

# O poder dos sons e das palavras na formação do/a artista da cena

Claudia Mele <sup>i</sup>

Faculdade CAL de Artes Cênicas - CAL, Rio de Janeiro/RJ, Brasil <sup>ii</sup>

## **Resumo - O poder dos sons e das palavras na formação do/a artista da cena**

A vocalização de palavras, sons e mantras pode auxiliar na exploração das múltiplas vibrações do corpo, permitindo a ampliação de estados de consciência. Partindo destes pressupostos, o artigo propõe uma investigação sobre o poder da produção de sons na constituição e transformação do corpo e dos estados de consciência e na compreensão de que somos seres multidimensionais. Esta pesquisa parte da percepção, em sala de aula, em cursos de formação em teatro, como estas práticas podem contribuir na criação artística e na transformação de si.

**Palavras-chave:** Som. Palavra. Chakras. Consciência. Artista da cena.

## **Abstract - The power of sounds and words in the formation of the scene artist**

The vocalization of words, sounds and mantras can help in exploring the multiple vibrations of the body, allowing the expansion of states of consciousness. Based on these assumptions, the article proposes an investigation into the power of sound production in the constitution and transformation of the body and states of consciousness and in the understanding that we are multidimensional beings. This research starts from the perception, in the classroom, in theater training courses, how these practices can contribute to artistic creation and self-transformation.

**Keywords:** Sound. Word. Chakras. Conscience. Scene artist.

## **Resumen - El poder de los sonidos y las palabras en la formación del artista escénico**

La vocalización de palabras, sonidos y mantras puede ayudar en la exploración de las múltiples vibraciones del cuerpo, permitiendo la expansión de estados de conciencia. A partir de estos supuestos, el artículo propone una investigación sobre el poder de la producción sonora en la constitución y transformación del cuerpo y de los estados de conciencia y en la comprensión de que somos seres multidimensionales. Esta investigación parte de la percepción, en el aula, en cursos de formación teatral, cómo estas prácticas pueden contribuir a la creación artística y la autotransformación.

**Palabras clave:** Sonido. Palabra. Chakras. Conciencia. Artista de escena.

## Introdução

Partindo da perspectiva de teorias milenares, como a hindu e a xintoísta, que entendem que somos múltiplos corpos vibrando em diferentes frequências, proponho, neste artigo, expor alguns conceitos apresentados por estas culturas para pensar no poder da palavra e da vibração do som na constituição e transformação do corpo e dos estados de consciência. As pesquisas aqui apresentadas foram elaboradas durante meu doutoramento cujo enfoque foi desenvolver práticas vocais e corporais para o artista da cena, a partir do estudo do sistema de chakras. Foi levado em consideração a investigação dos diferentes estados de consciência que desenvolvemos em cena e na vida, e como cada estado de consciência permite o acesso a determinadas dimensões do ser, desde à sensação de aterramento, de estado de presença no aqui e agora (chakra básico), até percepções internas profundas (chakra frontal e coronário)<sup>1</sup>.

Segundo a teoria hindu do sistema de chakras, contida na filosofia do Yoga, nossos múltiplos corpos são denominados de corpos sutis e são níveis de consciência, em diferentes frequências vibratórias, que se comunicam através de centros energéticos distribuídos ao longo do eixo central do corpo: os sete chakras principais. Estes centros energéticos são responsáveis pela recepção, assimilação e transmissão de energia vital entre os corpos sutis e o ambiente.

Na prática pedagógica que desenvolvo em cursos de graduação em Teatro<sup>2</sup>, em faculdades do Rio de Janeiro, proponho que a cada aula seja colocado o foco em uma das dimensões de consciência relacionadas aos sete chakras. Ao realizar práticas corporais e vocais voltadas para cada uma destas dimensões, o/a discente tem a oportunidade de perceber no corpo, nas suas sensações, emoções, pensamentos e intuição, cada um destes níveis vibratórios. Apesar de focar principalmente em práticas corporais, pois esta é minha especialidade, percebo como as práticas vocais têm feito uma diferença neste processo. Tenho observado como a vocalização de palavras e mantras assim como a audição de músicas e sons

---

<sup>1</sup> O estudo do sistema de chakras para esta pesquisa foi baseado em vasta bibliografia. Coloco como referência, para este artigo, Judith (2010) e Brennan (2006, 2018).

<sup>2</sup> Sou pesquisadora, professora e atriz, atuando também como diretora, dramaturga e preparadora corporal. Doutora (2021) e Mestre (2013) em Artes Cênicas pela UNIRIO, com o estudo direcionado para os estados de presença e o corpo multidimensional do artista da cena. Professora da Faculdade CAL de Artes Cênicas, da Faculdade Cesgranrio de Teatro e na Universidade Santa Úrsula, sou professora dos cursos de Arquitetura e Psicologia em disciplinas com enfoque na expressão vocal, na corporalidade e na criatividade.

produzidos em determinadas frequências vibratórias, podem auxiliar na exploração dos múltiplos ritmos/vibrações do corpo.

Na primeira parte do artigo disserto sobre o poder dos sons, dos mantras e das orações, para em seguida apresentar algumas práticas que desenvolvo em sala de aula. Os sons, as palavras, os mantras são pensados aqui como fomentadores destas variadas dimensões de consciência, possibilitando experiências singulares como a que descrevo no final do artigo.

