

# A dimensão psicofísica do ator na Técnica Linklater de voz

Danilo Souto Pinho <sup>i</sup>

Instituto Federal do Ceará - IFCE, Limoeiro do Norte/CE, Brasil <sup>ii</sup>

## Resumo - A dimensão psicofísica do ator na Técnica Linklater de voz

O trabalho vocal de quem atua não começa com a voz em si, mas num mergulho no interior do seu corpo, numa jornada psicofísica que conecta respiração e som inicial aos impulsos primários. Quando a voz é, enfim, evocada e o som inicial amplificado dá-se início ao processo de liberação da voz natural através dos lábios, da cabeça e da coluna vertebral. Pretendo abordar a dimensão psicofísica na Técnica Linklater de voz, tendo como recorte, para esta comunicação, o trabalho preliminar desenvolvido nas três etapas iniciais da progressão: a consciência do corpo; a consciência da respiração; e o toque do som. A metodologia de pesquisa orienta-se pela análise teórica e pela tradução comentada.

**Palavras-chave:** Voz. Atuação. Técnica Linklater. Psicofísico. Natural.

## Abstract - The psychophysical dimension of the actor in the Linklater Voice Technique

The actor's vocal work does not begin with the voice itself, but with a dive inside his body, on a psychophysical journey that connects breathing and initial sound to primary impulses. When the voice is finally evoked and the amplified initial sound takes place, the process of releasing the natural voice through the lips, head and spine begins. I intend to address the psychophysical dimension in the Linklater voice technique, taking as a focus, for this communication, the preliminary work developed in the three initial stages of the progression: body awareness; awareness of breathing; and the ringing of sound. The research methodology is guided by theoretical analysis and commented translation.

**Keywords:** Voice. Acting. Linklater Technique. Psychophysical. Natural.

## Resumen - La dimensión psicofísica del actor en la Técnica de Voz de Linklater

El trabajo vocal del actor no comienza con la voz en sí, sino con una inmersión en el interior de su cuerpo, en un viaje psicofísico que conecta la respiración y el sonido inicial con los impulsos primarios cuando finalmente se evoca la voz y el sonido inicial amplificado le da el proceso de. Comienza soltando la voz natural a través de los labios, la cabeza y la columna. Pretendo abordar la dimensión psicofísica en la técnica de voz de Linklater, tomando como foco, para esta comunicación, el trabajo preliminar desarrollado en las tres etapas iniciales de la progresión: conciencia corporal; conciencia de la respiración; y el repique del sonido. La metodología de la investigación se guía por el análisis teórico y la traducción comentada.

**Palabras clave:** Voz. Interino. Técnica Linklater. Psicofísico. Natural.

## Introdução

O método Linklater de voz propõe uma emocionante jornada vocal para o ator que, inicialmente se volta mais para uma prática pessoal de treinamento, dirigida para a liberação de sua voz natural, através de uma expansão física e mental de si mesmo. O treinamento é organizado através de exercícios introdutórios e outros mais avançados, sempre a partir de uma progressão, que é um trajeto predeterminado, quase litúrgico, realizado através de 15 etapas, onde todo o processo vocal - a necessidade de se comunicar, a respiração, o som inicial, a ressonância e a articulação - é recriado. A ideia é persuadir o ator a substituir o jeito inconsciente de perceber o funcionamento da sua voz, por um outro modo mais consciente, mais direto e anatomicamente mais preciso, tendo como princípio, 'o máximo de rendimento sob o mínimo de esforço'. Em suma, a voz do ator é uma voz treinada para responder aos impulsos dos pensamentos e das emoções.

O Método criado inicialmente por Iris Warren em Londres a partir da década de 30, se desenvolve fortemente a partir da década de 60, através de Kristin Linklater, que não só aprofundou, expandiu e reorganizou alguns dos elementos internos da progressão, mas criou um trabalho, para além da progressão, conhecido como: 'Som e Movimento', que funciona como uma ponte entre o treinamento pessoal de liberação da voz natural do ator e o treinamento poético, mais voltado para a construção de uma cena. Nessa ponte, o som e o movimento convergem entre si criando condições para que o ator possa finalmente 'incorporar a linguagem'. Após a liberação da voz natural do ator, a arte do corpo e a arte da palavra se encontram para a criação de uma performance solo realizada geralmente a partir de um texto de Shakespeare.

