

# O prazer em dançar a voz e o Contato Improvisação: possibilidades para uma Voice Jam Session

Valéria Cristina Machado Rocha <sup>i</sup>  
Universidade Federal da Bahia - UFBA, Salvador/BA, Brasil <sup>ii</sup>

**Resumo - O prazer em dançar a voz e o Contato Improvisação: possibilidades para uma Voice Jam Session**

O presente artigo pretende analisar aspectos da técnica de dança Contato Improvisação e aproximá-los a práticas e pedagogias vocais, permeados por elementos da educação somática. Nesse contexto, o artigo apresenta o relato de experiências desenvolvidas como intérprete em sala de ensaio com o grupo de pesquisa Corpolumen. Uma posterior investigação pessoal e interna suscitou possibilidades para pesquisar a voz como ato de dança, o que levou ao desenvolvimento, como professora e preparadora vocal, de experimentações entre voz e dança com intérpretes da Universidade Livre, as quais resultaram no que se denominou Voice Jam Session. Tais descobertas contribuem para a ampliação de investigações acerca de práticas e pedagogias para a voz em cena, revelando como por meio da percepção, da sensibilidade e da subjetividade do movimento o intérprete potencializa meios para acionar sua voz.

**Palavras-chave:** Voz. Práticas vocais. Dança. Contato Improvisação. Educação somática.

**Abstract - The pleasure of voice dancing and Contact Improvisation: possibilities for a Voice Jam Session**

This article intends to analyze aspects of the language of the Contact Improvisation dance technique and bring them closer to vocal practices and pedagogies permeated by elements of somatic education. With this in mind, this article presents experiences developed as a performer in a rehearsal room with the research group Corpolumen. A subsequent personal and internal investigation raised possibilities for researching the voice as a dance act, which led to developing, as a teacher and vocal coach, experiments between voice and dances with interpreters from the Universidade Livre, which resulted in a Voice Jam Session. Such discoveries contribute to expanding investigations about practices and pedagogies for the voice on stage, revealing how, through perception, sensitivity, and subjectivity of movement, the interpreter leverages means to trigger his voice.

**Keywords:** Voice. Vocal practices. Dance. Contact Improvisation. Somatic education.

**Resumen - El placer de la danza vocal y la Contact Improvisación: posibilidades de una Voice Jam Session**

Este artículo pretende analizar aspectos de la técnica de danza Contact Improvisación y acercarlos a las prácticas y pedagogías vocales, permeadas por elementos de educación somática. En ese contexto, el artículo presenta el relato de experiencias desarrolladas como intérprete en una sala de ensayo con el grupo de investigación Corpolumen1. Una posterior investigación personal e interna planteó posibilidades de investigar la voz como acto dancístico, lo que llevó a desarrollar, como docente y entrenadora vocal, experimentos entre voz y danza con intérpretes de la Universidad Libre2, que dieron como resultado lo que se denominó Voz Sesión de Jam. Tales descubrimientos contribuyen a la expansión de investigaciones sobre prácticas y pedagogías de la voz en el escenario, revelando cómo, a través de la percepción, la sensibilidad y la subjetividad del movimiento, el intérprete aprovecha los medios para desencadenar su voz.

**Palabras clave:** Voz. Prácticas vocales. Bailar. Improvisación de contacto. Educación somática.

## Introdução

Uma *jam session* é popularmente conhecida entre músicos de jazz como uma oportunidade de tocar em conjunto sem repertório pré-definido ou ensaios, sendo, portanto, um improviso. Ela possibilita um meio de aprendizagem e desafio técnico ao músico e promove o encontro deste com um público diversificado.

A técnica de dança Contato Improvisação também utiliza o termo *jam* como forma de experimentação e colaboração de pesquisa de movimento. “A diferença entre uma *jam* e uma oficina ou um laboratório consiste em não existir mais nenhuma instrução ou troca explícita. Dançar é o foco” (Schmid, 2017, p. 180). O Contato Improvisação foi desenvolvido em meados da década de 1970 pelo bailarino e coreógrafo americano Steve Paxton (1939-) como uma forma de criar uma dança criativa, colaborativa e menos hierárquica e rígida que o ballet. Nele, os participantes utilizam primordialmente contato, peso e impulso entre os corpos, de modo a criar movimentos livres e improvisados, possibilitando a relação de uma comunicação não verbal.