### Sons, mantras, orações e o espírito da palavra

A ideia de que as palavras possuem energia, poder ou força é muito antiga nas tradições culturais orientais e ocidentais, e aparece associada a ritos religiosos praticados na invocação de bênçãos, prosperidade para a terra e na relação do homem com o divino. Na tradição xintoísta, por exemplo, *Kami* é a centelha original da vida. *Ka* significa fogo, espiritualização, divino, masculino e *mi* significa água, materialização, feminino. E, nesta tradição, *Kototama* é referenciado como o “espírito da palavra”, a força vital criativa do Universo composta dos sons-mãe e dos sons-pai, feminino e masculino, matéria e espírito. Os sons-mãe, dimensões originais que precedem tanto a vibração quanto os sons audíveis, são as cinco vogais A, E, I, O e U, e os sons-pai, que geram a polaridade e a vibração, são as oito consoantes Hi, Ni, Si, Ri, Ti, Yi, Ky e Mi (Guedes Terror, 2008). Para a cultura hindu, as vogais são consideradas representantes do espírito, enquanto as consoantes denotam a substância mais sólida da matéria (Judith, 2020). Independente da interpretação de cada cultura, todas compreendem que quando esses sons se combinam, criam a energia universal, que no xintoísmo é *Ki*, na tradição chinesa é conhecido como *chi*, na hindu é OM e na cristã, Amém. Esta energia universal é a vibração que se manifesta continuamente no mundo material, harmonizando tudo o que é visível e invisível. Dessa forma, essas tradições ensinam que o divino está presente em todas as coisas - nas formas de vida, nas formas inanimadas, nos ancestrais e nas forças cósmicas - e que a palavra, o som e a intenção são a vibração que faz mover o Universo. Na tradição judaico-cristã encontramos referência a esta ideia no trecho bíblico (João, I, 1-3):

---

No princípio era o Verbo, e o Verbo estava em Deus, e o Verbo era Deus. Ele estava no princípio em Deus. Todas as coisas foram feitas por ele, e nada do que foi feito, foi feito sem ele (João apud Guedes Terror, 2008, p.32).

As tradições mencionadas entendem que a força da palavra exerce grande influência no mundo pelo fato de os sons e as letras das palavras emitirem vibrações que contribuem, de forma decisiva, para a harmonia ou a desarmonia do universo. Portanto, a emissão de um *kototama* harmonioso, bom e belo (conceitos básicos do Xintoísmo), depende essencialmente da alma de quem o transmite; quanto mais próximo o pensamento estiver do Bem, maior será a força positiva de transformação que esta palavra exercerá no ambiente e nas pessoas que a receberem. Dessa forma, o mundo do bem ou do mal, da alegria ou da tristeza, do harmônico e não harmônico depende do *kototama* proferido pelo ser humano (Guedes Terror, 2008).

Para as comunidades indígenas Kaiowá, do Brasil, tanto o bem como o mal se originam na palavra *ñee*. Eles entendem que o poder das palavras pode gerar males ou bênçãos e que as rezas vêm como forças para apaziguar as palavras geradoras dos infortúnios. A força da palavra, também, já está presente desde o momento em que a mãe escolhe o nome da sua criança. O nome divino da pessoa é a sua alma (Chamorro, 2017).

Para os Xintoístas, como dito anteriormente, a força vertical, masculina, e a força horizontal feminina, juntas, formam a força universal, que faz vibrar o todo. Para os Kaiowá, a palavra é a que une as partes vertical e horizontal da cruz, a que mantém as pessoas em pé, na posição vertical. Quando a pessoa morre, sua cruz deixa de existir e, desta forma, perde a sua voz, silêncio.

As pesquisas do fotógrafo japonês Masaru Emoto, iniciadas em 1994 e apresentadas em seu livro *As Mensagens da Água* (2005), podem demonstrar o poder das palavras<sup>3</sup>. Emoto documentou visualmente as mudanças moleculares na água por meio de suas técnicas fotográficas e congelando gotas de água. Examinou-as sob um microscópio de campo escuro dotado de recursos fotográficos. Seu trabalho apresenta a diversidade da estrutura molecular da água e do efeito do ambiente sobre a sua respectiva estrutura molecular.

O trabalho do fotógrafo sugere que as energias vibracionais humanas, pensamentos, palavras, ideias e músicas, afetam a estrutura molecular da água. A mesma água que preenche

---

<sup>3</sup> Apesar de alguns cientistas criticarem Emoto por controles experimentais insuficientes e por não compartilhar detalhes de sua abordagem com a comunidade científica, escolhi apresentá-lo pela beleza de seu trabalho e dos conceitos apresentados. O trabalho de Emoto me remeteu às pesquisas do físico e músico Ernest Chladni, que no início do séc. XIX apresentou um experimento em que demonstrava que a emissão de vibração em placas de metal, com punhados de areia em sua superfície, produzia imagens de mandalas e sons que variavam de acordo com a espessura, tamanho e simetria das placas. Este trabalho foi fundamental para o estudo da acústica.

setenta por cento de um corpo humano e cobre a mesma proporção do nosso planeta. Emoto descobriu muitas diferenças fascinantes nas estruturas cristalinas da água de muitas fontes ao redor do planeta. A nascente de água pura que jorra da montanha mostra maravilhosos desenhos geométricos em seus padrões cristalinos. Águas poluídas e tóxicas das áreas industriais e povoadas, águas estagnadas das tubulações e represadas em armazenamentos mostram estruturas cristalinas definitivamente distorcidas e formadas aleatoriamente.

