohen.⁹ Ela afirma (Cf. COHEN, 2012) que o desenvolvimento do que viria a se tornar o BMC™ teve como origem buscar compreender o que a levava a ter sucesso na reabilitação de seus pacientes enquanto atuava como terapeuta ocupacional em hospitais nos EUA. Obviamente que seu interesse por ioga, dança e diversas outras práticas¹⁰ de tradição oriental, de reabilitação e das artes influenciaram sua pesquisa que está em movimento até os dias atuais, sempre em colaboração com diversas outras pessoas.

Uma realidade é que, para se aproximar de um método somático qualquer, não basta ler textos e assistir a vídeos, mas há que se vivenciar seus princípios na prática, desde uma experiência de primeira pessoa, no próprio *soma*. Para se aprofundar, é necessário mergulhar na pesquisa sobre si mesmo. Especialmente pelo motivo de que cada pessoa vai (re)organizar sensações e percepções diferentes, inclusive das que foram vivenciadas pelos criadores de determinado método. Além de lidar com a contingência de seus padrões a fim de repadronizar hábitos e processos. Assim, sentir, perceber e agir¹¹ é um processo cíclico, singular e subjetivo inerente a cada praticante, com possíveis similitudes quando compartilhadas no coletivo.

A prática do BMC foi desenvolvida pela já citada Bonnie Bainbridge Cohen e colaboradores a partir dos anos 1970. Sua prática envolve profundas experiências sobre o desenvolvimento infantil e sobre os sistemas corporais como fundamentos para cartografias dos tecidos corporais e repadronização através do toque, do movimento e da voz. A didática do método envolve basicamente três aspectos fundamentais: visualização, somatização e corporalização. Nesse processo, o conhecimento ocidental tradicional da anatomia e da fisiologia humanas são vivenciados no corpo vivo e transformadas, em suas rígidas classificações, pelo frescor da experiência do movimento.

[...] é uma jornada experimental contínua pelo território vivo e mutável do corpo. O explorador é a mente – nossos pensamentos, sentimentos, energia, alma e espírito. Nessa jornada, somos

9 Bonnie foi acometida por pólio quando tinha quatro anos de idade e enfrentou uma recaída dessa doença nos anos 1990, quando desenvolveu outros elementos do BMC. Apesar de não ter vivenciado diretamente uma condição física limitadora entre os anos 1960 e 1980, quando desenvolveu os principais fundamentos de sua prática, a experiência com a pólio tão jovem sugere uma busca ampliada pela saúde e educação do movimento.

10 Pees (2016) lista e apresenta cada uma das influências diretas que reconhece no trabalho de Bonnie Bainbridge Cohen: terapia ocupacional, a dança moderna de Erick Hawkins, Ideokineses, Laban/Bartenieff, Katsugen Undô, método Bobath, terapia craniossacral.

11 A tríade sensação, percepção e ação é fundamental para o BMC. De maneira simples e sem aprofundar-nos nas teorias mais recentes sobre a percepção, a sensação seria o próprio estímulo mecânico dos receptores sensoriais do organismo e a percepção seria a relação que cada pessoa desenvolve com a informação que chega. (COHEN, 2012) Já a ação “é um tipo de atividade que nos leva novamente a perceber como a experiência é gerada pelos nossos sistemas corporais, organizada pelo sistema somatossensorial, visual ou vestibular. A percepção dessas informações reforça ou bloqueia os aspectos da situação vivenciada, e emerge sentimentos relacionais, pela dinâmica

conduzidos a uma compreensão de como a mente é expressa pelo corpo em movimento. (COHEN, 2015a, p. 22)

Em mais de quatro décadas de explorações do BMC™, foram mapeados por diversos praticantes dez sistemas corporais interdependentes: o esquelético, o ligamentar, muscular, orgânico, endócrino, nervoso, dos fluidos, fascial (parte do material dos ligamentos e fluidos), gordura (parte do material dos fluidos), pele (parte do material dos sentidos e percepção). Nos primeiros anos da formação de certificação no método, são vivenciados todos os princípios de cada sistema; nos anos seguintes, os sistemas são vivenciados de forma integrada entre si e com os Padrões Neurocelulares Básicos (PNB), desenvolvimento ontogenético e os reflexos, reações posturais e respostas de equilíbrio. A embriologia é um dos estudos mais recentes desenvolvidos por Bonnie, formando, assim, o escopo completo do método. São diversos princípios articulados de forma simples, porém, sua rede de criação é complexa, não linear e repleta de correspondências.

