

O Método Herz de Técnica Vocal: os primeiros movimentos de uma pesquisa

Leticia Carvalho ⁱ

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

Resumo - O Método Herz de Técnica Vocal: os primeiros movimentos de uma pesquisa

O presente artigo traz apontamentos iniciais do projeto de pesquisa sobre a metodologia desenvolvida pela professora Angela Herz, ao longo de seus mais de 30 anos de prática de pesquisa sobre a voz. O texto traz apontamentos sobre a Bioenergética de Alexander Lowen e a Antiginástica de Thérèse Bertherat, que inspiraram Herz no início de sua trajetória de investigação. São apresentados, de forma introdutória, alguns fundamentos do Método Herz, que se apoia na percepção e mobilização das energias vitais do corpo.

Palavras-chave: voz, técnica vocal, método, canto, Angela Herz.

Abstract - The Herz Method of Vocal Technique: the first movements of a research

This article is about the first steps of the research on the methodology developed by Angela Herz, during her more than 30 years of practice on voice. The text includes notes on Alexander Lowen's Bioenergetics and Thérèse Bertherat's Antigymnastics, which inspired Herz at the beginning of her research trajectory. Some fundamentals of the Herz Method are presented, in an introductory way, which is based on the perception and mobilization of the vital energies of the body.

Keywords: voice, vocal technique, method, singing, Angela Herz.

Introdução

O cenário é a sala de aula Nelly Laport, também conhecida como Sala Branca¹, na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO. Estamos na década de 70. Nossa personagem central chama-se Ângela e é aluna da graduação em Artes Cênicas da universidade citada. Ela está na faixa dos seus 20 e poucos anos, e trabalha como cantora profissional. Participa de muitas gravações para *jingles* de comerciais e coros de discos, o que exige dela uma grande versatilidade de sons vocais.

A formação vocal/musical de Ângela tinha se dado, até então, em aulas de canto lírico que propunham vivências e exercícios que ela não identificava no uso profissional que vinha fazendo com seu canto nas gravações e nos shows em que participava. Com isso, Ângela tinha muito receio de estar forçando o aparelho fonador por conta das “muitas vozes” que era convidada a fazer, principalmente nas gravações de *jingles*, onde são muitos os personagens vocais que aparecem.

A moça está sempre com a intenção de proteger sua voz por considerá-la frágil, sempre propensa a inflamações de garganta, dores e esforços. A forma que ela encontrou para esta proteção fez com que ficasse conhecida pelos colegas e professores por sua característica em falar com “vozes diversas”. De tempos em tempos, Ângela descobria uma forma de falar, uma sonoridade que parecia trazer alívio ao ato da fonação e ficava falando daquela forma, até perceber que estava fazendo força novamente. Aí então, mudava a organização mais recente em prol de um novo conforto, e aparecia uma “nova voz”.

Certo dia, na Sala Branca, por conta de uma rearrumação da grade de disciplinas feita às pressas por causa da ausência de um professor, a turma de Ângela teve duas aulas de expressão corporal seguidas, com diferentes professoras (a saber: Ausonia Monteiro e Nelly Laport), onde trabalharam movimentos, deslocamentos, intensidades, tônus e organizações diferentes dos padrões corporais cotidianos conhecidos.

Ao final da segunda aula, como de costume, a professora fez um círculo para que os estudantes comentassem suas experiências, sensações, inquietações que teriam aparecido a partir da vivência proposta. A grande surpresa se deu quando Ângela foi falar seus comentários. Os colegas olhavam para ela surpresos e ela não entendia o porquê. Foi então

¹ Na verdade, esse era o nome da sala na época a que estamos nos referindo. O nome Nelly Laport foi dado posteriormente, em homenagem à professora com este nome.

que ela percebeu, a partir da sinalização dos demais, que o aspecto não-verbal de seu comentário era o que chamava à atenção. Aparecia uma voz relaxada, encorpada, “espontânea”, que nunca tinha sido ouvida.