Assim como músicos de jazz que improvisam e se desafiam de modo espontâneo em uma *jam*, no Contato Improvisação o mesmo acontece, sendo esta a parte central da prática. Por ser tratar de uma dança improvisada e livre, Steve Paxton aponta que a técnica pode despertar uma compreensão profunda do movimento e do corpo, intensificando a consciência corporal e encorajando os participantes a notarem sensações físicas e emocionais provindas do movimento, desobstruindo as capacidades de *sentir*.

Geralmente os encontros para uma *jam*, tanto entre músicos quanto entre participantes do Contato Improvisação, acontecem de forma colaborativa. Os participantes podem ter diferentes níveis técnicos, promovendo uma generosa troca de experiência e aprendizado. “O Contato Improvisação evoluiu basicamente, em determinado momento, a partir de si mesmo. ‘A dança faz o ensino’” (Paxton apud Schmid, 2017, p. 180).

Em uma *jam*, são realizados alongamentos e aquecimentos individuais ou coletivos para em seguida iniciarem as improvisações, que acontecem tendo o contato físico entre os corpos como válvula propulsora para a criação do movimento.

Uma Voice Jam Session é, por sua vez, uma roda de improvisação vocal que se assemelha em vários aspectos às *jams* realizadas no Contato Improvisação. Para tanto, um

intérprete entra na roda e propõe um som em movimento, podendo ser grunhidos, vocalizes, ou músicas inventadas. Aqui o contato entre os corpos sensibiliza e impulsiona a voz, influenciando na criação de movimentos que fogem dos padrões habituais dos intérpretes. Nessa relação, pode haver pressão, peso ou contra-peso entre os corpos, desde que seja explorada a superfície da pele, respondendo ao diálogo que se estabelece, às ações e às reações que acontecem durante o improviso.

A Voice Jam Session possibilita experimentações diversas, como realizar vocalizes de cabeça para baixo utilizando o corpo do outro como suporte, por exemplo - proporcionando ao intérprete relacionar-se fisicamente de outra maneira com as ressonâncias superiores da cabeça, sugerindo outros sons e, portanto, outros movimentos -, ou sustentar o peso do outro sob o abdômen, o que altera a pressão na respiração, devido ao peso colocado, modificando a relação com a voz. Dessa forma, o que surge desses encontros e o que se compõe a partir desse momento reverbera por uma diversidade de ritmos e melodias, podendo haver momentos de canto forte, grave, agudo e/ou contínuo. Tais forças provocam alterações no ritmo do corpo, em uma espécie de retroalimentação criativa. Cabe destacar que as pausas e os silêncios são extremamente positivos para a compreensão do som. Os demais intérpretes podem adentrar na roda, desde que haja troca de parcerias em seu interior. O tempo de permanência da improvisação pode variar, não sendo pré-estabelecido. É desejável que os intérpretes entrem e saiam da roda quantas vezes sentirem o impulso criador para tal.

Durante o improviso, acontece um momento único, individual, de inclinação/vontade para o improviso, o impulso criador, no qual a partir de um desejo e de uma atenção aguçada o intérprete lança-se para o improviso, continuando o que está sendo desenvolvido no interior da roda ou propondo algo diferente. Nesse sentido, a escuta e a leitura sobre o outro são fundamentais.

A estruturação e o desenvolvimento da Voice Jam Session se deram como meio de investigar práticas vocais em que o intérprete exerça autonomia sobre o processo técnico da voz, uma vez que, em contato com outros corpos, descobre possibilidades sonoras e de movimento em seu corpo, fortalecendo suas habilidades de comunicação, impulso, ação e reação, assim como de percepção e de escuta.

A integração entre dança e voz desenvolve o repertório musical e de movimento do intérprete, envolvendo-o ao ritmo e à sensação que ambos promovem. A voz induz a criação de movimentos, tanto pela vibração da ressonância através de condução óssea quanto por

sons projetados pelo espaço, seja por vocalizes, cantilenas ou cantos. Nesse sentido, ora o movimento possibilita a criação vocal, com cadência, formas, torções e apoios distintos que impulsionam uma criação diversificada, ora a voz impele o movimento através de sua potência sonora, ora o movimento facilita a projeção da voz no espaço.