A dimensão somática - integração corpo/mente, os estados de ser, e a noção de corpo vivo - está presente em toda a extensão da técnica Linklater de voz. Entretanto, é no trabalho preliminar da técnica, em que a voz ainda não se faz presente, que um terreno fértil é cultivado para ela: conectando o corpo/mente e a respiração aos impulsos primários; e enraizando o som inicial no diafragma. A integração corpo/mente e a noção de corpo vivo, são abordadas de maneira complexa na técnica Linklater de voz, e operam como uma condição para a produção de uma voz livre e natural. Em seu livro, no entanto, Kristin Linklater se refere a integração corpo/mente e a noção de corpo vivo, usando o termo 'psicofísico'. Vou adotá-lo para o corpo desse artigo.

Preciso abrir um parêntese antes de prosseguir, para dizer a você que venho me aproximando da técnica Linklater de Voz desde 2014, através de seu livro *Freeing the Natural Voice*; através de encontros presenciais com Kristin Linklater em seu centro de voz na Escócia em 2017 e 2018; e entre 2019 e 2023 através de aulas particulares com Judith Shawn (EUA) e Ben Joiner (ING), dois especialistas da técnica Linklater de voz. Nos próximos anos pretendo concluir as duas últimas etapas da formação como professor designado da técnica Linklater de voz. Tenho o teatro como morada, sou graduado em fonoaudiologia e professor de voz de um curso de licenciatura em teatro.

## A voz natural

*A voz natural é transparente, ela revela sem descrever, os impulsos internos das emoções e dos pensamentos, direta e espontaneamente<sup>1</sup>.*

Kristin Linklater

Pretendo abordar a dimensão psicofísica na técnica Linklater de voz, tendo como recorte, para esta comunicação, o trabalho preliminar desenvolvido nas três etapas iniciais da progressão: a consciência do corpo; a consciência da respiração; e o toque do som. Nessas etapas iniciais a voz do ator ainda não está presente, pois o foco principal está na sua integração corpo/mente, em retirar o controle da sua musculatura externa, em conectar a respiração aos impulsos internos e em sentir o som no interior do corpo através do tato e da visão tendo no comando, a imaginação.

A voz natural encontra o seu ímpeto nos impulsos, não sendo causa de si mesma. Assim, o foco inicial do treinamento vocal do ator, é menos na voz e mais num lugar que a antecede, onde ele cria e recria o impulso que vai produzir o som inicial. Nessa antessala, por assim dizer, onde ainda é silêncio, está a respiração agindo de modo reflexo e livre, como num bocejo. A respiração natural, que é ao mesmo tempo, impulso e pensamento, é despertada por um suspiro de alívio que, funciona como uma chave, que conecta a respiração do ator aos seus impulsos internos, criando condições adequadas para a chegada do som verdadeiro, na esteira de um suspiro de alívio que agora se deixa sonorizar e se fazer sentir no diafragma e no assoalho pélvico. Essa conexão da respiração e do som inicial aos impulsos primários, só é possível através de um relaxamento da musculatura mais profunda do corpo, conquistado através de um alinhamento e de um fortalecimento da coluna vertebral.

---

<sup>1</sup> Linklater, 2006, p.08, tradução nossa.

## O porquê da voz não funcionar

A voz do ator perde sua espontaneidade quando, diante de um estímulo, não responde mais de forma reflexa, fazendo com que o comportamento vocal entre em curto-circuito pelos impulsos secundários. Um hábito é formado quando esses impulsos secundários ficam superdesenvolvidos apagando o efeito dos impulsos primários (Linklater, 2006, p.19, trad. nossa).