A menina Ângela dessa história tornou-se a pesquisadora e professora de voz e canto Ângela Herz, atuante no Rio de Janeiro desde a década de 80 e tendo sido fundamental em processos de pesquisa vocal de importantes artistas, companhias de teatro e espetáculos teatrais e musicais desde então.

A partir do episódio ocorrido naquele dia na Sala Branca da UNIRIO, Herz interessou-se pelos aspectos energéticos/corporais que liberaram seu corpo e fizeram a voz poder ocupar, com mais tranquilidade e menos esforço (independente de um desejo consciente naquele momento), o espaço dentro e fora daquele corpo. Começou ali uma investigação pessoal para que seu corpo pudesse encontrar caminhos diferentes daquelas “adaptações” que vinha fazendo. Herz percebeu que precisava pensar seu próprio trabalho vocal de uma forma diferente da formação de canto lírico que havia vivenciado até então.

Foi em busca de referências e identificou-se com princípios da Bioenergética, de Alexander Lowen, da Antiginástica de Thérèse Bertherat, dos quais falaremos brevemente, e foi experimentando nela mesma se e como conseguiria refazer caminhos que a levassem às mesmas sensações.

Assim começou a trilhar, passo a passo, o que hoje chama de Método Herz e que o presente texto se propõe a apresentar ao leitor.

Bioenergética

A bioenergética é baseada no trabalho de Wilhelm Reich (1897-1957), que foi professor e terapeuta de Alexander Lowen (1910-2008). Lowen foi quem escreveu e sistematizou o que conhecemos sobre a bioenergética.

Dentre muitas outras características analisadas por Lowen, os princípios que interessaram a Herz e despertaram pistas para o desenvolvimento de seu método foram o papel que o corpo deve desempenhar em qualquer teoria da personalidade.

Atravessar a vida com o coração encarcerado é como fazer uma viagem transoceânica trancado no porão de um navio. Todo o significado, a aventura, a excitação e a glória de viver estão longe de poderem ser vistos e tocados. A bioenergética é uma aventura de autodescoberta. Ela difere de formas similares de exploração da natureza do ser por tentar e perseguir o objetivo de compreender a personalidade humana em termos de corpo humano. [...] Minha posição é que os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo (Lowen, 1982, p. 39).

Assim, o corpo como unidade estava definido como terreno de investigação, bem como as experiências e sensações que nele fossem vivenciadas, as experiências encarnadas. Todo trabalho de Reich se baseava na compreensão aliada ao sentimento. Segundo ele, não é possível mudar um padrão de comportamento apenas com a informação, é preciso uma autodescoberta que conecte o que a mente entende com o que o corpo vive/sente.

Desde que o corpo com vida inclui a mente, o espírito e a alma, viver a vida do corpo inteiramente significa ser atento, espiritual e nobre. Se tivermos alguma deficiência em qualquer um destes aspectos do nosso ser, significa que também não estamos inteiramente com nosso corpo. Costumamos tratar o corpo como instrumento ou máquina. Sabemos que, se ele falhar, nós estaremos em apuros. [...] Nós não estamos identificados com o nosso corpo; na realidade, nós o traímos (Lowen, 1982, p. 37).

A bioenergética, como técnica terapêutica, se propõe a ajudar o indivíduo a reencontrar-se com seu corpo e retomar sua natureza primária que se constitui na sua condição de ser livre. Liberdade, segundo esta corrente de pensamento, é a “ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimentos e sensações”.

Esta noção de liberdade vai nos acompanhar mais para a frente, será bastante lembrada como um dos pilares que alicerçam o Método Herz. Cito aqui um episódio narrado por Lowen especificamente sobre uma experiência com uma aula de canto para que também sirva de apontamento sobre o caminho que vamos traçar para a compreensão do Método.