## O grupo de pesquisa Corpolumen e a mudança de paradigmas

Por anos tenho me dedicado a explorar formas de integrar poéticas da voz ao movimento, seja como intérprete, seja como professora e preparadora vocal. Nesse sentido, busquei diversificar minha formação profissional de modo a expandir minhas investigações. Ao longo de minha jornada, me deparo com a inquietante questão de como ensinar alguém a usar a própria voz. A prática vocal deve modificar padrões de expressão dos intérpretes? Qual e como deve ser feito o treinamento vocal na cena teatral contemporânea, se esta é tão rica e diversificada? Como deve ser feita a abordagem ao intérprete de modo a proporcionar-lhe autonomia? Em busca de respostas, li muitos livros sobre o tema, acreditando achar na teoria um caminho que apontasse uma prática que abarcasse meus questionamentos. Também busquei cursos e workshops sobre o tema, como modo de desenvolver minha abordagem em sala de ensaio. Reconheço que a contribuição teórica é e sempre será de extrema valia para ampliar o diálogo com aquilo que ansiamos saber, no entanto somente a prática e a experiência de fato consumam o conhecimento e apontam direções.

Tendo isso em vista, em meados de 2019 passei a frequentar o núcleo de pesquisa Corpolumen<sup>1</sup>, no departamento de dança da UFBA. Inicialmente fui em busca de me reconectar com a dança, pois quando danço sinto variadas sensações, seja pela expressividade criativa através dos movimentos, pela conexão de uma poderosa comunicação não verbal que se estabelece entre os corpos ou ainda pelos desafios do condicionamento físico, que podem facilitar ou dificultar determinados movimentos. Ao iniciar as aulas com o grupo, não imaginava que encontraria algumas das respostas que vinha procurando.

---

<sup>1</sup> O grupo de pesquisa Corpolumen é orientado e liderado pela professora Daniela Guimarães no departamento de dança da UFBA e desde 2017 promove pesquisa e encontros abertos para estudantes e entusiastas das artes. Busca-se, a partir de experimentações, improvisos e investigações com o Contato Improvisação e alguns princípios da educação somática, desenvolver o repertório corporal dos integrantes.

As aulas com o grupo Corpolumen se iniciam com alongamentos, individuais ou em grupo, nos quais a respiração faz-se presente como meio de favorecer o relaxamento. São sugeridas partes do corpo para alongar concomitantemente à respiração. O primeiro contato com o corpo geralmente é feito de modo livre, possibilitando ao intérprete investigar e elencar os grupos musculares a serem trabalhados.

As pesquisas de movimento realizadas pelo Corpolumen são alicerçadas nos princípios do Contato Improvisação, que proporciona uma constante troca de estímulos físicos, estabelecendo uma espécie de diálogo no qual o toque e a troca de peso, assim como a pressão, promovem a direção para o movimento. No Corpolumen, algumas vezes experimentamos movimentos específicos do Contato Improvisação sob orientação da professora Daniela Guimarães, como suspensões, quedas e rolamentos no chão. Também exploramos movimentos espontâneos que acontecem de diversas formas, como rolar, saltar e girar, entre os planos alto, médio, baixo e também no chão. Este último é muito utilizado durante a prática, pois oferece uma superfície estável e segura, permitindo ampla investigação de movimentos e oportunizando ao intérprete sentir e responder às forças gravitacionais, seja individualmente ou em dupla. Em outros dias, ficamos completamente livres explorando o nosso corpo e o do outro. A partir dessa vivência, ocorreu-me pensar que a abordagem do Corpolumen auxiliaria exponencialmente a soltura da voz.

Durante os encontros com o Corpolumen, e estando com o corpo relaxado e atento, constatei uma maior propriocepção em meu corpo, ou seja, a consciência que possuía sobre o posicionamento e a movimentação dele no espaço. Sentia-me em conexão com a vida, os sentidos pareciam aflorados, o movimento acontecia livre de maneira intuitiva, e em certa ocasião ocorreu-me imaginar a voz vibrando enquanto os movimentos eram realizados, acreditando que justamente por estar dançando a voz seria potencializada. Esse exercício de visualização fez-me constatar que poderia desenvolver capacidades de percepções internas e externas, integrando algumas características da técnica Contato Improvisação para a voz, como por exemplo, desenvolver a prática vocal em contato, explorar a respiração por meio dos apoios (de costas, de pé, de joelhos, de barriga para o chão etc.), notando como cada um modifica a relação com a respiração. Assim, com o Corpolumen, explorei os apoios corporais em equilíbrio e em contato com outro corpo, traçando as áreas que entram em contato com a superfície corpórea e com o chão, percebendo a transferência do peso através dos apoios.

