

Introdução à obra de Arthur Lessac em contexto pedagógico universitário

María Regina Tocchetto de Oliveira ⁱ
Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD, Dourados/MS, Brasil ⁱⁱ

Resumo - Introdução à obra de Arthur Lessac em contexto pedagógico universitário

Este artigo apresenta um recorte do relato sobre a experiência pedagógica descrita na tese *O Estado de Sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento Kinesensic de Lessac*, defendida na UFBA, em 2020. Enfatiza a contribuição de estudantes do Curso de Artes Cênicas da UFGD, ao partilharem seus depoimentos sobre a experiência vivenciada numa disciplina eletiva do curso, que conjugou o viés somático com dinâmicas de corpo-voz. Ao adaptar aspectos da obra do pesquisador estadunidense em contexto universitário brasileiro, foi possível conjugar conteúdos de corpo, voz e atuação, que tendem a aparecer separados, devido à estrutura curricular do curso.

Palavras-chave: Arthur Lessac. Educação somática. Corpo-voz. Energias corporais e vocais. Curso de Artes Cênicas.

Abstract - Introduction to Lessac's work in a university pedagogical context

This article presents an excerpt from the report on the pedagogical experience described in the thesis *The State of Tuning for Acting articulated from elements of Lessac's Kinesensic Training*, defended at UFBA, in 2020. It emphasizes the contribution of Performing Arts students of UFGD by sharing their testimonies about their experiences in an elective discipline that combined aspects from the somatics field and body-voice dynamics. By adapting aspects of the American researcher's work in a Brazilian university context, it was possible to combine body, voice and acting content, which tend to appear separate, due to the course's curricular structure.

Keywords: Arthur Lessac. Somatic education. Body-voice. Body and vocal energies. Performing Arts Course.

Resumen - Introducción a la obra de Arthur Lessac en un contexto pedagógico universitario

Este artículo presenta un extracto del relato de la experiencia pedagógica descrita en la tesis *El estado de sintonía para la performance articulada a partir de elementos de la Formación Kinesense de Lessac*, defendida en la UFBA, en 2020. Destaca el aporte de los estudiantes del Curso de Artes Escénicas de la UFGD, al compartir sus testimonios sobre su experiencia en una asignatura optativa del curso, que combinó el sesgo somático con la dinámica cuerpo-voz. Al adaptar aspectos del trabajo del investigador estadounidense en el contexto universitario brasileño, fue posible combinar contenidos de cuerpo, voz y performance, que tienden a aparecer separados, debido a la estructura curricular de la carrera.

Palabras clave: Arthur Lessac. Educación somática. Cuerpo-voz. Energías corporales y vocales. Curso de Artes Escénicas.

Introdução

Este artigo é um relato de experiência, elaborado originalmente como parte da tese¹ de doutorado *O Estado de Sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento Kinesensic de Lessac*, defendida na Universidade Federal da Bahia (UFBA), em abril de 2020.

O recorte feito para participar desta edição da Revista Voz e Cena tem como principal objetivo partilhar alguns depoimentos de estudantes ao vivenciarem dinâmicas introdutórias à proposta de treinamento corporal e vocal do estadunidense Arthur Lessac (1909-2011), em diálogo com o Campo da Somática e da atuação teatral. Arthur Lessac foi artista, pedagogo e pesquisador da área da voz, da fala e do movimento humanos. O Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa: *Lessac Training & Research Institute (LTRI)*² é a instituição que divulga sua obra e atualiza sua pesquisa.

O trabalho aqui reportado foi realizado através da disciplina eletiva³ *Organicidade Corpóreo-vocal da ação: uma abordagem baseada no Treinamento Lessac*, ministrada por mim, no Curso de Artes Cênicas da Faculdade de Comunicação, Artes e Letras (FALE), da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), no primeiro semestre letivo de 2017.

Durante as aulas, eu fazia perguntas para a turma sobre suas impressões das práticas realizadas, pedindo que focassem sua atenção na conscientização das sensações surgidas em cada momento. A elaboração individual das experiências foi entregue por escrito em forma de comentários ao final das aulas ou de relatórios finais da disciplina. Todos os trechos retirados dos depoimentos dos e das estudantes foram transcritos *ipsis litteris*, com a devida autorização para publicação. A análise deste material foi feita de forma reflexiva, para pensar a adaptação da abordagem de Arthur Lessac em contexto universitário brasileiro.

Os encontros semanais aconteciam aos sábados pela manhã, no Núcleo de Artes Cênicas da FALE. Vinte e três estudantes se matricularam, entre os quais, dezessete do curso de Artes Cênicas, de turmas diferentes, cinco do Curso de Letras (FALE) e um do Curso de Direito (FADIR).

A natureza do Treinamento *Kinesensic* de Lessac abrange áreas distintas do conhecimento ligadas à fala, à voz e ao corpo humanos, de forma a promover o bem-estar

¹ A tese foi orientada pela Profa. Dra. Hebe Alves.

² Para maiores informações, pode-se consultar o site <https://www.lessacinstitute.org/arthur-lessac>.

³ Com a mudança do projeto pedagógico do Curso de Artes Cênicas, em 2023, esta disciplina eletiva entrou para o rol de disciplinas optativas, a ser oferecida com intervalo de dois anos.

peçoal, a expressividade e a qualidade da comunicação. O princípio da semelhança humana fundamenta as atividades do Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI): “Somos todos iguais estruturalmente e organicamente. Nós variamos em dimensão e somos totalmente diferentes em experiência”⁴ (SA Workshop, 2019). Esta perspectiva universalista, que ressalta a diversidade experiencial humana, exige atenção especial quando se trata de partilhar um conhecimento entre culturas diferentes. Desta forma, penso que a transposição, ou adaptação da abordagem de Arthur Lessac a práticas artístico-pedagógicas brasileiras deve contar com a contribuição do *feedback* dos indivíduos brasileiros que as experimentam e as conscientizam pela primeira vez. Por esta razão, na disciplina mencionada, utilizei tanto a escuta da fala compartilhada em grande grupo, quanto de maneira individual, como fonte de reflexão e produção do saber comum.

A obra do autor é complexa e sua perspectiva do trabalho vocal é holística, integrando aspectos sensório-motores, mentais, emocionais e espirituais. O reconhecimento da união corpo-mente, da Sabedoria Corporal⁵, que revela o organismo humano como um ambiente vivo e ecológico de cultura pessoal, onde todos os sistemas de processamento interagem com vistas ao bem-estar e à constante relação de troca com o meio justifica seu vínculo com o Campo da Somática.

As abordagens somáticas consideram o indivíduo em seu contexto cultural a partir do modelo holístico sob a perspectiva da primeira pessoa, validando assim o conhecimento que emerge da vivência corporal subjetiva para pensar, de modo integrado, a mente humana de um corpo vivo em contato sinérgico com o ambiente (Grebler; Pizarro, 2018, p. 9).

De acordo com Lessac, o ambiente interno (organismo humano individual) tem uma inteligência própria que pode ser acessada através do processo de sentir. A percepção e a consciência sobre o próprio funcionamento autorregulativo permitem a confiança no potencial curativo e criativo, liberando o indivíduo de forçar-se além dos limites considerados saudáveis, quando o faz para aderir a padrões de comportamento competitivos e imitativos. O respeito a si e ao outro inicia pelo cuidado e pela potencialização do corpo como *soma*. O corpo é considerado como *soma*, segundo Fernandes (2015), quando, em 1976, Thomas Hanna

⁴ Em inglês no original: *We are all alike structurally and organically, we vary in dimension, and are totally different in experience*. Este princípio de trabalho consta em apostila entregue em 06/01/2019, no primeiro encontro dos participantes do Workshop intensivo de Lessac *Kinesensics* (LK) de 2019, na África do Sul (*2019 South African Lessac Kinesensics (LK) Intensive*), realizado na Universidade de Pretória. Todas as traduções do inglês foram feitas pela autora do artigo.

⁵ Em inglês no original: *Body Wisdom* é o principal assunto e título do livro de Arthur Lessac, de 1978 – *Body wisdom, the use and training of the human body*.

reinterpreta “as palavras gregas *soma* (o corpo em sua completude) e *somatikos* (corpo vivido) como corpo experienciado e regulado internamente” (Fernandes, 2015, p.12).