[...] Conheci uma professora de canto familiarizada com conceitos de bioenergética e com o papel que a voz desempenha em termos de auto-expressividade. [...] Sempre tinha desejado cantar, mas jamais o fizera. Tinha medo de que minha voz fraquejasse e que eu começasse a chorar. Ninguém em minha família cantava quando eu era criança. Assim, decidi tomar aulas de canto com esta professora para ver o que seria possível. Ela assegurou-me de compreender meus problemas e, já que as aulas seriam particulares, não haveria o menor problema em chorar caso sentisse vontade. Fui para a aula com uma excitação considerável. [...] Deixei-me ir sem reservas. Comecei a andar pela sala e a encenar o canto. Minha voz ficou mais solta. Num certo momento, emiti um som que saiu tão naturalmente, tão cheio, que parecia que eu era o som, que o som era eu. O som reverberou através de todo meu ser. Meu corpo permaneceu num estado contínuo de vibração. Para minha surpresa, não senti vontade de chorar nem uma vez. Simplesmente me abri e deixei a coisa acontecer. Eu sabia que poderia cantar, pois alguns sons tinham uma qualidade musical muito bonita. Quando deixei a aula, senti uma alegria intensa só vivida em muito poucas ocasiões (Lowen, 1982, p. 99).

Antiginástica

A antiginástica é também conhecida como Método Thérèse Bertherat, nome da sua criadora, a fisioterapeuta francesa que viveu de 1931 a 2014, e escreveu cinco livros sobre o método. O mais conhecido chama-se *O corpo tem suas razões: Antiginástica e consciência de si e, nele*, Bertherat trata o corpo como a nossa casa. O subtítulo dado à Introdução do livro é: *O seu corpo - essa casa onde você não mora*.

Bertherat nos diz então que em nosso corpo estão gravadas todas as nossas experiências desde os primeiros meses de vida, quando recebemos os comandos sócio-culturais que vão nos moldando. Na nossa casa-corpo, diz a autora, as paredes – que são nossos músculos – ouvem tudo e nada esquecem.

Na rigidez, crispação, fraqueza e dores dos músculos das costas, pescoço, diafragma, coração e também do rosto e do sexo, está escrita toda a sua história, do nascimento até hoje. Sem perceber, desde os primeiros meses de vida, você reagiu a pressões familiares, sociais, morais. 'Ande assim. Não se mexa. Tire a mão daí. Fique quieto. Faça alguma coisa. Vá depressa. Onde vai você com tanta pressa?'. Atrapalhado, você dobrou-se como pode. Para conformar-se, você se deformou. Seu corpo de verdade - harmonioso, dinâmico e feliz por natureza - foi sendo substituído por um corpo estranho que você aceita com dificuldade, que no fundo você rejeita (Bertherat; Bernstein, 1987, p. 12).

A antiginástica vale-se de pensamentos sobre as leis do corpo como a anatomia, a fisiologia, a embriologia e a neurologia e propõe movimentos naturais, simples, em busca de uma percepção ampliada deste corpo assim como a descoberta das marcas das experiências vividas nas articulações apertadas, nos músculos às vezes encurtados, travados, enfraquecidos ou enrijecidos. A antiginástica trata o indivíduo como uma unidade psicofísica e, dessa forma, ao movimentar um músculo, a pessoa movimenta também os registros emocionais que estão gravados no corpo. Assim, a busca do equilíbrio na postura física é também refletida na postura emocional.

Nosso corpo somos nós. É nossa única realidade perceptível. Não se opõe à nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo. Por isso tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro... pois corpo e espírito, psíquico e físico, e até força e fraqueza, representam não a dualidade do ser, mas sua unidade. (os movimentos propostos no livro) nascem de dentro do corpo; não são impostos de fora. Não têm nada de místico ou misterioso. Têm por finalidade não que você escape a seu corpo mas sim que seu corpo não continue a escapar-lhe, junto com a vida (Bertherat; Bernstein, 1987, p. 14).

Podemos perceber, portanto, afinidades de pensamentos entre a bioenergética de Lowen e a antiginástica de Bertherat, ao tratar do corpo como terreno que registra e carrega marcas das experiências do sujeito ao longo da vida. Percebemos também as especificidades de cada um: enquanto a bioenergética aponta para a importância da liberação do fluxo energético, a antiginástica vem por uma via anatômico-fisiológica indicar movimentos capazes de promover novas experiências. Agora, veremos como esses apontamentos levaram a caminhos onde Herz estruturou sua pesquisa sobre voz.