Abordaremos a seguir alguns desses princípios em relação à respiração e a vocalização, a fim de apresentar e articular conceitos. O trabalho específico de voz no BMC™ não é muito conhecido, pois poucas pessoas desenvolveram explorações específicas sobre ele; na verdade, ele se dá como um *continuum* em relação aos outros princípios e sistemas corporais. Os tópicos a seguir serão desenvolvidos com referência específica no manual do curso de Respiração e Vocalização (COHEN, 2014), em seu livro *The Mechanics of Vocal Expression* (2015b) e nos registros em vídeo de cursos completos realizados por Bonnie sobre dinâmicas da vocalização (DYNAMICS, [201?a]) e dinâmicas da respiração. (DYNAMICS, [201?b]) A vivência no método, mais intensa por parte de um dos autores, também é ponto-chave no desenvolvimento dessa perspectiva.

entre o ambiente interno e externo, o qual é produzido pela própria experiência.” (PEES, 2016, p. 34)

DINÂMICAS DA RESPIRAÇÃO: CÉLULAS, DIAFRAGMAS, PULMÃO

A respiração é uma ação fisiológica coordenada do nosso organismo e completamente inerente à vida. Abordar o tema significa entrar em uma complexa rede de conceitos e pesquisas, práticas e aplicações por vezes contraditórias. Por isso, vamos nos ater ao ponto de vista do BMC™, apontando algumas características que julgamos ser importantes para este método.

No BMC™, costuma-se falar em respiração externa, a que é realizada pelo aparelho respiratório, onde o ar, carregado de oxigênio, entra nos pulmões pelas vias aéreas e por meio da qual este é absorvido pelo sangue e então distribuído por todo o corpo. O processo de distribuição do oxigênio pelo meio fluido e as trocas gasosas realizadas em nível celular é chamado respiração interna. O gás carbônico, que precisa ser eliminado do corpo, realiza o caminho contrário.

Quando chega a hora do nosso nascimento, nós já experimentamos por muitos anos [desde antes da fecundação] a respiração através dos fluidos. Após nosso nascimento, enquanto cada célula continua a viver e a respirar no oceano que somos nós, adicionamos a inalação do ar através dos pulmões. Assim, a mais antiga respiração interna fornece uma base para nossa respiração externa, e esta se torna a mediadora entre nossas células e o planeta no qual vivemos.¹² (COHEN, 2014, p. 9, tradução nossa)

Os processos vivenciados em nível celular são muito importantes para o BMC™, de modo que a respiração celular torna-se fundamental para uma aproximação na proposta. A respiração celular pode ser vivenciada em padrões de condensação e expansão das células através do toque e da vibração que reverbera para o corpo todo como expressão da soma das forças e movimentos internos. Para Bainbridge Cohen (2014, 2015b), podemos respirar em qualquer estrutura corporal, não como uma imagem, mas como uma ação real, pois todas as células do nosso corpo respiram o tempo todo. Para explorar este princípio, toque seu punho esquerdo com sua mão direita, levando sua atenção e sua intenção para

12 "By the time of our birth, we have experienced many years and aspects of breathing through fluid. Upon our birth, while every cell continues to live and breathe in the ocean within us, we add breathing in air through our lungs. Thus the older internal respiration provides a base for our external respiration; and our external respiration becomes the mediator between our cells and the planet upon which we live."

este padrão rítmico, deixando que as células e então os tecidos nos informem de suas mudanças em níveis diversos. Esse é um toque em que estar junto já é o suficiente; um toque que traz conforto e presença.

Outra exploração sugerida é a atividade coordenada dos diafragmas corporais. Diafragmas são estruturas que conectam a face anterior com a face posterior do corpo, evidenciando compartimentos específicos e trazendo uma dimensão de diferentes níveis no espaço para o eixo vertical. No BMC™, cinco estruturas são oficialmente nomeadas: diafragma pélvico, diafragma torácico, diafragma vocal, diafragma peitoral (*inlet/outlet*) e diafragma craniano, aos quais podem ser acrescentados o diafragma do palato, as palmas das mãos, as solas dos pés e quiçá as articulações – enquanto respiramos, a ação coordenada dessas estruturas pulsa e tem o potencial de produzir voz. Para explorar um pouco, sentado ou em pé, leve sua atenção a cada uma dessas estruturas e deixe que a respiração guie o processo da sensação do que acontece em cada uma delas e de uma em relação à outra. Leve todo o tempo que precisar.