Em Lessac, as energias, conforme ele as identificou, serão linguagem e canal de uma experiência de aprendizado e troca constante com o ambiente externo de forma que as faculdades instintivas, mentais, emocionais, corporais e espirituais estejam integradas, estimulando a expressividade, sem que esta se adeque a um modelo previamente determinado.

Ao invés de um aprendizado quantitativo, competitivo e árduo em busca de um modelo, a somática se baseia em um contexto de aprendizado receptivo e perceptivo, facilitando a conexão sensorial através da pausa dinâmica e do refinamento do esforço muscular integrados no todo da pessoa e do ambiente (Fernandes, 2015, p. 13).

A vinculação da obra de Lessac com o campo da Somática foi um de meus objetivos na pesquisa de doutorado e na prática realizada na disciplina eletiva. No aquecimento das aulas, agreguei aos princípios deste Treinamento algumas lições de Moshé Feldenkrais⁶ e exercícios de Antiginástica propostos por Thérèse Bertherat⁷. Como o espaço para a presente comunicação é limitado, omiti o trabalho e as reflexões acerca destas lições e exercícios, assim como as dinâmicas especificamente ligadas à atuação teatral. Da mesma forma, fica apenas anunciada a complexidade da proposta pedagógica vocal de Lessac, motivo pelo qual é internacionalmente reconhecido. Neste relato o foco recai especialmente sobre algumas dinâmicas relacionadas à integração corpo-mente-voz, através da exploração de energias corporais e vocais⁸.

Foi com grata satisfação que acolhi a notícia da aprovação do Treinamento Lessac Kinesensics pela Associação Internacional de Educação e Terapia do Movimento Somático (ISMETA)⁹, em 2023.

⁶ Moshé Feldenkrais (1904-1984) nasceu no antigo Império Russo (hoje Ucrânia). Desenvolveu estudos sobre a anatomia, a neurofisiologia e o movimento humanos, de forma autodidata. Elaborou uma técnica de educação somática baseada na consciência pelo movimento.

⁷ Thérèse Bertherat (1931-2014), fisioterapeuta francesa, criou a prática corporal da Antiginástica, a partir de seu estudo com Françoise Mézières (1909-1991).

⁸ Para maiores informações relativas às dinâmicas que experimentei como pedagoga, artista e membra do LTRI, indico meus escritos que estão nas referências. Um interessante artigo, contido no v. 4, nº 01 da Revista *Voz e Cena*, escrito pela pesquisadora Valéria C. M. Rocha também aborda aspectos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac. *O prazer em dançar a voz e o contato Improvisação: possibilidades para uma Voice Jam Session* conjuga a pedagogia de Lessac, entre outras referências, com a dança de contato improvisação de modo que o intérprete exerça autonomia sobre o processo técnico da voz.

⁹ The International Somatic Movement Education and Therapy Association.

Treinamento *Kinesensic* de Lessac ou Lessac *Kinesensics*¹⁰

De acordo com Lessac, o Treinamento *Kinesensic* é um processo sensorial neurofisiológico “onde as qualidades de energia são fisicamente sentidas, percebidas e então sintonizadas e usadas na expressão criativa”¹¹. (LESSAC, 1997, p. 3). O termo *Kinesensic* contém os seguintes conceitos: “[...] *kine* para movimento ou motilidade; *esens* para essência básica, natureza, espírito e estudo da sensação; *sens* (ou *sensing*) para a correta identificação de pistas, sinais, linguagem e mensagens internas e *sic* para ocorrências familiares”¹² (Lessac, 1997, p. 273).

No meu entender, o Treinamento *Kinesensic* ensina-nos a identificar os sinais emitidos dentro do nosso ambiente interno, quando funcionamos de forma plena e natural e a registrá-los, para depois utilizá-los como instruções orgânicas. Diferente do controle voluntário, que implica certa relação entre sujeito (eu) e objeto (meu corpo/comportamento), as instruções orgânicas surgem como respostas às necessidades do momento, promovendo o bem estar no organismo. “Instrução orgânica é exatamente o que parece - o corpo lhe ensinando ao invés de você tentar exercer controle sobre seu corpo”¹³ (Kinghorn; Lessac, 2014, p. 13).

Segundo Lessac (1978, p. 34), nosso ambiente interno pode experimentar e identificar sete diferentes energias, assim agrupadas: as energias corporais que são *Buoyancy*, *Radiancy* e *Potency*, as vocais que são Consonantal, Estrutural e Tonal e a energia de Interenvolvimento¹⁴.

Eventos familiares como bocejar, espreguiçar, suspender o movimento com leveza, chacoalhar e vibrar o corpo são considerados pelos autores Kinghorn e Lessac, como “analgésicos naturais”¹⁵, que podem “[...] auxiliar a aliviar a dor e [...] a neutralizar o estresse, as sensações de peso e moleza, o desconforto, a pressão, o cansaço e mesmo a falta de

¹⁰ O Instituto Lessac atualmente tem usado os dois termos com o mesmo significado. A distinção se refere mais ao interesse do público, sendo o Treinamento *Kinesensic* ligado aos interesses artísticos e pedagógicos e Lessac *Kinesensics* relacionado ao público mais geral, em sua busca de bem-estar e auto-conhecimento.

¹¹ Em inglês no original: *where energy qualities are physically felt and perceived, then tuned and used for creative expression.*

¹² Em inglês no original: *[...] kine, for movement or motion; esens for the basic essence, nature, spirit, and study of sensation; sens (or sensing) for the actual identifying and dealing with internal cues, signals, language, and messages; and sic, for familiar occurrence.*

¹³ Em inglês no original: *Organic instruction is exactly what it sounds like - the body teaching you instead of you attempting to exert control over your body.*

¹⁴ *Consonantal NRG*, *Structural NRG*, *Tonal NRG* e *Interinvolvement NRG*, respectivamente, por nós traduzidas como energias consonantal, estrutural, tonal e de interenvolvimento. O acrônimo NRG é formado pelas consoantes da palavra eNeRGy, que representa também a sigla de Neurological regenerative growth (crescimento regenerativo neurológico).

¹⁵ *Analgésicos naturais do corpo* foi a tradução escolhida para *the body's natural pain relievers.*

criatividade¹⁶. (Kinghorn; Lessac, 2014, p. 18). Estas ações, além de aliviarem a tensão e a dor, revigoram o indivíduo e são as bases das energias corporais, conforme trabalhadas por Lessac.

Buoyancy corresponde à sensação de leveza e flutuação [...]. *Radiancy* equivale a uma espécie de excitação celular, muscular, motivadora, que faz o corpo vibrar, sacudir sutilmente ou explosivamente, igualmente sem esforço, sem críspação, como se estivéssemos elétricos, divertidos e ao mesmo tempo relaxados, personificando a agilidade física e o estado de disposição da alegria. *Potency* é a sensação de força muscular, sem o correlato do esforço, do peso, do excesso de tensão e da contração muscular que caracterizam a força bruta; é a energia que vem do espreguiçamento e do bocejo muscular, quando o corpo absorve grande quantidade de oxigênio e naturalmente se alonga, expandindo-se, experimentando uma força elástica, flexível e potente (Oliveira, 2008, pp. 12-13).

Lessac identifica a vida vocal como um prolongamento do corpo e da experiência emocional, caracterizando-se pela conjugação de uma complexa rede de estados energéticos ligados à produção da fala. A energia consonantal é a energia criada através da maneira como as consoantes são produzidas. Para efeito exploratório e associativo, as consoantes são identificadas por Lessac com os instrumentos de uma orquestra, que conferem ao discurso inteligibilidade, clareza, variação e musicalidade (Lessac, 1997, p. 63-121)¹⁷. A energia tonal é a produção de um tom concentrado e confortável, pela condução da vibração sonora através dos ossos, desde o palato duro até o crânio, que depois alcança o mundo exterior, através da condução do ar (Lessac, 1997, pp. 122-158). A energia estrutural é a apropriação refinada do evento natural do bocejo, quando este configura uma projeção da postura facial, evitando a retração da musculatura facial. O que advém daí é a forma de um megafone invertido, dentro do espaço bucal, que ajusta o formato da boca à produção de cada vogal, através da conjugação das variações na musculatura dos lábios, na aproximação e afastamento das arcadas dentárias e na manutenção do espaço interno conseguido pela sensação do megafone invertido (Lessac, 1997, pp. 160-183).