Segue Linklater,

Quando um bebê nasce, um exército de impulsos primários é acionado para mantê-lo vivo, ativando instantaneamente o diafragma e os intercostais, que começam a bombear o ar para dentro e para fora dos pulmões. Para o bebê essa primeira experiência ao nascer é uma questão de vida ou morte. Para além disso, o bebê para sobreviver sente uma *Ânsia*<sup>2</sup> no interior de sua pequena barriga, que sinaliza estar com fome. Tendo uma conexão neural com o mecanismo respiratório e agindo diretamente sobre os pulmões e a laringe a *Ânsia* produz um pequeno gemido que logo em seguida se transforma num choro estridente (Linklater, 2006, p.20, trad. nossa).

Linklater ilustra esse processo de curto-circuito dos impulsos primários quando um hábito é formado, com a história do biscoito com gotas de chocolate.

Imagine uma criança aos três anos de idade, brincando com seus brinquedos à tarde enquanto a mamãe, o papai ou o cuidador estão na cozinha preparando o jantar. A criança sente uma *necessidade* de vida ou morte por biscoito com pedaços de chocolate. A criança corre para a cozinha com toda a força da *Ânsia* estimulando seu corpo e sua voz. “*Eu quero biscoito! Me dá um biscoito com gotas de chocolate!!! Biscoito com gotas de chocolate!! Biscoito com gotas de chocolate!*”

Fica fácil imaginar a mamãe, o papai ou o cuidador, contendo essa algazarra. A reação provavelmente seria: “Pare com esse barulho horrível. Você não vai ganhar um biscoito com gotas de chocolate de jeito nenhum. A não ser que aprenda a pedir educadamente. Quando você parar de gritar e disser ‘por favor’ e ‘obrigado’ numa voz amável então, talvez, você possa ganhar um biscoito”.

No dia seguinte, talvez, a garotinha ou o garotinho esteja brincando no final da tarde e mais uma vez sente a *necessidade*, vida ou morte, de um biscoito com gotas de chocolate. A criança rapidamente se recorda da lição do dia anterior. A *Ânsia* é reprimida; a respiração perde a conexão com o centro da *Ânsia*. A *necessidade*, juntamente com a respiração, encontra refúgio na parte superior dos pulmões bem longe do perigoso centro da *Ânsia* e foram redirecionadas para uma série de músculos acima da garganta. Um pequeno sorriso emerge; lábios, língua e mandíbula se deslocam da *necessidade*, a voz não ressoa mais pelo corpo inteiro com a reverberação de uma luta pela vida, mas flui amável e inofensivamente para o alto no interior das bochechas e da cabeça. A criança caminha cuidadosamente até a cozinha e diz num tom alto e claro de uma doçura sedutora, “Se eu for um garotinho muito bonzinho e disser muito obrigado, posso ganhar um biscoito com gotas de

---

<sup>2</sup> Na tradução da palavra ‘pang’, temos: dor, pontada e sofrimento. Entretanto, optei pelo termo ‘*Ânsia*’, inspirado na tradução em espanhol: ‘La Liberación de la voz natural’, de Antonio Ocampo.

chocolate, querida Mamãe ou Papai ou Cuidador? Por favor, por favor, por favor.” E Mamãe ou o Papai ou o Cuidador diz: “Que garotinha ou garotinho legal que você é. Você aprendeu a falar educadamente. Aqui estão dois biscoitos com gotas de chocolate!”

O organismo da criança aprendeu a seguinte lição importantíssima na comunicação: siga o caminho dos impulsos neurofisiológicos secundários para sobreviver (Linklater, 2006, p.21, trad. nossa).

Esse curto-circuito pode ser observado na perspectiva da respiração, por exemplo, quando o ator se acomoda a um modo de respirar que é confortável, mas que geralmente limita sua respiração à região superior do peito. Assim, quando um hábito é formado o ator abdica de um modo natural de respirar, perdendo o contato com os impulsos primários e com as regiões mais profundas do seu corpo, onde o diafragma e os músculos intercostais podem se movimentar mais ativamente. Esse hábito, gera maior esforço laríngeo; impede o aprofundamento do som no corpo e a voz de se comportar de modo reflexo, perdendo assim a sua espontaneidade.

Pretendo agora detalhar cada uma das etapas que constituem o trabalho preliminar da técnica Linklater de voz, e que obedecem a uma ordem causal entre elas.

