

Patrícia Isabel Franco

**Voice Embodiment: O Contributo do Método de  
Feldenkrais para um Modelo de Integração Consciente Voz-  
Corpo**

**MT. 2015**

Projeto para a obtenção do grau de Mestre em Teatro  
Especialização (Interpretação e Encenação)  
Professora Orientadora: Professora Claire Binyon  
Professor Coorientador: Professor João Henriques

Dedico este trabalho à minha família.

**agradecimentos**

Agradeço a preciosa orientação da professora Claire Binyon, cuja busca de consciência do corpo, do movimento e do que é o processo do ator me inspiram na prossecução das minhas próprias buscas.

Agradeço também ao professor João Henriques, coorientador deste projeto, que pela sua grande experiência no âmbito da pedagogia da voz, me fez garantir a objetividade.

Um agradecimento muito especial às pessoas que colaboraram regularmente neste processo de pesquisa, pois sem elas seria impossível a sua concretização.

Finalmente, agradeço aos docentes que contribuíram para a delimitação do objeto de pesquisa e aos que generosamente concederam o seu conhecimento e apoio.

**palavras-chave**

Voz-corpo, consciência, movimento, percepção, emoção, pensamento, palavras, interpretação.

**resumo**

O presente estudo propõe uma prática para a voz e para o corpo fundamentada no Método de Feldenkrais de Consciência pelo Movimento, que ao mesmo tempo serve para aprofundar o conhecimento do instrumento voz-corpo, assim como possibilita o desenvolvimento do seu potencial. Simultaneamente este modelo de prática pretende auxiliar o intérprete na busca da integração do trabalho vocal e corporal, na convicção de que muitas vezes este se apresenta confuso, particularmente durante a formação em interpretação, quando se trabalham as técnicas da voz e do movimento em separado, condição necessária para aprofundar a especificidade de cada área de estudo da interpretação teatral. Entende-se deste modo, que este projeto pode revelar-se um recurso prático e criativo de valor na busca da sincronidade do gesto e da palavra e na construção de personagens que comuniquem com autenticidade as palavras contidas num texto.

**keywords**

Voice-body, consciousness, movement, awareness, emotion, thought, words, acting.

**abstract**

This study proposes a practice for the voice and the body sustained on the Feldenkrais Method of Awareness Through Movement that at the same time serves to increase the knowledge of the instrument voice-body, and also enables the development of its potential. Simultaneously this model of practice aims to help the performer in the search of integration of both the vocal and the physical work, in the conviction that at many times it appears confusing, particularly in the acting schools, when voice and movement are learned separately, a necessary condition for the thorough knowledge of each specific area of an acting course. Thus we consider that this project might reveal itself as both a practical and a creative tool in the search of synchronicity of gesture and word and in the building of characters that communicate with authenticity the words of the text.

“A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original.”

Albert Einstein

## sumário

1. INTRODUÇÃO	
1.1 Problematização conducente ao projeto .....	8
1.2. Percurso de investigação para a elaboração da proposta.....	10
1.3 Metodologia.....	14
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Revisão da literatura	
2.1 “Consciência pelo Movimento”, por Moshe Feldenkrais.....	17
2.2 “Como funciona e porque não funciona a voz”, por Kristin Linklater.....	20
2.3 “The Whole Voice”, por Cicely Berry.....	23
2.4 “Voz e palavras”, por Lorna Marshall.....	24
3. EXPERIMENTAÇÃO PEDAGÓGICA: Sessões práticas	
3.1 Caracterização do <i>focus-group</i> .....	25
3.2 As sessões de Voice Embodiment (planificação).....	26
3.3 Aspetos a observar ao longo das sessões.....	28
3.4 Primeira avaliação (Workshop).....	30
3.5 Segunda avaliação (Opcional).....	32
3.6 Terceira avaliação (Sessão aberta).....	34
4. ANÁLISE DOS RESULTADOS OBSERVADOS.....	36
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS: O Método de Feldenkrais e a sua Contribuição Pedagógica para o Trabalho Vocal e de Interpretação.....	39
6. LISTA DE REFERÊNCIAS.....	40
7. ANEXOS.....	41
8. APÊNDICE.....	99

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1 Problematização conducente ao projeto

COMO INTEGRAR VOZ-CORPO NO TRABALHO DE INTERPRETAÇÃO, A PARTIR DO MÉTODO DE FELDENKRAIS?

- O que é preciso para tornar a voz num instrumento flexível - sensível e livre para comunicar emoção e pensamento?
- Como podemos trabalhar para aumentar a amplitude e resistência vocal, controlar a ansiedade e o nervosismo na performance, assim como desfrutar em pleno da voz?
- Podemos aprender a usar todo o nosso corpo quando falamos? O que faz uma boa voz falada? E como criar personagens que comuniquem com autenticidade, as palavras contidas num texto?

Estas foram as primeiras questões, em torno das quais se começou a esboçar este projeto. Inicialmente desejei estudar e experimentar a prática do treino vocal e performativo de Kristin Linklater, Cicely Berry e Lorna Marshall, relacionando-o com o trabalho de consciência pelo movimento de Moshe Feldenkrais. Pretendi, portanto, encontrar uma metodologia de trabalho, sustentada nos *practitioners* mencionados e muito fundamentada no Método de Feldenkrais, que pudesse também socorrer-se da literatura para auxiliar na elaboração e experimentação de um modelo de exploração conjunta voz-corpo. Tive a expectativa de me aproximar de uma rotina que auxiliasse estudantes de teatro e profissionais da voz no treino do seu instrumento, assim como no seu trabalho criativo com vista à performance. O meu principal desejo com este projeto, sempre foi observar se há ou não benefícios na integração consciente voz-corpo através do Método Feldenkrais, quais são e como podem os mesmos ser aplicados ao processo criativo do intérprete.

Ao longo do meu percurso académico e em contexto profissional e pedagógico, tenho observado que iniciar o processo de trabalho vocal por práticas de consciência do corpo pelo movimento, com enfoque no “como” o movimento é feito, sem uso excessivo de energia, pode libertar os processos respiratórios de tensões desnecessárias e ajudar a restabelecer a pressão necessária para a produção sonora. Este deverá ser o primeiro passo, mas reconhecendo que a voz do intérprete será sensível aos impulsos emocionais e respiratórios, não podendo, no entanto, ser inibida por eles ou pelo intelecto, pode tornar-se necessário um processo de desbloqueio, que ajude a promover uma relação entre a voz, a psique e o corpo. Tenho também constatado nos processos de exploração da voz, que no momento em que se introduz o texto, há a tendência para esquecer o corpo e desligar o mesmo da produção vocal. A palavra parece então, separada não só do corpo, mas também de pensamentos e intenções claros e sem que se perceba da vontade de comunicar. Creio que a mente e o corpo devem entrar em colaboração, principalmente quando se trata de

“(...) develop a vocal technique that serves the freedom of human expression”<sup>I</sup> (Linklater, 2006, p. 7). No início dos anos 70, Kristin Linklater escreveu um artigo, onde focava as mudanças que estavam a ocorrer nos Estados Unidos, no que se prendia com o treino corporal do ator. Tratava-se de métodos que procuravam libertar o corpo das suas tensões habituais e de padrões de comportamento, para que este pudesse responder sem inibições aos impulsos e genuinamente refletir imaginação e emoção. Ela denominava esta tendência de “psychophysical approach to body training”<sup>II</sup> (Linklater, *The Body Training of Moshe Feldenkrais*, 1972), que desde o aparecimento dos exercícios de Grotowski, levava os atores a praticar Yoga, Tai-Chi e Técnica de Alexander. O mesmo tipo de treino, aplicado fundamentalmente à voz, tem pautado o trabalho de Kristin Linklater, e ainda continua a ser disseminado em *workshops*, seminários e formação de *practitioners* que seguem a sua abordagem no *The Linklater Center for Voice and Language*. Relativamente ao Método de Feldenkrais, este começa atualmente a ser associado ao trabalho vocal.

“(...) although his work is not aimed specifically at the actor, two areas seem particularly relevant to the actor's needs. One, obviously, is in the release of limiting, habitual tensions (...) The other is in shifting physical controls from the forebrain (or 'new' brain) so that the reflex actions of the 'old' brain can organize the body on a level far deeper than we can legislate intellectually.”<sup>III</sup> (Linklater, *The Body Training of Moshe Feldenkrais*, 1972)

Esta abordagem poderá abrir caminho a trabalhar a voz sem bloqueios corporais, emocionais e intelectuais, pois os músculos que reagem por reflexo, podem ser restabelecidos com os impulsos emocionais instintivos, favorecendo o desejo de comunicar e uma relação fundamental com a linguagem.

Tenho observado que a prática de um trabalho de voz em contacto com o corpo, muito difundida que esteja e parte integrante que seja da estrutura curricular dos cursos de teatro, não parece, contudo, conseguir que os estudantes desta área ultrapassem certas dificuldades em tomar consciência do seu potencial vocal, que resulta de processos físicos e psíquicos que produzem a voz e que portanto, necessitam que os músculos do corpo estejam livres para receber os sensíveis impulsos cerebrais que criam a fala. A consciência do corpo pode ser o primeiro passo no trabalho a ser feito sobre a voz. A mente e o corpo podem aprender a cooperar para ativar e libertar impulsos internos e diluir inibições físicas. Os atores podem desenvolver corpos sensíveis e integrados (*psychophysical approach*), para treinarem a voz na união com o corpo e com a mente, uma vez que “The voice communicates the inner world of the psyche to the outer world of attentive listeners both on the stage and in life”<sup>IV</sup> (Linklater, 2006, p. 8). Lorna Marshall desenvolve em grande pormenor questões que chamam a atenção do estudante de teatro para a

---

<sup>I</sup> Em português, “desenvolver uma técnica vocal que sirva a liberdade da expressão humana”.

<sup>II</sup> Em português, “abordagem psicofísica para o treino corporal”.

<sup>III</sup> Em português, “apesar do seu trabalho não ser dirigido especificamente ao ator, duas áreas parecem particularmente relevantes para as suas necessidades. A primeira será obviamente na libertação de tensões limitadoras, habituais (...) A outra será em mudar os controlos físicos do lobo frontal e córtex para que as ações reflexas do tronco cerebral e cerebelo possam organizar o corpo a um nível muito mais profundo do que aquele que podemos estabelecer intelectualmente.”

