

SUMÁRIO

<i>Prefácio à quinta edição</i>	9
<i>Considerações gerais</i>	11
<i>Introdução</i>	15
I. CORPO	23
1. Considerações gerais	25
2. Imagem corporal	29
3. Postura corporal.....	33
4. Os pés.....	37
5. Os joelhos	43
6. O pescoço	47
7. As articulações	49
8. O relaxamento	51
9. O aquecimento muscular pré-cênico.....	55
II. VOZ	59
1. O “ter uma voz”	61
2. Sistema respiratório	63
3. Seios paranasais	67
4. Faringe	69
5. Laringe e pregas vocais	71

6. Traquéia, brônquios e alvéolos.....	73
7. Pulmões	75
8. Diafragma	77
9. Respiração	79
10. Como respirar	83
11. Apoio respiratório	87
12. Manifestações respiratórias	89
13. A barriga	91
14. Curva de queima	93
15. Nasalidade	97
16. Higiene da voz	99
17. Imagem vocal	107
18. Aquecimento vocal pré-cênico	113

III. PALAVRA

1. Valor da palavra	119
2. O ouvir.....	123
3. Partitura do ator	127
4. Articulação da palavra	131
5. Visualização da palavra	135

<i>Conclusão</i>	147
------------------------	-----

<i>Notas</i>	153
--------------------	-----

<i>Bibliografia</i>	157
---------------------------	-----

PREFÁCIO À QUINTA EDIÇÃO

Um livro, como toda e qualquer criação, tem vida própria. Cada livro segue um caminho muito especial; ouvimos ecos de sua trajetória a cruzar nossa própria vida, nos lugares mais distantes. É como um ser independente que nos precede. Sempre nos surpreendemos com esse caminhar solto de cada livro. Este – que foi pensado para o ator, um profissional tão especial – continua a surpreender-me pelo ineditismo com que tem impactado positivamente vários países, nos nichos de saber os mais diversos. Parece que é sua especialidade. Um saltimbanco por natureza, avança por onde quer, recriando o saber sobre voz, fala e seu uso cênico. Isso me deixa feliz, pois a intenção é de servir, e o livro *Estética da voz – Uma voz para o ator* sabe realizar seu papel muito bem.

Com relação às edições anteriores, seu conteúdo foi mantido, por ser ainda muito atual; apenas acresci pequenas coisas que melhor poderiam esclarecer o leitor, mas não me atrevi a ir mais adiante, a gerar novos capítulos, isso não. Afinal, no segundo semestre de 2006, ele completará dezessete anos, e está tão inteiro como se fosse a primeira edição. Seus conceitos são ainda a base de minhas aulas, não apenas para atores, mas para o treinamento de todo falante profissional nas diversas áreas.

As conquistas de meu crescimento investigativo ficam para outra ocasião, outro livro, que com certeza tomará seu rumo independente, pois assim é que deve ser.

A todos que prestigiaram esta criação ao longo de tanto tempo, muito agradeço por estarmos juntos. Aos que agora iniciam a leitura, recomendo perseverar sempre.

Eudosia

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Este trabalho pretende ser uma abordagem do processo criativo do ator no que concerne à voz e à fala.

Desde o Conservatório Nacional de Teatro, no Rio de Janeiro, onde fui aluna, percebi que a expressão oral do ator é de suma importância para seu trabalho, sua profissão. Desde então, busco um desenvolvimento constante do processo vocal e constatei algumas dificuldades que podem ser distribuídas assim:

1. O profissional de teatro tem pouca consciência de seu material de trabalho – voz e fala – e não tem grande conhecimento sobre seu uso adequado, os problemas mais comuns ligados à profissão, os cuidados específicos e necessários, os tipos de treinamento e muitos outros fatores. O esclarecimento do profissional de teatro, com relação ao material sonoro de atividade profissional, deveria ser mais amplamente estimulado, incentivando-se o ator ao treinamento constante, visando ao fortalecimento de seu potencial sonoro e instruindo-o, profilaticamente, com relação à manutenção desse potencial, para que ele não se deteriore por mau uso.

