



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
INSTITUTO DE ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS
LICENCIATURA EM ARTES CÊNICAS

PARÂMETROS DO SOM E LEITURA DIALÓGICA:
UMA EXPERIÊNCIA COM O PEAC
LIVROS ABERTOS: AQUI TODOS CONTAM!

Suelem Soares Jobim

Brasília, DF

2013

Suelem Soares Jobim

Parâmetros do Som e Leitura Dialógica: Uma experiência com o
PEAC Livros Abertos: Aqui Todos Contam!

Trabalho de conclusão do curso de Licenciatura
em Artes Cênicas do Departamento de Artes
Cênicas do Instituto de Artes da Universidade
de Brasília.

Orientador: Prof. Dr. César Lignelli

Brasília, DF.

2013

Suelem Soares Jobim

Parâmetros do Som e Leitura Dialógica: Uma experiência com o
PEAC Livros Abertos: Aqui Todos Contam!

Trabalho de conclusão de curso aprovado, apresentado na Universidade de Brasília – UnB, no Instituto de Artes – IdA, Departamento de Artes Cênicas – CEN como requisito para obtenção do título de Licenciatura em Artes Cênicas, com nota igual a _____ sob orientação do Prof. Dr. César Lignelli.

Brasília, 9 de dezembro de 2013.

Prof. Dr. César Lignelli (CEN/UnB)

Prof.^a Dr.^a Luciana Hartmann (CEN/UnB)

Prof.^a Dr.^a Eileen Pfeiffer Flores (IP/UnB)

*À Josefina Soares de Mello
In Memoriam*

Agradecimentos:

Aos mediadores de leitura e demais colaboradores do projeto de extensão “Livros Abertos: Aqui Todos Contam!”, em especial a coordenadora Prof.^a Dr.^a Eileen Pfeiffer Flores, pela amizade e apoio e por compartilhar seu amor aos livros e a arte de contar histórias.

Ao meu orientador, Prof. Dr. César Lignelli, pela dedicação e presteza nos direcionamentos desta pesquisa.

À Prof.^a Dr.^a Luciana Hartmann por aceitar participar da minha banca.

À família Motta Tavares pelo amor, amizade e pela oportunidade que me deram de começar minha vida nesta cidade.

Ao meu companheiro Davi Mattos, meu amor que me dá força e apoio em tudo que eu preciso. Minha vida é melhor e os desafios são mais fáceis porque você está ao meu lado. Muito obrigada!

Resumo:

Este trabalho se originou da observação do desempenho corpóreo-vocal dos mediadores de leitura do Projeto de Extensão de Ação Continuada - PEAC “Livros Abertos: Aqui Todos Contam!” e da análise do processo de composição da leitura dialógica – que envolve desde a necessidade de uma leitura expressiva, capaz de dialogar com a criança e despertar seu interesse, até o cultivo da escuta atenta, pronta a valorizar o ponto de vista da criança. Seguiu-se a proposta de realização de oficinas de voz e escuta junto aos mediadores de leitura e, conseqüentemente, o desenvolvimento de um plano de ensino/aprendizagem, com atividades organizadas de forma a sensibilizar os participantes às características dos sons e da escuta e às possibilidades de outras produções de voz e palavra em *performance*. Por último, registro minhas experiências e impressões como facilitadora nas oficinas, que se deram entre os meses de junho e julho de 2013, na Universidade de Brasília.

Palavras-chave: leitura dialógica, sons, voz, escuta.

Sumário:

<i>Prólogo:</i>	<i>1</i>
<i>Processo:</i>	<i>7</i>
<i>Considerações:</i>	<i>27</i>
<i>Conclusão:</i>	<i>31</i>
<i>Referências bibliográficas:</i>	<i>33</i>
<i>Anexo A</i>	<i>35</i>
<i>Anexo B</i>	<i>36</i>
<i>Anexo C</i>	<i>37</i>

Prólogo:

*“Sei de seis homens honestos
que me ensinam o que eu sei
chamam-se: que, onde, quando,
como, quem e por quê.”*

*Rudyard Kipling (1865-1936)
Escritor e poeta britânico.*

A leitura dialógica consiste em uma forma modificada de leitura compartilhada, com foco no protagonismo da criança e no diálogo que acontece antes, durante e depois da leitura, quando ela é conduzida a pensar sobre o que lê e a verbalizar suas impressões. O cuidador – pais, familiares, professores, amigos, etc – encoraja constantemente a participação da criança até que haja uma troca de papéis e ela se torne a contadora de histórias, enquanto o cuidador passa a ser um ouvinte ativo, estimulando, reforçando e ampliando suas falas.

Segundo diversos estudos na área de Análise do Comportamento, a prática da leitura dialógica tem demonstrado efeitos relevantes no desenvolvimento de competências e habilidades verbais e de letramento, com crescimento expressivo do vocabulário, do uso de frases mais complexas, da compreensão literal e inferencial de textos, dos conhecimentos acerca de convenções da escrita e da coerência e coesão narrativa, sendo que “o desenvolvimento de repertórios verbais está relacionado diretamente com a qualidade e quantidade das interações entre as crianças e seus cuidadores” (CAMELO & SOUZA, 2009, p.159).

Desde a sua fundação, em março de 2011, o projeto de extensão de ação continuada – PEAC “Livros Abertos: Aqui Todos Contam!”¹ ligado ao Departamento de Processos Biológicos Básicos do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, forma mediadores de leitura tendo como método a leitura dialógica. A cada semestre são divulgadas à comunidade acadêmica da Universidade de Brasília as ações do projeto, com o intuito de reunir pessoas interessadas em se tornarem mediadoras de leitura dialógica.

¹ A seguir para menção ao Projeto será utilizado Livros Abertos.

Hoje, o projeto conta com a participação de vinte e cinco estudantes de graduação provenientes de diversos cursos: Letras, Economia, Ciências Sociais, Psicologia, entre outros. Para a sua realização, estabeleceu-se parceria com a Escola Classe 415 Norte, de Brasília.

Os estudantes extensionistas fazem mediação de leitura em turmas da educação infantil e do primeiro período do ensino fundamental desta escola. As sessões são realizadas uma vez por semana e duram em torno de duas horas e meia, com pequenos intervalos. Os mediadores atendem um número considerável de crianças por sessão, cerca de 20 a 25. Entretanto, para que haja uma interação efetiva, o método exige que a leitura seja feita em grupos de no máximo seis integrantes por vez. É possível imaginar o esforço despendido nesta prática e a necessidade de preparação e treino, até mesmo para a prevenção de enfermidades.

Outra exigência do método é a de que os mediadores façam uma leitura prévia das obras que serão compartilhadas com as crianças para que possam, assim, preparar suas interferências com antecedência.

Flores explica-nos em que consistem estas interferências:

O que os autores [Whitehurst, Lonigan e cols.] chamaram de leitura dialógica consiste em uma interação entre contador e ouvinte que usa como instrumento o livro ilustrado ('picture-book') em que o contador apresenta *prompts* para a verbalização das crianças, tais como perguntas do tipo 'quem, o quê, quando, onde, como e qual', questões sobre as figuras do livro, etc. Além disso, o contador emite verbalizações contingentes às verbalizações das crianças, como repetir as respostas corretas, dar modelos de uma 'boa' resposta, falar de aspectos do livro aos quais a criança 'atentou', etc (FLORES, 2010, pp.4-5).

Além dos exemplos citados por Flores, o mediador de leitura do projeto Livros Abertos precisa instigar o pensamento e a imaginação da criança, manter a visibilidade do livro, cultivar uma escuta atenta, manter-se em posição de igualdade entre os participantes e, sobretudo, criar um ambiente prazeroso para a leitura.

Acredito que estas demandas do processo de composição da leitura dialógica podem ser atendidas com a flexibilização das produções corpóreo-vocais, como ampliação da percepção auditiva dos mediadores, aquisição de desenvoltura performativa, controle da produção de sentidos no ato da leitura

compartilhada e superação das resistências que surgem ao lermos em voz alta, como a dificuldade em dar fluidez ao texto escrito.

Minhas experiências como mediadora de leitura e colaboradora em outras ações do Projeto Livros Abertos (comunicação social e divulgação do método) desde o ano de 2011 me fizeram perceber que a maioria dos mediadores não realiza a leitura prévia em voz alta, mas individualmente e em silêncio. Dessa forma, embora os mediadores conheçam o conteúdo das histórias de forma antecipada, sua vocalidade² acontece de maneira improvisada durante a interação com as crianças. Embora não devamos deixar de improvisar nem sufocar *insights*, ou mesmo desconsiderar a memória das experiências que estão por trás da aparente desordem do imprevisto, é importante ressaltar que o imprevisto não prescinde do controle e da reflexão do que se dá no ato da leitura.

A partir dessa constatação surgiu o desejo de experimentar com os mediadores maneiras de aprimorar a oralização da escrita. Longe de dicotomizar oralidade e escrita, busquei compreender e ver na prática como estas duas modalidades da linguagem por vezes se imbricam e por vezes se separam, Como salienta Amarante:

... não devemos nos esquecer de que a literatura começou como ‘literatura oral’, o que significa que ela incluía, além de palavras, também gestos, cantos, danças, etc.; portanto, de vez em quando é muito bom recriar essa *performance* ‘original’ diante das crianças... (AMARANTE, 2013, p.11).

Assim, procurei estender à *performance* dos mediadores de leitura do Projeto Livros Abertos algumas das técnicas e metodologias de flexibilização do corpo para a produção de sentidos em cena do grupo de pesquisa, produção artística e conceitual Vocalidade & Cena³, ligado ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) desde 2003, e que se dedica à investigação de aspectos pedagógicos, estéticos e poéticos da voz.