Tal percepção aguçada se deu devido ao fato de o Contato Improvisação possibilitar e viabilizar a autoexpressão, pois pressupõe um espaço aberto para a exploração da intuição, assim como estabelece conexões físicas com o outro. Promove também a liberdade de movimentos, uma vez que não possui coreografias definidas, e possibilita abertura emocional, propicia uma sensação de fluidez e harmonia com o corpo. Assim, a técnica promove, através de movimentos espontâneos que variam de pausas a explosões dinâmicas, a prontidão física. Essas são características que eu vinha perseguindo para a prática vocal: instaurar uma prática que acontece fazendo, explorando e sintonizando as sensações no corpo.

Ao final das aulas, eram realizados improvisos de um minuto de duração, nos quais cada intérprete improvisava de frente para o grupo, compartilhando suas investigações e descobertas. Cabe destacar que, ao explorar diferentes tipos de movimentos e interações corporais, é possível descobrir novas capacidades físicas, ampliando o repertório, a consciência corporal, alongamentos e a força muscular.

Sob a influência do grupo Corpolumen, passei a propor em minhas aulas alongamentos individuais ou em duplas com ênfase no toque, assim como exercícios de sensibilização da ressonância através da escuta interna, além da visualização interna dos órgãos, para que os intérpretes compreendam a complexidade da voz. A culminância da aula acontece com a etapa na qual os participantes realizam a experiência da voz provinda do contato entre os corpos, em relação constante com a dança: a Voice Jam Session, na qual voz e corpo são explorados espontaneamente. A Voice Jam Session enfatiza a interação vocal e física entre os indivíduos, envolvendo a voz concomitantemente à exploração dos movimentos em relação à gravidade e à inércia.

## **Estruturando a Voice Jam Session**

A Voice Jam Session se estruturou, portanto, a partir de observações realizadas com o grupo Corpolumen, pois sempre busquei formas de propor um corpo relaxado e fluido para a prática vocal, e notei que a técnica do Contato Improvisação se desenvolve exatamente a partir desse estado; instaura-se nas aulas uma atmosfera de entrega espontaneamente. Esses aspectos são essenciais para a expressão vocal, pois a produção do som da voz envolve uma complexa cadeia muscular, incluindo laringe, pescoço, tórax, abdome e coluna, para citar alguns. Quando esses músculos estão relaxados, tendem a trabalhar em sinergia, de maneira



coordenada, auxiliando para produzir a voz com mais facilidade. Cabe destacar que relaxar implica ter um corpo atento de seu peso e da relação consigo, com o outro e com o espaço. Além disso, um corpo relaxado movimenta-se com mais facilidade e expressividade. Esse estado, para a voz, promove projeção com mais potência, uma vez que a respiração torna-se mais profunda e consciente, e possibilita maior ressonância, uma vez que a língua e o palato mole passam a se movimentar com mais fluidez, criando mais espaços internos para amplificar as vibrações da ressonância.

Sobre a importância de voz e corpo relaxados, o professor e preparador vocal Arthur Lessac (1909-2011) desenvolveu um treinamento denominado *kinesensic training*, um intrincado processo sensório no qual as qualidades energéticas são percebidas e canalizadas para a expressão criativa do indivíduo. O termo deriva de *kine*, para movimento e ação, *esens*, para cognição, e *sic*, para espírito e energia interior (Lessac, 1997, p. 4). Segundo ele, o processo de percepção *kinesensic* torna-se um meio terapêutico para a construção da voz, pois a detecção bioneural é conduzida internamente, a princípio pelos ossos, tornando-se ponto de referência para a vibração da voz. Lessac afirma que, mesmo relaxados, alguns músculos se contraem ou encurtam, estando portanto em ação mesmo quando relaxados, enquanto outros músculos são liberados ou alongados (em descanso). Com isso, cada grupo muscular dá suporte ao outro, estando em constante harmonia:

A sabedoria convencional diz que o descanso é uma condição em que os músculos voluntários operam sem ação. Mas, mesmo assim, alguns músculos se contraem ou encurtam (o que é ação), enquanto outros são relaxados ou alongados (que é descanso). Cada grupo ajuda o outro. Assim como uma boa respiração auxilia boa postura, e boa postura proporciona uma respiração correta, a contração muscular auxilia a liberação, e a liberação muscular permite a contração; nunca há uma perda de tônus muscular. Nesse estado de harmonia, o corpo inteiro funciona em equilíbrio adequado. Ação e repouso tornam-se inseparáveis, e experimentamos relaxamento genuíno tanto em ação quanto em repouso<sup>2</sup> (Lessac, 1997, p. 47, tradução nossa).

Isto posto, notei que o estado de relaxamento que atingia nas aulas com o Corpolumen proporcionava atenção prazerosa e contínua ação. O corpo em equilíbrio intensifica a soltura e a potência da voz, promovendo equilíbrio muscular e evitando tensões desnecessárias. Em

---

<sup>2</sup> *Conventional wisdom has it that rest is a condition where the voluntary muscles operate with zero action. But even then, some muscles contract or shorten (which is action) while others are released or lengthened (which is rest). Each group helps the other. Just as correct breathing aids good posture and good posture leads to correct breathing, so muscle contraction aids release and muscle release permits contraction; there is never a loss of muscle tonus. In this state of harmony, the whole body functions in proper balance. Action and rest become inseparable, and we experience genuine relaxation both in action and in rest.*



cena, o intérprete pode precisar fazer uso de variadas emoções, chegando a altas intensidades com sua voz. Por esse motivo, ele deve saber equilibrar as forças musculares como um todo, de modo a não sobrecarregar as pregas vocais. Esse estado físico, Lessac (1997) denominou *restful energy* (energia relaxante).

O desenvolvimento das investigações para a Voice Jam Session se deu inicialmente quando voltei minha atenção para a respiração, não de uma maneira técnica apenas, compreendendo o movimento dos músculos e ossos, como fazia anteriormente, mas de maneira holística. Isso porque, inicialmente, ao mover-me ou improvisar em contato com outros bailarinos, minha respiração se reorganizava, modificando-se e alocando-se de diversas formas em meu corpo. Algumas vezes, a respiração emparelhava-se ao outro, estabelecia-se uma diversidade de cadências rítmicas respiratórias, sem que fosse pré-estabelecido racionalmente. Ou seja, a respiração se organizava concomitantemente aos movimentos que surgiam durante o improviso, estabelecendo um diálogo corporal. Posteriormente passei a experimentar, com intérpretes da Universidade Livre<sup>3</sup>, a respiração em contato, na qual se dança sentindo as alternâncias espontâneas que ocorrem no corpo como um todo.

A estruturação para a Voice Jam Session se deu ainda a partir de imagens: vislumbrei o desenho da voz no meu corpo e percebi que, ao dançar com outros bailarinos do grupo, sentia como antes da voz projetar-se no espaço, ela já está se organizando e acontecendo no interior do corpo, está se estruturando muscularmente. Esse é o seu percurso no interior do corpo, inicialmente pelas musculaturas do assoalho pélvico, tencionando-se e preparando-se para acomodar o apoio inicial, em seguida com a movimentação do diafragma para baixo e para cima, permitindo às costelas, costas e toda a caixa torácica expandirem-se para permitirem que os pulmões aumentem seu volume para em seguida alcançar todo o trato vocal.

Tal percepção mostrou-se ser mais facilmente percebida através dos movimentos da dança, pois as diferentes posições modificam as estruturas musculares internas. Por exemplo: em uma torção da coluna, as costelas e músculos do abdome pressionam o diafragma de outra maneira; em rolamentos, a respiração e a laringe ficam alguns segundos tensionadas e rapidamente se liberam, aumentando o fluxo de energia na região; ou ainda de cabeça para baixo é possível sentir a pressão corporal alterar o eixo. As experimentações são diversas -

---

<sup>3</sup> Criada em 2013 na cidade de Salvador (BA), a Universidade Livre é um curso de formação profissionalizante para atores do Teatro Vila Velha, sendo este um dos mais importantes centros culturais da cidade desde 1964.