Todos estes estados energéticos se manifestam de forma integrada. Estão aqui mencionados de forma separada para efeito de estudo e reflexão.

A integração corpóreo-vocal em Lessac pode ser melhor entendida através do Interenvolvimento:

¹⁶ Em inglês no original: [...] *to help relieve pain. [...] to help counteract stress, heaviness, floppiness, discomfort, pressure, tiredness or even lack of creative awareness.*

¹⁷ No que concerne à energia consonantal, esta exploração é desenvolvida ao longo de 58 páginas do livro referido. Já para a energia tonal o tema é explorado entre as páginas 122 e 158. E, por último, a energia estrutural tem seu desenvolvimento desde a página 160 até a página 183.

O estado energético de interenvolvimento diz respeito à comunicação orgânica do nosso ambiente interno com o externo. É a necessidade de se relacionar que impulsiona o indivíduo a sintetizar todos os seus sistemas de experiência interna em direção aos seus objetivos, suas necessidades, sem estar auto-consciente do uso que faz de seus estados energéticos ou dos outros elementos estéticos e expressivos que otimizam sua performance (Oliveira, 2008, p. 52).

Dinâmicas desenvolvidas na disciplina *Organicidade Corpóreo-vocal da ação - uma abordagem baseada no Treinamento Lessac*:

O corpo como uma pequena esfera em movimento

De acordo com o LTRI, o corpo como pequena esfera é uma postura que pode ser realizada quando se está deitado no chão, com os joelhos dobrados e aproximados do peito. Cada mão apoia-se em concha em cima de cada joelho. A princípio, a cabeça está encostada no chão, e o queixo próximo ao peito. O início da prática se dá com a exploração do equilíbrio ao se rolar o corpo, ora para um lado, ora para outro. Depois, começa-se o movimento apenas para um lado, em câmera lenta, para o corpo rolar como uma bola compacta. A linha da coluna vai se arredondando, com o erguimento do pescoço e a aproximação da cabeça em direção ao centro do corpo. A curvatura da coluna se aprofunda.

A superfície do corpo tomada como circular pode rolar, num processo contínuo chamado de *contiguous continuity*¹⁸ (LTRI, 2019), onde a pressão em um ponto de contato do corpo, vai passando de forma contígua e contínua para o próximo ponto e, assim, sucessivamente. O impulso respiratório e o equilíbrio causado pela força antigravitacional sentida pelo corpo na forma de esfera contribuem para a descoberta da fluência no movimento.

Apresento um trecho do depoimento do estudante J.A.R., que aborda esta dinâmica realizada na aula do dia 27/05/17, pela perspectiva do estudante:

Iniciou-se a aula com exercícios buscando simultaneamente o relaxamento e a consciência espaço-temporal da respiração. Deitado sobre um colchonete, com o queixo repousado sobre o peito, e encolhendo os dois joelhos como que abraçados pela mão, fiquei num formato fetal ou de concha e, suavemente, movimenteie para um lado, suavemente repito, e depois para outro. A noção do tempo psicológico parece alterar. Tudo parece estar em câmera lenta. O tempo e o espaço. Mas a respiração,

¹⁸ A experiência da sensação tátil em continuidade contígua se relaciona com o movimento no corpo quando resulta da conectividade molecular, criando uma fluência de energia.

que é lenta, é, no entanto, intensa e parece expandir. O corpo que está em contato com o colchonete (tórax, ventre) sendo nítida a respiração o que, pela oxigenação, não dá para sentir peso ou desconfortável aderência ao piso/colchonete. Ao contrário, o corpo parece ter a leveza de um pêndulo. Ah, a energia que se vai experimentando e acumulando durante os exercícios parece que eventualmente se perde com a interrupção da aula, com o intervalo. Melhor dizendo, um corpo energizado tende a continuar energizado e sofre o contraste quando é interrompido. Talvez a força de interrupção seja a força ou a prova da energia interrompida. Força e beleza da energia (J.A.R., 57 anos, 5º semestre, Bacharelado, Curso de Artes Cênicas).

Acima, o estudante relata sua experiência com o movimento da pequena esfera que, nesta oportunidade, ele não realiza como um deslocamento feito de giros completos sobre si, mas como uma oscilação de um lado para o outro. E faz referência à oxigenação ocasionada por uma respiração lenta, intensa e que se expande, de forma a causar uma sensação de ausência de peso, embora grande parte da superfície de seu corpo esteja em contato com o chão. Reflete sobre o aumento da energia e a quebra da experiência da aula com a chegada do intervalo. E parece tirar proveito da descoberta. Pergunta-se: o desconforto pessoal causado pela interrupção da sintonia energética seria a prova da existência da energia? A força da interrupção sentida seria a força da energia em transformação?

A partir de sua indagação, podemos refletir com Kinghorn e Lessac baseados no aporte científico. “Energia é a capacidade de causar mudanças ou de realizar trabalho. Está envolvida sempre que ocorre uma alteração na matéria. Energia não pode ser criada ou destruída; só pode ser transformada de uma forma em outra”¹⁹ (Kinghorn; Lessac, 2014, p. 33). Segundo os autores, sua transformação pode ser sentida psicofisicamente, por exemplo, quando se converte de energia potencial para cinética e vice-versa:

[...] você pode sentir o fluxo e refluxo das mudanças de temperatura e do movimento em seu corpo. [...] Sua respiração e o batimento cardíaco também podem ser sentidos, embora em um nível mais sutil de consciência. Ainda mais sutil é a emoção. Amor e ódio produzem mudanças físicas e químicas em seu corpo, ambas indicando energia cinética (Kinghorn; Lessac, 2014, p. 33-34)²⁰.

Assim também acontece com os analgésicos naturais do corpo, que serão as bases para o treinamento das energias corporais elencadas por Lessac. Bocejar, tremelicar e suspender o

¹⁹ Em inglês, no original: *Energy is the capacity to cause change or to do work. It is engaged anytime an alteration in matter occurs. Energy cannot be created or destroyed; it can only be transformed from one form into another.*

²⁰ Em inglês, no original: *[...] you can sense the ebb and flow of temperature changes and motion in your body. [...] Your breathing and the pumping of your heart can be felt, too, though on a subtler level of awareness. Even more subtle is emotion. Love and hate produce physical and chemical changes in your body, both of which indicate kinetic energy.*

corpo como se flutuasse implicam movimentos que criam diferentes temperaturas e sensações no corpo. “Sempre que você os [estes movimentos] ativa, você inicia uma mudança na matéria do seu corpo porque está usando energia”²¹ (Kinghorn; Lessac, 2014, p. 34).

Descobrir por experiência que as energias corporais se transformam e, conseqüentemente, que o comportamento do momento associado a elas também se transforma, pode ser libertador. Porque, neste contexto, estamos falando de energias que atravessam os indivíduos em conexão com todos os aspectos do seu ser. Eu penso em quão potencializadora pode ser esta descoberta na vida de qualquer pessoa, e especialmente na vida de um estudante de teatro.

As energias corporais e o estado de Interenvolvimento

Os estados básicos de energia corporal podem ser pensados como elementos de uma linguagem corporal, pois além das funções autorreguladoras que promovem vitalidade, agilidade, relaxamento e equilíbrio psicossomático, infundem diferentes qualidades ao movimento e às ações corporais e vocais. São a maneira como nos comunicamos, na troca invisível, mas perceptível, de emanções que acontecem entre as pessoas, e na troca constante com o ambiente em geral.

Buoyancy, *Radiancy* e *Potency* são experiências corporais que podem ser ampliadas, distribuindo sua sensação pelo corpo todo e através da voz. Também pode-se dizer que o ambiente interno dos indivíduos contempla constante transformação das energias elencadas por Lessac, criando uma possibilidade infinita de variação através da gradação de um estado energético a outro.