² Utilizo aqui uma releitura feita por Davini do conceito de vocalidade do historiador Paul Zumthor. Para este vocalidade é “a historicidade de uma voz: seu uso”. Davini substitui uso por produção: é “a produção de voz e palavra por parte de um grupo dado, em um momento e lugar determinados” (DAVINI, 2000, p.12).

³ A seguir para a menção ao Grupo será utilizada V&C.

Vale destacar o que entendemos por *performance*. Neste estudo este conceito é abordado como:

A ideia de que todo comportamento social pode ser considerado como performance e de que diferentes relações sociais exigem diferentes papéis e modos de fala nos permite redimensionar o conceito sobre produção de sons em situações sociais, reforçando seu caráter de presença, ato e apresentação [...] as relações sociais dependem de performers em ação, em um local específico perante outros performers em potencial, que, em tempo e espaço determinados anteriormente ou a serem definidos, revezam-se como plateia e performer para que as relações ocorram (LIGNELLI, 2011, p.32).

Propus ao grupo de mediadores a realização de oficinas de voz e escuta na busca de conscientizá-los a respeito das possibilidades de produção dos sons e das características da escuta. O intuito era o de que eles relacionassem as técnicas desenvolvidas nas oficinas com a prática da leitura dialógica, afim de que esses conhecimentos pudessem integrar suas composições pessoais e interferir em suas trajetórias progressivamente.

O desenvolvimento de nossas potencialidades enquanto *performers* requer tempo e disposição. Dependendo dos desejos e objetivos a serem alcançados, é necessária uma vida inteira de pesquisa e trabalho consciente das produções corpóreo-vocais. É o caso da pedagogia e terapia da eutonia. A formação do profissional em eutonia requer, no mínimo, de três a quatro anos de estudos nas áreas de anatomia, fisiologia e neurologia – praticamente todas as áreas de conhecimento de um fisioterapeuta. Isso vale tanto para a eutonia pedagógica e terapêutica quanto para a eutonia aplicada na arte, como na dança e no teatro. Portanto, em função do tempo escasso para a realização das oficinas e da minha atual formação, conscientizei-me desde o início de que nos limitaríamos a técnicas e exercícios introdutórios, mas que poderiam levar os mediadores a se interessar pelo desenvolvimento contínuo de suas habilidades corpóreo-vocais.

Assim como treinamos as interferências dialógicas, podemos treinar nossa vocalidade, aperfeiçoando e controlando o desempenho da leitura em voz alta por meio da compreensão da materialidade corporal da voz. Neste sentido, o treinamento para produção de voz em altas intensidades do Grupo V&C se demonstrou muito útil, pois, no ato da leitura, o mediador precisa

considerar o ambiente acústico escolar, com toda sorte de ruídos⁴ e interferências sonoras e visuais. O mediador precisa se fazer ouvir e compreender e, ao mesmo tempo, lidar com suas limitações vocais e auditivas.

Parti dos seguintes pressupostos: o de que a voz, assim como o movimento, é uma produção do corpo que, quando controlável, é capaz de gerar significados complexos (DAVINI, 2002, p.60); e o de que para aprimorarmos a voz é necessário sensibilizarmos a escuta, pois a “produção vocal está diretamente atrelada à nossa capacidade de escuta” (LIGNELLI, 2011).

Deste modo, articulei alguns dos fundamentos e técnicas do Grupo V&C, em especial o trabalho a respeito da análise dos parâmetros do som desenvolvido por César Lignelli, com as metodologias de educação sonora de Murray Schafer, a terapia em eutonia de Gerda Alexander, e os jogos para atores e não-atores de Augusto Boal.

Dentre o arcabouço prático conceitual do Grupo V&C, elegi o trabalho com os parâmetros do som porque a partir da apreensão isolada das características do som é possível “implementar mudanças das mais sutis às mais explícitas com precisão, nuances e possibilidades formais e estéticas” (LIGNELLI, 2011, p. 91). Desta forma, no que concerne à fala podemos:

... ouvir a nós mesmos com atenção (ato que não costumamos realizar com constância); percebermo-nos com perspicácia (identificando com precisão o que nos desagradava e por quê); implementar mudanças (uma vez que ouço, identifico o que me incomoda, possuo meios conceituais e práticos e o desejo de mudar) (LIGNELLI, 2011, p.91).

Utilizei parte da metodologia de educação sonora de Murray Schafer, apresentada nas obras “O ouvido pensante” (1986), e “Educação Sonora: 100 exercícios de escuta e criação de sons” (1992), para averiguar a qualidade de nossa escuta e as possibilidades de alterá-la com o desenvolvimento da capacidade auditiva. Schafer também contribuiu na compreensão das variações

⁴ O termo “ruído” é utilizado aqui no sentido definido por Schafer, sendo todo o som indesejado e que se quer eliminar.

que constituem a materialidade sonora e da influência do espaço sonoro em nosso cotidiano por meio da análise da paisagem sonora⁵.

A eutonia de Gerda Alexander foi necessária para introduzir os princípios de equilíbrio e regulação dos tônus muscular, neurovegetativo e psíquico, com o objetivo de elevar a capacidade de propriocepção dos mediadores, em especial da postura e do movimento. A superação do modelo de oposição dualista entre corpo e mente proposta pela eutonia aponta para um trabalho que considera o papel da emoção no tônus muscular e “a relação entre estados mentais, estados corporais e a produção de voz no corpo humano” (PARRA, 2007, p.12).

Por último, acrescentei à metodologia das oficinas alguns dos exercícios e jogos sistematizados por Augusto Boal na obra “Jogos para atores e não-atores” (2012). Boal acredita que somos todos “espect-atores” – atores porque agimos e espectadores porque observamos (BOAL, 2012, p.9), e, por isso, sugere a aplicação desses jogos no trabalho junto a toda pessoa que deseje vivenciar a linguagem teatral, independentemente de conhecimento prévio.

⁵ Conceito que será explicitado no capítulo “Processo”.

Processo:

“Sem a curiosidade que me move, que me inquieta, que me insere na busca, não aprendo, nem ensino.”

Paulo Freire (1921-1997)

Educador e filósofo brasileiro.

Antes de começarmos as oficinas de voz e escuta apliquei um questionário aos mediadores inscritos. O objetivo do questionário era revelar como acontecem as leituras, como eles percebem suas vozes e o ambiente sonoro da Escola Classe 415 Norte e qual o nível de conhecimento dos assuntos que seriam tratados durante as oficinas.

A seguir farei uma síntese das respostas deste primeiro questionário, que se encontra no anexo A deste projeto. Os itens 1 a 12 do questionário serviram para traçar o perfil básico dos mediadores: cinco mulheres e um homem, com idades entre dezoito e vinte e dois anos, cursando entre o primeiro e o sexto semestre de graduação na UnB nos cursos de Geologia, Psicologia, Relações Internacionais, Letras e Sociologia; o tempo de participação no Projeto Livros Abertos varia de um mês a dois anos; fazem mediação de leitura uma vez por semana em sessões que, no total, duram por volta de 1 hora e 30 minutos à 2 horas.

Perguntei nas questões 14 a 17 se os mediadores faziam aquecimento e desaquecimento vocal antes e depois das sessões de leitura, se tinham algum conhecimento ou formação técnica vocal e se sentiam algum tipo de desconforto ou cansaço durante as leituras. Todos os seis inscritos disseram não fazer aquecimento nem desaquecimento vocal, não saber fazê-lo e não ter nenhum tipo de formação técnica vocal. Quatro disseram às vezes sentir desconforto e cansaço.

As questões 18 a 22 tinham por objetivo fornecer uma noção de como os mediadores percebem a própria voz e se esta lhes soa agradável. Perguntei também se os mediadores costumam variar a frequência, a intensidade e o ritmo de suas vozes durante as leituras e se sentem que conseguem envolver e despertar o interesse das crianças. Dos seis, apenas um disse não gostar da própria voz. Dois afirmaram não conseguir manter o envolvimento e o

interesse das crianças na história e os outros quatro responderam que o conseguem na maioria das vezes. Quanto a variar a frequência, intensidade e ritmo da voz durante a leitura, três disseram variar os três parâmetros, um afirmou que raramente muda a frequência da voz, embora varie a intensidade e o ritmo, um varia a frequência e a intensidade, mas desconhece o conceito de ritmo, e um disse desconhecer os três conceitos.

As questões 23 a 26 pediam que os mediadores descrevessem o ambiente sonoro do local onde realizam as leituras, avaliassem se este interfere nelas ou não e informassem quais as estratégias adotadas para superar interferências. Três realizam as leituras no pátio da escola e os outros três disseram alternar entre o pátio e a biblioteca. Todos responderam que o ambiente sonoro da escola interfere nas mediações de leitura. As estratégias, que não me pareceram muito definidas, incluem elevar a intensidade da voz, procurar ser mais expressivo com o corpo enquanto lê, deixar as crianças mais próximas umas das outras na roda e chamar atenção para aspectos da história.

À formulação deste questionário seguiu-se a do o plano de ensino das oficinas de voz e escuta, realizadas em cinco encontros com um total de vinte horas de atividades. Busquei organizar os conteúdos referentes às características da escuta e à produção de voz e palavra de maneira agregada e fluida, tal qual as percebemos em nossas realidades cotidianas.

Durante as oficinas, procurei fazer com que os mediadores observassem as condições em que se realizam as leituras dialógicas e o contexto em que a palavra é produzida – do ambiente acústico escolar até a disposição dos corpos durante as leituras, geralmente realizadas com todos sentados no chão ao redor do livro. Propus que explorássemos as variedades sonoras da nossa própria voz, da voz do outro e da paisagem sonora⁶ em que estivéssemos – a de uma sala de aula da UnB durante as oficinas e, posteriormente, a da Escola Classe 415 Norte.