2. O mercado editorial é bastante pobre em bibliografia nessa área que possa ser consultada pelo ator, limitando-se a uma parca produção nacional, insuficiente (em muitas obras encontramos até mesmo uma certa confusão de conceitos básicos), e a uma rara e caríssima bibliografia estrangeira, demasiadamente especializada (muito voltada para a fonoaudiologia) para que possa interessar ao ator. Cria-se, assim, um verdadeiro mito com relação ao uso profissional da voz e da fala.
3. A fonoaudiologia estética está engatinhando no Brasil. O número de profissionais especializados ainda é pequeno, insuficiente para o amplo campo da estética da voz e da fala, que começa a se abrir em nosso país. Tendo em vista essas dificuldades, nossa proposta mais urgente é apresentar o ator ao fonoaudiólogo e este ao ator. Com base nesse conhecimento, que se faz tão necessário, temos certeza de que chegaremos a excelentes resultados para os dois profissionais.

Supondo que esse relacionamento descrito acima venha a se tornar íntimo, deixaremos de admirar, com olhos tão grandes, as companhias estrangeiras e seus diabólicos atores tão bem treinados vocalmente. Ator e fonoaudiólogo, juntos, podem desenvolver técnicas favoráveis, que atendam às nossas necessidades específicas. Por outro lado, pode-se também evitar a intromissão de quem não é fonoaudiólogo na séria tarefa de cuidar de uma voz. Já é hora de a ciência e a arte darem-se as mãos para um crescimento efetivo, sem a interferência de pessoas mal preparadas, que só contribuem com malefícios à voz e à fala do ator. No avanço das ciências, a arte não pode ficar ausente. Ela deve englobar todas as conquistas possíveis e cabíveis em seu campo específico, a fim de ampliar-se e renovar-se.

Das artes, o teatro é uma das mais sensíveis aos avanços da humanidade no campo da ciência, em especial àqueles que têm por mister o próprio homem, pois é principalmente em torno dos problemas humanos que sua temática se desenvolve.

A fonoaudiologia, no que se refere à busca estética da voz e da fala, pode contribuir em muito para o desenvolvimento do trabalho vocal do ator.

O teatro e a fonoaudiologia encontram-se para uma troca muito feliz, favorável a ambos; o que se pretende fazer é um estudo sobre um processo específico da criação teatral, no que diz respeito à voz e à fala do ator, com fundamentação fonoaudiológica, levando-se em conta que um dos recursos mais necessários para o trabalho do ator é sua voz, sua fala.

INTRODUÇÃO

O corpo humano trabalha como um todo. Ossos, músculos, tendões, articulações, órgãos, sistemas e todo o complexo que envolve a vida do ser humano participam e trabalham em perfeita harmonia e solidariedade.

A origem de muitos distúrbios da voz e da fala encontra-se na desarmonia do complexo biopsicossocial que envolve o ser humano.

O ator é um dos trabalhadores que ativam esse complexo ao máximo durante o desenrolar de seu trabalho. Ele usa o corpo para criar outras entidades, personagens que conquistam vida, movimento e fala. Para tal, desenvolve tensões musculares pouco recomendadas e que podem desequilibrar seu eixo corporal, desencadeando posturas físicas desconfortáveis à sua realidade orgânica, bem como vícios corporais que propiciam conseqüências físicas maléficas.

O ator usa a expressão corporal, o gesto, a dança, os malabarismos corporais mais inimagináveis, percorrendo gradações dentro das tensões musculares, passando do suave e delicado ao violento, ao grotesco, à força muscular intensa. No entanto, na maioria dos casos, os atores encontram-se bastante despreparados para exercer tais atividades.

Não é de nossa tradição de preparo e de formação do ator proporcionar um aprimoramento da dança, do canto, da voz e dos malabarismos corporais. Nossos atores, salvo abençoadas exceções, se dançam não cantam, se são bons intérpretes são pessimistas cantores, se dançam bem são verdadeiras catástrofes na interpretação de um texto. Dentro desse quadro, o ator, solicitado aos mais variados espetáculos, usa recursos próprios de desenvolvimento pessoal, quase intuitivos e de pouca fundamentação científica, o que acarreta, na maioria das vezes, problemas de saúde.