inclinar, cair, pular. Tais ações desafiam a gravidade, modificando a pressão sobre órgãos, o que implica em uma alternância espontânea para a respiração, a ressonância e a projeção. Essas experimentações revelaram-se basilares para a conexão do intérprete consigo e com o outro de modo individualizado, pois cada indivíduo sente e respira ao seu modo. Segundo Cohen (2015, p. 155), “os processos de respiração, vocalização e digestão desempenham um papel importante na determinação dos padrões corporais totais do movimento e na integração dos sistemas orgânico e musculoesquelético”. Nesse sentido, quanto maior for a integração entre essas estruturas, maior será a experiência de percepção e conscientização do intérprete.

A experiência com o Corpolumen oportunizou a formulação para a Voice Jam Session, sendo notável a alteração na forma como eu estabelecia a prática vocal. Antes eu propunha exercícios respiratórios aos intérpretes destacando musculaturas separadamente, buscando aumentar a eficiência inspiratória/expiratória e alterando o seu modo individual de respiração. Sobre a projeção vocal, estabelecia escalas musicais e trava-línguas, de modo a “limpar” a voz. Depois da vivência com o grupo, adotei através da dança uma prática mais individualizada, que se alterna orgânica e naturalmente nos corpos, sendo acionada por cadeias musculares inteiras, conforme a necessidade pessoal para o movimento/fonação ao qual esteja sendo trabalhado. A ressonância é sentida através dos ossos e pela pele em contato, da mesma forma como a projeção acontece por meio de contato e impulsos físicos através da criação de movimentos.

### **A voz e a dança: possibilidades para uma Voice Jam Session**

O ponto central das descobertas experimentadas com o grupo de pesquisa Corpolumen foi o papel fundamental do toque para a criação vocal. A partir dessa descoberta, passei a investigar a Voice Jam Session. O toque aumenta e direciona a informação que o sistema nervoso recebe tanto interna quanto externamente, além de auxiliar na dissolução de tensões musculares e na postura. Esses aspectos revelaram-se essenciais para a produção vocal, pois permitem que a voz se movimente de forma fluida e orgânica dentro do corpo.

Constatei que a relação entre voz e movimento favorece o bem-estar físico, além de promover maior consciência sobre ossos, articulações e músculos, além de postura e equilíbrio. Vale ressaltar que a percepção háptica (ou tátil) é fundamental para a nossa capacidade de sentir e compreender o mundo ao nosso redor. Isso se deve em muitos aspectos

devido à fáscia, uma ampla e complexa cadeia de tecido conjuntivo fibroso, ricamente innervada, que cobre músculos e órgãos. Além de possuírem inserções ósseas, seus receptores respondem pelas tensões mecânicas, pela percepção do movimento e pela regulação do sistema nervoso autônomo. Localizam-se tanto em camadas superficiais, logo abaixo da derme, como em camadas adiposas mais profundas (fáscia profunda, fáscia epimial e fáscias internas). Isto posto, a fáscia é descrita em estudos recentes como o maior órgão sensorial do corpo humano. Ao tocar a pele de forma consistente, estamos ativando o contato físico, o qual pode reestruturar a biologia do corpo e influenciar o sistema nervoso autônomo. Essa influência pode promover uma mudança em padrões emocionais e mentais, daí a potência de instaurar a voz em contato. Além disso:

É através da fáscia que o movimento de nossos órgãos fornece suporte interno para o movimento de nosso esqueleto através do espaço, e o movimento de nosso esqueleto expressa no mundo externo o movimento interno de nossos órgãos. Através do sistema fascial, conectamos nosso sentimento interno com nossa expressão externa (Cohen, 2017, p. 5).

Essa percepção sutil por meio do toque aproxima-se de aspectos da educação somática, visto que envolve conhecimentos sob os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual, pois os corpos em contato físico envolvem os intérpretes em uma imbricada teia de afetos, propagando novas possibilidades vocais e de movimento. Ambas as técnicas, Contato Improvisação e educação somática, valorizam a consciência entre mente e corpo. Dessa forma, ao implementar elementos de ambas em uma Voice Jam Session, noto como o intérprete não está apenas realizando exercícios técnicos vocais e aprendendo com a professora/preparadora vocal, mas está vivenciando afetivamente, em seu tempo e ritmo, sua voz em relação a si, ao outro e ao espaço.