<sup>IV</sup> Em português, “A voz comunica o mundo interior da psique ao mundo exterior dos ouvintes atentos, tanto no palco como na vida”.

noção do que o pode travar num trabalho de interpretação vibrante: “We all know how to think and feel and speak and move (...), why does it take so much training and hard work to reproduce this existence on demand?”<sup>v</sup> (Marshall, 2008, p.119). Segundo Marshall, podemos saber mais sobre como o nosso corpo funciona, mas na verdade, usamo-lo cada vez menos. Cicely Berry coloca a questão da necessidade do treino apropriado para a voz de uma forma muito interessante:

“What you are attempting to find is the right physical balance in the voice, which of course helps the acting balance – the more often you find it, the easier it is to recall it. It is in persevering with the voice over a period of time that you get the essential awareness of the separateness of muscles and what they contribute, and this is when voice finds its own intrinsic quality, involving no effort.”<sup>vi</sup> (Berry, 1973, p.13)

O equilíbrio físico apropriado, que naturalmente ajudará à interpretação do ator ou do cantor, apenas será conseguido através de um treino perseverante, que vise alcançar a percepção essencial dos músculos da voz (e do corpo) e da sua função, contribuindo para a descoberta única e intrínseca da qualidade da voz de cada um, que não envolverá qualquer esforço.

## 1.2 Percorso de investigação para a elaboração da proposta

O meu interesse e curiosidade pelos estudos da voz cresceram com a tomada de consciência das minhas próprias dificuldades e pela observação das dificuldades de amigos e colegas de profissão. Atualmente, ainda reconheço alguns desses mesmos obstáculos nos meus alunos. Constatando no início do nosso trabalho bloqueios psicológicos, medos, inseguranças, dificuldades no controle respiratório, tensões por todo o corpo, o corpo “desligado” da voz, descrição da voz falada como monótona, medo de explorar a voz além do que é familiar, deixar de “pensar” durante o canto, desconhecimento da fisiologia da voz, dificuldades na projeção vocal para que não soe agressiva e para que soe sem esforço, falta de controlo do nervosismo, desconhecimento da própria voz, e isto para dar alguns exemplos.

Cicely Berry baseou o seu trabalho na convicção de que os nossos instintos naturais foram invalidados desde o nascimento devido a condicionamentos da sociedade, fundamentalmente por quatro fatores: meio envolvente, percepção do som, agilidade física e personalidade: “Because it is such a personal statement, criticism of your voice is very close to criticism of yourself, and can easily be destructive.”<sup>vii</sup> (Berry, 1973, p.

---

<sup>v</sup> Em português, “Todos sabemos como pensar, sentir, falar e mover (...), porque é preciso tanto treino e trabalho para reproduzir esta existência quando solicitada?”

<sup>vi</sup> Em português, “O que está a tentar encontrar é o equilíbrio físico certo na voz, que certamente ajuda o equilíbrio da interpretação – quanto mais vezes o encontrar, mais fácil será revisita-lo. É ao perseverar com a voz durante um período de tempo que consegue a percepção essencial da distinção dos músculos e do seu contributo e é nesta altura que a voz encontra a sua qualidade intrínseca individual, que não envolve esforço.”

<sup>vii</sup> Em português, “Porque é uma afirmação tão pessoal, críticas à nossa voz estão muito perto de críticas a nós mesmos e podem facilmente ser destrutivas.”

8). Constatamos que falar sobre a própria voz é por vezes um tema tabu entre aqueles que deveriam ter um profundo conhecimento da mesma.

Lorna Marshall também aborda questões muito próximas do *self* e que são bloqueios ao trabalho do estudante de teatro: “Students often fear making fools of themselves, or doing embarrassing actions, or looking incompetent.”<sup>viii</sup> They also fear that going into behavioural patterns that are outside their normal socialised persona might be somehow dangerous or diminishing the integrity of their personality.” (Marshall, 2008, p. 141). Isto é claramente uma limitação para o ator que terá consequências no seu trabalho criativo e assim sendo, procurar nestas circunstâncias uma exploração vocal livre durante um exercício, ou o simples ato de produzir som torna-se uma tarefa penosa.

Tenho procurado trabalhar o conhecimento da voz, o seu funcionamento, os seus obstáculos e as dificuldades decorrentes do seu uso com intuitos criativos. A par deste processo, tenho também procurado integrar a consciência do corpo e a observação dos seus padrões de comportamento analisando a influência que estes operam na voz, pelo que comecei a fazer sentido para mim, “(...) that the voice could be like the body and that it could have a kind of articulation and flexibility and fluidity like the body has.”<sup>ix</sup> (Monk, 2004). Foi Meredith Monk, coreógrafa, cantora e *multidisciplinary artist*, quem declarou no seu *Mission Statement* em 1983:

“My goals: to create an art that breaks down boundaries between the disciplines, an art which in turn becomes a metaphor for opening up thought, perception, experience (...)”<sup>x</sup>  
(Jowitt, 1997, p.17)

Este manifesto de Meredith Monk transmite a sua forma de estar na arte, mas também sintetiza a ideia de indissociação das disciplinas artísticas, o que por sua vez pode contribuir para melhorar o pensamento, a percepção, a experiência. Esta ideia parece comum aos *practitioners* e criadores que independentemente da especificidade da sua prática, no início dos anos 60 trabalharam em conjunto, permitindo que os seus trabalhos fossem contaminados por uma busca comum. Vejamos o exemplo de Anna Halprin e do seu marido Lawrence Halprin, que colaboraram com artistas como John Cage e Luciano Bério (compositores), Merce Cunningham (coreógrafo), Moshe Feldenkrais (ATM), Meredith Monk, entre outros. Estes cruzamentos artísticos giravam em torno de questões como: “What can the arts tell us “here and now” about the experience of being human? What do we know experientially, and what can we learn about the body/mind/spirit connection in our lives today?”<sup>xi</sup> (www.tamalpa.org). Começava a desenhar-se a ideia de *body/mind/spirit*, e o *Life/Art Process*, uma das partes do trabalho de Anna Halprin, que na minha ótica

---

<sup>viii</sup> Em português, “Os alunos comumente sentem receio do ridículo, ou de fazer ações embaraçosas, ou de parecer incompetentes.”

<sup>ix</sup> Em português, “(...) que a voz poderia ser como o corpo e que poderia ter um tipo de articulação, flexibilidade e fluidez como o corpo tem.”

<sup>x</sup> Em português, “Os meus objetivos: criar uma arte que quebre os limites entre as disciplinas, uma arte que ao invés se tornará uma metáfora para abrir o pensamento, percepção, experiência (...)”.

<sup>xi</sup> Em português, “O que podem as artes dizer-nos ‘aqui e agora’ sobre a experiência de ser humano? O que sabemos empiricamente e o que podemos aprender sobre a conexão corpo/mente/espírito nas nossas vidas atualmente?”.

muito se relaciona com o Método de Feldenkrais, na perspectiva da integração dos três níveis de percepção - “*three levels of awareness*”: físico (corpo, consciência sensorial, sensações, movimento), emocional (sentimentos/emoções) e mental (imaginário, associações, reflexão consciente e integração na vida cotidiana). (Worth & Poynor, 2004, p. 59). Os três, segundo Halprin, não podem ser separados. É nesta mesma perspectiva de percepção consciente - “*awareness*”, que o trabalho de Moshe Feldenkrais tanto me interessa enquanto base para o trabalho vocal. E do que me é dado perceber na sua prática, a voz é indissociada do corpo.

Kristin Linklater é uma das mais conhecidas professoras de voz para atores, e ao longo de mais de três décadas tem vindo a desenvolver as suas técnicas que, quando praticadas com consciência e entendimento, proporcionam liberdade vocal para que haja uma conexão visceral (entenda-se por conexão visceral, um profundo contacto com os mecanismos anatómicos, fisiológicos e da psique) com a linguagem, transformando por fim, as capacidades interpretativas. “The voice that originates deep in the body will go beyond the body, enlarging the speaker.”<sup>xii</sup> (Linklater, 2006, p. 9) O seu trabalho sofreu uma grande influência das descobertas feitas ao longo dos anos 60, 70 e 80 sobre a interdependência corpo-mente, provando que para libertar a mente, será necessário libertar o corpo e vice-versa. Refiro-me à Técnica de Alexander, Método de Feldenkrais, *Rolfing* (entenda-se por *Rolfing* um sistema holístico de manipulação dos tecidos moles e de educação do movimento, que reorganizam o corpo), *Tai Chi*, *Yoga* e *Body Mind Centering*. A viragem do século trouxe ao trabalho de Linklater e de muitos outros *practitioners*, conhecimentos na área da Neurociência que proporcionaram a percepção da sabedoria do corpo e o conhecimento das emoções, como se percebe nas palavras de Damásio:

“Concebo a essência das emoções e sentimentos como algo que podemos ver através de uma janela que abre diretamente para uma imagem continuamente atualizada da estrutura e do estado do nosso corpo. (...) Em termos simples mas sugestivos, o sentimento é a ‘vista’ momentânea de uma parte dessa paisagem corporal.” (Damásio, 1998, p. 12)

Mais uma vez, reporto-me ao Método de Feldenkrais, que trabalha a relação entre movimento, pensamento e emoção, melhorando consequentemente o nosso bem-estar geral, para reforçar a minha pesquisa da integração consciente voz-corpo. Para nos conhecermos, temos de conhecer o nosso corpo e conhecendo o nosso corpo, podemos estar disponíveis para conhecer a nossa voz. Tanto quanto sei, ainda não é comum trabalhar-se o Método de Feldenkrais aplicado à voz no nosso país, pois é algo relativamente recente na Europa. No entanto, penso que por influência de outros *practitioners* da voz que porventura tenham tido contacto com a metodologia de Feldenkrais, os seus princípios começam a ser difundidos entre nós, mesmo que não se refira o nome Feldenkrais associado a determinadas práticas.