No texto que segue, a estudante L.P.B.L. discorre seu ponto de vista sobre o trabalho com as energias, elaboradas por Lessac e desenvolvidas em aula.

Preciso iniciar dizendo que está sendo um prazer conhecer Lessac e as energias corpóreas - vocais. O corpo humano é expressivo por si só, as energias estão em nossos corpos, veias, olhos, órgãos em todos os momentos das nossas vidas mas, por desatenção ou falta de interesse deixamos elas passarem batido e isso me causou um espanto quando comecei a estudar e entender a simplicidade e honestidade de cada uma.

O inter envolvimento é usado desde o primeiro segundo de vida, quando nasce um bebê, nasce uma vida, um coração que bate pulsa causando a relação entre ele o

²¹ Em inglês, no original: *Whenever you engage them, you initiate change in your body's matter because you are using energy.*

cérebro e o corpo, a primeira sensação de conforto de um bebê no colo da mãe já é a primeira percepção de inter envolvimento sem ter sequer o entendimento do propositor, mesmo que você não queira se comunicar com alguém o inter envolvimento está presente.

Vejo o quanto as energias foram usadas durante exercícios, lembro do meu primeiro dia de eletiva, não conhecia a maioria das pessoas que estavam em sala e isso me fez sentir acanhada de início - e com muito radiancy interior, mas exterior era tensão/potency. Eu não tinha ideia de que ali eu já estava trabalhando as minhas energias, quando fizemos os jogos com as bolas indicando o nome do colega tinha sempre todas as energias presentes, ora no riso descontrolado de quem errava o nome da pessoa (radiancy), ora decisivo no momento de jogar a bola com precisão (potency), ora com leveza pra ir buscar a bola no alto (boyancy) e a todo momento criando uma relação com a bola, com o grupo e com o espaço (inter envolvimento).

Entender de fato que corpo e voz caminham juntos mudou minha concepção de criação, o corpo também é texto, o corpo também é fala mas a presença de palavras verbais, o corpo tende a se esconder pra dar *ênfase* no texto dito, porém a fala só existe e só se expressa através de um corpo que sente, de um corpo vivo e presente, portanto um vai de encontro com outro, um depende do outro.

Nunca em hipótese alguma vou deixar de dizer que o nosso estudo é diário - meu subconsciente grita essa frase a todo momento - e isso me faz acreditar que é só o começo, que meu megafone invertido só vai *funcionar* e ser compreendido se eu praticar, as energias só vão ser entendidas se eu me conscientizar.

Escrevo esse relatório dentro de um ônibus, indo pra minha cidade e acaba de acontecer uma cena que me serviu muito de exemplo cotidiano das energias. As luzes estavam apagadas e a maioria das pessoas já estavam dormindo - que ao meu ver usavam boyance, e de uma hora pra outra uma mulher deu um grito - usando potency - e todos nós ficamos assustados e apreensivos com o grito de espanto dela - *readincing* - no fim, ela só estava tendo um pesadelo que acabou *influenciando* as pessoas de dentro do ônibus com a suas energias, afirmando pra mim o quanto as energias estão presente em todos os lugares e não só no estudo do ator para sua construção (L. P. B. L., 23 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

É interessante como a estudante elenca vários aspectos do Treinamento *Kinesensic* neste depoimento. A primeira constatação é de que as energias, desenvolvidas numa disciplina do curso de Artes Cênicas, se manifestam em todos os momentos da vida de qualquer pessoa. Não é um atributo que se restringe ao trabalho do ator. No entanto, como atriz, é preciso compreendê-las e praticá-las diariamente, para que *funcionem*. Esta percepção da estudante de que o trabalho com as energias é mais o de percebê-las e conscientizá-las, revela a essência do treinamento proposto.

O autor atesta que o ambiente interno de cada pessoa é feito de uma riqueza potencial que é inerente e está disponível a ela. Mais do que aprender técnicas artificiais de como comportar-se profissionalmente e socialmente, é preciso aprender as lições do nosso próprio organismo, quando este funciona de forma saudável.

A estudante mencionou o espanto ao vislumbrar a simplicidade e honestidade de cada uma das energias trabalhadas. Relaciono estas duas características com o aspecto autoeducativo do treinamento proposto. As *ferramentas* para o aprimoramento da performance são simples e familiares, tão íntimas que causam surpresa. Fenômenos corriqueiros como espreguiçar, tremelicar, suspirar, cantarolar, divertir-se e infinitas outras formas e estados que nos acontecem são a base de um aprendizado que só pode ser feito de si para si mesmo. É por isso que Lessac chamou a sua proposta de um novo processo de aprendizado, pois revertia a noção de aprendizado imitativo e de supervalorização da apreensão intelectual em um aprendizado psicossomático voltado para o ambiente interno individual.

Mesmo sendo um aprendizado cuja fonte é familiar, não significa que possa ser negligenciado, como salienta a estudante L.P.B.L. ao dizer: *por desatenção ou falta de interesse deixamos [este conhecimento] passar batido e que nosso estudo é diário*. O autor propõe o processo de sentir para ter acesso a este conhecimento familiar, íntimo e individual, pois acredita que a aderência a modelos de comportamento externos causam conflito ao ambiente interno. Este, por natureza, tem condições de equilibrar-se de forma harmônica (Lessac, 1978, p. 15). É desta forma que Lessac e Kinghorn exemplificam o processo de sentir com o aprendizado do bebê, desde o rastejar ao caminhar (Kinghorn; Lessac, 2014, pp. 12-13). Lessac ressalta como a sabedoria natural disponível nos primeiros meses de vida de um bebê e depois na infância vai sendo obscurecida com o passar da idade na adaptação do indivíduo à sociedade (Lessac, 1978, p. 14).

A compreensão desta sabedoria também é exemplificada pela estudante, ao mencionar a percepção da energia de interenvolvimento já presente na primeira sensação de conforto de um bebê no colo da mãe, mesmo sem proposição ou entendimento sobre o fato.

A questão é como revitalizar esta sabedoria, pois não se pode voltar à infância. Lessac adverte que justamente é a consciência disponível no adulto e menos evidente na criança que pode reequilibrar nossa condição de maturidade (Oliveira, 2008, p. 23).

A resposta também é dada pela estudante quando diz que *as energias só vão ser entendidas se eu me conscientizar*. Há um trabalho a ser feito, mesmo que seja o de olhar para si. E não é um trabalho pequeno, há um processo a ser trilhado que envolve a atitude da pessoa para consigo e para com os outros.

O reconhecimento e liberação do potencial de sabedoria natural só pode ser acessado de forma não conflitiva, com a aceitação de si em cada momento da experiência.

O processo do sentir como um treinamento vai incidir na ênfase detectada pela aluna, quando percebe a unicidade entre corpo e voz, sendo a evidência de um aspecto ou outro uma questão de ênfase. É isto que o treinamento faz: num primeiro momento, dá-se ênfase a cada energia, detectando em que fenômenos normalmente cada uma acontece, percebendo como funciona na intimidade e na singularidade individual. Depois, amplia-se a experiência destas sensações, em diferentes ações e, na sequência, relacionam-se estes novos registros criados com o engajamento da pessoa na relação com o ambiente externo. Este processo causa transformação dos padrões de comportamento habitual e cria novas autoimagens, que geram, por sua vez, novas possibilidades de expressão e comunicação.

Nos três depoimentos dos e das estudantes a seguir, fica patente a descoberta de que as energias, conforme apresentadas em aula, já estavam disponíveis a eles e elas, e de que percebê-las, agora, com esta nova consciência é já uma forma de acessá-las.

Então começamos a trabalhar a voz, as emoções e as energias corporais através dos diálogos, foi o momento ápice dos nossos encontros, até mesmo porque era principalmente isso que você queria nos passar. No começo eu pensei “caraca, mas onde eu vou usar isso?”, algo que, com o tempo eu percebi que eu não “iria” usar, eu já usava, o tempo todo, mas sem conhecimento algum.