## A consciência do corpo

O ponto de partida dos trabalhos convida o ator a desenvolver a capacidade de “perceber hábitos e de registrar novas experiências”, tendo em vista um processo de mudança onde os velhos hábitos que orientam suas vozes serão desalojados, e substituídos por novas experiências, que trazem consigo um novo olhar - mais consciente e mais detalhado - sobre o funcionamento da voz.

A força da gravidade se impõe de imediato nos puxando para baixo, e o ator precisa ter consciência do peso de seu corpo, dividido igualmente sobre os seus pés. Linklater (2006, p.32), menciona Feldenkrais para reforçar uma ‘lei da natureza’ em que: “a estrutura esquelética deve se contrapor à força da gravidade, deixando os músculos livres para o movimento.” Portanto, a responsabilidade pelo peso e pela estruturação do corpo é do esqueleto, que se contrapõe à gravidade suspendendo o corpo, tendo a coluna vertebral como eixo estruturante, e a cabeça acima flutuando para o alto como um balão.

Para Linklater, quando ficamos de pé, o calcanhar e as duas bolas do peito de cada pé formam o tripé, onde o peso do corpo será distribuído, dando suporte à tíbia que, por sua vez,

permite destravar o joelho acima e dar suporte ao fêmur, que finalmente conecta toda a perna no soquete do quadril. A região do quadril que está diretamente conectada às pernas, sofre forte ação da força da gravidade que lhe puxa para baixo. Entretanto, a região mais superior do quadril, se conecta à coluna vertebral através do sacrum, num movimento para cima, acionado pela força de suspensão, que alonga a coluna até a última vértebra do pescoço - ao nível do nariz e dos ouvidos - e a cabeça que, por sua vez flutua em direção ao teto.

Esses dois movimentos simultâneos e em direções opostas, abrigados pelo quadril, alongam a coluna vertebral em toda sua extensão à medida que o cóccix é puxado levemente para baixo enquanto toda a coluna cresce flutuando para cima. Quando esses dois pontos extremos da coluna, se voltam para direções opostas - o cóccix a favor da força da gravidade e o atlas a favor da força de suspensão, criando um alongamento ao longo das vértebras - temos o alinhamento da coluna vertebral.

Sem o alinhamento da coluna vertebral a musculatura não ficará livre para o movimento. Para Linklater:

quando a região lombar está fraca, [...] a musculatura do abdômen é forçada a sustentar o corpo ficando impedida de responder às necessidades da respiração; da mesma forma quando a região torácica não assume seu trabalho de sustentar as costelas e a cintura escapular, os músculos das costelas são obrigados a assumir a responsabilidade de sustentar a parte de cima do peito, ficando indisponíveis para a respiração intercostal; e finalmente, quando as vértebras do pescoço não estão alinhadas, todo o canal por onde a voz viaja fica distorcido. Com um pescoço fraco, os músculos da mandíbula, da língua, da laringe, e até mesmo os lábios e as sobrancelhas se encarregam de sustentar a cabeça, prejudicando a livre passagem do som. Uma coluna vertebral forte, flexível e bem alinhada, é o ponto de partida essencial para uma respiração livre e uma voz livre (Linklater, 2006, p.32, trad. nossa).

Os braços se juntam a esse movimento contrário à força da gravidade, e flutuam em direção ao teto. Quando o torso e os braços se erguem ao máximo, as mãos, então, relaxam, e caem cedendo à força da gravidade, seguidas dos antebraços e dos braços. A cabeça e o pescoço se juntam a esse movimento de queda, levando consigo todo o torso, que se deixa cair, vértebra por vértebra, ficando de cabeça pra baixo, pendurado pelo cóccix. Nesse ponto, de maior relaxamento do torso, a coluna começa a se reerguer vértebra por vértebra, primeiro a região lombar, em seguida a região torácica e, finalmente as vértebras do pescoço, resultando na flutuação da cabeça.

Agora de olhos fechados e de pé, o ator calmamente faz uma visualização interna guiada pelo olho da mente, que viaja através do corpo indo da cabeça aos pés, e de volta,

através das pernas e do torso, transferindo a energia necessária para manter-se de pé, dos grandes músculos externos para a coluna vertebral, que cresce para o alto contra a força da gravidade.