Minha proposta foi a de criar uma dinâmica na qual os participantes testassem suas habilidades corpóreo-vocais, buscando identificar as características e qualidades dos sons e experimentá-las em suas vozes. Ao

⁶ Conceito explicitado na página 11.

mesmo tempo trabalharíamos nossa percepção auditiva, suscitando a reflexão crítica sobre a organização sonora contemporânea.

Para alcançar esses objetivos, compilei e articulei algumas práticas, exercícios e jogos lúdicos e técnicos com grau de dificuldade introdutório:

- As sequências posturais e respiratórias que fundamentam a técnica do Princípio Dinâmico dos Três Apoios, desenvolvida pela Dr.^a Silvia Davini e influenciada pelos princípios da eutonia de Gerda Alexander.
- Os exercícios de controle de intensidade, frequência, timbre e ritmo associados ao movimento desenvolvidos no âmbito do Grupo Vocalidade & Cena pelo Prof. Dr. César Lignelli. Segundo Lignelli, nestes exercícios coexistem graus de ludicidade e sistematização, podendo ser classificados como jogos em sentido amplo onde o participante desafia a si próprio (LIGNELLI, 2011, p.39).
- Aos exercícios de ritmo acrescentei alguns jogos de ritmo desenvolvidos por Augusto Boal no sistema de exercícios e jogos do Teatro do Oprimido presentes na obra “Jogos para atores e não-atores” (BOAL, 2012).
- Alguns dos exercícios reunidos por Murray Schafer na coleção Limpeza de Ouvidos apresentados na obra “O ouvido pensante”.⁷

Em cada módulo fiz uma exposição verbal sobre os parâmetros do som, destaquei aspectos da organização sonora contemporânea e demonstrei os exercícios e jogos que realizaríamos naquele dia. Em alguns momentos utilizamos vídeos⁸ durante as discussões e a prática de exercícios. Sugeri um trabalho independente aos mediadores: a produção de um Diário dos Sons, no qual todas as noites relatassem e comentassem os sons presentes ao longo do dia. Propus ainda, a elaboração conjunta de uma performance de leitura dialógica do conto “A bruxa do armário de limpeza”, do livro Contos da Rua Brocá, do escritor francês Pierre Gripari. Escolhi este texto porque ele sugere

⁷ Para referência completa vide “referências bibliográficas”.

⁸ Utilizamos o primeiro bloco do DVD “Demonstrações de Sons & Cenas” contido na tese de doutorado do Prof. Dr. César Lignelli no qual são apresentados exercícios de controle e investigação dos parâmetros intensidade, frequência, timbre e ritmo.

uma leitura performativa, por sua fantasia e musicalidade e pela diversidade dos personagens.

No livro, o senhor Pierre encontra uma moeda de cinco francos e decide comprar uma casa. Um corretor trapaceiro lhe vende uma casa mal-assombrada onde uma bruxa vive escondida no armário de limpeza. Ela só aparece à noite, se alguém “cair na besteira de cantar *Bruxa vagabunda, cuide bem da sua bunda!*” (GRIPARI, 2013, p. 123). A música não sai da cabeça de Pierre, que não consegue resistir à tentação de cantá-la. A bruxa aparece e ameaça levar Pierre consigo caso ele falhe numa prova: pedir à bruxa três coisas impossíveis em três dias! Pierre pede ajuda a seu amigo Bachir, que tem dois peixinhos mágicos e uma ratinha que interpreta o que eles dizem. Juntos eles ajudarão Pierre a vencer a prova e se salvar.

PRIMEIRO DIA DE OFICINA

Introdução aos parâmetros do som e a análise da paisagem sonora

No ramo da física chamada acústica, o som é uma onda que transmite energia mecânica através de um meio material, gasoso, líquido ou sólido. Os sons estão por toda a parte exceto no vácuo, onde não podem ser transmitidos. Quando uma onda sonora incide sobre uma superfície, parte dela se distancia e parte é refletida. A superfície absorve uma fração da energia mecânica da onda e, como resultado, ocorrem os efeitos de reverberação e ressonância.

O que nos permite distinguir os fenômenos sonoros são suas características, ou seja, seus parâmetros, que podem ser classificados de diversas maneiras:

... de acordo com suas características físicas (acústicas) ou com o modo como são percebidos (psicoacústica); a partir de sua função e significado (semiótica e semântica) ou do efeito que produz em determinado contexto (pragmática); de acordo com suas qualidades emocionais ou afetivas (estética) (LIGNELLI, 2011, p.91).

Antes de falarmos a respeito dos parâmetros do som, consideremos dois fenômenos acústicos que permeiam o universo sonoro, mas que não são considerados parâmetros do som propriamente ditos: o silêncio e o ruído.

Para ilustrar a explanação destes dois fenômenos irei contar algo que aconteceu comigo. À noite, enquanto pesquiso o assunto, lembro-me do quanto a tarde foi estressante por causa do barulho contínuo das máquinas numa obra diante do meu apartamento. Digo ao meu companheiro que gostaria que o nosso quarto fosse uma câmara anecoica e que eu seria muito feliz num lugar totalmente silencioso, e ele responde que isto poderia ser bem angustiante... Volto às minhas leituras e me deparo com uma página onde Schafer escreve o seguinte:

O homem gosta de fazer sons e rodear-se com eles. Silêncio é o resultado da rejeição da personalidade humana. O homem teme a ausência de som como teme a ausência de vida. Não há nada tão sublime ou atordoante em música como o silêncio. O último silêncio é a morte (SCHAFER, 2011, p.60).

O mesmo autor conta-nos que nos anos 50, o compositor e teórico musical norte-americano John Cage visitou uma câmara anecoica da Universidade de Harvard. Na câmara, especialmente projetada para ser a prova de sons, toda a energia sonora é absorvida e não há praticamente nenhuma reverberação e eco - a sensação é de total ausência de som. Ainda assim, Cage relatou ter ouvido dois sons distintos, um alto e outro baixo. O primeiro tratava-se do som de seu sistema nervoso, o segundo da circulação de seu sangue. Cage problematiza: “Silêncio, isso não existe [...] se é assim, silêncio é ruído?” (CAGE in SCHAFER, 2011, p.59).

Ruído é um termo relativo, depende do contexto cultural em que está inserido e das preferências dos que estão submetidos a ele. A exposição em excesso a alguns tipos de ruído pode gerar malefícios, como o aumento da pressão sanguínea e do batimento cardíaco, ansiedade, irritação, dores de cabeça e diminuição da audição. Existem também os ruídos agradáveis e relaxantes, como o marulho, considerado um ruído branco. Análogo à luz branca, que é composta pela combinação de todas as cores, o ruído branco é produzido pela combinação de todas as frequências sonoras.

Em síntese, todo movimento produz som, quer possamos ou não ouvi-lo, e em todo som há presença de ruído. Na música ele pode ser o som do ataque de um instrumento melódico ou mesmo um elemento de composição, como no caso da música concreta e da música eletrônica, onde os ruídos podem ser captados do cotidiano ou produzidos por meio de sintetizadores e *samplers*.

Feita as considerações a respeito do silêncio e do ruído, elencamos frequência, intensidade, timbre e ritmo como os parâmetros a serem trabalhados, pois:

Enquanto som, a voz se manifesta a partir de três grandes parâmetros: a frequência, a intensidade e o timbre. A frequência define a afinação do som, mais ou menos agudo ou grave. A intensidade é o volume, ou seja, se um som é mais alto ou mais baixo. O timbre se refere à qualidade do som, definindo se ele é mais obscuro ou mais brilhante, mais rugoso ou mais liso. Trabalhando sobre qualquer um desses parâmetros estaremos incidindo sobre todos eles (DAVINI & PACHECO, 2008, p.53).

O trabalho com o ritmo foi incluído em consonância com o que aprendemos com Lignelli:

... toda a vida na terra é regida por ritmos e a eles se adaptam, por meio de variações que ocorrem periodicamente [...] pode-se relacionar o ritmo nos sons não somente a durações, mas também a intensidades, alturas e timbres (LIGNELLI, 2011, pp.166 e 167).

Segundo Schafer, a paisagem sonora (*soundscape*⁹) é todo o ambiente acústico, qualquer que seja a sua natureza, sempre em constante transformação, formada por sons fundamentais, sinais e marcas sonoras (2001, p.26). A análise da paisagem sonora compreende a descoberta dos aspectos significativos dos sons, seja por sua individualidade, quantidade ou preponderância.

Os sons fundamentais são aqueles criados pela geografia ou clima de um lugar. Podem ser os sons da água, dos ventos, dos animais e, mesmo sem serem percebidos conscientemente, uma vez que já se tornaram hábitos auditivos, não deixam de afetar nosso comportamento. Sua influência é tão arraigada as nossas vidas que muitos contém um significado arquetípico, “podem ter-se imprimido [tão] profundamente nas pessoas que os ouvem que a vida sem eles seria sentida como um claro empobrecimento” (SCHAFER, 2001, p.26). Schafer assimila da música o conceito de som fundamental, que significa a nota que identifica a escala ou tonalidade de uma determinada composição. Os sons como sinais são aqueles ouvidos conscientemente - são avisos acústicos organizados em códigos: buzinas, sirenes e outros sons que transmitem mensagens. Já os sons como marcas são os sons singulares, que representam uma comunidade num dado local.