Método Herz: fundamentos

A partir de sua experiência pessoal em sentir/ouvir uma voz livre que a vivência na Sala Branca proporcionou, Ângela Herz intuiu que a pesquisa deveria tomar o viés corporal a fim de criar um terreno onde essa experiência vocal fosse possível.

A bioenergética e a antiginástica forneceram, portanto, pistas que Herz foi testando em si mesma e em parceiras e parceiros de trabalho e, assim, fazendo suas conexões com os sons que ganhavam os corpos e o espaço.

O método Herz investe, antes de tudo, em um auto-contato corporal para que sejam identificados desconfortos e tensões que merecem atenção para a liberação do trabalho respiratório e, principalmente, da presença do que a professora vai chamar de fluxo. Para isso, a percepção e a conscientização da presença da energia vital pessoal são priorizadas em relação aos aspectos fisiológicos da fonação. É necessário admitir que a voz é muito mais do que uma produção mecânica do corpo. Há camadas de expressão que vão além da conscientização do funcionamento de músculos, tecidos, cartilagens. E, em seu método, Herz nos mostra que a partir dessa identificação e consciência das energias vitais no corpo, é possível propor uma mobilização consciente delas. Nas palavras de Herz:

Estou chamando de energia ou “energia vital pessoal” a um padrão de matéria sutil, inerente ao ser humano, individualizado e capaz de ser identificado pela sensibilidade. Essas energias têm a potencialidade de transmitir informações da sua fonte emissora, sejam elas de ordem física, emocional, sentimental e/ou mental. Comumente esses padrões são identificados e traduzidos através de expressões tais como “carisma”, “axé”, “élan”, “brilho” ou “luz própria”. A energia vital pessoal pode ser entendida como veículo de uma “tradução não-verbal de um estado pessoal

particularizado”. Essa energia, que é capaz de se expressar espontaneamente, pode ser orientada intencionalmente através de um foco específico, como o que usamos para mobilizá-la na produção vocal. O estímulo ao reconhecimento da presença desse tipo de energia em nossas vidas constitui um ponto fundamental para o meu trabalho (Herz apud Carvalho, 2019, p. 147).

Ao identificar e estimular a mobilização das energias vitais em cada indivíduo, Herz usa a ideia de *fluxo livre* para que possamos perceber as energias sendo veiculadas através da expressão sonora. Trata-se de uma percepção muito sutil, imaterial e, por isso, é muito difícil escrever sobre o assunto.

Herz sempre foi muito reservada sobre expor seu pensamento por entender que é muito fácil que haja compreensões equivocadas e até, por que não dizer?, preconceituosas sobre ele. Depois de mais de 35 anos trabalhando obstinadamente em suas pesquisas, dando aulas para mais de 800 pessoas ao longo desta trajetória, ela entendeu que poderia dividir comigo, que fui sua aluna por muitos anos e hoje sou professora e pesquisadora vinculada a uma universidade, a tarefa (ou missão) de abrir este método para a comunidade interessada tentando entender qual será a melhor forma - ou a forma possível - de fazê-lo. Neste momento, estou no meu primeiro ano da pesquisa de doutorado, pelo PPGAC da UNIRIO, cuja jornada será sobre essa missão tão especial. O presente texto pretende ser, apenas, uma breve exposição, em linhas gerais, do que a tese deverá desvelar cuidadosamente.

Voltando, pois, à noção de fluxo, Herz entende que, ao mesmo tempo que trata-se de algo de natureza sutil, todos acabam por percebê-lo, principalmente em sua ausência.