Por outro lado, o ator é um verdadeiro mestre em descobrir e mostrar as emoções do espírito humano e, às vezes com perfeição, passa das emoções sutis e delicadas aos sentimentos grosseiros e violentos. Mas, quase sempre, encontra-se o ator bastante alienado dos processos psíquicos que desencadeia durante a busca e a vivência cênica das emoções que suas personagens exigem. Em muitas circunstâncias, atira-se a laboratórios, em busca de uma verdade emocional cênica, ou participa de experiências as mais disparatadas, na ânsia de encontrar a emoção adequada e ideal ao movimento-vida da personagem. Na maioria das vezes, no entanto, isso é feito de maneira leiga, sem o controle de profissionais preparados e responsáveis que possam prever, preparar ou reajustar um proceder mais delicado, tornando o trabalho do ator mais seguro, mais humano, permitindo-lhe retomar seu equilíbrio psicológico após a jornada de trabalho.

Também não é de hábito monitorar o ator com esclarecimentos sobre anatomia humana, fisiologia básica, leis que regem o movimento, o som, a acústica e demais elementos científicos com que – por força da lide profissional – ele é obrigado a conviver no dia-a-dia, mas sem grandes conhecimentos.

Nossa tradição de encenação prevê apenas a figura do encenador ou diretor, que, via de regra, chega a essa função nem sempre pelas portas de uma escola preparatória e adequada, percorrendo, isto sim, caminhos os mais diversos e passando por formações muitas vezes desconcertantes. O fato é que o diretor ou encenador, salvo raras oportunidades, é o único responsável pelo elenco, e só a ele cabe a orientação geral e particular de sua equipe cênica.

Além disso, se um profissional de corpo é chamado, deve ater-se à coreografia prevista para o espetáculo, com poucos momentos de dedicação aos problemas corporais individuais, que estão sempre presentes.

Assim também ocorre com relação ao trabalho vocal.

O fonoaudiólogo é chamado mais como pronto-socorro vocal e raramente como preparador e orientador da voz do homem-ator-personagem. O ator, também, muito dificilmente toma cuidados de preparo vocal, de conhecimento de seu instrumento de trabalho sonoro. Quando pensa em sua voz, quase sempre sob pressão de uma estréia, quer resultados imediatos, como se fosse possível “esparadrapar” uma voz ou “colar”, com cola invisível, as rachaduras de uma fala. Muitos diretores chamam os fonoaudiólogos com objetivos muito específicos: conseguir tal ou qual efeito vocal dentro do espetáculo ou mesmo dentro de uma das cenas, sem cogitar sequer as condições físicas, fisiológicas, humanas ou sonoras de sua equipe de trabalho para conseguir tal efeito. Desejam uma habilidade técnica imediata, instantânea mesmo. Há momentos de grande hiato no trabalho da fonoaudiologia estética, que se vê completamente desprovida de uma varinha de condão que realize milagres vocais. O fato é que, ao soar o terceiro sinal, ativa-se o grande grito nacional de entrada em cena: “Na hora sai!”.

Mas será que sai mesmo? Ou mais uma vez acontece aquela montagem “tapa-buraco”, muito comum entre nós, na qual de longe se percebem a pobreza de recursos científicos, a ausência de técnicas mais apuradas e a falta de conhecimentos específicos, que fazem parte da síndrome que envolve nosso teatro profissional?

Emoção e técnica devem trabalhar juntas. Não vamos esquecer a formação do ator como pessoa, indivíduo social, ou seja, a escolaridade a que esteve exposto, bem como o meio social em que vive e, principalmente, os conceitos que traz introjetados sobre voz e fala. Para alguns, a rouquidão pode ser curada mascando gengibre ou tomando mel. Nada temos a declarar contra o gengibre ou contra o mel, mas colocamos em dúvida que o uso inadequado da voz possa ceder a tal panacéia. O mais grave, ainda, são os gargarejos disso ou daquilo para reabilitar

calos vocais, disfonias, afonias e demais problemas que atingem o profissional da voz.

A automedicação, mesmo com produtos naturais, é sempre desaconselhada. Deve-se, ao contrário, procurar um profissional da área médica.