A revelação e a percepção, ora por meio da pele, ora por um “olhar interno” ao movimento, seja no contato improvisação, na educação somática ou na Voice Jam Session, levanta a questão: como acionar/despertar tal percepção profunda da voz e do corpo no intérprete? E ainda: como auxiliar o intérprete a mapear o caminho para tal transformação podendo ele próprio regressar ao estado de criação que a improvisação instaurou?

Uma possível resposta se delineia ao despertar os sentidos, estimulando-os e indo além, sintonizando-os para que cada um exerça uma influência sobre o outro, potencializando assim a percepção. Sobre esse aspecto, Lessac (1997) aponta que o corpo humano não funciona apenas com os cinco sentidos (audição, olfato, visão, tato e paladar), mas também

através de um sistema interno de sensação/percepção harmônica (*inner harmonic sensing*), que funciona como uma onda, podendo contagiar/sintonizar os outros sentidos, expandindo-os, “criando novas dinâmicas, novas essências e nova inteligência, produzindo assim novas vibrações, reflexos e movimentos através do nosso processo sensorial *kinesensic*”<sup>4</sup> (Lessac, 1997, p. 5, tradução nossa). Ou seja, existe um sentido que integra os demais, potencializando o todo. É interessante destacar que tal vibração energética apontada por Lessac necessita de operar de forma otimizada.

Da mesma forma, em tons musicais, a frequência fundamental por si só é insatisfatória e desagradável; precisa de seus múltiplos tons harmônicos para criar os efeitos mais completos e ricos. Em uso, o *inner harmonic sensing* nos fornece perspectivas estendidas e expandidas para maior sensibilidade, percepção, consciência, resposta, subtexto, atividade sinérgica e pesquisa<sup>5</sup> (Lessac, 1997, p. 5, tradução nossa).

Para possibilitar tal estado, Lessac aponta ser fundamental o desenvolvimento da consciência corporal, da respiração e das ressonâncias, possibilitando que o *inner harmonic sensing* favoreça a percepção interna, fornecendo maior sensibilidade e consciência sobre a voz. Nesse sentido, observo como, durante a Voice Jam Session, o intérprete sintoniza seus sentidos enquanto a ação acontece, uma vez que está em movimento, fonação e atento ao espaço, conectado com os outros integrantes da roda, havendo uma disposição interna para uma atenção plena.

Observando uma Voice Jam Session, noto como a experiência proporciona ao intérprete outros modos de instrução, percurso e acionamento de sua voz. Durante o improviso, não existe tempo para pensar, julgar ou analisar a própria voz; o intérprete reage aos estímulos que ocorrem. Tais descobertas aproximam-se do que Lessac (1997) denomina instruções orgânicas para o corpo (*organic instructions to the body*), a identificação de sensações que levam o intérprete a potencializar percepções. Trata-se de desenvolver instruções para o corpo que visem a uma percepção interna dele, uma espécie de condução imagética e sensorial na qual o indivíduo sintoniza-se internamente.

---

4 [...] *Creating new dynamics, new essences, and new intelligence, thus producing its own indigenous resonances, vibrations, reflections, images, and movements through our innate kinesensic feeling process.*

5 *Extrinsic cues and signals cannot help us perceive the intrinsic relationship between breathing, posture, and vocal life in operating optimally. Similarly, in musical pitches, the fundamental frequency by itself is most unsatisfactory and unpleasant sounding; it needs its multiple harmonic overtones to create the fullest and richest effects. In self-use, inner harmonic sensing provides us with extended and expanded vistas for heightened sensitivity, perception, awareness, response, subtext, synergistic activity, and research.*

Interessante destacar que através da Voice Jam Session o intérprete expressa suas emoções e sentimentos, o que o traz para o momento presente, causando uma sensação de pertencimento e instaurando-o no momento corrente. A cada nova *jam*, tudo se renova. A cada novo contato são realizados nova escuta, nova leitura e novo diálogo, equilibrando voz e postura corporal e desenvolvendo a coordenação motora.

Foi nesse imbricado cruzamento que, como professora e preparadora vocal, confirmei as possibilidades da potência da voz em movimento, constatando um aumento na capacidade de percepção acerca da consciência corporal, da sensibilidade em relação ao próprio corpo e da relação do intérprete com o outro, o que promove nuances de expressão tanto da voz quanto do movimento.