Eu traduzo “fluxo” como a identificação de um movimento contínuo e livre e que, mesmo sendo de natureza sutil, é sempre percebido de alguma forma. O fluxo é um condutor natural, que pode nos conduzir tanto para fora quanto para dentro dos nossos limites corporais (físicos, emocionais e/ou mentais) e nos dois sentidos, dependerá sempre de uma autorização íntima de entrega e disponibilidade. Uma vez esse fluxo livre manifestado, poderemos perceber, naturalmente, as nossas energias sendo veiculadas, revelando seus padrões e legitimando as intenções evocadas pelos textos cantados ou falados. A partir das considerações feitas aqui sobre as diferentes formas de energia, podemos entender a importância do fluxo para qualquer trabalho apoiado na expressão. No caso específico da produção vocal, o fluxo será percebido com muita facilidade, pois na sua ausência, nada soará tão consistente: o ator e/ou cantor que retiver o fluxo, mesmo não se apoiando numa compreensão como esta, vai perceber que “algo não aconteceu ou não foi bem”. É aquele caso: se “quem canta seus males espanta” e isso encerra uma verdade potencial, porque então, tanta gente teria problemas vocais devido à prática com o canto e com o trabalho no teatro? Com certeza, algo fundamental se perdeu e isso se estende, naturalmente, à vida de cada um. No contexto dos cantos de trabalho, nos folguedos do folclore, assim como nas brincadeiras infantis, não identificamos essas mesmas queixas e nem ouvimos o resultado delas. Na total entrega a cada uma dessas funções, cada individualidade disponibiliza o seu fluxo expressivo, sem censuras e ele, simplesmente, faz com que tudo aconteça de modo perfeito e natural (Herz apud Carvalho, 2019, pp. 147-148).

Gostaria de trazer ao diálogo com o que é apontado aqui por Herz, o que o diretor polonês Jerzy Grotowski (1933-1999) aponta em seu texto *A Voz*: “[...] os atores têm problemas e as pessoas comuns não têm. Os camponeses cantam também quando está frio ou quando chove, em campo aberto, até mesmo quando é fácil forçar a voz, cantam e não têm problemas” (Grotowski, 2007).

Grotowski aponta que os exercícios tradicionais de voz acabam trazendo bloqueios, por trabalharem com posturas corporais rígidas. Assim como o processo da respiração que, segundo o diretor polonês, não deve ser incentivado a nenhum treinamento se não houver nenhum problema que o professor de voz possa identificar. Trata-se de um processo orgânico, um saber do corpo, ele diz.

Herz compartilha do pensamento de Grotowski, acreditando que o corpo “sem impedimentos” sabe como deve respirar. “Essa respiração será sempre confortável e na proporção perfeita para suas necessidades”, ela diz. A intenção é que não pensemos no processo respiratório enquanto cantamos ou falamos. Exercícios de respiração devem ser propostos como uma preparação, um aquecimento, como ganho de espaços. Depois, é a mobilização de energia que ganhará a atenção, na manutenção do fluxo livre.

Certamente, reconhecemos bons cantores que se ressentem da falta desse fluxo, buscando aprimoramentos técnicos infundáveis e que nem sempre os conduzem para onde desejam. Mas existem outros, de igual competência técnica e que se apropriaram desse fluxo expressivo. Quando isso ocorre, é comum ouvirmos comentários do tipo: “os dois cantores são excelentes, mas fulano tem alguma coisa intraduzível, um carisma, uma força, sei lá: é diferente!”. E é mesmo. A voz do cantor, ator ou ator/cantor quando apoiada sobre um fluxo expressivo (que é entendido aqui como a soma da auto-licença do movimento do interno para o externo, com a disponibilidade para expressar emoções, sentimentos ou ideias) será capaz de legitimar o que quer que o indivíduo traduza cantando ou falando. Mas essa excelência não depende de uma decisão racional: será preciso um trabalho profundo sobre a escuta para explorar o auto-contato, promover o auto-conhecimento e assumir a auto-aceitação. É a busca de um movimento interno que seja capaz de gerar uma nova postura, diante de si mesmo e dos demais. Em busca do fluxo livre, necessitamos de uma atitude que não nos oferece meias-medidas: ou ela existe, ou não existe. Se ela existir, poderemos veicular qualquer padrão energético (entenda-se, qualquer expressão) e a disponibilidade do fluxo será a mesma, tanto para um pianíssimo quanto para um fortíssimo, para um grito de pavor ou para uma gargalhada, para um olhar ou para um salto. A qualidade e a quantidade de energia que o fluxo receberá numa determinada ação é que varia. Não devemos confundir o fluxo com o que ele manifesta (Herz apud Carvalho, 2019, pp. 148-149).