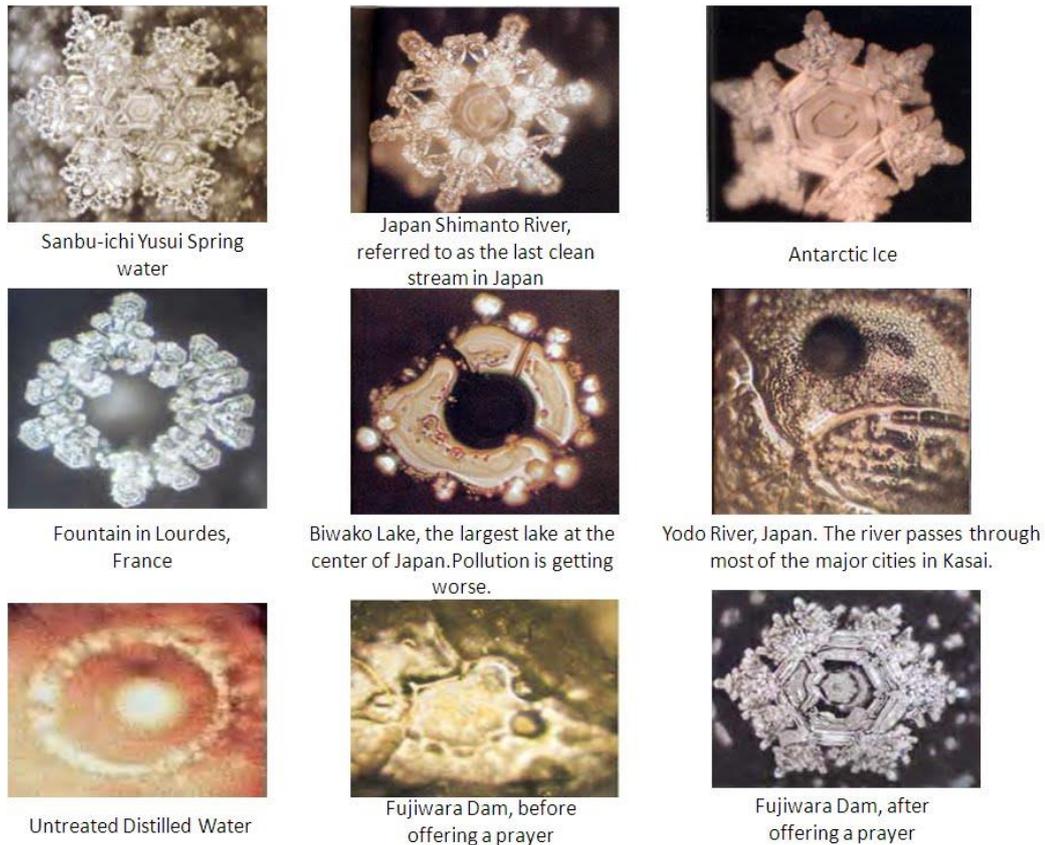


Figura 01: Estruturas fotografadas por Emoto advindas de águas de diferentes locais<sup>4</sup>.

Após o experimento com as nascentes, o fotógrafo começou a manipular a água, deixando-a sujeita a diversas fontes sonoras, mecânicas, vocalizadas ou escritas. Em garrafas, contendo a mesma água, Emoto aplicou estímulos de músicas diversas. Cada garrafa foi colocada entre dois alto-falantes por muitas horas e ele, então, fotografou os cristais que se formaram depois que a água foi congelada. Em outro experimento, foram colocadas palavras datilografadas coladas às garrafas, e em outro ainda, pessoas foram convidadas a

<sup>4</sup> Imagem disponível em: <https://steemit.com/science/@maximilianblanc/mind-over-matter-how-our-thoughts-affect-our-bodies> - Acesso em: 13 abr. 2023.

pronunciarem determinadas palavras direcionadas aos bocais das garrafas. O resultado podemos ver nas imagens abaixo.

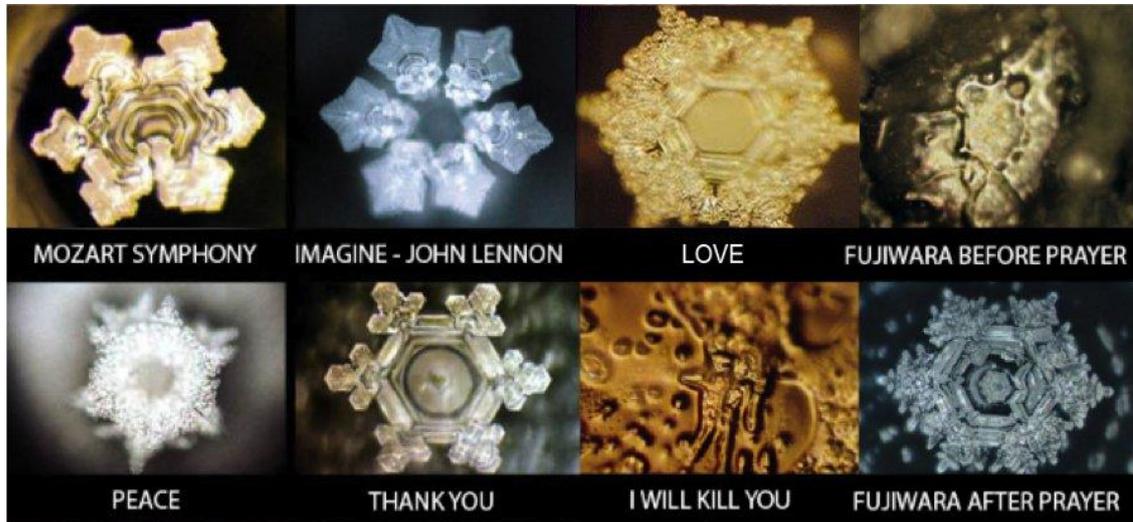


Figura 02: Estruturas formadas após a água ser influenciada por músicas e palavras<sup>5</sup>.

A pesquisa de Emoto é importante para percebermos a dimensão que as palavras e os sons podem ter nas nossas vidas diárias e em nosso trabalho. É possível mudar padrões de comportamento, sentimentos e pensamentos através das palavras. Se uma simples palavra como AMOR pode criar cristais de moléculas tão belos como os vistos acima, imaginemos o que mantras milenares têm a possibilidade de provocar em nossos corpos.