Nesse contexto, destaco ainda o aumento da criatividade, pois a união entre voz e movimento promoveu sobremaneira a espontaneidade e a ludicidade, permitindo experimentações inesperadas. O entrelaçamento entre voz e dança incentivou a improvisação, que é uma criação espontânea, provocando o intérprete a solucionar rapidamente as ações.

Sobre os aspectos técnicos da voz, como ressonância, projeção, articulação e diction, percebo como essa relação promoveu notável engajamento com a respiração. O corpo é afetado e ancorado no momento presente por inteiro, pois, como ressaltou Vianna (2005, p. 104), “a dança e a movimentação cotidiana não se prendem ao passado ou ao futuro, nem a um professor. O que interessa é o agora”.

Finalizo pontuando que Nietzsche (2007) metaforiza o homem que dança como um meio de suportar a própria existência. Em *Assim falou Zaratustra*, por exemplo, o personagem disse sim à vida porque aprendeu a dançar. Para Nietzsche, a dança é a expressão da vitalidade, é o impulso artístico da natureza, a capacidade do ser humano de agir e dizer sim aos processos naturais do viver. Dançar a voz, então, é permitir que as forças vitais do intérprete ganhem colorido, expressando-se através de sons e ritmos diversos.

Ao invés de investir na busca por eficiência, busco portanto despertar o intérprete para o caminho percorrido, para o trajeto que realiza em sua experiência individual, a fim de que ele note e acolha o que acontece em seu corpo no momento em que sua voz dança, viabilizando o mapeamento das sensações em sua memória física.

## Referências

- COHEN, Bonnie Bainbridge. *An introduction to body-mind centering*, [2017?]. Disponível em: [https://www.bodymindcentering.com/files/an\\_intro\\_to\\_body-mind\\_centering.pdf](https://www.bodymindcentering.com/files/an_intro_to_body-mind_centering.pdf) - Acesso em: 24 abr. 2023.
- LESSAC, Arthur. *The use and training of the human voice*. New York City: McGraw-Hill Higher Education, 1997.
- NIETZSCHE, Friedrich. *Assim falou Zaratustra*. São Paulo: Martin Claret, 2007.
- SCHMID, Jörg. Contato Improvisação como uma arte de viver [parte 2]. Tradução de Bruno Garrote. *Urdimento*, v. 2, n. 29, p. 177-192, Out. 2017. Disponível em: [https://www.academia.edu/35263480/Contato\\_Improvisa%C3%A7%C3%A3o\\_como\\_uma\\_Arte\\_de\\_viver\\_parte\\_2\\_Tradu%C3%A7%C3%A3o](https://www.academia.edu/35263480/Contato_Improvisa%C3%A7%C3%A3o_como_uma_Arte_de_viver_parte_2_Tradu%C3%A7%C3%A3o) - Acesso em: 24 abr. 2023.
- VIANNA, Klaus. *A dança*. São Paulo: Summus, 2005.

Artigo recebido em 30/04/2023 e aprovado em 20/06/2023.

DOI: <https://doi.org/10.26512/vozcen.v4i01.48317>

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

---

<sup>i</sup> Valéria Cristina Machado Rocha - Artista e professora. Bacharel em Artes Cênicas (Faculdade de Artes Dulcina de Moraes. Brasília-DF), Licenciatura em Artes Visuais (Claretiano. Brasília-DF), Especialização em Educação Física Escolar (Faculdade Alvorada Brasília- DF), Mestra pela Universidade Federal de Uberlândia(UFU), em Práticas e poéticas Vocais, na qual investigou os processos de ensino, aprendizagem e criação com ênfase na voz. Atualmente é doutoranda pelo PPGAC da Universidade Federal da Bahia (UFBA) na qual investiga poéticas e processos pedagógicos vocais. É professora na Faculdade de Artes Dulcina de Moraes nas áreas de artes visuais, Performance, Artes da cena, e voz. Desenvolve e transita entre práticas artísticas e processos pedagógicos voltados para a cena, voz e performance. [valeria.rocha24@yahoo.com.br](mailto:valeria.rocha24@yahoo.com.br) .  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6212668271380518>  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5808-8023>

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