Para este autor, desde a Revolução Industrial a qualidade da escuta vem sendo afetada de maneira negativa pela quantidade exaustiva de ruídos que poluem a paisagem sonora. No entanto, mais do que discutir leis de controle de ruídos, precisamos encarar o problema da poluição sonora de maneira consciente, pois “uma sociedade que ouve bem é capaz de decidir quais sons

⁹ “Soundscape é um neologismo criado pelo autor e que tem sido consensualmente traduzido, nos países latinos, por ‘paisagem sonora’”. (FONTERRADA in SCHAFER, 2001, p.11)

quer estimular e quais deseja diminuir em sua paisagem sonora” (SCHAFER, 2009, p.8).

Atividades propostas – Ouvir o ambiente e representá-lo graficamente¹⁰:

Sentados, com os olhos abertos, percebemos todos os sons que estávamos ouvindo no ambiente. Observamos a intensidade e direcionalidade destes sons.

Depois registramos em uma folha de papel todos os sons ouvidos, representando-os de acordo com sua origem. Atribuímos a letra N para sons produzidos pela natureza, H para sons humanos e T para sons tecnológicos, produzidos por algum tipo de máquina ou equipamento eletrônico. Classificamos esta lista de acordo com a ocorrência dos sons, marcando a letra C para os sons contínuos, R para os repetitivos, e U para os sons únicos.

Em outra folha de papel, classificamos os sons pela sua intensidade e direcionalidade. Colocamos no topo da página os sons fortes e no pé da página os sons fracos. No verso da folha, desenhamos um círculo de tamanho médio no centro da página. Colocamos dentro deste círculo os sons que nós mesmos produzimos e ao redor dele os outros sons, de acordo com a distância e direção de onde vieram.

Durante o debate que se seguiu a esses exercícios pudemos constatar a polissemia dos sons e a grandeza que mesmo os mais insignificantes assumem quando voltamos nossa atenção a eles. Durante a discussão, uma das mediadoras disse-nos que nasceu com vinte por cento a menos de audição. Apesar disso, sua análise sonora não divergiu em muito dos outros participantes, exceto sobre alguns sons sutis e distantes, como os ruídos vindos dos corredores abaixo da nossa sala de aula.

Após o debate, pedi aos mediadores que escrevessem em casa um Diário dos Sons. Neste diário eles poderiam relatar experiências sonoras significativas e tentar responder algumas questões sugeridas por Schafer:

¹⁰ SCHAFER, 2009, pp. 21-22-23.

Qual foi o primeiro som que você ouviu esta manhã, ao acordar? Qual foi o último som que você ouviu ontem à noite, antes de dormir? Qual foi o som mais forte que você ouviu hoje? Qual foi o som mais bonito que você ouviu hoje? (SCHAFER, 2009, p. 39).

Depois da conversa a respeito do Diário dos Sons, realizamos a primeira leitura do conto “A bruxa do armário de limpeza”. Fizemos uma rodada de leitura compartilhada convencional. Não preparamos nenhum tipo de interferência, nem tentamos performar o texto, embora não tenhamos contido os impulsos que aparecem naturalmente quando lemos algo que instiga nossa imaginação. Minha proposta era a de familiarizar os mediadores com o texto, de modo que pudessem preparar em casa as intervenções dialógicas. Nos outros módulos experimentaríamos juntos as variações de intensidade, frequência, timbre e ritmo associado ao texto.

SEGUNDO DIA DE OFICINA

Comecei este encontro introduzindo a ideia de que voz e corpo são inseparáveis e indivisíveis, uma vez que a voz acontece no corpo, conforme explicita Comandú:

Lo vocal se produce en un espacio de “tensión entre” o “condensación de” aspectos de la propia corporeidad; respiración; estado corporal y tono muscular; resonancia y amplificación vocal, proyección en el espacio y capacidad auditiva son procesos simultáneos que operan en la producción vocal como acto corporal y complejo (Comandú, 2012, p.2).¹¹

A seguir partimos para as primeiras experimentações do Princípio Dinâmico dos Três Apoios. Segundo Davini, o controle de produção vocal requer a ação coordenada e simultânea de três regiões de apoio: “do corpo sobre a superfície de sustento, do ar sobre a região pélvica e das vogais sobre a região da epiglote” (DAVINI, 2002, p. 69). Está técnica, chamada de Princípio Dinâmico dos Três Apoios, distingue-se das técnicas vocais

¹¹ A voz se produz em um espaço de “tensão entre” ou “condensação de” aspectos da própria corporeidade; respiração; estado corporal e tônus muscular; ressonância e amplificação vocal, projeção no espaço e capacidade auditiva são processos simultâneos que operam na produção vocal como ato corporal e complexo (Comandú, 2012, p.2, tradução nossa).

tradicionais que pouco consideram a postura e o movimento na produção de voz em altas intensidades.

O treinamento na perspectiva dos Três Apoios requer uma organização ao longo do eixo longitudinal, linha imaginária que atravessa o corpo do centro da cabeça até o períneo “em constante extensão ascendente e descendente, como a corda de um instrumento musical afinado” (DAVINI & PACHECO, 2008, p.55), e uma expansão do eixo transversal, ou seja, a dilatação das costelas e da cintura escapular.

Num primeiro momento, a organização longitudinal não parece natural: a sensação é a de que estamos fora do eixo. Ao longo do treinamento, contudo, esta impressão desaparece e “temos uma evidência de que a imagem corporal foi interferida, incorporando a sensação do corpo no eixo longitudinal como padrão postural” (DAVINI & PACHECO, 2008, p. 56).

Durante a fase introdutória do treinamento, a percepção do próprio corpo deve ser mais imagética do que muscular, para evitar fixações posturais e de tônus muscular. Assim, desobstruímos e dilatamos os ressonadores superiores e inferiores juntamente com os órgãos articulatorios, o que facilita o trabalho respiratório. A respiração afeta diretamente a produção de voz, e é com o controle da respiração que variamos a intensidade, frequência e duração dos sons, e ainda alterar aspectos tímbricos da voz.

Em seguida, abordei a pedagogia e terapia corporal da eutonia que visa a harmonização do tônus muscular. Tônus significa “uma tensão vital de base presente em todo organismo vivo. É a função tônica que sustenta a postura, a atividade e o comportamento do indivíduo” (BRIEGHLE-MÜLLER & WINKLER, 1999, p. 17). Um tônus fixo ou rígido dificulta a adaptação às necessidades exteriores e a expressão adequada a cada situação enquanto o equilíbrio das tensões corporais facilita a realização das atividades do dia a dia.

A atividade respiratória na eutonia é uma questão bastante delicada. Até mesmo falar sobre respiração é algo complicado, pois a partir do momento em que falamos ou pensamos, o que era inconsciente e involuntário passa a ser consciente e voluntário. Desta forma, a respiração tenderá a um ritmo que não corresponde ao estado psicossomático do momento.

Na eutonia, a normalização da respiração acontece quando relaxamos as tensões que impedem a respiração inconsciente adequada. Alexander destaca que os exercícios voluntários resolvem aparentemente os fatores que inibem o movimento respiratório, mas que estes reaparecem quando os exercícios são suspensos.

Como as atividades propostas na oficina são de caráter introdutório, optei por manter alguns exercícios respiratórios voluntários para que no final pudéssemos comparar as duas abordagens. Na eutonia evita-se falar sobre respiração no começo das práticas, mas para nós isto não se aplica, pois estamos tratando de voz em altas intensidades.

A eutonia apresenta três princípios específicos, presentes em toda sua gama pedagógica e terapêutica. São eles: o tato consciente, o contato consciente e o transporte consciente¹². Estes princípios são desenvolvidos pelos praticantes por meio da orientação específica da atenção, o que os leva a aprender a registrar todas as variantes do comportamento.

A ação sobre o tônus se obtém, a princípio, dirigindo a atenção para determinadas partes do corpo, para seu volume, seu espaço interior, para a pele, os tecidos, os órgãos, o esqueleto e o espaço interior dos ossos (ALEXANDER, 1983, p.14).

O transporte consciente consiste na utilização do reflexo de estiramento e “é a transmissão de energia pelo corpo, mais precisamente pela ossatura, em seguida prolongando os eixos do corpo em direção ao exterior” (BRIEGHEL-MÜLLER & WINKLER, 1999, p.28). O tato consciente envolve a percepção da pele: de suas funções e sua relação com o interior do corpo e com o mundo. O tato fornece as informações e sensações essenciais sobre o espaço em que estamos e é a fronteira entre o nosso corpo e o mundo que nos cerca. Já o contato consciente ultrapassa a periferia da pele e os limites visíveis do corpo. Com o contato há uma tomada de consciência da relação entre o organismo e o ambiente, os seres e as coisas. Penso que para a leitura dialógica é fundamental o fortalecimento de um contato equilibrado entre os membros do grupo, afim de que haja um sentimento de unidade e uma percepção de igualdade entre os participantes.

¹² O adjetivo consciente é usado por Brieghle-Müller e Winkler com o propósito de distinguir estes conceitos de seu uso na linguagem comum.

Um dos princípios da leitura dialógica é o de que o mediador deve manter a visibilidade do livro, de modo que as crianças possam se empoderar desse instrumento que, para muitas, é um objeto totalmente novo. Trata-se de objeto que encerra uma série de convenções e restrições muitas vezes diferentes das associadas aos outros objetos que elas costumam manipular. É comum ouvir dizer que o livro não é brinquedo, que não se pode sujá-lo, rabiscá-lo, e/ou rasgá-lo. Com tantas restrições o livro pode parecer pouco atraente a princípio. Cabe ao mediador de leitura incentivar uma atitude positiva em relação a ele.

Atividades propostas – Consciência corpóreo-vocal; aquecimento e desaquecimento vocal.