Mantra é uma expressão sagrada, definida como uma prática de *religare*, associada ao som ou a uma vibração sonora, que é produzida pela repetição de palavras, sílabas ou sons de poder. A palavra mantra é de origem sânscrita e significa controle da mente. *Man* pode ser traduzido como mente, pensar, corpo mental e *tra* deriva de *tran*, libertação, ou instrumento para libertação. Desta forma, mantra significa instrumento para silenciar o pensamento, que pode ser uma prece, um hino, um encantamento. Em contextos yogues, cada mantra está associado a um poder invisível ou divindade (Miranda, 2014). Os mantras estão presentes em todas as culturas e têm inúmeros significados ou significado algum. O objetivo da repetição de sílabas, palavras ou uma frase, é clarear a mente e atingir o estado de unidade com a consciência cósmica. Os sons dos mantras, de um modo geral, foram intuídos, por mestres, quando estavam em estados meditativos. São sons sagrados, que contém poderes divinos.

<sup>5</sup> Imagem disponível em: <https://www.collective-evolution.com/2016/07/11/this-is-why-you-should-consider-changing-the-frequency-of-your-music-when-listening-to-it/> - Acesso em: 13 abr. 2023.

O mais conhecido dos mantras é a sílaba-raiz OM ou AUM, que é considerada a corporificação sonora do Divino. Os hindus acreditam que a vibração, dos níveis mais sutis aos mais densos, é a emanção básica da qual foi criada a matéria. Nas escrituras do hinduísmo está escrito que o mundo inteiro é a sílaba OM (AUM) e que, por isso, Brahma é a totalidade. Composto por apenas um fonema, onde está contido todo o seu poder de elevação da mente para estados de transcendência. Quando entoamos o OM (AUM) podemos captar a pura consciência unitária, a energia universal que transpassa cada ser, sentindo a vibração da totalidade. O mantra OM (AUM) acessa simultaneamente cada camada dos corpos sutis, cada nível de consciência.

Os mantras, as sílabas-raízes, assim como as orações, nos chegam carregados da força das linhagens a que pertencem e rapidamente se tornam veículos para despertar a mesma força em nós. O poder dos sons e das palavras nos abre a possibilidade para vibrar em consonância com energias muito poderosas, pois esses sons já vibraram milhões de vezes e quanto mais pessoas os entoam, mais potentes se tornam. Mesmo que não conheçamos o idioma ou as tradições que o inspiraram, o poder do mantra, da canção ou reza, pode nos atingir através da abertura e conexão com estados mais sutis. Se estamos abertos, o poder da palavra ou do som poderá nos afetar de formas inimagináveis. As orações coletivas também têm muita força, pois conciliam intenções de muitos. “A eficácia da prece, ou reza, não vem da repetição, mas sim da força e da crença no pedido” (Nakkach, 2014, p.163). Ao nos permitirmos vibrar na mesma sintonia com essas forças, provocamos ações e transformações na nossa consciência (corpos sutis), refletindo no corpo físico.

Para o/a artista da cena, a noção de que sons e vocalizações podem afetar sensivelmente seus corpos, traz uma nova dimensão para suas práticas artísticas. A compreensão dos diversos estados de consciência, que podem ser propiciados pelas frequências sonoras, possibilita uma maior habilidade nos estados corporais, na abertura para estados mais criativos e propicia o autoconhecimento. Grotowski foi um pesquisador que investigou profundamente estes princípios. O seu trabalho, a partir do Teatro das Fontes, tem como foco o ato de cantar principalmente cantos afro-caribenhos, vindos do vudu haitiano, com o objetivo de ser um veículo para a transformação de si. Thomas Richards, parceiro de Grotowski na última fase de seu trabalho, Arte como Veículo, e colaborador do Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards, foi questionado em uma conferência no ECUM 2011 se os/as atores/atrizes sabiam o sentido das palavras dos cantos. O ator respondeu que o

conhecimento do canto só poderia ser obtido na aprendizagem de cantá-lo. Era necessário captar e desenvolver o núcleo vibratório de cada canto. Era a ação de cantá-lo, e o impacto advindo desta ação, que provocaria a transformação. “No Workcenter, os cantos são utilizados pela sua capacidade de impactar diretamente ‘o corpo, o coração e a cabeça dos atuantes” (Motta-Lima; Quilici; Ramos, 2012, p. 4). O respeito à tradição dos cantos estaria, para Thomas Richards, na capacidade de produzir um trabalho sobre si através de um legado deixado por antigas culturas e gerações e que pudesse ser perpetuado e aprimorado.

Ao acessar estados mais sutis de consciência propiciados por sons, canções, mantras e orações, o/a artista da cena permite que corpo, coração e cabeça, ou então, sensações, emoções, pensamentos e intuição se conectem produzindo estados que permitem a abertura para a criação. Para que esta conexão aconteça proponho trabalhar, na prática pedagógica, com cada uma das dimensões para que os/as estudantes ganhem consciência de cada uma delas, e depois de serem acessadas, possam ser conectadas.

## Propostas para uma prática

Desde 1993 sou professora de corpo e movimento em escolas de teatro, muitas vezes associando corpo e palavra. Mas a experiência com a expressão vocal, mais relacionada ao canto, só começou a ser desenvolvida com mais atenção durante o doutoramento (2017 - 2021). Antes disto, eu já tinha muitas vivências pessoais como atriz que canta, e em práticas espiritualistas, entoando orações e mantras. A partir da pesquisa de doutorado, comecei a explorar as práticas vocais de forma mais integrada ao corpo e com constância, introduzindo, a cada aula, exercícios vocais específicos para cada chakra e, também, estimulando o estudante ao improviso vocal. Nesta parte do artigo citarei alguns exercícios, referentes ao chakra básico, elaborados baseando-se na pesquisa do Yoga da Voz<sup>6</sup>. Também incluo observações escritas pelos estudantes após as aulas.