Quando Vieira (2016) apresenta o Princípio dos Três Apoios de Davini, ou seja, do corpo sobre o chão, do ar sobre a região pélvica e das vogais sobre a epiglote, conforme já citado, relacionamos a noção de diafragmas do BMC™ com eles. Não somente por referir-se aos apoios em três níveis diferentes, mas por apontar estruturas que reconhecemos como diafragmas corporais nessa perspectiva aqui tratada. Além disso, o processo de expansão do eixo longitudinal (vertical) e transversal (horizontal), trabalhados com ênfase por Davini, como atividade fundamental para a produção de voz em altas intensidades,¹³ parece dar-se pela coordenação de diversas estruturas corporais que aqui reconhecemos como diafragmas.

Na sequência, gostaríamos de mencionar também uma das explorações que Bonnie Cohen realiza com os pulmões. O pulmão direito possui três lobos (superior, médio e inferior), o pulmão esquerdo possui dois lobos (superior e inferior). Em cada lado do pulmão, os lobos têm a capacidade de realizar pequenos deslizamentos entre si. Assim, a partir do toque, do movimento e da voz, podemos explorar livremente esta noção, levantando o braço, sentindo o volume interno em sua qualidade de conteúdo protegido por um *container* – a caixa torácica, nesse caso. No BMC™, conforme sugerido por Bonnie, consideramos que o pulmão esquerdo também

13 “Ambos, atores ou professores, precisam garantir a produção de altas intensidades vocais, a fim de, em um primeiro momento, serem ouvidos, conservando-se também saudáveis ao longo de suas vidas profissionais.” (VIEIRA, 2016, p. 7)

apresenta a qualidade de três lobos, especialmente porque existe a subdivisão dos brônquios para esta região: mesmo que ela não exista fisicamente, os brônquios estão presentes e trazem esta percepção. O que você leitor(a) sente sobre isso quando se propõe a explorar esta ideia em sua experiência viva?



DINÂMICAS DA VOCALIZAÇÃO: ANATOMIA, PRINCÍPIOS E EXPLORAÇÕES

Em suas pesquisas sobre voz, Bonnie Bainbridge Cohen (2015b) aponta alguns dos motivos que a levaram a iniciar esta busca, como ter sido uma criança que aprendeu a falar tarde, que gaguejava, pronunciava e soletrava de maneira incerta, e que não percebia as nuances presentes em músicas e nos instrumentos que eram tocados. Motivada por seu professor de dança, Erick Hawkins, ela passou 20 anos – enquanto também pesquisava diversos outros sistemas – explorando as estruturas anatômicas que fazem parte do diafragma vocal. Ela considera diafragma vocal não somente as pregas vocais, mas todas as estruturas da laringe e laringofaringe, especialmente pela ação coordenada que realizam no processo de vocalização.

Neste processo, Bonnie Cohen (2015a, 2015b) propõe o reconhecimento de cada uma das estruturas por meio da visualização (imagens pictóricas ou sonoras) e do toque. Em seguida, sugere a iniciação de movimento de cada uma delas e também a vocalização enquanto a atenção está voltada para elas.

Quando menciono *iniciação*, falo daquele lugar a partir do qual você inicia qualquer ação em particular – onde se origina o seu movimento. É a iniciação que determina o padrão de coordenação seguinte. Você pode se tornar cada vez mais específico com o local de iniciação. À medida que você refina o local de iniciação, o movimento se torna mais articulado e diferenciado. De certo

modo, trata-se realmente de uma questão da mente e de onde ela está focada (consciente ou inconscientemente). O primeiro passo na iniciação do movimento a partir de um determinado lugar é focar a mente aí, acreditando que o movimento do seu corpo irá acompanhar/responder ao movimento de sua mente. Esse não é um processo intelectual, mas um processo cinestésico (sensorial/emocional). (COHEN, 2015a, p. 155)

Assim, em um caminho minucioso de somatização, em que passamos a sentir cada uma dessas estruturas, facilitamos um processo de corporalização de todo o diafragma vocal, além das estruturas da face e da nasofaringe e orofaringe. Na sequência proposta por ela em seu manual, temos: cavidade oral, língua, palato, cavidade nasal, laringe, osso hioide, cartilagem tireoidea, cartilagem cricóide, cartilagem aritenóide, cartilagem corniculada, epiglote, glote, cartilagens cuneiformes, músculos controladores das cordas vocais, faringe.¹⁴