A citação de Herz transcrita acima, mostrando o rigor na busca e manutenção do fluxo, mostra mais uma vez a afinidade com o pensamento de Grotowski, em uma passagem do texto Resposta a Stanislavski, onde ele indica que as duas fugas para o artista são o diletantismo e a técnica, e é preciso ultrapassar esses dois *esconderijos*.

No primeiro período de minha atividade como diretor autônomo, compreendi que o disfarce atrás do qual o ator se esconde para evitar a sinceridade concreta e tangível é o diletantismo. Não se faz nada, mas se tem a convicção de fazer alguma coisa. Não mudei de opinião a esse respeito. Só que a técnica também pode servir como disfarce. Podemos dominar com o treinamento vários sistemas de capacidades, vários expedientes, podemos ser grandes mestres e hábeis malabaristas neste campo para mostrar a técnica mas não revelar a nós mesmos. Paradoxalmente, é preciso ultrapassar o diletantismo e a técnica. Diletantismo quer dizer falta de rigor. O rigor é o esforço para fugir da ilusão (Grotowski, 2001, p. 08).

A pedagogia própria que Herz desenvolveu ao longo dos anos de prática e pesquisa preocupa-se em propor um único desenvolvimento técnico vocal, tanto para a voz falada quanto para a voz cantada, a partir da identificação de um padrão de vitalidade específica, percebido em cada corpo, e que é capaz de transmitir informações da sua fonte individual. Considera a voz *a própria pessoa* e não, *parte dela*.

Começando pelo despertar da percepção e mobilização consciente da energia vital, que se apoia do fluxo respiratório mas não deve ser confundida com ele, o trabalho proposto pelo Método Herz remete o indivíduo a uma busca, um aprofundamento de si mesmo, a partir da exploração gradual de sua produção vocal sobre diferentes *ocupações ressonantis*.

Para isso, a professora criou referências através da esquematização de vários planos no espaço dentro e fora da estrutura física corporal que, através de suas intersecções, delimitam os espaços acústicos através de todo o corpo do vocalista. Com a continuidade da prática, a pessoa vai encontrar a capacidade de concentrar a energia sonora, focadamente, sobre esses pontos e assim pode identificar e reproduzir padrões acústicos de frequências mais ou menos definidas. Esses pontos vão ficando mais nítidos, quase materializados.

O esquema só faz sentido quando, depois de diversas vivências, a pessoa consegue não apenas mapear e acessar suas diferentes sonoridades, mas através delas se deslocar livremente sobre um mesmo plano. Aí sim, podemos observar, sobre uma mesma afinação, as mudanças de padrão energético obtidas através de um único e amplo movimento através de um plano. [...] Por ora, só a sensibilidade é capaz de discriminar isso. E nem pensamos aqui, nos fenômenos de “auto-ressonância emocional” com as ressonâncias exercitadas, descortinando ecos de memórias perdidas num tempo qualquer. Nesse método, a construção de um plano constitui o desafio de se imaginar e “plasmar” referências tanto verticais quanto horizontais que servirão para orientar a produção ressonantal. Esses planos e suas intersecções irão se distribuir em diversas disposições através da estrutura corporal. No caso específico do plano frontal, ele estará bem à frente e perpendicular ao chão, próximo aos limites mais externos do nosso corpo (Herz apud Carvalho, 2019, p. 151).