Começamos com um alongamento corporal articulatório dos pés à cabeça e um relaxamento dinâmico: espreguiçar; bocejar; girar os ombros para frente e para trás; fazer movimento de “sim” e “não” com a cabeça; fazer um bico com os lábios e expandi-lo até formar um sorriso totalmente aberto; girar a língua dentro da boca e depois colocar a língua para fora.

A seguir tratamos de técnicas de apoio respiratório, expansão abdominal e respiração costodiafragmática abdominal, voltadas para o fortalecimento, condicionamento e controle muscular respiratório, retiradas da minha prática e de meus estudos nas áreas de corpo e movimento.¹³

Parâmetros do som – Intensidade e Frequência

As ondas sonoras chegam até nós pelo ar, sendo afetadas pelas distâncias e pela localização da fonte geradora. A intensidade consiste no grau de potência de vibração da fonte que emite a onda sonora. É esta qualidade que nos permite caracterizar um som em forte ou fraco e o que nos transmite a sensação de volume. Quanto maior a energia que a onda transporta, maior será a intensidade do som. Já a frequência constitui-se no

¹³ Para ver os exercícios completos ver o anexo C, pág. 37 desta monografia.

número de oscilações de uma onda sonora em um determinado tempo. Ela costuma ser associada à sensação de grave e agudo:

Para a altura, tem-se como convenção que, quanto mais alto o som, mais agudo; e quanto mais baixo, mais grave. No entanto, os termos “grave” e “agudo” são histórica e culturalmente relativos. Baixo e alto – exatamente como esquerda e direita – são termos efetivamente arbitrários [...] comumente, as pessoas diferem em sua capacidade de detectar mudanças sutis de frequência. O treinamento normalmente amplia as possibilidades (LIGNELLI, 2011, pp. 123-124).

Lignelli ressalta que é preciso considerar a interdependência dos parâmetros do som. Na decomposição dos sons, os parâmetros são vistos como independentes entre si, mas na nossa percepção eles são correlatos:

Quando ocorre o aumento da frequência de determinado som, mesmo que acusticamente se mantenha a intensidade, na nossa percepção esse novo som mais agudo parecerá também mais intenso (LIGNELLI, 2011, p.112).

É fato que os sentidos e a configuração do corpo, como o formato das orelhas externas, têm influência direta sobre a maneira como percebemos a intensidade e as demais características dos sons. Basta colocarmos as mãos em concha atrás das orelhas para ouvirmos com maior volume, efeito causado pelo aumento da área de captação dos sons. Na orelha, as ondas sonoras atingem a membrana timpânica, que passa a vibrar com a mesma frequência dessas ondas, da orelha externa à interna, transmitindo ao cérebro impulsos elétricos que provocam a sensação do som. Há um limite para nossa percepção: o ouvido humano só consegue perceber sons entre aproximadamente 20 Hz e 20.000 Hz.

Atividades propostas:

Para facilitar a compreensão dos exercícios a seguir, o leitor poderá acompanhar as demonstrações contidas no DVD anexo, que reúne as práticas do primeiro bloco do DVD “Demonstrações de Sons & Cenas” de Lignelli (2011, p.350).

Começamos com exercícios de controle de intensidade associado ao movimento¹⁴, nos quais o movimento dos braços e das mãos serve para indicar o nível de intensidade da produção vocal. Quando as mãos estão juntas, a intensidade do som produzido é a menor possível; quando os braços estão totalmente estendidos, a intensidade é a maior possível sem alterar a frequência e o timbre.

- 1) Produção sonora vocal variando da menor para a maior intensidade, mantendo a frequência e o timbre em uma única inspiração e expiração.
- 2) Produção sonora com vocal variando da maior para a menor intensidade, mantendo a frequência e o timbre em uma única inspiração e expiração.
- 3) Produção sonora com vocal variando da menor para a maior intensidade e vice-versa, mantendo a frequência e o timbre em uma única inspiração e expiração
- 4) Produção sonora com vocal variando da menor para a maior intensidade e vice-versa em duas frequências distintas, uma intermediária e outra mais grave.
- 5) Produção sonora vocal com variações de intensidade mais livres, associados a movimentação das mãos em uma única inspiração e expiração, mantendo a frequência e o timbre.

Continuamos com exercícios de controle de frequência associado ao movimento¹⁵ nos quais utilizamos as mesmas instruções aplicadas à sequência anterior: o movimento das mãos conduzirá o trabalho de variação das frequências.

¹⁴ LIGNELLI, 2011, pp.117-118-119. Para demonstração audiovisual do exercício ver o capítulo “intensidade” no DVD anexo.

¹⁵ LIGNELLI, 2011, pp. 135-136. Para demonstração audiovisual do exercício ver o capítulo “frequência” no DVD anexo.

- 1) Produção sonora vocal variando da menor para a maior frequência, mantendo a intensidade e o timbre e uma única inspiração e expiração.
- 2) Produção sonora vocal com vogal variando da maior para a menor frequência mantendo a intensidade e o timbre em uma única inspiração e expiração.
- 3) Produção sonora com vocal variando da menor para a maior frequência e vice-versa mantendo a intensidade e o timbre em uma única inspiração e expiração.
- 4) Produção sonora com vocal com variações mais livres associadas a movimentação das mãos em uma única inspiração e expiração mantendo a intensidade e o timbre.

TERCEIRO DIA DE OFICINA

Parâmetros do som: timbre e ritmo

O timbre é a qualidade que nos permite distinguir sons de mesma frequência e intensidade, emitidos por fontes sonoras iguais ou diferentes. Por exemplo, o Lá central de um piano e de um violino tem a mesma frequência de 440 Hz. O que os diferencia é a forma da onda e o envelope sonoro.

Um corpo em vibração, como uma corda ou um tubo, produz ondas senoidais com uma frequência fundamental acompanhada de vários conjuntos de outras frequências harmônicas. Esta configuração harmônica vai depender das características do instrumento e da forma como a nota foi emitida. A soma da amplitude da frequência fundamental com as amplitudes dos harmônicos faz com que a forma da onda deixe de ser senoidal e passe a ser irregular.

Além da forma da onda, outra característica que define o som produzido por determinado instrumento é o chamado envelope sonoro ou envoltória sonora, a combinação dos tempos de ataque, decaimento, sustentação e relaxamento, que indicam a maneira como o som se inicia, se mantém, e termina ao longo do tempo. Na acústica e na música utiliza-se o acrônimo

ADSR – ataque, decaimento, sustentação e relaxamento – para designar a variação de intensidade de um som produzido por um determinado instrumento.

O ataque corresponde ao início do som e depende da maneira como acionamos o instrumento. O decaimento é a queda de intensidade que o som sofre após o ataque. O decaimento nem sempre é perceptível, pois geralmente a duração deste evento é ínfima, inferior a um décimo de segundo. A sustentação é o tempo de prolongamento do som após ser emitido. O relaxamento ocorre quando a intensidade sonora diminui até desaparecer. Estes aspectos são fundamentais na percepção dos timbres.

O ritmo pode ser entendido como o fluxo do movimento. Ele rege toda nossa vida: de frequências biológicas, como as da gestação e do batimento cardíaco, até fenômenos geofísicos, como o movimento das marés, as estações do ano, o clico migratório de alguns animais e as fases da lua. O ritmo está presente em todas as artes e, na música, costuma ser compreendido como uma divisão ordenada do tempo combinada às durações dos sons, o que leva a uma concepção mais de regularidade do que de fluxo:

ritmo é uma palavra grega que deriva de *reo*, “fluir”. No seu primeiro e mais amplo significado, o ritmo é, portanto, a maneira com que um evento flui no tempo. Não há nesse termo nenhuma referência necessária a regularidades periódicas ou a relações matemáticas entre intervalos. Todavia, o ritmo se torna mais interessante, para o pensamento grego de origem pitagórica ou platônica, na medida em que se descobre nele uma regularidade e uma proporção que o aproxime dos movimentos perpétuos. A teoria rítmica dos gregos será, portanto, um esforço contínuo para a regularização e a matematização das durações [...] os latinos absorveram a teoria musical grega numa fase já avançada de matematização, tanto que cometeram um erro de tradução revelador: interpretaram a palavra *ritmos* não como um derivado do verbo *reo*, “fluir”, mas como uma deformação do substantivo *arítmos*, “número”, e verteram no latim *numerus*. A consequência foi uma mudança de perspectiva: para os gregos, os valores numéricos eram algo que podia e devia ser extraído do fluir dos eventos, mas não era dado de antemão; para os latinos, ao contrário, são rítmicas apenas aquelas durações que já se apresentam como quantidades regulares, numéricas. Todos os movimentos irregulares ficam com isso fora do campo do conhecimento (MAMMI in HELLER, 2003, p.17).

Atividades propostas:

Realizamos exercícios nos quais produzimos timbres diferentes a partir da mudança de foco dos ressonadores e das cavidades do rosto. Usamos as mãos para indicar o foco da ressonância durante a produção dos sons, lembrando que é importante manter a frequência, a intensidade e o ritmo durante a produção vocal.

Controle do timbre associado ao movimento¹⁶:

- 1) Produção vocal variando o foco de ressonância do equilibrado para o nasal, mantendo o timbre em uma única inspiração e expiração.
- 2) Produção vocal variando o foco de ressonância do equilibrado para os seios paranasais, mantendo o timbre em uma única inspiração e expiração.
- 3) Produção vocal variando o foco de ressonância do equilibrado para o topo da cabeça, mantendo o timbre em uma única inspiração e expiração.
- 4) Produção vocal variando o foco de ressonância do equilibrado para atrás do pescoço, mantendo o timbre em uma única inspiração e expiração.
- 5) Produção vocal variando o foco de ressonância do equilibrado para o nasal, para os seios paranasais e para a região atrás do pescoço mantendo o timbre em uma única inspiração e expiração.