Fui apresentada então as três energias: a leveza do *buoancy*, a vibração corporal que o *radiancy* nos proporciona e a fabulosa força proveniente do esforço muscular, como o bocejo, o *potency*. Tive conhecimento do quanto às usava em meu dia a dia e nunca havia pensando que isso tinha algum nome; comecei a reparar então que eu estava cercada por elas praticamente todo o tempo, e houveram dois momentos em que eu pensei “nossa, que incrível”: o primeiro, como já relatei, foi ao levantar do chão usando a força do bocejo, consegui um impulso enorme e quase não precisei fazer esforço pra ficar em pé; e o segundo foi quando pensei no milhões de vibrações que passavam pelo meu corpo no dia 08 de março de 2015, foi nesse dia que saiu a lista dos aprovados no vestibular, acredito que, das sete horas da manhã até umas oito e meia o meu corpo estava repleto de *radiancy* e eu nem desconfiava disso (F. C., 19 anos, 5º semestre, Letras).

Creio que usarei cada energia no meu dia a dia, na verdade, sempre estiveram presentes, só que agora de uma forma diferente, sei como usá-las a meu favor... (E. E., 20 anos, 5º semestre, Letras)

Em exercícios cênicos, colocamos em prática todas essas energias a serem usadas em uma elaboração de cena, como transparecer isto de forma sutil e sem muito esforço e como usar do nervosismo para transformar essa sensação em algo proveitoso em cena. A energia está ali, não é algo a ser acionada, ela simplesmente está ali, é só uma questão de percepção e como usar isso “propositalmente” (L.O., 21 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

A conquista do bem estar

O treinamento *Kinesensic* aposta na confiança sobre as capacidades individuais para restaurar o equilíbrio interno e o equilíbrio com o ambiente externo. Esta confiança é o resultado de um processo de aprendizado, que inicia na conscientização de como o corpo funciona quando se sente bem.

É a justa apreciação da sensação energética que pode instruir o indivíduo a manter ou conquistar as qualidades de leveza, vigor, vitalidade, descontração, graça e equilíbrio.

Nas minhas duas primeiras aulas me aprofundei nas atividades propostas. Desconectei-me do mundo. Consegui realizar a tão difícil tarefa de esquecer os problemas. Sim, consegui. O estado energético de *Buoyancy* me proporcionou isso. Mais ainda: em casa prestes a ter uma crise de pânico lembrei-me dos preceitos abordados em aula e tentei fugir de toda aquela angústia. Felizmente, me desconectei do mundo. A primeira vez em meses consegui sair de uma crise. Realmente os estados energéticos identificados por Lessac não se prendem apenas a um determinado âmbito (A.D.F., 20 anos, 5º semestre, Direito).

Nos primeiros encontros eu fiquei um pouco receosa, pois tinha medo de não conseguir realizar os exercícios por conta do sobrepeso, mas você [...] sempre aceitou o que eu conseguia o que eu podia oferecer... Outra coisa que eu adorei participar foi de todas as danças, como era bom começar um sábado de manhã dançando e sorrindo e depois de dançar e dançar, se jogar no chão e sentir o corpo vibrando, pulando, querendo jogar toda aquela energia para fora. Eram sensações incríveis (F.C., 19 anos, 5º semestre, Letras).

O depoimento a seguir atesta a aquisição de um vocabulário sobre a expressividade com os estados energéticos e também a sinergia criada pela relação e afetação mútua dos atores e atrizes, ao improvisarem com as energias corporais.

Manter a energia gera um motor dentro de mim para manter o corpo ativo. Após o jogo do diretor - um exercício de improvisação que orientei, eu fui contagiado com a energia da outra pessoa que estava em *radiancy*. Foi como diluir um pouco a minha energia. Aí fiquei em *potency* com um pouco de leveza (M.A.P.D., 25 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

Acredito que se é possível perceber os momentos em que as variadas energias se transformam em nosso comportamento psicofísico e espiritual, então podemos interferir com nossa atenção e de forma orgânica neste processo. Isto é, podemos fazer escolhas. Não escolhas apartadas do processo de sentir, não comandos para controlar o nosso comportamento, mas receber de nós para nós mesmos *instruções orgânicas*, como Lessac sugere.

Sendo orgânicas, serão geradas para o bem-estar ou para o melhor funcionamento possível de todo o nosso ser, ao fazermos aquilo que estamos fazendo.

Sobre as energias vocais

Conforme mencionado na Introdução, como parte do Treinamento *Kinesensic* de Lessac, as energias vocais se dividem em três: consonantal, estrutural e tonal. Nos *workshops* do LTRI, para introduzir a exploração da energia consonantal, os instrutores utilizam um diapasão, fazendo-o vibrar e, então, encostando-o nos dentes e na face dos participantes, para que sintam a vibração do som. O forte zunido e a intensa sensação física percebida introduz na relação de aprendizagem a máxima do pensamento de Lessac sobre o treinamento da voz: Ao invés de ouvir nossa voz apenas com o ouvido externo, devemos sentir sua produção, colocando nossa atenção em sentir onde e como vibra a voz na cavidade bucal (Kinghorn; Lessac, 1997, pp. 122-124) e em como o nosso organismo por inteiro se sintoniza com esta experiência.

Quando a musicista, cantora e *Master Teacher* do Treinamento Lessac Nancy Krebs ministra aulas nos *workshops*, ela toca o violino e vai passando entre os participantes, para que todos possam tocar na caixa de ressonância do instrumento, experimentando a música com o ouvido externo e, também, com a sensação da vibração ao alcance da mão.

Estes exemplos são os primeiros passos para os e as participantes sentirem e reconhecerem a materialidade da vibração sonora e, também, estimularem a comparação deste instrumento musical ao aparato vocal. Na prática, esta comparação subscreve uma metáfora básica usada na obra de Arthur Lessac (1978). Ele compara o organismo humano a um violino Stradivarius, para relacionar a excelência deste instrumento artístico às potencialidades humanas e desdobra esta metáfora, comparando as consoantes com os instrumentos de uma orquestra, na sua riqueza de potencialidades vibratórias e sonoras.

A maneira que descobri para estimular a consciência da vibração natural passível de ser sentida na produção da voz e a comparação das consoantes com os instrumentos da orquestra foi organizar uma *visita guiada* com a regente da orquestra da Universidade Federal da Grande Dourados - Thaís Costa - convidando os alunos à galeria da Coordenadoria de Cultura - COC da UFGD, onde ficam guardados os instrumentos musicais.

Nesta aula especial, realizada em 10/06/2017, Thaís tocava alguns instrumentos e eu indicava como a abordagem de Lessac relacionava as consoantes da fonética inglesa com os instrumentos musicais. Não fizemos a adequação dos instrumentos à fonética brasileira. Criamos, informalmente, algumas hipóteses sobre isto, mas o mais importante foi a descoberta dos alunos que relacionaram o corpo como *caixa de ressonância* ao tocar nos instrumentos, ouvindo seu som e sentindo sua vibração.

O objetivo da aula foi encontrar no nosso corpo os instrumentos e fazer do nosso corpo instrumento. Fomos descobrindo juntos qual consoante cabia em cada instrumento testando as descobertas de Lessac. Ouvimos um pouco de cada instrumento que tinha na sala e encontramos a consoante dele. Fiquei em êxtase ao perceber o quanto era parecido o som da consoante com o do instrumento. Testamos quais instrumentos eram as vogais surdas e sonoras e lembro a energia de agitação que tomou a sala quando o “p” e “b” bateram muito certo com os xilofones e bumbo. Finalizamos lendo alguns poemas e jogadas de palavras (B.G.R., 19 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

Hoje tivemos a presença da Thaís, regente da orquestra da UFGD, para nos ajudar com base nos seus conhecimentos com instrumentos musicais, sobre como podemos afinar a nossa *caixa instrumental*, notar a caixa de ressonância, como são as vibrações, onde ocorrem no instrumento e depois, testar em nós mesmos. Tivemos um contato muito bom com o violoncelo, no qual pudemos tocar, sentir e apreciar, para executar melhor o exercício. Vimos as consoantes sonoras e as surdas com V e F, D e T, Z e S, comparamos nossas vozes, nas mesmas vocalidades com as de alguns instrumentos, como o violino, violoncelo, flauta transversal, caixa sinfônica, surdo, bumbo sinfônico, xilofone e viola. Ao executar o exercício ao som de V, pude notar uma vibração na região do pescoço, nas bochechas, no nariz e na testa, porém ao som de F nenhuma vibração ocorreu. Ao som de N senti vibrar na região do palato alveolar do céu da boca e nas bochechas. Já ao som de M vibrou mais na região dos lábios e no nariz. Foi uma boa experiência, valeu a pena fazer esta aula na COC. É muito bom experimentar e comparar nossas caixas de ressonância com as de um instrumento musical, ajuda na percepção vocal (V.A.D.S., 22 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