Moshe Feldenkrais passou a sua vida a explorar a fisiologia e a psicologia do ser-humano, focando o seu olho científico em como aprendemos, como “desaprendemos” e como voltamos a aprender. Também ele

---

<sup>xii</sup> Em português, “A voz que se origina profundamente no corpo irá para além do corpo, engrandecendo o orador.”.

fez Técnica de Alexander, *Yoga*, *Judo* e estudou neurologia para desenvolver a sua prática. “He works to establish or re-establish connections between the motor cortex and the musculature that have been short-circuited or re-routed by bad habits, tensions and psychological or environmental influences, etc.”<sup>XIII</sup> (Linklater, *The Body Training of Moshe Feldenkrais*, 1972).

Richard Corbeil, *practitioner* do Método de Feldenkrais e professor de voz, escreveu num artigo:

“Where most voice trainings typically rely on artificial exercises and vocal gymnastics that have little to do with the natural development of our voice, the *Feldenkrais Method* inspired me to put together numerous sensory-motor lessons that playfully imitate and amplify the organic processes by which we formed our voice, stimulating vocal evolution to its full maturation.”<sup>XIV</sup> (Corbeil, 2007)

Segundo Corbeil, a nossa voz, que deu origem à linguagem, expressa as diferentes relações qualitativas entre nós mesmos e o nosso meio físico e cultural. Então, para satisfazer a necessidade de comunicação, temos de desenvolver uma consciência dos movimentos necessários para produzir os sons planeados e organizá-los no espaço, com o *timing* apropriado. Ele chama a este trabalho “*Natural Voice Training with the Feldenkrais Method*”. A produção vocal resulta destes processos sensoriomotores e, uma técnica que trabalhe com este conhecimento, pode assegurar a flexibilidade vocal e a escolha, propondo recursos para uma reabilitação vocal, com ênfase na pessoa e não na voz.

Samuel H. Nelson, Ph. D., graduado em Toronto pelo *Professional Feldenkrais Training Program*, levantou algumas questões muito interessantes e que também se relacionam com uma integração consciente voz-corpo: “How does one develop an internal feel for what sounds good? How do you learn to use all of yourself when singing? What is the relationship between the felt sense (kinesthetic), effort, and good sound?”<sup>XV</sup> (Nelson & Blades-Zeller, 2002, p. 7) Ele propõe que o mecanismo a usar para desenvolver *kinesthetic sensitivity* - sensibilidade cinestésica (entenda-se por cinestesia o conjunto de sensações pelas quais são percebidos os movimentos musculares cujos estímulos provêm do próprio organismo), é o Método de Feldenkrais, por ser um avançado sistema de aprendizagem sensoriomotora.

Referindo agora, outras pessoas que trabalham o Método de Feldenkrais relacionado-o com a voz, encontramos Karen Clark, professora de Canto de música antiga em Berkeley, que dá aulas de A.T.M. – *Awareness Through Movement*, para aumentar a amplitude e resistência vocal dos alunos, controlar o *stress* e o nervosismo na performance, assim como desfrutar em pleno da voz (<http://new.karenrclark.com>). Sabrina Lastman é uma intérprete mais ligada ao Jazz, que usa as aulas do

---

<sup>XIII</sup> Em português, “O seu trabalho visa estabelecer ou restabelecer conexões entre o córtex motor e a musculatura que foram reprogramadas ou redirecionadas por maus hábitos, tensões e influências psicológicas ou de ambiente, etc.”

<sup>XIV</sup> Em português, “Quando a maioria dos treinos vocais confiam tradicionalmente em exercícios artificiais e ginástica vocal que têm pouca relação com o desenvolvimento natural da nossa voz, o Método de Feldenkrais inspirou-me para compilar um conjunto de lições sensoriomotoras que, de uma forma lúdica, imitam e amplificam os processos orgânicos através dos quais formamos a nossa voz, encorajando a evolução vocal até à sua maturação.”

<sup>XV</sup> Em português, “Como se pode desenvolver uma sensação interna para o que soa bem? Como se aprende a usar todo o nosso ser durante o canto? Qual é a relação entre o que se sente (cinestesia), esforço e bom som?”

Método de Feldenkrais para trabalhar a sua voz, assim como difunde o método em *workshops*, nomeadamente em Nova Iorque ([www.sabrina-lastman.com](http://www.sabrina-lastman.com)).

Na Europa, Victoria Worsley, atriz e professora em Inglaterra, diz-nos: “The thing is you can do almost any Feldenkrais lesson and it is likely to improve your voice.”<sup>xvi</sup> ([www.feldenkraisworks.co.uk](http://www.feldenkraisworks.co.uk)). Também encontramos *workshops* a serem lecionados em Oslo, Noruega, por Maggy Burrowes, cantora, professora de voz e Feldenkrais *practitioner*, com o título: “*Awakening Your Embodied Voice – Awareness Through Movement for The Natural Voice*” ([www.oppmerksombevegelse.no](http://www.oppmerksombevegelse.no)). Título aliás bastante sugestivo, pois entende-se *embodiment* por incorporação, personificação, materialização, significados que nos remetem para uma relação essencial com o corpo. Em Madrid, Mercedes Bustos Lozano, professora de Canto e especialista em pedagogia musical diz-nos: “Para mi, fue una gran suerte descubrir el Método Feldenkrais. Este método me ha dado respuesta a todas las dificultades que me encontrado a la hora de enseñar y me ha hecho mejorar después de tantos años de estudio mi propia organización vocal.”<sup>xvii</sup> ([www.ymientrasmueves.com](http://www.ymientrasmueves.com)).

“To have immediate access to emotional sources and to allow emotional energy to flow unblocked through a free body demands some re-ordering of the brain’s priorities. The *Feldenkrais Method* offers a detailed road-map with which to explore one’s territory and make conscious decisions about its use.”<sup>xviii</sup> (Linklater, 1972).

Para que a nossa energia emocional possa fluir num corpo sem bloqueios, teremos de aceder às ligações neurais que enviam os impulsos para a estrutura da voz. Enquanto intérpretes de teatro ou da música, considero este aspeto fundamental. E encontrei no Método de Feldenkrais um recurso essencial para o conhecimento do corpo, da voz e de quem sou.

### 1.3 Metodologia

(O cronograma que se segue refere-se a uma planificação que se iniciou no momento da elaboração da proposta de projeto, até à entrega do presente estudo).

---

<sup>xvi</sup> Em português, “Podemos fazer qualquer lição de Feldenkrais e é provável que esta melhore a nossa voz.”

<sup>xvii</sup> Em português, “Para mim, foi uma grande sorte descobrir o Método de Feldenkrais. Este método deu-me resposta a todas as dificuldades com as quais me deparei na hora de ensinar e fez-me melhorar, depois de tantos anos de estudo, a minha própria organização vocal.”

<sup>xviii</sup> Em português, “Para termos acesso imediato às origens das emoções e para permitir que a energia emocional possa fluir num corpo sem bloqueios é necessária uma reordenação das prioridades cerebrais. O Método de Feldenkrais oferece um mapa detalhado para explorar o nosso território, para que possamos tomar decisões conscientes sobre o uso a dar ao corpo.”

Mês	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
<b>Outubro</b>	Proposta, delimitação e cronograma	Estado da arte e lista de recursos. Encontro com os orientadores	Finalização e envio da proposta aos orientadores	Apresentação da proposta perante o júri	Correções à proposta
<b>Novembro</b>	Recolha de material e encontro com orientadores	Recolha de material e encontro com orientadores	Recolha de material e encontro com orientadores	Entrega da proposta no CC. Preparação do Workshop às quintas-feiras das 12:00 às 13:30	
<b>Dezembro</b>	Experimentação do material em <b>Workshop 1</b> (4 dez.)	<b>Workshop 2</b> (11 dez.)			
<b>Janeiro</b>		Workshop Vocal Viewpoints (3ºano)	Workshop Intro Feldenkrais (3ºano)		<b>Workshop 3</b> (29 jan.)
<b>Fevereiro</b>		<b>Workshop 4</b> (12 fev.)	<b>Workshop 5</b> (26 fev.)	Planificação da Opcional Voice Embodiment	Planificação da Opcional Voice Embodiment
<b>Março</b>	<b>Opcional Voice Embodiment 6</b>	<b>Opcional Voice Embodiment 7</b>	<b>Opcional Voice Embodiment 8</b>		
<b>Abril</b>				<b>Opcional Voice Embodiment 9</b>	<b>Opcional Voice Embodiment 10</b>
<b>Mai</b>		<b>Opcional Voice Embodiment 11</b>	<b>Opcional Voice Embodiment 12</b>	<b>Opcional Voice Embodiment 13</b>	<b>Opcional Voice Embodiment 14</b>
<b>Junho</b>	<b>Opcional Voice Embodiment 15</b>	<b>Opcional Voice Embodiment 16</b>	Workshop Intro Feldenkrais (Voz e Nós) <b>Sessão aberta da Opcional 17</b>	<b>Recolha de feedback dos participantes 18</b>	Relatório
<b>Julho</b>	Relatório	Relatório	Relatório	Relatório	Relatório
<b>Agosto</b>					
<b>Setembro</b>	Finalização do Relatório	Finalização do Relatório	Finalização do Relatório	Finalização do Relatório	Entrega no C.C.

Procurei operacionalizar o projeto de pesquisa a partir da leitura e análise do trabalho de Kristin Linklater, Lorna Marshall e Cicely Berry, *practitioners* que considero fortemente em contacto com a abordagem psicofísica da voz, buscando relacioná-lo com o Método de Feldenkrais de Consciência pelo Movimento. Procurei também recursos publicados dentro do campo de Feldenkrais e Voz, sendo que adotei o *áudio-book* de Richard Corbeil e ainda o livro de Samuel H. Nelson e Elizabeth Blades-Zeller. Fiz, portanto, uma

recolha de suporte teórico e de exercícios práticos e elaborei uma planificação a partir do material recolhido. A par deste processo, foram traduzidos para português os exercícios pesquisados, uma vez que a condução verbal dos mesmos é por demais importante no método experimentado, procedendo-se depois à sua aplicação junto do *focus-group*. Toda a literatura usada neste projeto foi traduzida por mim a partir do inglês, com exceção do texto de William Blake e da obra coral de Meredith Monk.