O Yoga da Voz é praticado através do *The Vox Mundi Project*, criado por Sílvia Nakkach<sup>7</sup>, partindo do princípio de que a voz pode ser expressa livremente, a partir da descoberta do seu potencial, liberando e cultivando a energia espiritual criativa. Este método tem como intenção

---

<sup>6</sup> O Programa Yoga da Voz é um método de educação vocal integrada, sistematizado pela Vox Mundi School of de Voice, que reúne práticas e cantos de tradições sagradas, tendo a música como manifestação artística e espiritual. Site oficial do Programa: <http://voxmundiproject.com/>. Participei do curso, ministrado por Alba Lírio e Sílvia Nakkach, em 2018, com duração de 10 meses.

<sup>7</sup> Podemos encontrar sua biografia em <http://voxmundiproject.com/silvia-nakkach/>.

explorar cantos, mantras, preces, de tradições milenares, de diversas culturas, como a hindu, tibetana, africana e indígena, para entrar em contato com o que há de mais genuíno em cada um de nós.

O Yoga da Voz segue com suave rigor e fidelidade os princípios do yoga antigo que se resumem em um currículo de práticas repetidas, com base nas tradições de escolas e linhagens de mestre e suas expressões contemporâneas, buscando a unidade da mente, do corpo, do espírito (Lírio, 2017, p.80).

O propósito desta metodologia é trabalhar a expressão vocal atentando às energias sutis do corpo, entendendo a “fronteira tênue e o local de passagem entre espaço sonoro e o espaço sagrado” (Lírio, 2017, p. 84).

No início do semestre proponho um exercício vocal que atravessa todos os sete chakras principais, para que possamos começar a perceber as diferentes vibrações do corpo e da consciência. Após uma meditação, peço que os estudantes se sentem de forma confortável apoiados nos ísquios, com as pernas cruzadas. Proponho ressonâncias com as vogais, pedindo que observem a vibração do som no corpo. Emitimos uma vogal para cada chakra: Ô (básico), U (sexual), Ó (plexo solar), A (coração), E (laríngeo), I (terceiro olho) e U (coronário)<sup>8</sup>. A ideia é que vá subindo a tonalidade, buscando um som muito grave no chakra básico e bem agudo no coronário.

Neste exercício, os estudantes têm a experiência de passar por todas as vogais, procurando direcionar cada som para a parte do corpo do centro energético correspondente, e pronunciando cada um deles de forma lenta e contínua. “O tom, especialmente quando experimentado através de uma nota sustentada, como um longo AAAAA, pode, na duração dessa emissão, provocar transformações inimagináveis no complexo voz-corpo-mente” (Lírio, 2017, p.84). Mais poderoso, possivelmente, quando este som é um mantra.

Nas aulas específicas do chakra básico, após a meditação, posso pedir que os alunos emitam o mantra deste chakra - LAM - três vezes. Além de ajudarem a aquecer a voz, as emissões vocais auxiliam na concentração e conexão com os outros através do som em uníssono e, no caso do mantra, permitem que todos/as acessem juntos/as a vibração

---

<sup>8</sup> Há anos trabalho com a emissão das vogais nesta correlação com os chakras. Já não recorro de que fonte retirei. Foi fazendo sentido para mim durante a prática. Para esta pesquisa, descobri que existem variações nesta relação das vogais com os chakras, mudando de uma fonte para a outra. A pesquisadora Cecília Valentim, por exemplo, afirma que nas tradições do Budismo Tibetano, assim como entre os Guaranis, a sequência de vogais encontrada é Y, U, O, A, E, I. “Nesta sequência, cada vogal se refere a um chakra, a partir do chakra da raiz. No sétimo chakra, no topo da cabeça, reside o silêncio. A prática de entoar as vogais como caminho para o êxtase ou iluminação também é encontrada nos textos sacros Hebreus e Bizantinos”. Disponível em: <https://www.ceciliavalentim.com.br/blogger/post/7560782420536844320> - Acesso em: 14 abr. 2023.

correspondente ao chakra que está em foco. Na prática seguinte, baseada no primeiro exercício do Yoga da Voz, apresentado no livro *Solte a Voz: e saia pela vida cantando* (2014) de Silvia Nakkach, peço que os/as estudantes, que até então estavam sentados/as, comecem a mover o corpo como desejarem, permitindo que sons sejam emitidos. “Pode ser um suspiro, um grunhido, ou até uma explosão sonora” (Nakkach, 2014, p. 39). O objetivo é deixar sair qualquer som que queira ser expresso, sem julgamentos, descobrindo diferentes pontos de partida e permitindo-se vivenciar uma experiência prazerosa. Ao mover o corpo emitindo sons, o/a aluno/a tem a oportunidade de abrir mais o seu canal sonoro, liberando tensões. Ao espreguiçar determinada parte do corpo, que pode ter algum grau de tensão, a energia que estava ali bloqueada pode circular novamente pelo corpo e ser liberada através do som. Não é por acaso que gritamos quando sentimos dor. Ao final, em silêncio e sentados na imobilidade, peço que os/as estudantes percebam as repercussões no corpo.