A prática desses exercícios pretende desalojar alguns hábitos musculares; transferir o foco dos grandes músculos exteriores, para a camada mais profunda da musculatura que sofre maior influência das forças reflexas; perceber o contraste entre tensão e relaxamento em partes do corpo fáceis de localizar, como base para depois perceber as tensões em regiões mais inacessíveis como a parte posterior da língua, o centro do diafragma, e o lábio superior, para em seguida ser capaz de liberá-los dessas tensões habituais (Linklater, 2006, p.4, trad. nossa).

Para Linklater, trata-se de um relaxamento específico, voltado para a realização de um objetivo, em que a mente se mantém ativa o tempo todo. Sobre relaxamento, diz Linklater (2006, p.41): “nosso objetivo é a remoção das tensões desnecessárias, deixando os músculos livres para responderem aos impulsos sem o curto-circuito criado pelo hábito”. Uma nova percepção de relaxamento é sugerida ao ator, em que ele ‘dialoga com os seus ossos’; se estrutura no seu esqueleto; remove as tensões desnecessárias de seus músculos, e estimula o movimento reflexo na musculatura mais profunda, conhecida como musculatura proprioceptiva.

## A consciência da respiração

O resultado do relaxamento é um corpo reorganizado e mais preparado para responder aos impulsos, também, no nível respiratório. A partir desse corpo reintegrado podemos iniciar a exploração da respiração. O objetivo é conectar a respiração aos impulsos primários, criando condições ideais para abrigar uma respiração mais livre e mais profunda. De acordo com Linklater (2006, p.41): “você não pode imitar um reflexo. A respiração natural é reflexa, e para recuperar sua potência reflexa, o único trabalho que você pode fazer é remover as tensões restritivas e prover uma diversidade de estímulos”.

A técnica Linklater de voz propõe uma dinâmica respiratória voltada para o ator, operando como uma chave de acesso consciente aos seus impulsos internos. Para Linklater,

O trabalho do ator exige uma busca consciente pela espontaneidade. A musculatura respiratória do ator deve ser capaz de capturar as rápidas mudanças de pensamentos e de sentimentos geradas por um estado de espírito criado pela imaginação. O ator que valoriza a expressão da verdade, desvia o foco do controle respiratório dos músculos, para os impulsos (Linklater, 2006, p.44, trad. Nossa).

Com o foco nos impulsos o ator é convidado a observar sua respiração, através do olho de sua mente, mas sem o controle exterior dos músculos, deixando as forças reflexas assumirem o comando. Respirando pelo nariz o ator observa as pausas, entre a entrada e a saída do ar, no ritmo natural de sua respiração, então, lambe os lábios e começa a respirar através da boca. Nesse ponto, o ator e a sua respiração são uma coisa só, ou seja, ao liberar a respiração, ele libera a si mesmo. A partir dessa subjetivação da respiração, o ator permite ao diafragma abrigar um gentil suspiro de alívio, que se integra ao ciclo respiratório. O ator respira suspirando de alívio, e o fluxo aéreo em forma de suspiro de alívio é redirecionado do centro do corpo para a frente da boca. E finalmente, o alívio se aprofunda até o assoalho pélvico do ator.

De acordo com Linklater, para que o ator compreenda melhor o suspiro de alívio, deve aprender a ‘ceder’, tomando como aliada a força da gravidade. Nesse jogo entre corpo, mente e gravidade, o ator deixa o braço flutuar para o lado até ficar paralelo ao chão, enquanto percebe que é a sua mente que mantém seu braço erguido. E quando a mente do ator cede, o seu braço cai repentinamente e sem controle. Em suma, diz Linklater (2006, p.52): “A consciência corpo-mente nos mantém de pé contra a força da gravidade. Sem a consciência, caímos. Quando a mente ‘cede’ e a gravidade assume o comando a energia é liberada. A ideia é transferir essa experiência para o suspiro de alívio”.