A metodologia aplicada está mais próxima de uma abordagem qualitativa, que numa primeira instância se focou na recolha de material a partir da literatura, sustentada no Método de Feldenkrais para a voz, sendo que em seguida, sofreu uma estruturação para as sessões de trabalho previstas, considerando a duração possível para as mesmas, para criar assim, um modelo de prática vocal. A experimentação dos exercícios recolhidos foi feita por profissionais da voz que são simultaneamente atores e formadores em teatro. No final das sessões o resultado do trabalho sofreu uma reflexão junto com os participantes e uma análise da minha parte.

As experimentações decorreram ao longo de 18 sessões de duas a três horas, durante os meses de dezembro de 2014 a junho de 2015 e foram registadas em vídeo e num *Log-Book*. Para finalizar, foi aberta ao público a última sessão de trabalho, onde a assistência foi convidada a experienciar alguns dos exercícios desenvolvidos durante a pesquisa, assim como se assistiu à aplicação desta prática ao texto falado em forma de monólogo e à canção em coro, propondo-se assim, abrir caminho para a interpretação do ator. A escolha dos monólogos recaiu sobre o texto de William Blake “A União do Céu e do Inferno”, de onde foram selecionados monólogos distintos para cada ator. Neste texto bastante poético, Blake convidamos a refletir sobre o Bem, o Mal e a Sabedoria, o que nos pareceu um mote excelente para a aplicação da nossa metodologia. Relativamente ao texto cantado, a escolha incidiu sobre a peça coral de Meredith Monk “*Three Heavens and Hells*”, que embora seja destinada a quatro vozes femininas, serviu ao nosso intuito pela estruturação musical aparentemente simples, mas cuja atenção ao detalhe permitia que os conceitos musicais aplicados à voz fossem sendo trabalhados com minúcia. Em simultâneo, pareceu-nos que a temática desta obra fazia todo o sentido juntamente com o texto de Blake.

Em anexo, podem ser consultados todos os exercícios experimentados ao longo das sessões práticas de pesquisa e ainda outros que não constaram do trabalho prático, mas que pelo seu conteúdo, relacionam-se com esta metodologia. Estes últimos, aqueles que não chegaram a ser experimentados, encontram-se na sua língua original.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Revisão da Literatura

### 2.1 Consciência pelo Movimento por Moshe Feldenkrais

O Método de Feldenkrais é um processo de autodescoberta através do movimento. O seu propósito é fazer com que o indivíduo se organize para agir com o mínimo esforço e a máxima eficácia. Uma organização eficaz é desenvolvida através da aprendizagem “orgânica”, como acontece durante a infância, quando aprendemos a segurar a cabeça, a gatinhar, etc. Como tal, é um processo de aprendizagem sem limites, que oferece possibilidades infinitas de refinamento. Os movimentos usados são simples, gentis, prazerosos, exploratórios, divertidos e geralmente são repetidos algumas vezes para clarificar a sua execução. O foco está sempre no “como” do movimento e não no “quanto”, no “quão rápido” ou no “quão difícil”. O movimento inicia-se sempre onde a pessoa se encontra no momento presente e é sempre pedido que os participantes façam o que conseguem fazer confortavelmente. São realmente desencorajados a moverem-se fora da sua zona de conforto.

O Método de Feldenkrais tem dois ramos fundamentais: Consciência pelo Movimento (ATM), sessões conduzidas em grupo e Integração Funcional (FI), sessões individuais com um *practitioner*. Neste estudo, iremos focar-nos nas sessões de grupo de Consciência pelo Movimento.

Nas sessões de ATM, os participantes são conduzidos por sequências de movimento concebidas para introduzir ou clarificar uma função (por exemplo, sentar, respirar, ou algo mais complicado). São então guiados para “descobrir” uma forma melhor de desempenhar essa função, de maneira a que envolvam mais de si mesmos do que a forma habitual que estão acostumados a usar. Porque esta descoberta compreende a parte do sistema nervoso que controla o movimento, em oposição à consciência conceptual ou “pensar”, as mudanças tendem a ser retidas e muitas vezes amplificadas.

Segundo Moshe Feldenkrais (1904 – 1984), cada um de nós move-se, pensa e sente de modos distintos e cada qual fá-lo de acordo com a imagem que tem de si, construída ao longo dos anos. Se desejarmos mudar o nosso modo de agir, temos de mudar a imagem que temos de nós mesmos e que guardamos dentro de nós. Isto pressupõe uma mudança nas nossas dinâmicas de reação e não a mera substituição de uma ação por outra. Tal mudança envolve não apenas mudar a nossa autoimagem, mas uma mudança na natureza das nossas motivações e a mobilização de todas as partes do corpo abrangidas. Por sua vez, a nossa autoimagem faz-se de quatro componentes, envolvidos em qualquer ação: movimento, sensação, sentimento e pensamento.

“In order to think, for instance, a person must be awake, and know that he is awake and not dreaming; that is, he must sense and discern his physical position relative to the field of gravity. It follows that movement, sensing, and feeling are also involved in thinking. In order to feel angry or happy, a man must be in a certain posture, and in some kind of

relationship to another being or object. That is, he must also move, sense, and think. In order to sense—see, hear, or touch—a person must be interested, startled, or aware of some happening that involves him. That is, he must move, feel, and think. In order to move, he must use at least one of his senses, consciously or unconsciously, which involves feeling and thinking.” (Feldenkrais, 1977, p. 11)

Na realidade a nossa autoimagem nunca é estática. Ela muda de ação para ação, mas estas mudanças tornam-se gradualmente hábitos, isto é, as ações assumem um caráter fixo e inalterado. Instinto, sentimento e pensamento estão ligados ao movimento, logo o seu papel na criação da autoimagem revela-se o mesmo para a criação do movimento. E a estimulação de determinadas células no córtex motor do cérebro irão ativar determinados músculos. Como tal, a nossa autoimagem é consideravelmente mais pequena do que poderia ser, pois é construída pelo grupo de células que na realidade já usamos. Na verdade, os vários padrões e combinações de células são talvez mais importantes do que o seu número.

Tendemos a considerar a nossa autoimagem como algo que nos foi concedido, apesar de esta ser o resultado da nossa experiência pessoal. A nossa aparência, voz, modo de pensar, ambiente, a relação com o espaço e com o tempo, são todas tidas como certas, embora na realidade sejam o resultado de um trabalho extensivo. Qualquer dificuldade de mudança de alguma destas partes reside menos na natureza do novo costume a adquirir do que em alterar hábitos do corpo, do sentir e da mente, pois estes são o resultado de padrões estabelecidos. Isto verifica-se em qualquer mudança de hábitos, seja qual for a sua origem. Naturalmente, o grau de dificuldade será individual, dependendo da autoimagem.

Em termos generalistas, será difícil encontrar alguém que tenha plena consciência do seu corpo, pois as partes do corpo que são facilmente definidas pela consciência são aquelas que nos servem diariamente, ao passo que aquelas que permanecem obscuras, são as que prestam um papel indireto na nossa vida e são quase que omitidas da nossa autoimagem quando em ação. Por exemplo, uma pessoa que não saiba cantar de todo, não conseguirá sentir essa função na sua autoimagem, excepto com um esforço intelectual de superação. Essa pessoa não tem consciência de qualquer relação vital entre o espaço que tem de existir dentro da boca e o ouvido, ou da sua respiração, ao contrário de um cantor, que será plenamente consciente disto.

Será fácil de demonstrar por meio de movimentos que nos são estranhos que a nossa autoimagem no geral está distante do grau de completude e exatidão que julgamos ter. Quem já tenha estado presente numa sessão de ATM, poderá ter percebido que por vezes basta tentar fazer uma rotação da cabeça para a direita, enquanto a anca faz uma rotação para a esquerda para que se sinta estranheza. Isto acontece porque tendemos a parar de aprender quando dominamos o suficiente para obter o nosso objetivo imediato. O mesmo acontece com a aprendizagem da linguagem, por exemplo: melhoramos a nossa fala apenas até nos fazermos entender, mas quem deseja falar com a clareza de um ator, perceberá que é necessário estudar a voz durante anos para conseguir aproximar-se do seu potencial máximo neste âmbito. Um processo obscuro de limitação das capacidades acostuma-nos a fazer uso de apenas 5% do nosso potencial sem nos apercebermos de que o nosso desenvolvimento foi quebrado.

A nossa imagem é formada por ações familiares nas quais a aproximação à realidade melhora pela utilização de vários dos sentidos que tendem a corrigir-se. Do que foi dito sobre a autoimagem, advém que a correção sistemática da imagem será uma abordagem mais rápida e eficaz do que a correção de ações singulares e erros de comportamento, sendo que a sua incidência tende a aumentar ao trabalharmos erros menores. Isto poderá parecer um pouco confuso, mas atente-se no exemplo: se pretendemos aumentar o espaço dentro da boca para que as nossas vogais soem o mais livres possível, poderá ser benéfico trabalhar na eliminação da tensão na língua, para que esta encontre o seu espaço dentro da boca. Será pouco benéfico começar por trabalhar por exemplo o maxilar, uma vez que reposicioná-lo poderá implicar uma mudança até da própria fisionomia da pessoa. Portanto, ao alterar um erro pequeno (tensão na língua) poderá corrigir-se um padrão que muitas vezes é impeditivo do uso de uma oralidade mais precisa.

Seguem-se os aspetos mais importantes a considerar na prática do Método de Feldenkrais:

#### Melhoria da capacidade

As sessões são concebidas para melhorar a capacidade, ou seja, expandir as fronteiras do que é possível: tornar possível o impossível, fácil o que é difícil, prazeroso o que é fácil. Apenas as atividades que são fáceis e prazerosas se tornarão parte da vida habitual das pessoas e as servirão em qualquer altura. Isto não quer dizer que devemos evitar tudo o que nos pareça difícil e deixar de usar a força de vontade para ultrapassar obstáculos, mas sim que temos de diferenciar claramente entre melhoria da capacidade e mero esforço.

Para compreender o movimento temos de sentir e não “tensionar”

Para aprender precisamos de tempo, atenção e discernimento; para discernir, temos de sentir. Isto significa que para aprender, temos de aguçar a nossa capacidade de sentir. Quando aprendemos a interpretar, temos de estar livres para prestar atenção ao que se passa dentro de nós, pois nesse estado a nossa mente estará livre e a respiração será fácil de controlar; não há tensão gerada por *stress*.