Nas aulas do chakra básico estimulamos o aterramento através de diversas práticas corporais, com ênfase nos pés e pernas. O contato dos pés com o chão auxilia na realidade de presença, do aqui agora. Anodea Judith (2010) explica que muitos não conseguem encontrar seu verdadeiro caminho na vida, simplesmente porque ainda não localizaram seu próprio chão. É no plano do primeiro chakra que as ideias se tornam realidade. Com esta energia, materializamos as ideias na Terra. Fay Simpson (2012) nota que atores com falta de aterramento tendem a comportar-se de maneira insegura, influenciável e amedrontada. De acordo com a criadora do método *Lucid Body*, o aterramento proporciona um senso de segurança, poder e força. Pessoas aterradas tendem a ser assertivas, seguras, possuidoras de um evoluído senso de sobrevivência e independência.

Me dei conta que o mundo contemporâneo tende a dificultar nossa conexão com a Terra. Devido ao intenso processo de urbanização, estamos conseguindo cada vez menos estar em contato com a natureza. Os trabalhos mais valorizados estão ligados à parte mental ou intelectual, enquanto as tarefas manuais ou ‘braçais’ são tidas como menores. Além disso, posso me considerar uma pessoa que também é bastante ligada ao intelecto e facilmente me deixo levar pelas emoções, o que dificulta o aterramento (Isabella, aluna de Licenciatura em Teatro).

Percebo uma dificuldade crescente nos/as alunos/as de se conectarem com o estado de presença e de se sentirem aterrados. O aterramento é importante também para descarregar o excesso de tensão do corpo, uma forma de lidar com o estresse. “O canal descendente nos fornece um circuito de saída e nos protege da sobrecarga psíquica” (Judith, 2010, p. 92). Se não aterrarmos, a energia acumulada em forma de tensão fica nos corpos sutis, contribuindo

para sensações de medo e de pânico. Talvez por este motivo, temos observado tantos estudantes ansiosos e com transtornos ligados ao medo.

A simples prática de massagear os pés percebendo os ossos e articulações auxilia no processo de retorno ao estado do aqui-agora, estimulando a sensação de base e apoio no chão. Após dançarem com o foco nos pés, os/as estudantes geralmente estão bem energizados/as, com a respiração ofegante, e andam pelo espaço sentindo a energia do corpo que vibra na direção da Terra. Posso sugerir um exercício coletivo do Yoga da Voz. Como o fortalecimento do chakra básico está contido em diversas danças e rituais tradicionais, proponho o exercício II (Canto interior) do Yoga da Voz (Nakkach, 2014, p. 101) para que os alunos entrem em um espaço sagrado coletivo. Peço que fiquem com a atenção nos pés e fechem os olhos. Coloco a música “Canto interior”, sugerida pela própria Nakkach, que é um canto africano que usa algumas sílabas que se repetem como *hum, eh, que, ya, lui, haim, mam, ilê* e os/as estudantes ficam apenas ouvindo a música. Quando termina a música, peço que encontrem um ritmo, em comum, em roda, batendo os pés no chão, e então começam a improvisar vocalmente, todos/as juntos/as, se escutando, podendo ter sílabas sobrepostas, inspirados/as na música que acabaram de ouvir.

Na roda, que aliás me remeteu muito à minha ancestralidade, eu senti que havia uma energia de fluidez que me levava e não senti dificuldade alguma em seguir o grupo. Foi, aliás, uma troca maravilhosa que me lembrou as danças circulares e como esses exercícios nos conectam com o nosso espiritual. Além da conexão com o grupo ficar muito intensa. Senti também como se um fio saísse da terra e passasse por todo o meu corpo até o céu. Foi a primeira vez que consegui visualizar o fio e foi incrível. É realmente tudo um processo: precisamos trabalhar certa área do nosso corpo para chegar num certo nível de excelência do exercício. E isso não só me ajudou com essa visualização do fio (creio que minha imaginação também foi extremamente trabalhada), como também me ajudou a encontrar uma base mais firme. Me senti pronta para ir a qualquer lugar com meu corpo de atriz, que aliás ganhou forma e presença. Senti uma evolução neste exercício da minha presença cênica. Este trabalho, que se iniciou pelos pés, realmente fortalece nossos movimentos e nossa presença no palco (Maria Sarah, grávida de sete meses, aluna Bacharelado em Teatro).

Apesar da proposta de cada aula ser a de trabalhar com o foco em uma dimensão, sabemos que na prática não é assim que acontece, pois estamos todo o tempo variando nas dimensões de consciência. No caso desta aula, a movimentação com pernas e pés, com o foco a favor da gravidade, por exemplo, auxiliam na ativação desta dimensão. Pelo relato da aluna, podemos observar que, ao entrar em determinada experiência, outras dimensões são acessadas e conectadas, produzindo percepções como a descrita por ela, que sentiu um fio que atravessava o seu corpo conectando terra e céu. Acredito que o canto, por trazer energias

ancestrais, possibilitou que a aluna, e outros também, se conectassem com as dimensões mais sutis, deixando que a energia fluísse por todo o corpo, “até o céu”. A ênfase nos pés, em conjunto com o canto e atenção de todos na ação coletiva, propiciou esta bela experiência. Apesar de perceber a conexão entre o céu e a terra, acessando várias dimensões, a aluna se sentiu “pronta para ir a qualquer lugar” com seu corpo de atriz, que ganhou “forma e presença”. Isto significa que apesar de ela estar acessando estas várias dimensões, sua energia se encontrava principalmente conectada à Terra (chakra básico).

Pode ser impressionante o poder de um coletivo, quanto mais quando são emitidos sons ancestrais que nos remetem a energias profundas de conexão com a Terra. Os/as estudantes podem chegar em um nível de escuta muito especial, promovendo a criação de um canto que vem da conexão daquele grupo entre si e com a Terra. Apresento aqui apenas um pequeno exemplo de como trabalho em sala de aula estas várias camadas de percepção através das práticas vocais. A cada aula proponho uma gama de exercícios corporais e vocais para que os/as estudantes possam perceber em seus corpos as variadas camadas de consciência.