Continuamos a exploração de diferentes possibilidades tímbricas com um trecho do conto “A bruxa do armário de limpeza,” que lemos tentando pronunciar as palavras como se:

A voz fosse uma linda flor. A voz estivesse correndo. A voz fosse um canhão, a voz fosse uma sirena, a voz fosse um

¹⁶ LIGNELLI, 2011, pp.156-157. Para demonstração audiovisual do exercício ver o capítulo “timbre” no DVD anexo.

bebê, a voz fosse uma cobra, a voz estivesse morrendo (SCHAFER, 2009, p.83).

Nos exercícios de controle do ritmo associado ao movimento dos pés¹⁷, os pés indicam o andamento. Batemos os pés no chão em um dado andamento, experimentando aumentar e diminuir esse andamento em compassos distintos.

- 1) Produção de distintos andamentos: lento (60-66 bpm), moderado (101-120 bpm), rápido (168-200 bpm).
- 2) Produção de distintos compassos regulares com o mesmo andamento: 2/4, 3/4, 4/4.
- 3) Produção de distintos compassos irregulares com o mesmo andamento.
- 4) Produção de improvisos em andamentos e compassos específicos, mantendo a frequência e o timbre em duas notas. O improviso acontece em cada nota isoladamente, enquanto a outra é mantida como referência.
- 5) Produção de improvisos em andamentos e compassos específicos, mantendo a frequência e o timbre em três notas. O improviso acontece em cada nota isoladamente, enquanto as outras duas são mantidas como referência.
- 6) Produção de improvisos em andamentos e compassos específicos, mantendo a frequência e o timbre em quatro notas. O improviso acontece em cada nota isoladamente, enquanto as outras duas são mantidas como referência.

Os próximos exercícios foram retirados do sistema de exercícios e jogos do Teatro do Oprimido, alguns desenvolvidos, outros compilados ao longo dos anos, pelo teatrólogo e dramaturgo Augusto Boal (1931-2009). Em círculo¹⁸, iniciamos, juntos, a marcação de um ritmo utilizando a voz, as mãos, as pernas e os pés. Unificamos este ritmo, até que um novo se

¹⁷ LIGNELLI, 2011, p. 176. Para demonstração audiovisual do exercício ver o capítulo “ritmo” no DVD anexo.

¹⁸ BOAL, 2012, pp. 147 a 158.

impusesse, e assim sucessivamente. Continuamos as marcações durante alguns minutos. Ainda em círculo, dialogamos usando ritmos. Um mediador pensa em alguma coisa e tenta traduzi-la em ritmo físico e sonoro, cuidando para não fazer mímica. O mediador ao lado, seu interlocutor, observa e responde, contando a um terceiro mediador a mesma história; este escuta e a transmite a um quarto mediador, e assim por diante. No final, relatamos o que sentimos ao fazer os ritmos, o que pensamos, e também o que havíamos tentado ouvir e dizer. A seguir, cada mediador contou uma história usando ritmos enquanto os demais tentavam adivinhar seu significado.

QUARTO e QUINTO DIAS DE OFICINA

Nos dois últimos dias de oficina, as atividades organizadas tiveram como eixo a revisão, a reflexão e a avaliação participativa das práticas, exercícios, jogos e conceitos abordados nos três primeiros dias. Reapliquei alguns exercícios buscando reforçar e consolidar os conhecimentos e habilidades ligados aos parâmetros do som e, principalmente, à propriocepção, uma vez que os parâmetros só são percebidos porque temos um corpo.

Começamos com alongamentos para flexibilizar as articulações, e que buscam uma extensão ampliada do movimento. Notei em mim e nos mediadores os músculos encurtados, e para melhorar esse problema propus relaxamentos de descontração muscular, como o estiramento instintivo que aciona a linfa, que por sua vez elimina os dejetos do metabolismo dando lugar ao sangue regenerado, repleto de novas matérias nutritivas.

Mais uma vez chamei a atenção para as condições em que se realizam a leitura dialógica: em um círculo, sentados no chão ao redor do livro. Salientei que é importante ter consciência das partes do corpo que tocam o chão, e aproveitar este apoio. Até aqui, pareceu-me que não havia dúvidas sobre a influência da postura nas produções sonoras.

Por fim, partimos para a aplicabilidade dos parâmetros do som na leitura dialógica. Como já vínhamos trabalhando com o conto “A bruxa do armário de limpeza” as interferências já estavam prontas, exceto para os que faltaram em algum dos outros dias, estes tiveram que prepará-las na hora.

Ficou evidente para nós que quanto maior a intimidade com o texto, maior são as possibilidades de uma leitura expressiva, de uma comunicação artística, que não apenas informe, mas que emocione, e de planejar outras/novas interferências dialógicas.

Considerações:

*“Quem ensina aprende ao ensinar
e quem aprende ensina ao aprender.”*

*Paulo Freire (1921-1997)
Educador e filósofo brasileiro.*

Dos seis mediadores inscritos, apenas três conseguiram completar as vinte horas de atividades. As justificativas pelas faltas dos outros três foram o fim do semestre letivo da UnB e a dificuldade de locomoção devido aos protestos que aconteceram em Brasília e em diversas outras cidades do Brasil durante o período das oficinas.

No primeiro dia de oficina eu estava apreensiva. Minha experiência como intérprete vocal despertou em mim o interesse pela pesquisa sobre os parâmetros do som. Com as aulas do departamento de artes cênicas e a minha pesquisa individual, pude aperfeiçoar meus conhecimentos acerca dos modos de apreensão dos sons e de produção de voz e palavra em *performance*. Contudo, orientar as atividades, estimular os participantes e escolher a metodologia adequada foram ações completamente novas e desafiantes para mim, e frequentemente me vi aprendendo ou me aprofundando nos conteúdos que iria mediar. Durante as oficinas, não me abstive de consultar livros, teses e minhas próprias anotações quando os mediadores fizeram perguntas que eu não sabia responder. Deixei explícito que eu, assim como eles, estava ali para experimentar minhas habilidades corpóreo-vocais. Senti que os mediadores estavam tímidos, mas após esse primeiro momento passaram a se envolver mais com os temas propostos.

No segundo dia já se percebia algumas mudanças de atitudes. Os mediadores pareciam mais desenvoltos durante os alongamentos e aquecimentos, falaram mais a respeito do processo de composição da leitura dialógica e também sobre de si mesmos - sobre suas fadigas, dores e inibições. Discutimos como os mediadores se preparavam para as leituras dialógicas e embora eles tenham revelado que dificilmente faziam uma leitura prévia dos livros em voz alta, disseram que estavam dispostos a experimentar.

No terceiro dia tive retorno quanto ao pedido de criação de um diário dos sons. Não pedi que os mediadores me mostrassem seus diários porque minha proposta era a de que estes fossem registros pessoais, mas alguns participantes relataram que mesmo quando não registravam suas impressões por escrito, passaram a fazer um registro de memória, relembrando à noite as experiências sonoras do dia.

No quarto dia notei uma melhora no envolvimento dos participantes nos jogos e exercícios. Os conceitos de intensidade, frequência, timbre e ritmo já apareciam em suas falas durante as conversas a respeito de suas vozes ou do ato de ler em voz alta.

No quinto e último dia, observei durante as leituras do conto “A bruxa do armário de limpeza” que conseguimos chegar a uma *performance* mais dinâmica, não só mais fluida e expressiva como também mais clara sobre as intenções do que estávamos lendo. Os mediadores pareciam estar mais a vontade. Eu distribuí tapetes e colchas pelo chão da sala onde realizamos as oficinas e eles se espalharam fazendo estiramentos instintivos, sem que eu precisasse pedir – um avanço tendo em conta que no primeiro dia de oficina eles ficaram constrangidos até mesmo para produzir um bocejo.

Após o término das oficinas, pedi que os três mediadores que cumpriram as vinte horas de atividades preenchessem um segundo questionário, que pode ser consultado no anexo B desta monografia. As questões não eram idênticas, mas estavam diretamente relacionadas às do primeiro questionário, aplicado no início do processo.

As questões de 1 a 12 me forneceram informações básicas sobre o perfil dos mediadores e sua rotina de leituras junto aos estudantes da Escola Classe 415 Norte. Dos três mediadores, um, que chamaremos de A, era do sexo masculino, e as outras duas, B e C, do feminino. O mediador A tem vinte e dois anos, cursa o quinto semestre de Relações Internacionais e participa do Projeto Livros Abertos a um ano. A mediadora B também tem vinte e dois anos, cursa o sétimo semestre de Sociologia e participa do projeto desde o segundo semestre de 2011. A mediadora C tem dezoito anos, cursa o segundo semestre de Geologia e participa do projeto desde o primeiro semestre de 2013. As leituras continuam sendo realizadas com as mesmas turmas descritas no primeiro questionário, e mantêm aproximadamente a mesma frequência e

duração – uma vez por semana em sessões que, no total, duram por volta de 1 hora e 30 minutos a 2 horas.

No item 14 de ambos os questionários perguntei se os mediadores costumam fazer aquecimento e desaquecimento vocal. No primeiro questionário os três disseram não fazer aquecimento e desaquecimento vocal nem saber como fazê-los. Já no segundo questionário os três responderam que passaram a eventualmente realizar aquecimento e desaquecimento vocal.

No item 15 perguntei se os mediadores haviam sentido alguma mudança na percepção de suas vozes após as oficinas. O mediador A respondeu que não, alegando que “já tinha feito sessões de fonoaudiologia, que já tinham me ajudado nisso”; a mediadora B respondeu que sim, “como se eu tivesse passado a ter ‘consciência’ da minha voz, que deixou de ser algo automático e ‘externo’”; a mediadora C também respondeu que sim, mas na justificativa disse que não havia mudado muito “a mudança maior foi que agora sei algumas estratégias para usar quando minha voz estiver ‘estranha’”.