Na prática, o ator internamente relaxado, dá boas-vindas a um grande suspiro de alívio, enquanto ergue seu braço até ficar paralelo ao chão; e quando a mente cede, fazendo o braço cair repentinamente, o suspiro de alívio é liberado sem ser empurrado, no desejo de escapar. Para Linklater, a gravidade ensina a mente a ceder. O suspiro de alívio, também pode ser de tamanho médio, pequeno, e até minúsculo, expressando o tamanho de um pensamento, que é um impulso/pensamento. Quando o ator exercita sua respiração através do suspiro, ele se conecta aos impulsos, e através do alívio, o ator acessa as suas emoções.

O suspiro de alívio é a primeira chave para destrancar as portas de acesso aos centros primários de impulsos e reabrir as rotas neurofisiológicas entre cérebro e corpo. [...] Exercitar o suspiro de alívio significa exercitar a conexão entre sentimento e pensamento, respiração e voz. A habilidade de criar e recriar o impulso-causal é parte da arte do ator (Linklater, 2006, p.51, trad. Nossa).

Agora que a coluna vertebral oferece o suporte necessário à respiração natural, que agora é alimentada por suspiros de alívio autênticos, o ator pode dar boas-vindas ao som inicial. Mais precisamente o ator pode tocar no som, usando o seu tato e a sua imaginação.



## O Toque do Som

Para Linklater a voz natural é livre de racionalidade, por isso se alimenta melhor dos sentidos do tato e da visão, ambos mobilizados por imagens e tendo no comando a imaginação. A escuta condiciona o ator a perceber sua voz, mais pela via auditiva (via aérea) do que por via interna (via óssea), reforçando uma divisão entre o seu intelecto e as suas emoções. Nesse arranjo, ‘a emoção é censurada pelo intelecto ao invés de moldada por ele’. Já através do tato sentimos as vibrações no interior do corpo, nas camadas mais profundas da musculatura, que são contíguas ao osso, e mais sensíveis aos atos reflexos pois estão sob o comando involuntário do cérebro.

Para Linklater (2006, p.66): “O Toque do Som é um exercício de imaginação ancorado no aqui/agora.” Kristin Linklater reforça o quanto essa dimensão do aqui/agora é fundamental na jornada do ator, e se inspira no trabalho do neurocientista Antonio Damasio, que acredita que a consciência é criada nas interações entre corpo e emoção, e que há uma consciência nuclear básica que, fornece ao organismo um senso de si mesmo na perspectiva do aqui/agora, tornando-o vivo e alerta, e operando como um trampolim para a criatividade. Tal noção de consciência nuclear é ponto de partida, tanto para a expansão da consciência, quanto para o exercício da imaginação, e opera como um alicerce para a chegada do som inicial na jornada vocal do ator.

Sobre a imaginação no trabalho vocal do ator, diz Linklater:

O imaginário é a linguagem do corpo. A imaginação é a linguagem da atuação. Quando você emprega regularmente o imaginário no trabalho vocal, você produz uma conexão corpo-mente que desloca a imaginação da cabeça para o interior do corpo. As imagens despertam sentimentos que acionam os impulsos e as ações. A imaginação na cabeça não tem muita utilidade para o ator, já a imaginação quando é incorporada se torna uma ferramenta de atuação (Linklater, 2006, p.66, trad. nossa).

Integrando o corpo-mente e conduzindo a imaginação para o interior do corpo, a técnica Linklater prepara uma recepção imagética para a chegada do som inicial:

O ator também pode visualizar o interior do seu corpo, como se fosse uma piscina natural, calma e profunda, com a superfície dela na altura de seu diafragma e as profundezas da piscina na sua região pélvica. Correntes subterrâneas vindas de baixo da terra, através de suas pernas, alimentam a piscina. Sua coluna vertebral é como se fosse uma grande árvore enraizada nas bordas da piscina. A superfície da piscina é banhada pela luz do sol. Visualize uma pequena imagem de si mesmo em pé na borda da piscina, observe seu próprio reflexo, iluminado pelo sol na superfície da piscina, que reflete uma imagem ampliada de sua face, que olha para cima com

um pequeno sorriso em direção ao seu próprio rosto. Seus lábios estão abertos (Linklater, 2006, p.68-69, trad. nossa).