Experiência pessoal e o caminho pela frente

Devo dizer que, em minha experiência pessoal nas aulas com Herz, sempre experimentei uma grande libertação na experimentação das sonoridades propostas. Eram sons muitas vezes estranhos, totalmente diferentes dos que estamos acostumados a ouvir/buscar em aulas de canto que seguem um padrão mais conhecido, geralmente derivado de técnicas herdadas do canto erudito. Mais interessante ainda era perceber que o som que saía do meu corpo, trazia reverberações, associações e sensações diversas quando eu mesma o escutava de volta. As orientações traziam imagens quase concretas, como se fosse possível “enxergar” o fluxo de ar e o de energia que se transformam em energia sonora/identidade vocal, através do corpo. Um caminho de (re) conciliação do corpo e suas sensações para junto do pensamento.

São muitas as possibilidades de reação a esses sons. Herz fala que algumas pessoas experimentam desde um deslumbramento até uma rejeição inicial a um determinado contato sonoro. “E muitas sensações, evocação de ideias, resgate de memórias, liberação de emoções e motivações inesperadas. A cada prática exploratória nos expomos às nossas reatividades” (Herz apud Carvalho, 2019), ela diz.

O método proposto por Herz, na medida em que se apoia em uma busca de um autoconhecimento sem prévias expectativas, de sensações que nascem da experiência do próprio corpo/voz a partir de novas organizações, numa entrega corajosa e delicada, dialoga com o conceito de *trabalho sobre si*, cunhado por Constantin Stanislavski e, depois, desenvolvido por Jerzy Grotowski². Vale frisar, portanto, que o interesse desta pesquisa sobre a sistematização de um método de ensino/aprendizagem de canto nas Artes Cênicas, tem relação com uma busca profunda e engajada do sujeito, com um trabalho solene sobre si.

O desejo de investigar, analisar e registrar o desenvolvimento do método de Herz para o ensino/aprendizagem do canto, em minha pesquisa de doutorado vem com a intenção de contribuir para clarear muitos termos que se fazem confusos, às vezes até discrepantes, entre os que vieram de um estudo formal da música, alguns da fisiologia, outros das artes cênicas. Neste processo que se inicia, a intenção é acompanhar como Angela Herz lidou com o trânsito

² Em linhas gerais, o conceito de *trabalho sobre si*, para os dois diretores citados, fala de um longo e rigoroso processo do sujeito em investigação sobre ele mesmo, na percepção de si mesmo e na potencialização de sua própria natureza criativa.

conceitual de áreas distintas na consolidação de seu método, de forma cuidadosa e com ênfase no que a expressão artística solicita em consonância com o que aquele indivíduo pode/quer encontrar, e não num percurso por ele mesmo. Isso demanda, tanto do atuante quanto de professores, uma escuta apurada e uma sensibilidade para saber no que focar e no que se pode abrir mão, durante o processo de pesquisa.

Referências

BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. *O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si*. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1987.

CARVALHO, Leticia. *Um Canto que é escuta*. Rio de Janeiro: Synergia, 2019.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1982.

GROTOWSKI, Jerzy. A Voz. In: FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELLI, Carla (orgs.). *O Teatro-Laboratório de Jerzy Grotowski: 1959-1969*. São Paulo: Fondazione Pontedera Teatro/Sesc-SP/Perspectiva, 2007. pp. 137-162.

GROTOWSKI, Jerzy. *Resposta a Stanislavski*. [1969], tradução de Ricardo Gomes. Revista Folhetim nº. 09, 2001, pp. 02-22. Disponível em: <https://livrethos.files.wordpress.com/2013/05/folhetim9.pdf>. Acesso em 14 de maio de 2020.

Artigo recebido em 15/05/2020 e aprovado em 14/06/2020.

DOI: <https://doi.org/10.26512/vozcen.vli01.31548>

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

ⁱ Leticia Carvalho - cantora, atriz e pesquisadora da voz, do canto e da cena. Professora do Departamento de Interpretação da Escola de Teatro da UNIRIO, coordena o Projeto de Extensão Polifonia e é também doutoranda do Programa de Pós-graduação da mesma instituição. Participa do grupo de pesquisa Vocalidade & Cena. leticia.carvalhohgm@gmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9006498635375667>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8355-8979>

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