No item 16 perguntei aos mediadores se eles haviam percebido algum tipo de mudança na sua maneira de ler histórias após as oficinas. Os três responderam que sim, de acordo com as justificativas abaixo:

- A) Principalmente em relação à postura durante as contações, tornaram-se menos cansativas, também em relação as crianças, a preparação do ambiente e a disposição delas, tentei melhorar.
- B) Fiquei mais atenta aos sons ao redor e passei a me preocupar mais com a postura
- C) Não fico mais pausando as frases para ‘tomar um ar’ e também me arrisco mais fazendo vozes e entonações diferentes nas leituras. Acredito que apenas essas mudanças tenham acrescentado e muito!

Nos itens 17 a 19 busquei saber se os mediadores passaram a variar a frequência, a intensidade e o ritmo durante as leituras. O mediador A respondeu que não varia a frequência, mas que passou a variar os demais parâmetros. A mediadora B, que no primeiro questionário afirmou que

desconhecia os conceitos de frequência e intensidade, mas variava o ritmo, passou a variar os três parâmetros. A mediadora C afirmou em ambos os questionários que variava os três parâmetros.

Nos itens 20 a 23 indaguei a respeito do ambiente sonoro dos locais de realização das leituras: se este interfere na atuação dos mediadores e sobre as estratégias usadas para superar as interferências. Os mediadores informaram continuar alternando o local das leituras entre o pátio e a biblioteca. A biblioteca é o local preferido, pois as crianças não se dispersam e o ambiente é mais silencioso. Os três mediadores relataram uma maior percepção do ambiente sonoro dos locais das leituras. Destaco a justificativa da mediadora B, que acredita que o ambiente sonoro pode desviar a atenção das crianças, mas que “dependendo do tipo de som, também pode ser incorporado a sessão de histórias, como por exemplo, o barulho da chuva”. Embora dois deles não se sintam seguros sobre como enfrentar as interferências, os três estão desenvolvendo suas próprias táticas nesse sentido.

Conclusão:

*“Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.”*

*Antonio Machado (1875-1939)
Poeta espanhol.*

Apesar de estar consciente das limitações do trabalho desenvolvido e dos possíveis resultados decorrentes dele, constatei que houve mudanças na forma como os mediadores percebem e lidam com os parâmetros sonoros e com sua vocalidade. Mesmo entre os mediadores que não completaram as vinte horas programadas, notei uma atitude positiva em relação às atividades, além de espírito de solidariedade e de cooperação. É possível que minha maior contribuição durante a realização das oficinas tenha sido a de chamar a atenção dos mediadores para a importância do trabalho sobre os parâmetros do som e aspectos da escuta, ressaltando como as características do ambiente sonoro nos influenciam cotidianamente e durante a prática de leituras compartilhadas.

Acredito que a realização de um trabalho regular focado na produção e percepção sonora pode oferecer muitos benefícios, tanto diretos quanto indiretos. Dentre os possíveis benefícios diretos cito o desenvolvimento da propriocepção dos mediadores, que pode ocasionar ganhos de bem estar e de *performance* vocal aplicáveis a vários outros aspectos de suas vidas. Os benefícios indiretos mais importantes diriam respeito aos estudantes da Escola Classe 415 Norte, que teriam acesso a leitores melhor preparados e, conseqüentemente, a sessões de leitura dialógica mais complexas e estimulantes.

As principais referências utilizadas nesse trabalho poderiam oferecer subsídios distintos e valiosos à elaboração de novas metodologias de trabalho com voz e escuta. É o caso da proposta prático-metodológica desenvolvida por Lignelli a respeito dos parâmetros do som. Os exercícios e jogos desta proposta são, originalmente, sistematizados em três graus: introdutórios, intermediários e avançados, cada um contando com cinco níveis de dificuldade. Durante as oficinas nós experimentamos, na grande maioria,

jogos e exercícios introdutórios com, no máximo, nível três de dificuldade. Em um futuro trabalho, poderíamos experimentar um plano de ensino/aprendizagem com novos focos, graus e níveis de dificuldade mais avançados.

Se houvesse oportunidade de mediar outras oficinas de voz e escuta, eu faria algumas alterações no plano de ensino/aprendizagem apresentado nesse trabalho em função da experiência adquirida durante a interação com os mediadores. Uma delas seria aumentar o número total de horas trabalhadas e distribuí-las por um maior número de encontros, de forma que a duração de cada encontro fosse menor. Talvez essa reorganização do tempo facilitasse a participação de mais mediadores, pois percebi que é difícil reuni-los durante períodos extensos. Além disso, iniciaria as atividades no começo do semestre letivo para não sobrecarregar os mediadores, que também são estudantes e, por vezes, estagiários. Gostaria de dedicar mais tempo à observação dos mediadores participantes durante as sessões de leitura com os estudantes da Escola Classe 415 Norte. Também buscaria realizar um levantamento formal e informal mais elaborado sobre essas sessões, para poder adequar melhor o método das oficinas às aspirações e perspectivas dos mediadores.

Durante a elaboração da monografia, ao consultar minhas anotações e memórias, rever a bibliografia e analisar os questionários aplicados, pude fazer uma avaliação objetiva e subjetiva do meu próprio desempenho como mediadora de leitura e como mediadora das oficinas de voz e escuta. Verifiquei que a partir da pesquisa prática-conceitual contínua é possível aprimorar as situações didáticas (discussões, exercícios, jogos, etc) e articular melhor o trinômio objetivos-conteúdos-métodos, que mantêm relações mútuas e interdependentes entre si (LIBÂNEO, 2013, p.169).

Por fim, gostaria de registrar que a condução das oficinas e o processo de imersão na pesquisa que me levou a elaboração do plano de ensino/aprendizagem das mesmas foi, sem dúvida, uma experiência gratificante e enriquecedora, que contribuiu muito para minha formação acadêmica, artística e pessoal.

Referências bibliográficas:

- ALEXANDER, Gerda. Eutonia: um caminho para a percepção corporal. 1ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- AMARANTE, Dirce Waltrick do. Pequena biblioteca para crianças: um guia de leitura para pais e professores. 1ª ed. São Paulo: Iluminuras, 2013.
- BOAL, Augusto. Jogos para atores e não atores. 15 ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2012.
- BRIEGHEL-MÜLLER, Gunna. Eutonia e relaxamento. São Paulo: Summus, 1998.
- BRIEGHEL-MÜLLER, Gunna; WINKLER, Anne-Marie. Pedagogia e Terapia em eutonia. São Paulo: Summus, 1999.
- CAMELO, M.L. & Souza, C. B. A. Leitura dialógica, consciência fonológica e o desenvolvimento de repertórios verbais. In: Regina Christina Wielenska. (Org.). Sobre Comportamento e Cognição. ESETec, 2009, v. 24.
- DAVINI, S.A. Cartografias de la voz en el teatro contemporáneo: el caso de Buenos Aires a fines del siglo XX. 1ª ed. Bernal: Universidad de Quilmes, 2007.
- _____. Pesquisa em Teatro: a questão da palavra e da voz. TELLES. N. (org.) Pesquisa em Artes Cênicas: Textos e Temas. Rio de Janeiro: E-papers, 2012. pp 68-109.
- _____. Vocalidade e cena: tecnologias de treinamento e controle de ensaio. Folhetim, 2002.
- _____. Voz e palavra – música e ato, in Palavra cantada: ensaios sobre poesia, música e voz. Organizadoras Cláudia Neiva de Matos, Elizabeth Travassos, Fernanda Teixeira de Medeiros. Rio de Janeiro: 7Letras, 2008.
- DAVINI, Silvia Adriana; PACHECO, Sulian Vieira. A produção vocal em altas intensidades: uma revisão da teoria neuro-cronaxica de Raoul Husson. Brasília, CEN-IdA/UnB, 2004.
- _____. Módulo 11: Laboratório de Teatro 2. Brasília: Dupligráfica Editora Ltda, 2008.
- FLORES, Eileen Pfeiffer. Efeitos da leitura dialógica de histórias infantis sobre o comportamento verbal do ouvinte. Brasília, 2010.
- GRIPALDI, Pierre. Contos da rua Brocá. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2013.
- HELLER, Alberto Andrés. Ritmo, motricidade, expressão: o tempo vivido na música. Santa Catarina, 2003.
- KNUD, Illeris (org) Teorias contemporâneas da aprendizagem. Porto Alegre: Penso, 2013.
- LIBÂNEO, José Carlos. Didática. 2 ed. São Paulo: Cortez, 2013.
- LIGNELLI, César. Sons & Cena: apreensão e produção de sentido a partir da dimensão acústica. Brasília, 2011, Tese de doutorado.
- _____. A Produção de Sentido a partir da Dimensão Acústica da Cena: uma cartografia dos processos de composição de *Santa Croce* e de *O Naufrágio*. Brasília, 2007, Dissertação de mestrado.
- PARRA, Sandra. Estudos para Integração Voz e Movimento Corporal no Trabalho do Ator Contemporâneo. Belo Horizonte, 2007.

PEÑA-CASANOVA, J. Manual de fonoaudiologia. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

SCHAFER, R. Murray. A afinação do mundo: uma exploração pioneira pela história passada e pelo atual estado do mais negligenciado aspecto do nosso ambiente: a paisagem sonora. Trad. Marisa Trench Fonterrada. São Paulo: Editora UNESP, 2001.