Quando a imagem da piscina natural ficar clara no corpo/mente do ator, a piscina de água se torna uma piscina de vibrações, de onde emerge uma bolha de vibração: “hah”. O ar é repostado e, então, emergem da superfície da piscina duas bolhas de vibração: “hah-hah”. E finalmente o ator produz um som contínuo: “ha-a-a-ah”, alimentado por um suspiro de alívio, e visualiza internamente uma fonte de vibrações que se ergue do subsolo, saltando para fora, através da sua boca. O ator toca no som através de um suspiro de alívio que se deixa sonorizar tendo como ponto de fusão a região central do diafragma.

Para Linklater,

a voz funciona melhor tendo o centro do diafragma como o ponto de fusão entre a respiração e o som. Imaginar, por exemplo, que o som vem do meio do corpo, ajuda a remover o esforço extra da garganta. Esta experiência torna-se a pedra de toque da verdade, e de uma fala natural. [...] Você não pode sentir o diafragma, mas ao imaginá-lo, você pode influenciar sua ação, além de afiar e sensibilizar a conexão da mente com o som (Linklater, 2006, p.71, trad. nossa).

Para Linklater, o sentido do toque do som está em sentir e, se possível, visualizar o som internamente, deslocando o foco da escuta exterior do som, para a sua causalidade que está nos impulsos internos. Diz Linklater (2006, p.73): “O som toca o centro do diafragma como resultado da imagem e do pensamento. Você não fabrica o som – o som acontece como resultado do impulso/pensamento causal”.

A jornada de sentir e imaginar o som no interior do corpo se aprofunda, e para Linklater o ator pode sentir as vibrações ainda mais fundo, através da conexão que existe entre o diafragma e o seu assoalho pélvico. Algumas posições são especialmente férteis para experimentar a conexão entre respiração, voz e impulsos, se ancorando na força da gravidade para drenar mais tensões e atingir um relaxamento interno mais profundo. Deitado, o ator traz suas coxas até o seu peito, em seguida, as pernas caem relaxadas para o seu lado direito, enquanto vira sua cabeça em direção oposta, num alongamento diagonal do torso. Nessa posição, o ator primeiro experimenta sentir a respiração na região inferior da pelve, através de um grande suspiro de alívio, que flui através do canal diagonal - que vai do soquete do quadril até a boca - mas sem som. Em seguida, o ator repete a mesma experiência, com as coxas e o quadril completamente relaxados para o lado esquerdo, e a cabeça voltada para a direção oposta. O exercício avança com o ator adicionando vibrações no alongamento diagonal, alternando os lados do corpo. As vibrações são alimentadas por novos impulsos, trazendo

suspiros sonorizados ainda maiores que se tornam um rio de alívio, nascendo no assoalho pélvico e fluindo pelo torso através de um longo e amplo canal diagonal, até chegar na boca e ser liberado para fora, livre de obstáculos: Ha-a-a-ah

Eis o sentido do Toque do Som para o ator - não focar no som, mas na imagem e no pensamento. Sentir o som pelo tato, visualizando o centro de seu diafragma como o ponto de fusão entre o ar, o som e as emoções. Não fabricar o som, mas investir em criar e recriar o seu impulso causal, se ancorando numa nova experiência de respirar através de suspiros de alívios autênticos e sempre renovados. O produto desse encontro será um som verdadeiro, cultivado no território da verdade, onde reside o 'Eu' do ator. Linklater (2006, p.6), faz referência a Iris Warren, que dizia aos seus atores: "Eu quero ouvir você e não a sua voz".

Na revisão expandida para a segunda edição em 2006, o Toque do Som, além de ser a terceira etapa da progressão, passou a ser apresentado por Kristin Linklater como o primeiro capítulo de seu livro, em substituição do termo 'O processo de liberação', presente na edição de 1976. O que mostra um valor maior dado ao Toque do Som na sistematização de sua técnica. No primeiro capítulo consta: a consciência do corpo; a consciência da respiração; o toque do som; a liberação das vibrações: lábios, cabeça e coluna vertebral; a liberação dos canais: mandíbula, língua e palato mole; e a consciência da garganta. E equivale à primeira metade da progressão, onde a técnica se debruça no processo de liberação da voz natural ancorada no sentido da verdade implícito no toque do som.