Uma exploração interessante é tocar cada uma das cartilagens da laringe, desde o osso hioide (formato de ferradura, ou seja, aberto atrás), logo abaixo da mandíbula, no alto do pescoço; passando pela cartilagem tireoidea (formato de ferradura, porém mais larga, também aberta atrás), seguindo pela cartilagem cricóide, formato de anel (completamente fechado) e em seguida localizar as cartilagens aritenóide e corniculadas (é o movimento coordenado delas que vai abrir ou fechar a glote, aproximando e afastando as cordas vocais durante o ato da vocalização). O processo de reconhecimento, toque, movimento e vocalização a partir de cada uma dessas estruturas pode variar muito, em termos de tempo, de pessoa para pessoa. O processo de corporalização pode levar anos; para Bonnie levou dez anos, no sentido em que, no caso dela, realmente pôde expressar-se sem restrições vocais.

A criadora do BMC™ descreve, ainda, todo o apoio que precisamos encontrar no movimento de suporte e contra-suporte entre as cartilagens da laringe. Os movimentos de rotação e contrarotação entre as cartilagens tireoidea e aritenóides vão também adequar o perfeito tensionamento necessário para a emissão de sons mais agudos e/ou mais graves. Nesse sentido, ela ainda sugere a exploração com diferentes tons e intensidades de voz de acordo com as partes anatômicas

14 Sugere-se visualizar a localização, a forma e o tamanho de cada uma dessas estruturas em algum atlas de anatomia a fim de seguir com as explorações. Bainbridge Cohen utiliza como principal referência anatômica as imagens de Frank H. Netter.

mais requisitadas durante a produção do som; ou seja, intensidades altas e tons graves, bem como intensidades altas e tons altos possuem registro mais próximo da cartilagem tireoidea. Já intensidades mais baixas em conjunto com tons agudos, bem como intensidades baixas com tons graves, terão um registro mais próximo das aritenóides, ou seja, na parte de trás da laringe.

Nesse ponto, cabe lembrar que as referências principais de Bonnie para o desenvolvimento de suas dinâmicas de vocalização são especialmente o trabalho de Douglas Stanley (1945), cujos ensinamentos ela seguiu durante décadas, e Irmgard Bartenieff,¹⁵ tendo estudado com ela os princípios de Laban e também os Bartenieff Fundamentals™. O seu conhecimento como analista do movimento no sistema Laban/Bartenieff, e sobre o trabalho de Stanley sobre a formação das vogais na faringe, a levou a propor uma série de explorações que ela denomina de escalas vogais¹⁶ maiores e menores: escala vogal maior A (sobrecurva), escala vogal maior B (curva inferior), escala vogal menor A (sobrecurva) e escala vogal menor B (curva inferior).

[...] comecei a criar a forma da minha faringe de acordo com a sua análise das formas espaciais, que ele [Laban] chamava de harmonia espacial. [...] Descobri que o som de cada vogal tinha uma tensão ou direção espacial exata na faringe, que todas as vogais podiam ser organizadas em uma grade tridimensional e que há um número infinito de vogais, mas que aquelas que reconhecemos (em inglês) são as que têm as formas espaciais mais simples. (COHEN, 2015a, p. 160)

A vocalização está presente no método BMC™ como ferramenta terapêutica, como possibilidade de somatização de todas as estruturas corporais, e como um estudo em si, conforme tentamos esboçar resumidamente acima. Contudo, faltam explorações e pesquisas sobre seu potencial poético e também de sua aplicação como preparação para artistas cênicos.

15 Irmgard Bartenieff (1900-1991) é a responsável por disseminar os ensinamentos de Rudolf Von Laban nos Estados Unidos da América. Partindo do seu interesse por terapias corporais, desenvolveu o sistema Laban/Bartenieff a partir do cruzamento de várias disciplinas.

16 Para uma visão geral e descrição completa sobre como explorar as referidas escalas, ver Cohen (2015a, p.160-169).

CUIDADO DE SI OU DIMENSÃO POÉTICA?