#### Descriminação afiada

Se não sentirmos, não teremos capacidade para perceber diferenças, e naturalmente não distinguiremos entre uma ação e a outra. Sem esta capacidade de diferenciação não há aprendizagem. Os sentidos do ser humano estão ligados aos estímulos que os produzem, logo a diferenciação é maior quando o estímulo é menor. Um controlo dos movimentos mais delicado e melhorado só será possível através do aumento da sensibilidade, com uma maior capacidade para sentir as diferenças.

#### A força do hábito

É extremamente difícil corrigir um mau hábito postural ou movimento, mesmo que este tenha sido claramente reconhecido. É necessária uma grande persistência e o conhecimento adequado para podermos mover-nos de acordo com o que sabemos ser melhor em lugar do que apenas é habitual.

### Pensar enquanto se age

O aluno aprende a ouvir as instruções enquanto executa os exercícios e a fazer os ajustamentos necessários sem parar o movimento em si. Deste modo, ele aprenderá a agir enquanto pensa e a pensar enquanto age.

### Libertar uma ação de energia supérflua

Os exercícios pretendem eliminar gradualmente do modo de ação de cada um, todos os movimentos supérfluos, que interferem ou se opõem ao mover. A forma certa é aprender a eliminar os esforços que se opõem ao objetivo e a aplicar a força de vontade apenas quando se requer um esforço super-humano.

### Ritmo da respiração durante os exercícios

No final de cada sessão, a pessoa deverá sentir-se fresca e relaxada, como se depois de uma boa noite de sono ou depois de umas férias. A velocidade de cada exercício deverá sempre ser ajustada ao ritmo da respiração. Enquanto o corpo adquire organização, a respiração ajusta-se automaticamente aos vários movimentos.

### Velocidade dos movimentos

A primeira vez que se participar numa sessão, deverá fazer-se os movimentos tão lentos quanto for indicado. Ao terminarem todas as sessões e ao serem repetidas uma segunda vez, poderá ir-se um pouco mais rápido nas partes que forem suaves e fáceis.

## **2.2 “Como funciona e porque não funciona a voz” por Kristin Linklater**

### Como funciona a voz?

Uma série de impulsos são gerados no córtex motor do cérebro e são enviados através das vias neurais para as estruturas da fala. Estes impulsos são cronometrados para chegar aos diferentes locais no corpo, de modo a que um suave e coordenado conjunto de ações aconteça. Primeiro o trato vocal desde os lábios e o nariz e até aos pulmões abre-se e os músculos inspiratórios da respiração contraem-se para baixar a pressão no tórax, permitindo a entrada do ar nos pulmões relativamente desimpedidos. Quando a quantidade de ar necessária ao desempenho de determinada função foi inspirado, o sistema respiratório inverteu-se e, através de uma combinação elástica de tecidos distendidos e contração abdominal e torácica, são desenvolvidas forças para empurrar o ar de volta ao trato vocal pela boca e nariz. No entanto, na laringe as pregas vocais aproximaram-se parcialmente no início da expiração para que o fluxo de ar encontrasse um obstáculo na sua saída. As pregas vocais adquirem uma oscilação à passagem do ar. Estas oscilações dividem a expiração em bolhas de ar que são libertadas no trato vocal superior. Estas bolhas de ar ativam o ar nas cavidades de ressonância das passagens faríngea, oral e nasal, produzindo som no trato vocal superior. A forma, volume e abertura dos ressoadores determina a qualidade do som, enquanto a altura do som é determinada pela frequência a que vibram as pregas vocais. A ressonância tem dois

aspetos: o primeiro dá forma ou cor à voz na laringe (timbre ou qualidades tonais); o segundo modifica o som laríngeo para um som da fala específico, dependendo daquilo que o emissor pretenda dizer (articulação).

Porque não funciona a voz?

Há um impulso no córtex motor do cérebro em resposta à necessidade de comunicar; mas esse impulso pode ser interrompido por impulsos secundários que por sua vez interrompem a viagem dos impulsos elétricos que estimulam a respiração e a musculatura laríngea. Esses impulsos secundários fazem com que os músculos da respiração fiquem tensos e não reajam espontaneamente, falhando no impulso primário de levar a expiração a estabelecer contacto com as pregas vocais. Mas a necessidade de comunicar permanece, portanto existe um pouco de ar, apenas o suficiente para ativar a vibração, enquanto os músculos da garganta, maxilar, lábios e língua fazem o dobro do esforço para compensar a falta de estímulo respiratório. O tom resultante será necessariamente fraco.

Os impulsos secundários são hábitos instalados, reprogramações neuromusculares defensivas, que eliminam a conexão instintiva e primária entre emoção e respiração.

A nossa voz deixa de responder com espontaneidade porque essa espontaneidade depende da ação reflexa e a maioria das pessoas perdeu a capacidade e talvez o desejo, de se comportar reflexivamente. Exceto quando levado ao limite da dor, do medo ou do êxtase, quase todo o comportamento vocal reflexivo é substituído por impulsos secundários. Estes impulsos, no geral, são protetores e geralmente dão-nos tempo para pensar. Quando os impulsos secundários estão tão bem desenvolvidos que bloqueiam os primários ou reflexivos, forma-se um hábito. É claro que os hábitos são necessários para que possamos funcionar: alguns são escolhidos conscientemente (que caminho fazer todos os dias para o trabalho, tomar duche pela manhã ou banho à noite, etc.). Mas a grande maioria dos hábitos mentais e emocionais (“eu nunca choro”, “eu não consigo cantar”, “eu choro sempre que ouço o hino nacional”, etc.), formam-se inconscientemente e por outras pessoas. Não há qualquer escolha neste condicionamento. O comportamento que é sugestionado ou que é condicionado pelo exterior responde somente a impulsos secundários e nunca a primários. Quando enquanto intérpretes desejamos ter acesso aos instintos primários que provocam o riso, a dor, a raiva, a alegria, podemos vir a perceber que essas mesmas emoções podem ter sido “civilizadas” em nós e os impulsos do nosso sistema nervoso podem estar bloqueados, redirecionados, ou intercetados por outros impulsos contraditórios.

A voz não poderá funcionar no seu potencial máximo se a sua energia básica não for uma respiração livre. E enquanto formos emocionalmente defensivos, a nossa respiração não poderá ser livre. E enquanto a nossa respiração não for livre, a voz dependerá de tensões compensatórias ao nível da garganta e dos músculos da boca. Quando estes músculos tentam veicular emoções fortes, podem ocorrer uma série de possibilidades: podem encontrar uma forma segura e musical de descrever a emoção, podem conduzir o som monotonamente para a cabeça, ou podem ficar tensos, contraídos e forçados o suficiente para fazer as pregas vocais roçarem uma na outra provocando inflamações, que podem levar ao aparecimento de

nódulos e pólipos, impedindo a regular vibração, até que se ouvem sons ínfimos e roucos ou finalmente, nada.

O mesmo acontece com os ressoadores. Se a garganta está tensa e em esforço, provocará constrição no canal por onde o som viaja. O mais comum é que esta constrição impeça a vibração de viajar livremente para as câmaras mais baixas da faringe e do tórax, resumindo a amplificação aos ressoadores médios e superiores, o que resultará num tom estridente. Mas também pode acontecer que a garganta tensa, juntamente com a necessidade de produzir um som másculo ou de controlo, empurre a laringe para baixo, de modo que o som ressoa apenas nas cavidades baixas, formando um tom profundo e monótono, que não encontra qualquer inflexão superior em amplitude. O palato mole e a parte posterior da língua podem também unir-se e empurrar a voz para o nariz, em vez de permitir a livre passagem da vibração pela boca. O ressoador nasal é muito poderoso e, uma vez que a voz se instala no nariz, o ator é ouvido, mas aquilo que é ouvido pode não ser o que se deseja.

Se a respiração e os ressoadores forem vítimas de tensão, os lábios e a língua terão de fazer um esforço compensatório que vai muito para além da sua responsabilidade articulatória. Se a língua não estiver relaxada enquanto o som está a ser formado, não poderá executar com facilidade a sua função natural que é moldar o som. A língua está ligada à laringe que comunica diretamente com o diafragma através da traqueia. A tensão numa destas áreas causa tensão nas outras duas. Enquanto existir tensão na língua, esta articulará com muito mais esforço que o necessário, diminuindo assim, a sua sensibilidade para responder aos impulsos motores do córtex da fala.

A língua está intimamente ligada ao funcionamento interno do aparato vocal, ao passo que os lábios refletem um aspeto ligeiramente diferente no que toca a inibição. Os lábios fazem parte da complexa musculatura facial que responde a mensagens inibitórias da mente, formando uma cortina na janela que é o nosso rosto. O rosto pode ser o mais ou o menos revelador aspeto do nosso corpo. É perfeitamente normal que a “postura” facial revele a personalidade formada ao longo de 40 ou 50 anos. Mas nos primeiros anos de vida, pode-se prevenir que esses músculos enrijeçam e dar-lhes a possibilidade de assumir as complexidades das mudanças de humor. Os músculos do rosto, tal como os do corpo, tornam-se flácidos ou tensionam-se quando não exercitados. Para que este exercício natural aconteça, as pessoas têm de querer revelar-se, não recear essa abertura e acreditar que a vulnerabilidade na comunicação é na verdade, força. Os lábios, enquanto guardiões da boca, podem desenvolver-se como portas blindadas ou portões bem oleados que abrem com facilidade. A liberdade do lábio superior é essencial a uma boa articulação. Muitas vezes o lábio superior tensiona-se para esconder uma má dentição, por exemplo. Mas a responsabilidade da articulação deveria estar equilibradamente dividida entre o lábio superior e o inferior de modo a alcançar a máxima eficácia.

### 2.3 “The Whole Voice” por Cicely Berry

A voz é o meio pelo qual no dia-a-dia, comunicamos com as outras pessoas e, apesar da forma como nos apresentamos – postura, movimento, maneira de vestir e gestos involuntários – darem uma impressão da nossa personalidade, é através da voz falada que transmitimos os nossos pensamentos e sentimentos com precisão. Isto também envolve a quantidade de vocabulário que temos à nossa disposição e as palavras específicas que escolhemos. Portanto, quanto mais eficiente e responsiva for a voz, mais precisa será às nossas intenções.