A título de ilustração, a segunda parte da progressão se dedica à construção da escada de ressonância, que é composta pelas seguintes etapas: desenvolvendo e fortalecendo a voz: ressonadores do peito, da boca, e dos dentes; liberando a voz do corpo; poder respiratório; ressonador do seio nasal; ressonador do nariz; extensão; ressonador do crânio, e articulação.

## Conclusão

Procurei destacar a dimensão psicofísica do ator na técnica Linklater de voz na perspectiva do corpo, da respiração e do som inicial. Abraçar o método Linklater como um todo em detalhes, não é o propósito e não caberia nessa comunicação. Focar apenas numa parte de um todo tão robusto é arriscado, porém é compensado pelo valor que a dimensão psicofísica tem dentro da técnica Linklater de voz, e que está ricamente concentrada nas três primeiras etapas da progressão.

A progressão permanece sendo a viga mestra de sustentação da técnica, com o seu percurso em torno de 15 etapas. O presente artigo abraça aproximadamente 20% da progressão, e corresponde ao espaço que a técnica dedica à construção de um alicerce psicofísico, que vai dar sustentação à liberação da voz do ator. A dimensão psicofísica é, portanto, uma condição para a produção de uma voz natural, que não hesita em se comportar de modo reflexo e espontâneo, pois é treinada para responder aos impulsos dos pensamentos.

A progressão é organizada de modo concatenada, obedecendo a uma ordem causal rigorosa, em que cada etapa herda os elementos desenvolvidos nas etapas anteriores: o toque do som, por exemplo, é respaldado pela respiração natural, que por sua vez se sustenta na coluna vertebral. Todas as demais etapas, portanto, dependem organicamente desse trabalho preliminar, e se até o toque do som a voz estava ausente, todas as etapas seguintes da progressão se debruçam sobre a voz: na liberação da voz natural respaldada pelo Toque do Som; e na construção de uma escada de ressonância, constituída de 12 degraus, que correspondem à extensão vocal da fala do ator.

Sempre que estou diante de um ator durante um trabalho de voz, me oriento a partir de dois parâmetros fundamentais: a verdade e a beleza. Tem que ser bonito e tem que ser de verdade. E mais, posso num devaneio compreender a sinceridade como um critério de beleza. Nada mais bonito do que ser sincero. E que ser profundamente sincero é o talento do grande ator. O problema primordial do ator, nesse contexto, é ser falso. O problema da verdade na expressão da voz do ator é curioso. A voz não sendo causa de si mesma, ela reflete. Reflete num comportamento quase lunar, quem é o sujeito e qual o seu estado de espírito. Não tem como o sujeito estar em pânico e a sua voz expressar paz e tranquilidade, pois tanto a expressão quanto a voz sofrem influência direta do inconsciente. Nesse processo de subjetivação, o ator aprende a se revelar e a se libertar através de sua voz, se apropriando de um senso de verdade, ao tocar o som no fundo do seu corpo.

## Referências

CRONIN, Bernadette; CROWLEY, Regina. **Kristin Linklater**. London: Routledge, 2023.

DAMASIO, Antonio. **The feeling of what happens: body and emotion in the making of consciousness**. New York: Harvest Books, 2000.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.

KAPADOCHA, Christina. **Somatic voices in performance research and beyond**. London and New York: Routledge, 2021.

LINKLATER, Kristin. **Freeing the natural voice: Imagery and art in the practice of voice and language**, New York: Drama Publisher, 2006.

Artigo recebido em 30/06/2024 e aprovado em 28/07/2024.

DOI: <https://doi.org/10.26512/vozcen.v5i01.54569>

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

---

<sup>i</sup> Danilo Souto Pinho - Mestre em artes cênicas pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Graduado em fonoaudiologia. Professor de Voz e atuação no curso de licenciatura em teatro do Instituto Federal do Ceará. Ator e diretor de teatro. Áreas de interesse: Técnica Linklater de Voz; Mímica corporal dramática. [soutopinho@yahoo.com.br](mailto:soutopinho@yahoo.com.br).

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5140831959432459>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1299-6701>

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