O estudante M.A.P.D. descreve a conexão feita por ele entre estratégias para desenvolver as diferentes energias vocais:

Na aula passada (10/06/2017) foi o encontro de nossas cordas vocais com os instrumentos da orquestra. Foi incrível como cada som identificado nos instrumentos se formavam em nós. O som que mais marcou como mais perceptível foi o P no instrumento Bumbo. Uma identificação que considero importante foi que: no momento em que fomos tocar com as mãos o violoncelo, a Thaís [Thaís Costa - a regente da orquestra/UFGD] estava com uma nota grave e a vibração do instrumento estava por toda as extremidades, e quando ela foi para uma nota aguda, a vibração se concentrou no centro do instrumento. E toda essa sensação eu sinto quando faço o I/Y do Y-buzz. Notas graves - maior vibração na região do palato duro e notas agudas - a concentração vai ao céu da boca (M.A.P.D., 25 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).



Figura 1 - Thaís Costa tocando violoncelo e estudantes sentindo as vibrações do instrumento para perceber a metáfora musical da orquestra de consonantes (10/06/2017), Dourados (MS).



Figura 2 - Thaís Costa tocando violoncelo e estudantes sentindo as vibrações do instrumento para perceber a metáfora musical da orquestra de consonantes (10/06/2017), Dourados (MS)

Assim como as energias corporais e o estado de interenvolvimento acontecem sinergizados, as energias vocais também se conjugam, simultaneamente, na complexa *vida vocal* (Lessac, 1997, p. 03). O seu aprendizado é que inclui o momento em que as múltiplas sensações vibratórias, consonantais e vocálicas são percebidas separadamente, ou, de forma enfatizada.

A percepção e conscientização desta experiência faz parte do chamado processo autoeducativo em Lessac (Lessac, 1978, p. 20). Com esta memória sensorial conscientizada

pode-se retomar o caminho e recriar as condições da experiência sensível, quando as qualidades energéticas vocais funcionaram da melhor maneira.

O *Y-buzz* e o megafone invertido

Em sua pesquisa sobre a voz ressoante em alunos de teatro, a fonoaudióloga brasileira Viviane Barrichello Lindstrom (2007) explorou a abordagem de ressonância proposta por Lessac. E esclarece o procedimento utilizado:

Uma das estratégias propostas por Lessac - o chamado Y-Buzz, é descrito como a emissão da semivogal /y/ do inglês somada à sustentação da vogal /i/ longa. Lessac recomenda que se busque por uma vibração que ocupe a porção alveolar do palato duro, propagando-se pelos ossos nasais e testa. Para isso, é necessária a posição do megafone invertido, descrito em outros trabalhos como ajustes de faringe expandida e estreitamento anterior da cavidade oral com uma leve protrusão dos lábios (Verdolini-Marston et al., 1995; Smith et al., 2005). No método Lessac, o Y-Buzz é praticado em sua sustentação, transformando-se em um guia tonal (tonal guide). Na medida em que o falante percebe a região da face em que sua voz brilha mais, a sensação do Y-Buzz é transportada à fala encadeada (Barrichello-Lindstrom, 2007, p. 16).

A emissão da semivogal *y* não é um evento próprio da língua portuguesa, e mais especificamente, da sua versão fonética brasileira. Mas pode-se fazer a transição desta semivogal para a vogal *i* - que é um evento familiar da fonética brasileira. Pode-se dizer que existe certa familiaridade na cultura brasileira, a partir da influência da cultura americana, com palavras da língua inglesa, como, por ex., *yes* e *you*. Utilizei esta familiaridade com o objetivo de fazer a transição da semivogal *y* para a vogal *i*, plenamente adequada para o desenvolvimento desta exploração.

A assunção da vogal *i* como ressoante na adaptação para o português do procedimento *Y-buzz* foi atestado pela pesquisa de Barrichello e pela observação feita pela *Master Teacher* Deborah Kinghorn, quando dirigiu o primeiro *workshop* do Instituto Lessac, realizado no Brasil, no ano de 2015, em Dourados (MS), que foi coordenado por mim, com o apoio da Universidade Federal da Grande Dourados.

As outras condições para a experiência com o *Y-buzz* são o formato do megafone invertido na estrutura bucal, a manutenção da sensação de bocejo, isto é, sua constante retomada durante a experiência, para que os efeitos salutareis desta ação energizante e relaxante estejam presentes na produção do tom vibrante.

A ideia do megafone é usada por sua função na amplificação do som, que ressalta a amplificação natural feita pela anatomia humana da produção vocal. Mas é sua imagem invertida, igualando sua embocadura menor com a protrusão labial e sua abertura maior voltada para dentro, que garante o aumento do espaço interno na boca.

O trabalho com a vibração causada pela exploração com o *Y-buzz*

Começamos a trabalhar a voz com o megafone invertido. Divertidíssimo, relaxa os pontos em volta da boca, chega a dar sono. Sempre que trabalhamos a voz eu tendo a enrijecer o pescoço. Apesar de eu estar gripada e o exercício ser puxado, minha garganta não doeu, o que me levou a perceber que quando uso a voz com suavidade não tem tanto esforço (B.G.R., 19 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

Com a introdução da voz, sinto meu nariz e testa vibrando como se tivesse um celular na minha boca (L.P.B.L., 23 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

No fim a voz é relaxante, sentir a vibração de toda a cabeça, me deixa tonta, mas relaxa bastante. Quando estamos de gatinho dá para sentir com muito mais força a vibração no céu da boca (B.G.R., 19 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

O megafone invertido me desafia porque é um exercício que exige respiração, foco, trabalha a musculatura facial e também o som da voz. Dessa forma fica muito mais fácil trabalhar com as vogais e também com as consoantes, eu mesmo não havia passado por essas experimentações dentro da pesquisa da voz e foi muito bom porque me ajuda muito na fala, na respiração e nesse conjunto de corpo e voz (F.L.S., 27 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

Neste último depoimento, o estudante F.L.S. faz a descoberta, de que o megafone invertido, geralmente usado para estimular a energia tonal e a formação das vogais também facilita o trabalho com as consoantes. O interessante deste fato é que eu não indiquei diretamente este caminho, cuja funcionalidade só percebi no *workshop* intensivo realizado na Universidade de Pretoria, na África do Sul, em janeiro de 2019.

O *Call*

O *Call*, que em inglês significa chamado, é uma dinâmica de desenvolvimento da energia tonal. Uma das explorações feitas nos *workshops* promovidos pelo Instituto Lessac é o jogo cênico com o chamado feito pelos vendedores de rua às pessoas, na forma de um anúncio de seus produtos. A princípio, por instinto e necessidade, os vendedores desenvolvem uma emissão com menos esforço vocal, já que usam a voz de forma intensa durante longas horas por dia.

O *Call* é desenvolvido com a sensação do bocejo, a estrutura do megafone invertido e o formato flexível para a emissão da vogal *o*, em diferentes alturas. O sentido para o uso desta estrutura pode ser encontrado com a situação imaginária e interativa da venda de produtos, ora anunciando-os, ora vendendo-os, ora passando do chamado ao canto.

Enquanto o *y-buzz* é explorado com uma forma facial reduzida e com um espaço mínimo entre os dentes, a técnica do *Call* requer uma postura frontal mais completa, uma sensação de bocejo mais definida e, portanto, um espaço maior entre os dentes. O *Call* é precisamente isso - um Chamado - mas é um Chamado arredondado e robusto, um Chamado ressoante, um Chamado rico, um Chamado Cantante; um Chamado livremente liberado; é um Chamado que sempre revela um comportamento envolvido e conectado (Lessac, 1997, p. 137)²².