A voz é a mais complexa mistura daquilo que se ouve, como se ouve e como inconscientemente se escolhe o uso a dar, à luz da nossa personalidade e experiência. Isto é complexo e é condicionado por quatro fatores:

Ambiente: Em crianças aprendemos a falar inconscientemente, para dar resposta a necessidades e porque somos influenciados pelos sons que ouvimos serem proferidos à nossa volta. É um processo imitativo, de modo que começamos a falar mais ou menos da mesma maneira que a família, ou do seio em que crescemos – isto é, com uma melodia semelhante, com vogais e consoantes semelhantes. Possivelmente, a facilidade com que comunicamos as nossas necessidades, e a resistência ou complacência que encontramos nesta fase da vida, influencia o uso individual do *pitch* – a facilidade com que se obtém o que se quer, de facto.

Audição: Ou seja, a percepção do som. Há pessoas que ouvem os sons com mais distinção do que outras, assim como algumas pessoas são mais precisas na sua produção. Se uma pessoa tem bom ouvido, está aberta a um maior número de notas diferentes na voz e a diferentes *nuances* nas vogais e consoantes. Isto também tem a ver com o prazer no som e tem-se noção de um espectro maior de escolha do que aquele que é facultado pelo ambiente imediato. Talvez assim, se seja mais rápido em perceber o que a voz pode fazer por si.

Agilidade física: As pessoas possuem graus diferentes de consciência e liberdade muscular; isto deve-se em parte ao ambiente, embora não completamente, pois também está relacionado com a facilidade com que sentimos e nos expressamos através da fala e isto é também até certo ponto condicionado pela educação. Uma pessoa introvertida e pensativa, usualmente encontra mais dificuldade em falar e não encadeia o pensamento com o processo físico de produção da fala. Existe uma espécie de relutância em comprometer-se com a fala, e isto certamente afeta os músculos envolvidos no ato da fala, o que faz os seus movimentos menos firmes e assim o resultado será menos positivo. Quanto menos se desejar comunicar pela fala, menos firmeza se terá no uso dos músculos e, isto tem muito que ver com a confiança. Muito raramente se relaciona com a preguiça. Para além do mais, algumas pessoas pensam mais rápido do que processam a fala, portanto tropeçam nas palavras e não as terminam. Temos de relacionar a intenção mental com a ação física.

Personalidade: É sob a luz de si próprio que interpreta os três fatores anteriores, através dos quais inconscientemente forma a sua voz. Então, apesar de começar pela imitação, é a sua reação emocional à família e ao ambiente, o seu grau de sensibilidade ao som, a sua necessidade individual de comunicar e a

sua facilidade ou dificuldade em fazê-lo, que são os fatores que contribuem para que desenvolva a sua totalmente única voz.

## 2.4 “Voz e Palavras” por Lorna Marshall

Na nossa vida quotidiana, geralmente falamos e movemo-nos em simultâneo. Pensamos ou sentimos, um impulso aparece, e agimos de acordo. As palavras emergem das nossas bocas no mesmo instante que o nosso corpo se altera. Por vezes, estas declarações verbais/físicas emergem diretamente, sem qualquer tipo de censura, quer consciente quer inconscientemente. O que sentimos é completamente revelado através das palavras e dos gestos. E estas manifestações não têm de ser grandes; até uma pequena hesitação vocal ou uma mudança subtil no ângulo da cabeça revela e confirma significado ao interlocutor. Noutras vezes, “mascaramos” o que dizemos, velando as reações do nosso corpo e escolhendo cuidadosamente a linguagem apropriada. Mas quer seja aberta ou mascarada, haverá sempre uma relação direta e integrada entre o corpo e a fala.

Em performance, acontece frequentemente o oposto. Muitas vezes parece que os atores e as suas palavras vivem duas realidades diferentes. Tais atores parecem estranhos em palco. As palavras do texto parecem sugerir a grande paixão que arrebatava a personagem, mas o ator permanece parado. Parecem enfim, não saber que lugar ocupar no espaço, ou como mudar de posição quando a comunicação muda. As palavras e os gestos estão desconectados.

Os bons intérpretes são sempre naturais e tudo o que fazem parece inevitável. Como se movem e a qualidade das suas vozes apenas parecem fazer sentido; sentido para a personagem, para os sentimentos e relacionamentos, sentido para as palavras do texto. Se a cena exigir imobilidade, eles permanecem imóveis sem esforço, canalizando os seus impulsos para a ação. Se a cena exigir violência, podem convencer os espetadores de que há perigo genuíno iminente, raiva real por detrás das suas palavras.

Então o que correrá mal? Na maioria das escolas de teatro, trabalha-se a voz e o movimento, em aulas separadas. Isto é necessário, uma vez que os requisitos técnicos de cada um destes treinos requerem um foco específico e detalhado. O que por vezes permanece esquecido (na mente do aluno) é que depois de se ter trabalhado estes elementos separadamente, teremos de os unir novamente. Quando em performance, aquilo que se diz tem de estar integrado naquilo que se faz.

Para facilitar este processo, tem de se trabalhar uma outra *skill*, a integração, como parte do trabalho do ator. Relacionar a voz e o corpo é mais do que simplesmente juntar um ao outro; é lembrar que o corpo, a voz, o impulso e a escolha de palavras são uma unidade por si só. E a forma mais fácil de aceder e usar esta conexão ou integração, é pelo corpo. Afinal de contas, o corpo tem vindo a usar a respiração e os músculos vocais para formar palavras em resposta ao pensamento e aos sentimentos durante anos. Use o seu conhecimento.

### 3. EXPERIMENTAÇÃO PEDAGÓGICA: Sessões Práticas

#### 3.1 Caracterização do *focus-group*

O grupo de pesquisa foi constituído por três atores de teatro, um homem e duas mulheres, sempre sob a orientação e participação ativa da professora Claire Binyon.

O Nuno Meireles é um ator de 40 anos que está muito habituado a trabalhar a palavra, pois dinamiza e participa constantemente em sessões de poesia e outros eventos onde o texto tem um lugar de destaque. Também dá formação em teatro, pelo que a sua relação com a voz assume a par com o lado criativo, uma dimensão pedagógica. Embora a sua pesquisa pessoal esteja mais centrada nos jogos teatrais para o treino do ator, falámos muitas vezes em desenvolver oficinas regulares de pesquisa, algo como formação contínua para atores ou outras pessoas interessadas em desenvolver as suas competências expressivas, sendo que quando lhe sugeri que participasse neste projeto de pesquisa, a resposta do Nuno foi imediatamente positiva.

A Joana Estrela que tem 35 anos, para além de exercer a sua profissão principal como atriz, também dá formação em contextos de ensino distintos, nomeadamente com crianças, jovens e adultos. Simultaneamente, tem um projeto musical, em que é a vocalista. Para a Joana, a sua voz e os conceitos relacionados com a mesma eram pouco claros, sendo a sua amplitude vocal, ou a sua tessitura uma preocupação, pois dizia não ter agudos.

A Graça Ochoa tem 37 anos e trabalha principalmente como atriz e como palhaço. Como atividade de tempos livres, participa num grupo coral, pelo que há aspetos da sua voz que gostaria de desenvolver com mais conhecimento e confiança.

Os três atores envolvidos neste projeto de pesquisa foram alunos da ESMAE em anos distintos, tendo manifestado a vontade de fazer formação contínua para persistir no desenvolvimento das suas *skills*, pelo que a participação nas sessões de experimentação se revelaram uma troca extremamente gratificante para todos.

Embora o grupo que foi regular ao processo de pesquisa, tenha tido um papel determinante para a verificação dos resultados dos exercícios, não deixou de ser muito importante o contributo do 3º ano do curso de teatro, da equipa Voz e Nós (composta por três terapeutas da fala, duas professoras de voz cantada e uma fisioterapeuta), assim como a cooperação da colega atriz e terapeuta da fala Marta Carvalho, da bailarina Oirana Moraes, da cantora jazz Clara Buser, da aluna de *Erasmus* Sophie e das professoras Sónia Passos e Regina Castro. Estas pessoas não puderam ter uma participação tão regular quanto os três elementos principais, mas a sua presença será mencionada no *Log-book* do projeto, assim como os seus comentários e o seu desempenho em alguns dos vídeos.

### 3.2 As sessões de Voice Embodiment (planificação)

Nesta planificação optou-se por estruturar os títulos dos exercícios, remetendo as datas respetivas à sua experimentação prática para o *Log-book* que consta dos anexos. A descrição detalhada dos exercícios também poderá ser consultada nos anexos, com exceção do Workshop Vocal Viewpoints, que por se tratar de uma aula da professora Claire Binyon, teve uma planificação feita pela própria e tão-somente a minha colaboração para alguns exercícios específicos de exploração vocal. No entanto, na sessão número 15, esses exercícios aparecem detalhados, uma vez que foram experimentados com o *focus-group*.

Resta-me referir que tanto o Workshop de Introdução a Vocal Feldenkrais, como o Workshop Vocal Viewpoints, não constam da numeração de sessões apresentada abaixo pois não foram objeto de análise neste estudo, visto não terem sido realizados com a presença do grupo habitual de pesquisa. Não obstante, revelaram-se um excelente treino para aprender a guiar vocalmente os participantes pelos exercícios, um dos desafios deste projeto.

#### Workshop Voice Embodiment

##### 1.

1. Respiração
2. Vocalização
3. Modulação
4. Apreciação

##### 2.

1. Observação
2. Lábios e P
3. Língua e T
4. Garganta e K
5. Envolver as pregas vocais
6. Apreciação

Workshop Vocal Viewpoints com o 3º ano

Workshop Introdução a Vocal Feldenkrais com o 3º ano

##### 3.

1. Observação
2. Abertura para as vogais
3. Foco das vogais
4. Apreciação

**4.**

1. Introdução aos ressoadores
2. Veicular o fluxo do ar
3. Murmurar
4. Impulsionar as vogais
5. Apreciação

**5.**

1. Foco das Vogais
2. Impulsionar as Vogais

**Opcional Voice Embodiment****6.**

Respiração e encontrar o centro do corpo "*Breath and Find your Center*" + Meredith Monk.