O ator necessita de subsídios ligados ao conhecimento geral, pois isso torna bem mais fácil o esclarecimento e a compreensão dos problemas da voz e da fala, assim como dos cuidados específicos que envolvem uma terapia vocal, que, longe de ser um luxo, é – isso sim – uma necessidade para o profissional de teatro. O ator deve ser prudente e estar ligado constantemente a um profissional responsável da fonoaudiologia estética, para dar curso a uma prática bem sedimentada, dentro de procedimentos terapêuticos. Vale ressaltar a dificuldade que temos encontrado em convencer o ator a acreditar na técnica, em fazer que entenda que só garra é muito extenuante e que os conhecimentos técnicos só facilitam seu trabalho de emoção.

Se é difícil convencer o ator mais estudioso sobre a necessidade de treinamento diário, de aprimoramento constante de seus recursos, que deve ser igual ao do atleta consciente, essa dificuldade aumenta sobremaneira com os atores que buscam resultados instantâneos e que se mantêm fiéis à rolha entre os dentes ou ao famigerado lápis para melhorar a articulação, o que é um absurdo! Mostram-se, esses atores, muito desconfiados diante das práticas fonoaudiológicas; declaram mesmo que praticam regularmente os exercícios que um “compadre” ensinou e que são “fabulosos”. Destruir tal opinião, convencer esses atores dos malefícios que podem advir de exercícios mal orientados, sem adequação individual e sem acompanhamento profissional, não é tarefa fácil. Convencê-los, ainda, de que o exercício pelo exercício não leva a nada e só pode acarretar problemas vocais sérios é muito mais difícil.

Os problemas vocais encontrados dentro do teatro são muitos e complexos, começando pelo próprio profissional, que não divisa vantagem alguma em cuidar de seu instrumento vocal. Os poucos que atinam com o problema recorrem aos professores de canto, o que é verdadeiramente muito bom quando o professor em questão tem efetivamente uma técnica a passar – e há

muitos professores de respeito e idoneidade exercendo com dignidade sua profissão, e a eles fica o registro de nossa admiração e respeito. Mas, por outro lado, é prudente não esquecer que, no meio artístico, em nosso país, é comum as pessoas ouvirem “cantar o galo” um pouco longe e imediatamente tornarem-se “especialistas” no assunto, sem o menor pudor. Mais comum ainda, atores que tiveram uma carga horária mínima na disciplina de expressão vocal na escola de teatro assumem grande autoridade no assunto e, com esses rudimentos vocais, mais a leitura de um ou dois livros populares sobre voz, ministram aulas aos companheiros de profissão, cobrando alto, para se valorizarem, criando até fama, tornando-se também verdadeiros “agentes funerários vocais”, pois uma voz mal orientada pode apresentar seqüelas vitalícias.

Os problemas vocais necessitam ser cuidados por um profissional da fonoaudiologia. Só uma voz limpa, colocada e sem ruídos patológicos está em condições de enfrentar atividade profissional intensa ou aulas de canto com regularidade. Uma das coisas que nos têm chamado a atenção, dentro do universo do ator, é a multiplicidade dos problemas vocais e de fala: ceceios, falas muito rápidas, nasalidades excessivas ou inexistentes, articulações destruídas, vozes mal colocadas arranhando a garganta, gritos e mais gritos sem propósito ou falas exageradas, além de um grande número de ruídos vocais que praticamente impedem a comunicação oral.

Diz Ernest Fischer que:

Para conseguir ser um artista é necessário dominar, controlar e transformar a experiência em memória, a memória em expressão, a matéria em forma. A emoção para um artista não é tudo; ele precisa também saber tratá-la, precisa conhecer todas as regras, técnicas, recursos, formas e convenções com que a natureza – esta provocadora – pode ser dominada e sujeita à concentração da arte. A paixão que *consome* o diletante *serve* ao verdadeiro artista; o artista não é possuído pela besta-fera, mas doma-a.¹

O ator é um dos profissionais que mais trabalham com o verbo, essa grande potência energética sonora. Do verbo, o ator

“faz” pessoas e, pela sua voz, emite palavras que traduzem mensagens de pensamentos alheios. Isso não é assim tão fácil. Nosso organismo mostra, com clareza, por meio do som, do gestual, da máscara, do calor e sua variação, da imobilidade ou seu oposto e das demais reações do corpo, a concordância ou discordância com os pensamentos emitidos por intermédio da palavra da pessoa, ou seja, pensamentos da própria autoria do pensante.