Essa relação sutil, cujos limites podem ser facilmente confundidos nesse tipo de abordagem ou até mesmo ter uma dessas facetas deliberadamente negligenciadas, encontra eco no trabalho desenvolvido por um nome recorrente nas pesquisas da área das Artes Cênicas, que parece não se esgotar: referimos-nos ao diretor polonês Jerzy Grotowski.

As pesquisas empreendidas por ele foram, sem dúvida, de grande contribuição para a superação das dicotomias expressas pelos binômios corpo-mente, corpo-alma, corpo-voz e suas variantes, na medida em que propunham o autoconhecimento e o descondicionamento dos bloqueios que limitam o potencial criativo e expressivo do artista cênico, em alternativa às pedagogias que entendemos como tecnicistas: foi o que Grotowski chamou de via negativa.

Numa conferência intitulada A Voz – realizada para estagiários do Teatro Laboratório de Wrocław, em 1969 –, encontramos uma série de comentários e reflexões que indicam a necessidade de, num trabalho criativo e/ou de formação, observar-se as particularidades dos sujeitos envolvidos no processo.

Sobre a respiração, por exemplo, ele afirma que

[ela] é – sem dúvida – um problema individual. Para cada ator os bloqueios são diferentes. Além disso, não há nenhuma dúvida de que a respiração não inibida seja diferente para cada um. E essa diferença – ainda que mínima – é decisiva quando se refere à naturalidade. Portanto – isso é extremamente importante – não existe nenhum modelo ideal, estatístico para a respiração, mas há um caminho para abrir a respiração natural de vocês. (GROTOWSKI, 2007, p. 142)

Na sequência de sua argumentação, descreve alguns exercícios que ele mesmo experimentou no seu Teatro Laboratório e que, de certa forma, corriam o risco

de obedecerem ainda à perspectiva dicotômica de um corpo separado de uma mente que comentamos acima.

O diretor se refere a alguns exercícios a que ele chama de “plásticos”, extraídos de sistemas como os de Delsarte e Dalcroze, nos quais se busca a reprodução de certas estruturas compostas de detalhes precisos. A dificuldade e a dúvida enfrentadas pelos membros de seu grupo eram: como chegar a essas estruturas garantindo a precisão de seus detalhes sem perder, contudo, a espontaneidade dos movimentos? Como manter o equilíbrio e a relação entre estrutura-espontaneidade? Como “mudar a ordem e o ritmo e até mesmo a composição dos detalhes, não de maneira premeditada, mas com o fluxo ditado pelo próprio corpo?”. (GROTOWSKI, 2007, p. 172)

Essa última questão nos leva de volta a uma citação de Bonnie Cohen (2015a, p. 155) comentada acima, quando ela sugere que o “primeiro passo na iniciação do movimento [...] é focar a mente aí”, de modo a que o movimento do corpo acompanhe/responda ao da mente, não de maneira intelectual, mas enquanto “um processo cinestésico”. A chamada via negativa entraria como um facilitador deste processo, eliminando os bloqueios que impediriam a relação cinestésica entre o que ainda chamamos de corpo e mente.

E, nesse sentido, não podemos deixar de perceber – como Grotowski também não deixou – o caráter duplamente terapêutico e criativo desse trabalho. Em trechos como “Os atores têm enormes bloqueios, não somente no plano físico, mas, muito mais, no plano de sua atitude em relação ao próprio corpo” ou “Não estar divididos é a base para se aceitar [...], é [...] a semente da criatividade do ator”, ou ainda “É possível superar a nós mesmos se nos aceitamos” (2007, p. 174-175), essa relação fica bastante clara. Não tão clara, talvez, quanto a experiência prática.

Essa experiência dá-se de modo ainda não completamente conhecido, mas comandada pelo corpo-mente conforme entendido tanto por Grotowski quanto por Cohen. Para pensar melhor essa ideia foi que o diretor polonês lançou a acepção de corpo-memória (porque ele não tem, ele é memória) e, posteriormente, de “corpo-vida”.

O que devem fazer é desbloquear o 'corpo-memória' [...]. É um pequeno passo rumo à encarnação de nossa vida *no* impulso [...]. Por exemplo, no nível mais simples, certos detalhes dos movimentos da mão e dos dedos irão se transformar, mantendo a precisão dos detalhes, em uma volta ao passado, a uma experiência [...] que *existiu* ou que *poderia ter existido*. Eis como o corpo-memória/corpo-vida se revela. [...] os detalhes [...] ainda existem na precisão exterior, mas é como se explodissem do interior, do impulso vital. (GROTOWSKI, 2007, p. 173-174, grifos do autor)

A ideia de impulso vital, de Grotowski, a de força motriz, presente no *Rig Veda* e em Laban e de corpo como experiência em primeira pessoa, conforme desenvolvido por Hanna, todos parecem compartilhar deste aspecto interior como propulsor de suas pesquisas. Talvez o ponto em comum entre eles seja a relação com o Oriente e sua cultura tradicional milenar de corpo como totalidade. Mas este seria já outro estudo.