**7.**

Alongar os pulmões "*Lengthening the Lungs*" + Meredith Monk.

**8.**

Libertar as costelas "*Freeing the Ribs*" + Foco das vogais/Integrar voz e corpo + William Blake

**9.**

Libertar o pescoço para virar livremente "*Freeing the Neck to Turn Freely*" + Caminhar para encontrar mudanças naturais na voz "*Walking to Find Natural Shifts in Language*" + William Blake

**10.**

Respirar e ativar as pregas vocais "*Breathing and Activating Vocal Folds*" + Conectar profundamente com as unidades da linguagem "*Deep Connecting to Language Units*" + William Blake

**11.**

Pesos e alavancas “*Weights and Levers*” + Ressoadores, murmurar e vocalizos.

**12.**

Relacionar ombros, pescoço e maxilar “*Relating shoulders, neck and jaw*” + Pontos de vista “*Points of View*”.

**13.**

Balanço da opcional e do processo de trabalho até à data.

**14.**

Ensaio das peças musicais e do texto.

**15.**

*Bogart’s Vocal Viewpoints* aplicados aos monólogos. Ensaio das peças musicais de Meredith Monk.

Workshop Introdução a Vocal Feldenkrais com a equipa Voz e Nós

**16.**

Ensaio da estrutura da sessão aberta.

**17.**

Sessão aberta.

**18.**

Reflexão do trabalho realizado e recolha de *feedback* dos participantes.

### **3.3 Aspetos a observar ao longo das sessões**

#### **Respiração**

- a) Como se processa o ato respiratório?
- b) Quais os músculos envolvidos?
- c) Como ter um bom alinhamento postural?
- d) Como aumentar a capacidade de ar nos pulmões?
- e) Como se transforma o ar em som?
- f) Que tipo de apoio se deve usar e como o fazer?

**Vocalização**

- a) Percepção e uso da língua, lábios, garganta, espaço dentro da boca, maxilar, queixo, pescoço, ombros
- b) Percepção de tensões musculares e eliminação das mesmas
- c) Percepção do nível de esforço e redução do mesmo
- d) Percepção do próprio som

**Voz Falada e Cantada**

- a) *Pitch* (agudo, adequado, grave)
- b) *Loudness* (reduzido, adequado, elevado)
- c) Ataque vocal (suave, brusco, aspirado)
- d) Ressonância (equilibrada, laringofaríngea, excessivamente oral, excessivamente nasal)
- e) Registo (basal, modal do tipo peito, modal do tipo misto, modal do tipo cabeça, elevado)
- f) Qualidade vocal (rouca, clara, nasal)
- g) Tempo máximo de fonação (TMF)  
[a], [i], [u]
- h) Modulação (adequada, inadequada)
- i) Projeção (bem projetada, mal projetada, sem projeção)
- j) Articulação (precisa, imprecisa)

**Interpretação**

- a) Gestão da energia
- b) Associação do gesto à palavra
- c) Incorporação/memorização do texto
- d) Gestão do espaço
- e) Impulsos/estímulos físicos
- f) Pensamento/emoção
- g) *Stress*/ansiedade

### 3.4 Primeira avaliação (*Workshop*)

Nesta primeira avaliação pude observar os resultados de um trabalho sistemático e muito detalhado, demorado exatamente pela sua atenção ao pormenor, trabalho esse elaborado a partir do *audio-book* de Richard Corbeil, "*Vocal Integration with the Feldenkrais Method*". As sessões decorreram entre 4 de dezembro de 2014 e 26 de fevereiro de 2015. A premissa para este treino e também a razão pela qual optei pelo trabalho de Richard Corbeil como base para a exploração inicial, foi a de que a nossa voz e o nosso funcionamento em geral são o resultado das nossas primeiras explorações enquanto bebês e crianças, pois foi nessa altura que fizemos movimentos e sons que formaram a nossa voz e determinaram o seu potencial. Então, pareceu-me útil iniciar um treino vocal integrado que buscasse a percepção de como a voz se forma dentro de cada um. E isto abre muitas possibilidades, pois está-se a regressar ao que são as fundações, digamos assim, da própria voz e é isso que determina o que ela é. Certo será também que desta forma, estaremos a aumentar as possibilidades da nossa voz e ao mesmo tempo a revelar o que poderá limitá-la. Portanto, o que acontece com o nosso cérebro é que este estará a percorrer os padrões neuromusculares que compõem a voz, mas também a desenvolver novas ligações que ajudarão a ultrapassar alguma dificuldade, digamos de articulação, por exemplo.

O treino iniciou-se como em qualquer treino vocal pela exploração da respiração. Alguns participantes referiram a confusão que sentiam sempre que pensavam na respiração, pois sabiam que esta tinha de ser baixa, ou abdominal, já que a experiência tem-lhes permitido perceber os benefícios do uso dos músculos desta parte do corpo, mas por outro lado, não entendem, ou não sentem no seu corpo como os processos de entrada e saída do ar se relacionam com a vocalização. Então, nesta sessão, foram guiados a explorar a partir do que os seus corpos estão habituados a fazer e a explorar outras formas de usar os músculos, orientadas para a produção do som.

No final da sessão os participantes relataram maior capacidade respiratória e maior controlo sobre a entrada e a saída do ar. Referiram estar a respirar mais profundamente e que conseguiam perceber uma relação clara entre respiração e produção de som. Também mencionaram sentir o tronco superior relaxado e leve e sobre este ponto gostaria de fazer um comentário que me parece pertinente: o ato de respirar é vital, é algo que fazemos instintivamente para poder viver. É algo que aprendemos assim que nascemos, nos primeiros segundos de vida. No entanto, para um ator ou para um cantor, a respiração deve servir ao seu instrumento de trabalho, o corpo, de modo que este atue no seu potencial máximo e não apenas para assegurar a sobrevivência. Logo, para o ator ou o cantor, a percepção profunda da capacidade do seu aparelho respiratório torna-se fundamental. Então, porque vemos tantos intérpretes desligados e confusos neste aspeto do seu trabalho técnico e como que separados na zona da cintura? Observo com frequência em atores o tronco superior desligado do tronco inferior, sendo o superior tantas vezes a parte mais bloqueada dos seus corpos. Não poderá haver liberdade para a produção vocal desta forma. O tronco superior tem de estar relaxado e solto para que os pulmões façam o seu trabalho, mas muitas vezes este

não é mais que uma espécie de gaiola que aprisiona a capacidade de expressão vocal. Não poderei afirmar que no final desta sessão tenhamos atingido a domínio total da respiração, mas tenho a certeza de que houve uma maior sensação de liberdade ao respirar, pois pude presenciar que o som que ia sendo produzido não tinha qualquer esforço.

No início da sessão os participantes memorizaram uma frase que disseram e gravaram em vídeo, como estavam no momento e atentando na qualidade da sua voz. No final e após os exercícios, foi-lhes pedido que dissessem a mesma frase e voltámos a gravar. As diferenças foram notórias e até surpreendentes para alguns, segundo relataram no momento em que tiveram oportunidade de ver os vídeos. Estes vídeos estão disponíveis no suporte digital que acompanha este trabalho (workshop1 e workshop2).

Na sessão seguinte trabalhámos a língua, os lábios, a garganta, o envolvimento das pregas vocais e as consoantes, mas apenas algumas: [p] e [b]; [t] e [d]; [k] e [g], as consoantes oclusivas ou explosivas. Na sessão anterior já havíamos explorado as fricativas: [s] e [z]; [f] e [v]. Nesta sessão os participantes descreveram a articulação das palavras muito mais fácil, suave e fluida após os exercícios, como poderá ser observado no vídeo que consta dos anexos nesta data. Embora o foco principal da sessão não fosse a respiração, houve relatos de uma capacidade respiratória aumentada e de uma maior atenção à relação entre o fluxo do ar e o fluxo dos sons. Houve uma observação que considere muito importante, e que relatava que para a participante havia sido uma descoberta perceber que a articulação pode acontecer eficazmente com esforço e tensão mínimos, mantendo o foco da atenção nos lábios, na língua e na garganta, sem haver necessidade de criar tensão no pescoço ou noutros músculos que não têm de estar necessariamente envolvidos na produção vocal, mas que muitas vezes são usados sem consciência. Outras observações e resultados muito positivos: suavidade da língua, espaço dentro da boca, liberdade do maxilar, profundidade da respiração e da voz, tomada de consciência de movimentos e sensações internas nunca antes experienciados.

Na sessão que se seguiu, no dia 29 de janeiro, trabalhámos a organização das vogais. Esta sessão consistia principalmente em levar os participantes a perceber que a qualidade ou intensidade da voz é sobretudo determinada pela qualidade das vogais. Mais especificamente, entender a forma como se transforma os sons básicos gerados na laringe, dando-lhes foco e cor, para que se tornem nas vogais que usamos na linguagem. Os sons gerados na laringe pelas pregas vocais estão diretamente relacionados com o uso eficiente da respiração. E depois, estes sons gerados na laringe, continuam a ser organizados através das diferentes formas que damos à boca. As formas que dão cor às vogais são aperfeiçoadas variando a posição da língua, do palato mole, dos lábios e a abertura dos maxilares. Uma das observações principais prendia-se com a razão para o uso da consoante [l] antes de formar a vogal. O véu palatino tem de estar levantado, pois isto ajuda a criar o espaço dentro da boca e melhora a ressonância orofaríngea. Os participantes relataram uma ressonância equilibrada, o ataque vocal suave, o *pitch* tendencialmente grave, a intensidade vocal mais elevada e o tempo de fonação a rondar em média os 17 segundos. Relativamente à qualidade vocal, descreveram-na como clara.

Uma das sessões que teve um impacto profundo nos participantes foi a sessão de dia 12 de fevereiro, quando trabalhamos a ressonância. Descobrir as seis cavidades nasais e o potencial de ressonância que esta percepção encerra foi muito revelador e verificou-se que abriu muitas possibilidades. A ressonância é uma área do trabalho vocal que para os atores permanece sempre um pouco obscura e confusa, portanto a nossa avaliação deste trabalho terá sido muito positiva. Qualquer ator tem conhecimento da importância da ressonância no seu trabalho vocal, mas trabalhá-la de dentro para fora, fez uma diferença enorme no domínio que cada um sentiu sobre a própria voz.