Esta estratégia que, num primeiro momento, pode distorcer as vogais das palavras com sua aproximação à estrutura bucal para emissão da vogal *o*, se destina a criar um evento familiar de intensa energia tonal. O próximo passo da experiência é conscientizar a energia tonal produzida na fala comum, usando a memória sensorial para reproduzir de forma sutil as condições do trato vocal experimentadas durante o jogo de exploração do *Call*.

O *Call* é sempre governado por uma característica sensação vibratória ressoante - um sentimento tonal totalmente concentrado - que expande os níveis técnicos e emocionais da voz; as qualidades mais sutis da articulação das vogais são secundárias. Em suas formas complementares, os exercícios de *y-buzz* e *Call* são projetados para explorar as qualidades ressoantes da sua voz e colocar essas qualidades a serviço de sua voz falada, de sua atuação e de seu funcionamento diário. Enquanto o *y-buzz* é explorado como uma forma facial reduzida e com um espaço mínimo entre os dentes, a técnica de *Call* requer uma postura frontal mais completa, uma sensação de bocejo mais definida e, portanto, um espaço maior entre os dentes (Lessac, 1997, p. 137)²³.

Utilizei várias explorações adaptando os *chamados* relativos à fonética inglesa para o português. Nos comentários abaixo, dois estudantes descrevem a consciência adquirida com o trabalho do *Call*:

Depois desse primeiro momento nós fizemos uma pequena encenação pronunciando as palavras com o formato do megafone invertido e cada um de nós tinha que vender

²² Em inglês no original: *While the y-buzz is explored with a reduced facial form and shape and with minimal space between the teeth, the Call technique requires a fuller forward facial posture, a more definite yawn feel, and, therefore, a wider space between the teeth. The Call is precisely that – a calling out – but it is a rounded, robust Call, a ringing Call, a rich Call, a singing Call, a freely liberated Call; it is a Call that always reveals involved, connected behaviour.*

²³ Em inglês no original: *The call is always governed by a characteristic vibratory, ringing sensation – a fully concentrated tonal feeling – that expands the technical and emotional ranges of the voice; the subtler qualities of vowel articulation are secondary. In their mutually complementary ways, both the y-buzz and the call exercises are designed to explore the resonant qualities of your voice and put these qualities at the service of your singing voice, your speaking voice, your acting, and your everyday functioning.*

alguma coisa, eu vendi bolo, sempre dando ênfase na vogal “o”, foi uma sensação diferente porque no dia-a-dia nós não conseguimos perceber a musculatura do rosto e perceber também que a face treme e o palato duro vibra conforme pronunciamos as palavras (C.M.L., 21 anos, 7º semestre, Letras).

Na parte vocal trabalhamos a energia tonal, ressonâncias e partes vibracionais, com o intuito de uma projeção mais potente viva e natural. O *Y-buzz* trabalhado, forma uma energia vocal presente e irradiante, essas são algumas sensações que tenho ao trabalhar. O *call* referenciado como dos vendedores ambulantes, que utilizam do megafone invertido e verticalmente uma sensação dentro da boca, resultando assim uma tonalidade mais limpa, e energizada (M.A.P.D., 25 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

A transformação do hábito

A abordagem de Lessac inclui uma proposta de enfrentamento dos automatismos ligados à expressividade, pois muitas vezes, sentimos como espontâneo ou natural aquilo que fazemos de modo automático. O processo de sentir, conforme formulado pelo autor, trabalha para garantir que nosso organismo elabore sinais e pistas fidedignos sobre sua condição geral. Só assim poderá gerar instruções orgânicas que adequem nosso comportamento a um ótimo funcionamento (Lessac, 1978).

Explorar como soam os fonemas separadamente, experienciar sua singularidade em sintonia com outros elementos do treinamento, como o alinhamento postural, a vitalização simultânea ao relaxamento e as qualidades das energias corporais, é uma maneira de interromper o hábito automático da fala, além de criar novos eventos familiares.

Estes novos eventos familiares, criados em condições de bem-estar e disponíveis pela memória, podem vir à tona como resposta de si para si, transformando-se em instruções orgânicas, que beneficiam a performance vocal comunicativa.

No comentário a seguir, há uma breve descrição que ajuda a exemplificar a qualidade expressiva promovida pelo trabalho com as energias vocais e corporais.

Além disso tudo sobre o corpo tiveram aulas a serem trabalhadas a parte vocal, onde prestamos atenção no som de cada letra e como ela sai da nossa voz, novamente foi dar foco a coisas que estamos acostumadas a fazer de modo automático, acredito que isso melhorou a nossa pronúncia das palavras, lidar com cada letra separada e criar sensibilidade a isso, não apenas devorar as palavras, dar a cada palavra o seu tempo real necessário para ser dita, sem pular nenhuma letra, fora isso trabalhamos projeção vocal, e descobrimos algo muito útil com a ideia do *megafone invertido*, eu descobri que tenho muita dificuldade nesse aspecto e que a minha consciência de projeção é diferente daquela que eu consigo passar aos outros em cena, tomo nota para mim mesma, que preciso trabalhar melhor isso... Mas sinto que entrei de uma maneira, digo isso sobre meu vocal e minha corporeidade, e hoje

em dia com base nas energias apresentadas por Lessac, tenho uma maior consciência sobre os dois, e sobre os meus pontos fortes e fracos, penso que isso foi o principal para mim, é um novo ponto de partida, que agora sei o que preciso trabalhar mais em mim mesma, a evolução é constante, sempre, mas as vezes não sabemos por onde começar, e sinto que agora eu tenho uma ótima ideia do que buscar trabalhar (E.M.S, 20 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

A estudante conscientiza um hábito próprio de *devorar as palavras*. E que, *dar foco* a isto, na forma de *criar sensibilidade* a cada letra em separado, contribuiu para dar a cada palavra o seu tempo necessário para ser dita.

O importante a ressaltar é a sua percepção de que a palavra pode ser sentida na sua dimensão energética, através de sua constituição fonética.

Os eventos familiares conquistados com as explorações poderão se tornar instruções orgânicas, instintivas, quando a estudante precisar responder aos estímulos do ambiente externo relativos à ação vocal.

Sobre a importância de trabalhar a voz como dinâmica corpóreo-vocal

Energia vocal - trabalhamos com exercícios de consoantes, para sentir a diferença das vibrações corporais, sendo nítido que as nasais, se bloqueadas as narinas, é impossível exercitá-los. Verifiquei também que a posição da língua é diferente entre o “M” e o “N”. Percebi que a dimensão corpóreo-vocal representa uma unidade incindível. Tomei consciência do quanto o corpo - matéria - influencia o imaterial - som (embora sua reverberação possa ter ondas quantificáveis) (J.A.R., 57 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

Na parte da voz eu também me vi bem a vontade e ao mesmo tempo inseguro e foi interessante sentir isso porque o consciente nos faz achar que já estamos bem habituados a certas coisas quando de repente somos compreendidos por nós mesmos ou outras pessoas que ainda há mais, tem algo a ser investigado e aplicado, e a voz me fascina porque ela também é corpo, também faz movimento e suas vibrações também partem desse corpo e desse ser e não é somente das cordas vocais como imaginamos (F.L.S., 27 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

Achei muito interessante o depoimento deste estudante, pois consegue intuir a voz como vida vocal, conforme promovida pelo Treinamento *Kinesensic*, como um fenômeno holístico, que integra várias dimensões. Primeiro, ultrapassa a barreira binária entre corpo e voz e diz que voz é corpo, mas esta condição não é estática, pois diz que voz faz movimento, portanto, que a voz age com sua produção de energia. Além disso, diz que as vibrações das cordas vocais partem também “desse corpo”, revelando a experiência que teve ou que observou nos colegas sobre a sinergia produzida pelas vibrações que são vocais e,

simultaneamente, corporais, e, ainda, que partem da subjetividade e da essência da pessoa que as produz, pois são vibrações *desse corpo e desse ser*.

Eu diria, usando a metáfora musical utilizada por Lessac, que quando ouvimos uma pessoa falar, o que ouvimos ou sentimos é o impacto da sinfonia toda; suas condições momentâneas de harmonia ou desarmonia. Ouvimos e sentimos a voz do outro e a nossa como uma sincronização de todas as energias vocais, corporais e, nos termos de Kinghorn e Lessac (2014), as espirituais.