Quando o pensamento é estranho ou contrário à própria autoria, fica muitas vezes só na sonoridade da palavra, na forma, ou seja, as demais manifestações que acompanham a emissão de um pensamento próprio, como o tipo de som, a musicalidade, a entonação, as pausas, o gestual, o rubor ou demais leituras corporais, não conseguem a menor manifestação.

Só decorar um texto é muito pouco e não basta para alguém dizer que é um ator. Dizer palavras, formas vazias, é fácil para nosso racional, pois, dentro de uma sociedade que apóia a mentira e a hipocrisia como boa norma de proceder, a palavra mentirosa está por demais treinada. No entanto, se a palavra mente, o som denuncia essa mentira, assim como todo o complexo corporal se opõe ao fato da palavra-mentira. Logo, tornar verdadeiras as palavras de um texto que foge ao nosso modo próprio de pensar é algo bastante delicado e que exige do ator recursos específicos e muito bem elaborados. A palavra resulta de todo um mecanismo complexo. Dizer um texto é movimentar todo esse mecanismo em favor de uma palavra-verdade.

A projeção sonora alonga a boca de cena ao infinito do teatro; onde quer que a “velha surda” se esconda, o som bem colocado na voz de um ator interpenetra toda a intimidade do teatro, sacudindo com palavras cheias de vibrações até os espíritos mais insensíveis.

Assim diz Sábato Magaldi: “O ator comunica-se com o público por meio da palavra, instrumento da arte literária. Embora alguns teóricos desejem menosprezar a importância da palavra na realização do fenômeno teatral autêntico, sua presença não se separa do gênero declamado”.²

Este livro é especialmente dedicado ao ator, ao seu trabalho de criador, de mágico realizador que faz dos devaneios

dos autores transfigurações e verdades que encantam os espectadores.

Não é nossa intenção desenvolver um receituário de exercícios vocais. É bom que se esclareça aqui que o exercício vocal deve ser ministrado e acompanhado por profissionais da fonoaudiologia, levando em conta cada indivíduo como um todo, pois qualquer interferência na voz ou no corpo reflete-se na intimidade psíquica do indivíduo. Tudo está ligado: mente, voz e corpo.

O trabalho vocal deve ser desenvolvido com muita calma, prudência e conhecimento, pois é uma mudança de comportamento que pode se refletir em toda a vida do indivíduo.

Em nossa maneira de pensar, voz e fala são resultantes da individualidade. Cada pessoa tem uma resultante sonora, sua voz, sua fala específica e única, que, ao ser trabalhada, pode modificar os componentes desse todo do indivíduo.

É muito importante saber a quem entregamos a terapia de nossa voz e fala, para que problemas maiores não venham a ocorrer. Isso estando bem claro, fica o receituário de exercícios bem longe de nossa pretensão, mesmo porque não acreditamos no exercício pelo exercício. Se cada voz é única, deve ser cuidada por exercícios muito bem adequados às necessidades individuais.

Algumas recomendações sobre postura, respiração, higiene vocal, tensões e relaxamentos, bem como orientações cênicas do uso da voz e da fala, estão perfeitamente de acordo com nosso pensamento, que é o de esclarecer ao máximo o profissional de teatro para que faça uso consciente e equilibrado de suas potencialidades vocais, recurso primeiro para a interpretação teatral de um texto.

Estamos cientes, no entanto, de que nada substitui o contato direto terapeuta-paciente no trabalho específico de preparar e acompanhar o profissional da voz.

Este livro é dirigido ao ator e aos demais profissionais da fala que não têm conhecimento da linguagem específica da fonoaudiologia. Nosso objetivo é falar aos que usam a voz como profissão, especialmente ao ator.

Assim, estamos inteiramente à vontade para usar uma linguagem leiga e o mais próxima possível do código teatral, bus-

cando uma forma coloquial, que nos deixe íntimos do trabalho do ator, sem que isso retire ou desmereça a seriedade desta obra.

Desejamos contribuir para a melhoria do trabalho cênico realizado em nosso país e, principalmente, do trabalho do ator, no que se refere ao uso da voz e da fala.