## Uma experiência singular

Relato agora uma experiência vivida por mim em 2014, em que percebi que a potência do som pode ir muito além do sentido das palavras, e me ajudou a compreender a proposta do trabalho de Grotowski e Richards no Workcenter, e o poder que canções ancestrais podem alcançar. Coloco como exemplo para entendermos como esta força pode acessar nosso inconsciente e o campo espiritual onde estamos inseridos. A potência sonora pode ir muito além da produção de presença em cena e provocar profundas transformações no sujeito atuante<sup>9</sup>. A experiência aconteceu quando participava de ensaios para uma apresentação artística que faria, como atriz, durante uma cerimônia, no templo da Sukyo Mahikari<sup>10</sup> em São Paulo, com a presença de líderes espirituais de todo o Brasil e Japão. Uma semana antes da apresentação estava muito gripada e fui receber okiyome (luz divina), através da imposição da

---

<sup>9</sup> E até mesmo em todo o coletivo. Abordo este tema em: Mele, C., (2023) “Intuition, creativity and visualisation in the work of the performing artist in training / Intuição, Criatividade e Visualização no Trabalho do Artista da Cena”, *Performance and Mindfulness* 5(1). doi: <https://doi.org/10.5920/pam.1182>

<sup>10</sup> Sukyo Mahikari é uma instituição espiritualista japonesa que tem como objetivo promover a paz e a harmonia na sociedade, através da purificação espiritual, e de princípios universais como gratidão, aceitação e humildade, em todos os aspectos da vida. Sou integrante desta instituição como praticante da imposição da mão desde julho de 2000. Site oficial do Brasil: <https://sukyomahikari.org.br/>

mão, de uma das dirigentes. Durante a prática, manifestou o espírito<sup>11</sup> de uma criança que eu havia abortado 25 anos antes. O espírito da criança dizia que queria ficar perto de mim e que eu não havia deixado ela nascer. No momento, não entendi por qual motivo aquilo havia acontecido, pois já era praticante da Arte Mahikari há catorze anos e apenas uma vez, no primeiro ano da minha prática, é que havia entrado em contato com aquele espírito.

No dia seguinte, enquanto estudava em casa, senti um desejo de pesquisar na internet sobre o significado da música tradicional japonesa *Kagome*, que era cantada por todos durante a cena que estávamos preparando para a cerimônia. Li que essa canção infantil, que era acompanhada de uma brincadeira corporal, guarda profundos significados religiosos. *Kago* significa gaiola, enquanto *me* significa “olho” ou “visão”. Na brincadeira de criança, *Kagome* representaria o “pássaro na gaiola”, o *oni* ou ogro que está cercado pelas crianças e tem que adivinhar quem está atrás dele sem olhar. Se acertar, ele troca de lugar e a outra criança se torna o novo *oni*. Na apresentação, eu representava um pássaro, rodeado de crianças e mulheres, que formavam dois círculos ao meu redor. Ou seja, a representação que escolhemos muito se assemelhava à brincadeira de criança. Eu já conhecia este significado da música e, provavelmente a diretora<sup>12</sup> propôs esta estrutura inspirada na música. Também foi ela que me escolheu para fazer o pássaro. Durante a pesquisa, descobri que a canção *Kagome* também está relacionada ao *bodhisattva Jizou*, tido como o guardião das crianças, e dos seus ritos. *Jizou* é uma divindade japonesa, que incorpora elementos do Budismo, Taoísmo e Xintoísmo. Há um ritual dedicado a esta divindade, chamado *Mizuko Kuyou*, reservado às pessoas que já abortaram, tanto espontaneamente como por vontade própria, ou cujos filhos nasceram natimortos. Esta informação remete a outro significado dado à canção: de que contaria a história de uma mulher que sofreu um aborto. O pássaro na gaiola representaria o espírito não nascido. Descobri<sup>13</sup> também que o ritual dedicado a *Jizou* servia para que as mães pedissem perdão aos seus filhos não nascidos e que *Jizou* os ajudasse a serem encaminhados para a luz. Naquele dia

---

<sup>11</sup> Durante a aplicação do *okiyome* (luz divina) pode acontecer de alguma energia (espírito) se manifestar através do corpo da pessoa que está recebendo a luz. O fenômeno é parecido com o que acontece em centros espíritas, denominado incorporação.

<sup>12</sup> A atriz e diretora Maria Ceíça era a responsável pela direção do trabalho. Entre os atores, todos praticantes da Arte Mahikari, havia muitos profissionais, mas também amadores.

<sup>13</sup> Na época da pesquisa não tive a preocupação em guardar as fontes. Mas, logo depois do ocorrido, escrevi um depoimento, que me ajudou a manter os detalhes que reescrevi aqui. Não é difícil achar na internet inúmeros sites que mencionam esta divindade. Para esta pesquisa, voltei a buscar informações na internet e confirmei minhas pesquisas anteriores em sites como o Japanese Buddhist Statuary, disponível em <http://www.onmarkproductions.com/html/jizo1.shtml> - Acesso em 20 abr. 2023.

entendi que apesar de não ter completa compreensão da canção tradicional japonesa, ela estava atuando em meus corpos sutis e, por estar participando de um evento espiritual, tive a permissão de encaminhar para a luz aquele espírito que me acompanhava há tantos anos.