O livro *Essencial Lessac: Honoring the Familiar in Body, Mind, Spirit* (2014), escrito nos últimos anos de vida de Arthur, em parceria com a *Master Teacher* Deborah Kinghorn, contém pela primeira vez na obra do autor a menção ao amor e à alma como energias. Como na disciplina eletiva eu não abordei esta questão, também não irei aqui aprofundá-la. A minha articulação discursiva segue a experiência dos assuntos abordados nos *workshops* em que participei e, nessas oportunidades, tais energias não foram desenvolvidas ou mencionadas como conteúdos práticos. Mencionei as energias espirituais seguindo, talvez, um *feeling* despertado pela escrita do estudante, de acordo com o comentário apresentado.

Colheita de aprendizados

A reflexão desenvolvida com os depoimentos de estudantes ao cursarem a disciplina *Organicidade corpóreo-vocal da ação: uma abordagem baseada no Treinamento Lessac* fez-me perceber a importância de oferecer uma disciplina optativa com viés somático. Os conteúdos de corpo, voz e atuação, geralmente separados para enfatizar as ementas de disciplinas do curso de Artes Cênicas da UFGD ganharam fluidez nesta ocasião, de forma a promover uma experiência mais integrada.

Como pedagoga, tive a chance de ampliar no tempo e no espaço a vivência de certos procedimentos que considero fundamentais para as e os estudantes de teatro, e que pelas necessidades postas pela grade curricular, torna-se difícil, às vezes, aprofundá-los. Entre estes procedimentos está a oportunidade para a escuta de si, sem a pressão vivenciada pelos prazos e antecipação de resultados, ligados ao engajamento dos e das estudantes nas montagens de cenas e nos espetáculos curriculares. Ou, ainda, pelo automatismo direcionado ao alcance das notas finais.

Percebo que na prática de aula, *demorei-me* nos momentos iniciais, chamados de aquecimento, mas que considero a busca da sintonia para o estado criativo, quando se coloca a atenção no reconhecimento das potencialidades que emergem do ambiente interno, em equilíbrio com o externo. Considero este um momento anterior ou diferente ao do estabelecimento das comparações competitivas que fazemos conosco mesmos ou com os outros, frente às expectativas e obrigações comumente relacionadas à atuação teatral.

Os princípios somáticos do Treinamento *Kinesensic* estiveram subjacentes nas aulas de sábado de manhã. A noção de corpo em Lessac é ampla e abarca a inteira subjetividade vivenciada como conexão corpo-mente. A maneira como cada estudante se engajou na exploração corpóreo-vocal foi a base para a construção de um conhecimento sobre si, a partir das dinâmicas ministradas em sala de aula. O fator pedagógico de *Lessac Kinesensics* reflete o autoconhecimento erigido através do processo de sentir. O aprendizado das novas condições posturais, respiratórias, de maior equilíbrio entre relaxamento e tonificação foi estimulado pelo reconhecimento das sensações percebidas no ambiente interno.

Para esta abordagem existe um sentido de harmonia interna que fornece *feedback* ao sujeito, sobre sua apreciação do que lhe acontecesse, no momento presente. E, assim, capacita o sujeito a elaborar suas respostas na relação de troca com o ambiente e a fazer escolhas. Foi desta forma que o trabalho com as energias corporais e vocais forneceu possibilidade de reconhecer habilidades já existentes, familiares, mas que não estavam conscientizadas. Ao serem desenvolvidas, tornaram-se linguagem expressiva e sinalizaram o potencial de comunicação, revelando, também, a capacidade de transformação individual.

Muitos depoimentos dos e das estudantes atestam que era bom sentir as energias e suas conexões internas. Ao conscientizarem suas sensações, sentiam-se disponíveis, transpassados por intensa energia, que irradiava para o ambiente externo. Este estado geral, que inclui a percepção da vitalidade e do relaxamento, a meu ver, parece manter um equilíbrio fértil para o desempenho de ações tanto artísticas, como cotidianas.

Um dos aprendizados que tive ao ministrar a disciplina foi perceber que a abordagem do Instituto Lessac criava uma demanda na pedagogia. Sentia que para sintonizar com o conteúdo a ser ministrado, deveria mudar sutilmente meu hábito didático. Minha atitude se tornava mais suave, mais compreensiva, pois ao desenvolver os elementos da abordagem, eu os deveria estar experimentando. E se o trabalho com as energias, conforme identificadas por Arthur Lessac mescla leveza, potência e agilidade sem esforço excessivo, então minha

performance como professora adequava-se a um ajuste contínuo para respeitar a individualidade das e dos estudantes e, ao mesmo tempo, provocá-los, para a manutenção do estado de curiosidade e jogo.

Referências

BARRICHELO-LINDSTROM, Viviane. **Voz ressoante em alunos de teatro: correlatos perceptivo-auditivos e acústicos da emissão treinada Y-Buzz de Lessac**. 2007. Dissertação de Mestrado - UNIFESP, PPG em Distúrbios da Comunicação Humana, São Paulo.

FERNANDES, Ciane. Quando o Todo é Mais que a *Soma* das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo. **Rev. Bras. Estud. Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 9-38, jan-abr 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/47585/32478> . Acesso em: 13 abr. 2019.

GREBLER, Maria Albertina Silva; PIZARRO, Diego. **A somática e as artes da cena: fricções da experiência e sua influência no ensino superior e na cultura contemporânea - parte I**. Repertório, Salvador, ano 21, n.31, p. 8-24, 2018.2. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/28986> . Acesso em: 10 nov. 2019.

KINGHORN Deborah; LESSAC, Arthur. **Essential Lessac: honouring the familiar in body, mind, spirit**. Barrington, NH: RMJ Donald Fine Books and Plays, 2014.

LESSAC, Arthur. **Body Wisdom: The Use and Training of the Human Body**. New York: Lessac Research, 1978.

LESSAC, Arthur. **The use and training of the human voice**. New York: McGraw-Hill, 1997.

OLIVEIRA, Maria Regina Tocchetto de. **As Energias Corporais no Trabalho do Ator**. 2008. 103f. Dissertação (Mestrado em Estudos de Teatro) - Faculdade de Letras, Universidade de Lisboa, Lisboa. 2008. Disponível na Biblioteca Carlos Barbosa do Instituto de Artes da UFRGS.

OLIVEIRA, Maria Regina Tocchetto de. **O estado de sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento Kinesensic de Lessac**. 2020. 230 f. Tese (Doutorado) - Escola de Teatro, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2020.

OLIVEIRA, Maria Regina Tocchetto de. Arthur Lessac: um ensaio sobre as energias corporais no treinamento do ator. **R. bras. est. pres.**, Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 582-600, maio/ago. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-26602013000200582&lng=en&nrm=iso&tlng=pt . Acesso em: 15 out. 2016.

ROCHA, Valéria Cristina Machado. O prazer em dançar a voz e o Contato Improvisação: possibilidades para uma Voice Jam Session. *Revista Voz e Cena* - Brasília, v. 04, nº 01, janeiro-junho/2023 - pp. 257-270. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/>. Acesso em: 30 mar. 2024.

SA WORKSHOP, Pretoria. *Principles of Lessac Kinesensic Training*. Prepared for South Africa Workshop January 2019. From *Body Wisdom* by Arthur Lessac, 2019.

Artigo recebido em 29/06/2024 e aprovado em 11/07/2024.

DOI: <https://doi.org/10.26512/vozcen.v5i01.54558>

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

ⁱ Maria Regina Tocchetto de Oliveira (Gina Tocchetto) - fez pós-doutorado na área da Direção Teatral em 2023 na UFRGS. É Doutora pela UFBA (2020), Mestre em Estudos de Teatro pela Universidade de Lisboa (2008) e Bacharel em Interpretação Teatral pela UFRGS (1991). É professora adjunta do Curso de Artes Cênicas da UFGD e facilitadora certificada pelo Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI). mariatocchetto@ufgd.edu.br.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2447369043799397>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6645-4281>

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