Durante esse texto, vimos que algumas pesquisas ocidentais sobre voz não somente coadunam-se com aspectos somáticos, como também se inspiram neles. No geral, as práticas somáticas estão ganhando cada vez mais espaço no campo do teatro, enquanto que na dança ela já está presente há décadas. No Brasil, o termo Educação Somática passa a ser utilizado em geral para denominar práticas já existentes por aqui, após a publicação de traduções de textos da canadense Sylvie Fortin sobre o assunto no final dos anos 1990.

As propostas somáticas de voz e respiração do BMC™ ainda carecem de mais aplicações tanto como preparação para a cena quanto para o desenvolvimento de poéticas. Algumas perguntas ressoam em nós ao final desse artigo, mas o pensamento de que as práticas somáticas têm o potencial de subsidiar um processo criativo, para além de sua potência da saúde do corpo e do cuidado si, fica bastante presente e desejosa de realização.

REFERÊNCIAS

- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Breathing & Vocalization Manual*. Textos escritos de 1988 a 2006. Amherst, MA: The School for Body-Mind Centering®, 2014.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling, and Action: the experiential anatomy of Body-Mind Centering®*. The collected articles for Contact Quarterly dance journal 1980-2009. 3. ed. Northampton, MA: Contact Editions, 2012.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering®*. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015a.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *The Mechanics of Vocal Expression*. El Sobrante, CA: Burchfieldrose, 2015b.
- DAVINI, Silvia Adriana. *Cartografias de La Voz en El Teatro Contemporáneo: El Caso de Buenos Aires a Fines Del Siglo XX*. Bernal: Universidad Nacional de Quilmes, 2007.
- DAVINI, Silvia Adriana. Vocabulário e cena: tecnologias de treinamento e controle de ensaio. *Folhetim – Teatro do Pequeno Gesto*, Rio de Janeiro, n. 44, p. 58-73, 2002.
- DYNAMICS of vocalization: a Body-Mind Centering approach to embodied anatomy. Bonnie Bainbridge Cohen. El Sobrante, CA: Burchfield Rose Publishers, [201?]. DVD, 6 discos (579 min.), son., color.
- DYNAMICS of breathing: a Body-Mind Centering approach to embodied anatomy. Bonnie Bainbridge Cohen. El Sobrante, CA: Burchfield Rose Publishers, [201?]. DVD, 5 discos (483 min.), son., color.
- EDDY, Martha. A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, v. 1, n. 1, p. 5-27, 2009.
- FAVA, Giovanni A.; SONINO, Nicoletta. *O modelo biopsicossocial: trinta anos depois*. 2008. Disponível em: <http://w2.fop.unicamp.br/dos/psicologia_aplicada/downloads/Texto_Complementar1-1_Fava_e_Sonino_0%20modelo_biopsicossocial.pdf>. Acesso em: 06 dez. 2017.
- FERNANDES, Ciane. Princípios em Movimento na Pesquisa Somático-Performativa. In: SEMINÁRIO DE PESQUISAS EM ANDAMENTO PPGAC/USP, 5., 2015. São Paulo. *Resumos...* São Paulo, 2015. v. 3, n. 1, p. 81-95. Disponível em: <<http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/formspa/Princi%CC%81pios%20em%20movimento%20na%20pesquisa%20soma%CC%81tico-performativa%20%28Ciane%20Fernandes%29.pdf>>. Acesso em: 11 dez. 2017.
- GROTOWSKI, Jerzi. *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.
- GROTOWSKI, Jerzi. *O Teatro Laboratório de Jerzi Grotowski 1959-1969*. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- GUBERFAIN, Jane Celeste. Método Espaço-Direcional-Beuttenmüller, muito além das palavras. *Revista Moringa*. João Pessoa, v. 2, n. 2, jul./dez. 2011, p. 121-130.
- HANNA, Thomas. What is Somatics? (1986, 1987). In: JOHNSON, Don Hanlon. *Bone, Breath, and Gesture*. Berkeley, CA: North Atlantic Books. p. 341-352.