Após este fato, a relação com a minha filha, que nasceu seis anos após o aborto, mudou sensivelmente e não poderia deixar de relacionar com o ocorrido. Acredito que a força espiritual da melodia e das palavras, proferidas em japonês, foram muito importantes para todo o desenrolar do acontecimento. Menciono esta experiência, porque acredito que estes acontecimentos constituem a pesquisadora que sou hoje. Foram inúmeros casos como este que me ajudaram a compreender melhor o funcionamento das dimensões mais sutis da consciência.

## Considerações finais

Acredito que o/a artista da cena, dependendo da prática executada, pode estar em sintonia com forças ancestrais, possibilitando-lhe entrar em espaços míticos, extremamente transformadores. A partir de todas estas experiências, compreendo que o trabalho artístico, assim como o processo de cada artista em cena, pode atuar em diferentes dimensões simultaneamente. Ao mesmo tempo em que estava em cena atuando como pássaro, e expressando determinados conteúdos e sensações, através da dramaturgia corporal e textual produzida, havia muitas outras forças atuando em dimensões mais sutis, que só pude perceber através das sincronicidades que foram acontecendo a partir da experiência profunda que vivenciava. Jamais poderia imaginar, em um primeiro momento, que forças ancestrais, relacionadas a um acontecimento pessoal (aborto) poderiam atuar através da entoação coletiva de uma canção tradicional japonesa. Estes acontecimentos comprovam, para mim, como é importante termos consciência das diversas dimensões de nosso corpo.

Durante as aulas, são inúmeros os insights que os/as estudantes vivenciam a partir do acesso a estados ampliados de consciência, que são suscitados através das práticas de meditação e de emissão de sons, mantras e exercícios vocais, como os da Yoga da Voz, mas também através dos jogos e ações corporais propostos. Pois na minha experiência em sala de aula fui compreendendo que a relação corpo/voz, assim como a conexão entre movimento, sensação e pensamento, que alinham os três primeiros chakras, são formas de acessarmos estados mais sutis de consciência como a intuição e a criatividade, relacionados aos chakras

mais sutis. Com estas práticas, observamos então inúmeras mudanças como a ampliação da expressividade, vozes potentes, corpos mais livres e criativos, e, principalmente abertos para a transformação de si.

## Referências

BRENNAN, Bárbara Ann. **Cura pela luz interior: conceitos avançados de cura para ter uma vida plena.** Trad. Gilson César Cardoso de Souza. São Paulo: Pensamento, 2018.

BRENNAN, Bárbara Ann. **Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humana.** 21ª. ed. Trad. Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Pensamento, 2006.

CHAMORRO, Graciela. **Panambizinho: lugar de cantos, danças, rezas e rituais Kaiowá.** São Leopoldo: Karywa, 2017.

EMOTO, Masaru. **As mensagens da água.** São Paulo: Ísis, 2005.

GUEDES TERROR, Heloisa Helena. **A poesia e o espírito da palavra: reflexões teológicas a partir de Meishu-Sama.** Revista Eletrônica Correlatio, São Paulo, Universidade Metodista de São Paulo, v.7 no.14, 2008. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/COR/article/view/1029> - Acesso em 15 abr. 2023.

JUDITH, Anodea. **Rodas da Vida: um guia para você entender o Sistema de Chacras.** Tradução Doralice Xavier de Lima. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

LÍRIO, Alba. Terra-Terreiro Palco-Picadeiro: uma abordagem pluridimensional e multicultural do trabalho de canto para atores. In: CURI, Alice Stefânia; MELLO, Mônica; CASTRO, Rita de Almeida (Org.). **Poéticas do corpo: instantes em cena.** Brasília: Unb, 2017. pp. 75-90.

MARTINS, Janaina Träsel. **Alquimias sonoras na meditação com o grupo artístico Cantos de Gaia: princípios e procedimentos compositivos.** Artigos-Revista Voz e Cena -Brasília, v. 01, nº 01, janeiro-junho/2020 - pp. 145-168. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/article/view/31551> - Acesso em: 24 abr. 2023.

MELE, Cláudia. **O exercício da amorosidade no trabalho criador da/do artista da cena.** Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas, v. 1, p. 1-32, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/19384> - Acesso em: 24 abr. 2023.

MOTTA LIMA, Tatiana; QUILICI, Cassiano; RAMOS, Luiz Fernando. **Estratégias de criação e as transformações do sujeito: Grotowski, Craig e a questão da ascese.** Anais do VII Congresso da Abrace. Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas, outubro, 2012.

MIRANDA, Roberto Silva de. *A tradição dos mantras no contexto do Yoga Integral (Purna Yoga): um estudo entre Brasil e Índia*. João Pessoa: Programa de Pós-Graduação em Ciência das Religiões/ Universidade Federal da Paraíba, 2014. Dissertação.

NAKKACH, Sílvia e CARPENTER, Valerie. *Solte a voz e saia pela vida cantando*. Tradução Alba Lírio. Rio de Janeiro: Lirioê, 2014.

SIMPSON, Fay. *The lucid body: a guide for the Physical Actor*. New York: Allworth Press, 2012.

Artigo recebido em 03/05/2023 e aprovado em 25/06/2023.

DOI: <https://doi.org/10.26512/vozcen.v4i01.48404>

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

---

<sup>i</sup> Claudia Mele - atriz, diretora, autora e preparadora corporal. Doutora (2021) e Mestre (2013) em Artes Cênicas pela UNIRIO. Professora da Faculdade CAL de Artes Cênicas, da Faculdade Cesgranrio de Teatro e da Pós-Graduação em Preparação Corporal nas Artes Cênicas (FAV). Na Universidade Santa Úrsula, é professora dos cursos de Arquitetura e Urbanismo e Psicologia em disciplinas com enfoque na expressão vocal e corporal e na criatividade. [meleclaudia@gmail.com](mailto:meleclaudia@gmail.com).

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4560053088812084>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5171-5837>

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