_____ Educação Sonora: 100 exercícios de escuta e criação de sons. São Paulo: Melhoramentos, 2009.

_____ O ouvido pensante. 2. ed. São Paulo: UNESP, 2011.

ZUMTHOR, Paul. “Permanência da voz”, in O Correio, p. 4-8. Ed. Fundação Getúlio Vargas, ano 13, nº 20, outubro de 1985, Rio de Janeiro.

Referências audiovisuais:

LIGNELLI, César. Demonstrações de Sons & Cenas. Sons & Cena: apreensão e produção de sentido a partir da dimensão acústica. Brasília, 2011.

Sites consultados:

http://www.fonologia.org/acustica_osom_3.php

<http://www.priberam.pt>

<https://pt.wikipedia.org>

<http://territoriosonoro1.blogspot.com.br/2006/02/projeto-paisagem-sonora-mundial-murray.html>

Anexo A

Primeiro questionário aplicado aos inscritos nas oficinas de voz e escuta.

Anexo B

Segundo questionário aplicado aos inscitos nas oficinas de voz e escuta.

Anexo C

Atividade proposta – Consciência corpóreo-vocal; aquecimento vocal (p.18)

- 1) Com os pés apoiados no chão, mantenha a coluna reta e as mãos na cintura. Em seguida incline o tórax num ângulo de 90° para frente e inspire e expire dez vezes nesta posição. Repita o exercício na posição normal, com a coluna reta, corpo alinhado.
- 2) Inspire e retenha a respiração durante dez segundos. Expire ao longo de dez segundos, tomando o cuidado de não tencionar o corpo.
- 3) Inspire e expire produzindo o som da consoante S e depois o das letras X, G, F e Z, tomando cuidado para não tencionar o abdômen.

Em duplas, fizemos um exercício para perceber a mobilidade da caixa torácica e, assim, aumentar o controle da região abdominal e expandir o eixo transversal do corpo – região das costelas e da cintura escapular:

- . Um dos participantes deita-se de lado com o corpo expandido e alinhado, mantendo um braço flexionado debaixo da cabeça e o outro estendido ao longo do corpo;
- . Com as mãos unidas e usando o próprio peso, outro participante pressiona as costelas do que está deitado, tomando cuidado para empregar uma força constante, mas que não ultrapassar o limite da mobilidade da caixa torácica;
- . O participante que está deitado procura fazer força no sentido contrário ao do movimento do colega, buscando empurrar as mãos deste sem tencionar o corpo e sem perder o alinhamento dos eixos longitudinal e transversal¹⁹.

Em seguida fizemos uma atividade individual, a “sequência postural 1”²⁰ desenvolvida por Davini para o contato exploratório do corpo com o meio que o circunda, cujo objetivo é o reconhecimento do primeiro apoio, ou seja, do corpo sobre o chão:

- . Deite no chão com as pernas estendidas e mãos ao longo do corpo. Sinta o peso do corpo atuando sobre o chão. Aproveite a

¹⁹ Ver nas páginas 15 e 16 em que consistem estes dois eixos.

²⁰ DAVINI & PACHECO, 2008, p. 57.

- força que a gravidade exerce sobre seu corpo. Registre as sensações de peso, volume, forma, simetria e assimetria do corpo.
- . Leve toda a atenção para os pés (um de cada vez). Sinta a superfície de apoio sob os pés, o chão, e tente mensurar a intensidade deste contato. Agora imagine como seria esta sustentação se o chão fosse gelatinoso ou líquido. Percorra toda a face externa da pele do pé e verifique o contato da pele com o ar e depois com a roupa. Tente registrar o peso, o volume e a forma deste pé no espaço em que você está. Repita estes procedimentos com o outro pé e, tente igualar os dois registros.
 - . Passe às pernas e coxas. Percorra toda a face externa da pele da perna e da coxa. Sinta o contato com o ar e com a roupa. Há alguma dificuldade em se deixar repousar no chão até aqui? Há alguma parte do corpo mais tensa que outra? Procure liberar esses músculos e não resistir à força da gravidade. Perceba a firmeza do chão que sustenta sua perna e coxa. Tente registrar o peso, volume e forma da perna e da coxa. Repita estes procedimentos com a outra perna e coxa e tente igualar os dois registros.
 - . Coloque as duas mãos – uma sobre a outra – debaixo da base do osso sacro. Quando o peso da cintura pélvica se tornar incômodo, retraia levemente os músculos abdominais e, assim que estiver descansado, solte novamente o peso da cintura pélvica sobre as mãos. Retraia os músculos abdominais na medida necessária para que as mãos possam deslizar para os lados até ficarem novamente ao lado do corpo. Com a cintura pélvica novamente em contato com o chão, registre a distribuição da pélvis no chão e verifique a intensidade deste contato. Faça um registro geral do peso, volume e forma da cintura pélvica no espaço em que você está. Agora, o registro geral do peso, volume e forma deve ser dos quatro segmentos dos membros inferiores: quadril, coxa, perna e pé.
 - . Passe aos membros superiores. Leve toda a atenção para as mãos (uma de cada vez). Percorra a superfície de apoio e sinta como esta mão se sustenta no chão. Imagine como seria se o chão fosse gelatinoso ou se você estivesse na água. Percorra toda a face

externa da pele da mão. Sinta o ar, o contato com a roupa e/ou com adereços (anéis, pulseiras, relógios, etc). Faça um registro do peso, volume e forma da mão no espaço em que você está. Compare o peso, volume e forma desta mão aos do pé do mesmo lado. Repita o procedimento com a outra mão, e tente igualar o registro de ambas.

- . Volte a atenção ao antebraço e braço. Percorra toda a face externa e sinta o contato com o ar e com a roupa. Registre a intensidade do contato da pele do antebraço e do braço no chão. Compare o peso, volume, e forma desse braço e antebraço com os da perna e coxa do mesmo lado. Faça o mesmo com o outro antebraço e braço e tente igualar os registros.
- . Passe a percepção da cabeça e de suas cavidades ósseas e cartilaginosas. Registre a circulação de ar pelas cavidades e o peso, volume e forma da cabeça. Você consegue perceber alguma diferença no registro antes e depois de ter se concentrado na circulação do ar pelas cavidades? Leve a atenção à superfície de apoio de sua cabeça no chão. Imagine como seria este contato se sua cabeça estivesse numa superfície gelatinosa ou se você estivesse na água. Percorra toda a face externa da pele da cabeça. Sinta o contato com o ar, com o cabelo, com adereços (presilhas, brincos, elásticos, etc). Tente registrar o peso, o volume e a forma da cabeça no espaço em que você está.
- . Atenção para a corrente de ar que passa pelas paredes das narinas. Tente não alterar o ritmo respiratório: apenas inspire e expire e registre a passagem do ar pelo tubo respiratório. Direcione a atenção para a base dos pulmões. Neste percurso você precisará se deter em algumas regiões. A primeira é a faringe. Depois, a cavidade da boca. Perceba o contato das partes duras com as partes moles: a língua em contato com o palato e os dentes. Registre o tamanho, a forma, a umidade e a temperatura da boca.
- . Volte a atenção para a faringe. A partir dela, tente registrar a distância entre a orelha e o fundo da boca. Pense em um

movimento de irradiação que parta do fundo da boca em direção a todas as regiões, até voltar à face externa da pele que cobre a cabeça. Preste atenção às pálpebras, aos globos oculares, e continue o percurso pela face externa da pele. Tente fazer um novo registro do peso, volume e forma da cabeça no espaço em que você está.

- . Sem alterar o fluxo respiratório, leve a atenção aos apoios do tórax no chão. Compare o contato do tórax com o chão ao contato da cintura pélvica com o chão. Altere o fluxo respiratório: intensifique a inspiração e a expiração até interferir em todos os apoios do corpo no chão. Caso a interferência seja interrompida em alguma região, leve a atenção para essa parte do corpo e tente abandoná-la ao fluxo respiratório. Acelere ainda mais a respiração, até fazer uma respiração cachorrinho. Sinta a interferência em todos os apoios no chão, dos pés a cabeça.
- . Faça um percurso rápido por toda a pele do corpo, dos pés a cabeça. Concentre-se na superfície de apoio do corpo sobre o chão e, faça um registro da intensidade deste contato. Registre também o peso, o volume e a forma do corpo no espaço em que você se encontra.
- . Perceba com atenção o alinhamento do corpo estendido no chão e projete este alinhamento ao corpo em pé, na vertical. Levante-se e, ao levantar, lembre-se como estava a postura antes de deitar e reflitam sobre o que mudou.
- . Em pé, imagine uma linha que vem do céu, entra pelo topo da cabeça, atravessa o corpo e sai entre as pernas em direção ao chão. Sinta esse equilíbrio ascendente e descendente. Mantenha os pés separados a uma distância equivalente à largura do quadril, com as pernas alinhadas, os abdominais oblíquos retraídos e os braços soltos ao lado do corpo. Incline levemente o eixo longitudinal para frente e para trás, mantendo o equilíbrio da linha imaginária.
- . Voltando para a posição de base, rotacione a região cervical girando a cabeça num percurso de 360°, com uma leve inclinação

de cerca de 45°. Depois, passe a girar a cabeça com a maior inclinação possível: comece com a cabeça inclinada para frente e o queixo procurando tocar o osso esterno, então gire a cabeça em direção ao ombro, como se a orelha quisesse tocá-lo, e depois para trás. Lembre-se de manter o eixo longitudinal expandido, os ombros baixos, peito aberto e os abdominais oblíquos retraídos e ativos. Rotacione os ombros, ativando a musculatura escapular. Tente deslocá-los de maneira orgânica, fluida, sem descompassar o fluxo respiratório. Passe a rotacionar os braços: primeiro um de cada vez e depois os dois ao mesmo tempo.

. Fim do exercício.