LOGOPEDIA. In: CONCEITO.DE. [201?] Disponível em: <<https://conceito.de/logopedia>>. Acesso em: 04 dez. 2017.

LOPES, Clarisse. Novos desafios para a voz do ator. In: CONGRESSO ABRACE, 5., 2008, Belo Horizonte. *Anais eletrônicos...* Belo Horizonte: UFMG, 2008. Disponível em: <<http://www.portalabrace.org/vcongresso/textos/processos/Clarisse%20Lopes%20-%20NOVOS%20DESAFIOS%20PARA%20A%20VOZ%20DO%20ATOR.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2017.

MALETTA, Ernani. A dimensão espacial e dionisíaca da voz com base nas propostas de Francesca Della Monica: resgatando liberdade expressiva e identidade vocal. *Revista Urdimento*. Florianópolis, v. 1, n. 22, p. 39-52, jul. 2014.

O RIG VEDA: Livro 1. Tradução de Eleonora Meier. 2013. Disponível em: <<http://www.shri-yoga-devi.org/textos/Rig-Veda-livro-1-port.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2017.

PEES, Adriana Almeida. *Body-Mind Centering*®: a dança e a poética nas linhas dançantes de Paul Klee. Rio de Janeiro: Livros Ilimitados, 2016.

PIZARRO, Diego. *Fazendo Contato: a dança Contato-Improvisação na preparação de atores*. 2011. 134 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2011.

REVISTA SALA PRETA. São Paulo, USP, v. 7, 2007, p. 09-50, 2007. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/salapreta/issue/view/4699/showToc>>. Acesso em: 10 dez. 2017.

REZENDE, Joffre Marcondes de. Terapia, terapêutica, tratamento. *Revista de Patologia Tropical*, v. 39, n. 2, p. 149-150. abr./jun. 2010.

ROSA, Tatiana Nunes da. O termo “educação somática” perspectivado pela criação em dança no Brasil. *Cadernos GIP-CIT*, Salvador, ano 20, n. 36, p. 86-104, 2016.

STANLEY, Douglas. *Your voice: applied science of vocal art, singing and speaking*. New York: Pitman publishing corporation, 1945.

TELÓN DE FONDO: Revista de Teoría y Crítica Teatral. Buenos Aires, UBA, n. 13, 2011. Disponível em: <<http://www.telondelfondo.org/numeros-antteriores/numero13/seccion/98/dossier.html>>. Acesso em: 10 dez. 2017.

URDIMENTO: Revista de Estudos em Artes Cênicas. Florianópolis, Udesc, v. 1, n. 22, jul. 2014, p. 03-122. Disponível em: <<http://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/issue/view/307/showToc>>. Acesso em: 04 dez. 2017.

VIEIRA, Sulian. A voz como produção corporal. In: ALEIXO, Fernando; DORDETTE, Daiane; MARTINS, Janaína. (Org.). *Práticas e poéticas vocais II*. Uberlândia: Edufu, 2016.

DIEGO PIZARRO: é docente do curso de licenciatura em Dança do Instituto Federal de Brasília (IFB). Doutorando em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia (UFBA) – orientado por Maria Albertina Silva Grebler – e cursa Doutorado Sanduíche na Universidade da Carolina do Norte (UNCG), EUA – orientado por Jill Green. Mestre em Arte contemporânea pela Universidade de Brasília (UnB). É dançarino, coreógrafo, educador somático (*practitioner*) certificado em BMC™ e GDS. Coordena o grupo de pesquisa e extensão Coletivo de Estudos em Dança, Educação Somática e Improvisação (CEDA-SI). Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes)/ Programa de Doutorado-sanduíche no Exterior (PDSE) /Processo nº 88881/187880/2018-01. E-mail: diego.pizarro@ifb.edu.br.

NAVARA BRITO: é doutoranda (bolsista da Capes) em Artes Cênicas pela UFBA – orientada pela professora doutora Antonia Pereira – e licencianda em Teatro pela mesma instituição, onde também atuou na qualidade de professora substituta do Bacharelado em Interpretação Teatral entre os anos de 2016 e 2017. Mestra em Artes Cênicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e bacharel em Comunicação Social – Jornalismo pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Atriz-pesquisadora e diretora. E-mail: nay_brito13@hotmail.com.