É relevante salientar que quando trabalhamos com vários professores de voz ou de canto, assimilamos aquilo que nos é dito e algumas dessas indicações poderão revelar-se contraditórias e a dada altura acabamos por comparar o que nos é dito e questionamo-nos sobre o que estará certo e a verdade é que isto será sempre um processo fora de nós. Em oposição, este trabalho vocal eliminou a necessidade de comparar, de analisar e permitiu aos participantes compreender que a voz é algo que pode ser sentido e algo que pode ser manifestado organicamente.

Seguindo a lógica do Método de Feldenkrais e a organização que fazemos de todas as partes que nos compõem, o trabalho que se segue nas próximas sessões deverá compreender noções de postura, ou seja de como nos organizamos para falar e cantar quando estamos de pé ou sentados, pois a nossa postura nas diferentes posições tem um impacto enorme na voz, e na apreciação que temos da nossa voz. Como usamos os olhos terá uma enorme influência sobre como a voz poderá soar e sentir-se, por exemplo. Portanto, ter a percepção de como se processa a produção vocal em ação será muito importante no domínio do trabalho do ator.

### **3.5 Segunda avaliação (Opcional)**

A segunda avaliação corresponde ao resultado das sessões que compuseram a Opcional a que chamámos “Voice Embodiment” e que aconteceram entre 5 de março e 11 de junho de 2015. Esta unidade curricular opcional, foi realizada em conjunto com a professora Claire Binyon e aberta à comunidade escolar da ESMAE, sendo que teve apenas duas inscrições. No entanto, não deixou de se realizar visto que os participantes voluntários da pesquisa asseguraram presenças regulares que validaram o trabalho desenvolvido. Posteriormente teve lugar uma sessão aberta ao público e uma última sessão para reflexão conjunta final. A sessão aberta foi alvo de uma terceira avaliação e será tratada aparte. Os exercícios escolhidos foram retirados do livro *“Singing With Your Whole Self”* de S. H. Nelson e E. Blades-Zeller, assim como do livro de L. Marshall *“The Body Speaks”* e *“The Viewpoints Book”* de A. Bogart e T. Landau.

Para esta parte da pesquisa, optei por fazer os exercícios com os participantes sentados em cadeiras, para que a atenção à postura fosse também um fator a ter em conta. A dada altura, os participantes referiram que a posição deitada na qual experimentaram todos os exercícios anteriores, aquando do *workshop*, era

mais favorável à concentração e à percepção, não obstante estarem cientes do seu corpo e dos mecanismos da sua voz tal como no início. No final dos exercícios começámos progressivamente a trabalhar a voz falada através do texto de William Blake “A União do Céu e do Inferno” e a voz cantada através da peça coral de Meredith Monk “*Three Heavens and Hells*”.

O grande princípio orientador destas sessões foi abrir caminho para a interpretação, ou seja, a partir do treino vocal de descoberta da voz e de desenvolvimento do seu potencial, propor exercícios desafiantes de abordagem ao texto e à música que permitissem conduzir à interpretação de um modo integrado. Importava, portanto, aplicar o treino vocal a partir do Método de Feldenkrais ao processo criativo do ator.

Nestas sessões, esteve sempre presente a preocupação em continuar o trabalho relacionado com a respiração e o apoio, procurando desmistificar que há uma forma certa para respirar, pois cada momento e cada solicitação à voz falada ou cantada determinará a forma mais eficaz de respirar. Para além dos exercícios respiratórios, foi também tido em consideração que os maxilares, os ombros, o pescoço, a caixa torácica e a zona pélvica são partes do corpo que têm uma grande influência na produção vocal. Estes exercícios, que podemos designar de aquecimento corporal, envolveram respetivamente encontrar o centro, alongar ou distender os pulmões, libertar as costelas, libertar o pescoço, libertar a zona pélvica, relacionar os ombros com o pescoço e o maxilar. Em cada sessão foi trabalhado cada um destes exercícios no início, com a duração de cerca de uma hora, seguindo-se um aquecimento vocal que compreendia uma seleção de exercícios trabalhados ao longo do *workshop* anterior. Esta opção foi feita por se verificar que era necessário continuar a descobrir e a desenvolver o potencial vocal de cada um, a par com os exercícios corporais e de interpretação. Na parte final das sessões, foi sendo trabalhado cada monólogo e a peça coral, buscando integrar os exercícios de aquecimento com o trabalho criativo.

Falando agora dos exercícios criativos, ou daqueles que tinham como objetivo conduzir à interpretação do texto, estes foram principalmente baseados nas sugestões de Lorna Marshall, do livro que já mencionei “*The Body Speaks*”. Estes exercícios abrem caminho para a performance procurando claramente a integração da voz e do corpo, sendo verdadeiramente eficazes nessa sincronização, pois propõem abordagens textuais que contrariam o ensinamento digamos mais clássico de que quando se fala, pára-se. A par deste processo foi-se percebendo que algumas questões de ansiedade que se relacionam com a quantidade de texto a interpretar, pois a tendência é vê-lo muitas vezes como um bloco, sem camadas, ou cujas camadas são difíceis de distinguir, não estariam tão presentes como de costume. Foi referido várias vezes pelos participantes que as suas ansiedades de interpretação e de performance se diluíam nas propostas de interpretação de texto e muitas vezes atribuíam isto ao foco de atenção estar no corpo e não apenas na voz ou no pensamento analítico do que estava a ser dito. Outro comentário pertinente por parte de um participante referia que enquanto intérpretes estamos acostumados a criar movimento para a cena, ou movimentos que acompanhem o texto que estamos a dizer, mas através desta metodologia, é a exploração das qualidades da voz que alimenta o movimento cénico e vice-versa. Os *Viewpoints* de Anne Bogart, foram fundamentais para a liberdade de buscar novos recursos estilísticos para a voz. Tratava-se de

experimentar variações no *pitch* (ou na altura dos sons), na dinâmica, no timbre, na intensidade, na duração das palavras e das frases. Estes são conceitos musicais, ou melhor, são os elementos do som.

Relativamente à música, mais especificamente à peça coral de Meredith Monk, esta foi um pretexto para trabalhar a voz cantada, não apenas para que os participantes desenvolvessem também esse âmbito do seu trabalho vocal, mas para que trabalhassem a voz cantada com a mesma sensação de liberdade que se pretendia que tivessem para a voz falada. Depois, na minha opinião, o trabalho musical desenvolve o ouvido e a perceção auditiva é muito importante para o ator, tanto para entender a harmonia musical, como a cénica, desenvolvendo ainda o domínio da respiração e a articulação, enfim, trabalhando várias questões de técnica vocal em simultâneo. A música para o ator é sempre um trabalho por um lado confuso, mas por outro desafiante, pois os atores apesar de sentirem que esta não será a sua zona de conforto, sentem na música um prazer interpretativo totalmente diferente daquele a que estão acostumados. A voz cantada tem as suas várias abordagens estilísticas que não tiveram espaço nesta pesquisa e como tal, escolhi uma peça coral cuja indicação interpretativa fundamental da compositora era que a peça fosse cantada sem *vibrato*, ou seja, sem qualquer artifício ou ornamentação da voz, pois ela solicitava um som claro, puro e direto. Então, esta indicação foi muito importante na esteira dos objetivos desta pesquisa, uma vez que buscar o que torna única a voz de cada um, esteve sempre presente. (Ver os vídeos na pasta opcional, sessões 10, 12, 15).

### **3.6 Terceira avaliação (Sessão Aberta)**

Considerarei pertinente que esta terceira avaliação se referisse ao momento em que este trabalho de pesquisa foi aberto ao público. Muito embora tenha feito experiências com grupos de pessoas variadas, o trabalho foi mais centrado nas pessoas que participaram ativamente e de uma forma continuada, portanto, a participação objetiva por parte do público e a sua reação ao trabalho foi também um momento crucial e que merece uma observação isolada. Esta será a avaliação mais difícil de fazer, uma vez que posso apenas reportar-me a dois comentários que foram feitos no final, assim como à perceção do que terá sido esta experiência para os espetadores. O carácter profundamente pedagógico deste trabalho levou-me a optar por demonstrar um modelo de aula em detrimento de uma performance. Obviamente todo este trabalho visa a performance, no entanto, esta pesquisa propõe uma abordagem que me parece ter melhor entendimento se for compreendido o “como” da sua prática para chegar aos resultados. A estruturação da sessão aberta poderá ser consultada em detalhe nos anexos deste relatório, tal como acontece para todos os exercícios abrangidos pela pesquisa. É de referir, também, que esta apresentação teve a duração de duas horas, uma média de duração semelhante às sessões anteriores.

Foi indispensável contextualizar os espetadores sobre o trabalho teórico e prático desenvolvido ao longo de sete meses e sobre o seu fundamento, assim como predispô-los a pensar sobre a própria voz. Considerámos também fundamental convidar os espetadores a fazer os exercícios pois apenas deste modo se tornou possível manter o carácter de aula.

Voltando à estrutura da sessão e muito sucintamente, esta teve início com o pedido à assistência para que falasse sobre a sua voz com a pessoa sentada ao seu lado. Seguidamente, convidei o público a fazer os exercícios práticos. Começámos com um exercício de respiração e encontrar o centro do corpo sentados, seguiu-se um exercício de ligação da respiração à produção de som, depois de modulação do som, ou seja de variação do som em altura, depois de percepção da laringe e, por fim, as pessoas foram convidadas a caminhar pela sala, para se organizarem e prestarem atenção a como se sentiam em movimento. No final dos exercícios de aquecimento, pedi à assistência que voltasse a comentar a própria voz com a pessoa com quem o havia feito inicialmente, para observar as diferenças na qualidade da voz.

Seguiram-se os exercícios de exploração do texto, sendo que estes foram demonstrados pelos participantes do *focus-group*, tornando-se este um momento importante de observação por parte do público, observação essa que pretendia fazer entender como este modelo de treino vocal pode dispor-se à performance e servir o trabalho criativo do ator.

A minha percepção sobre a forma como a assistência acolheu esta metodologia de trabalho foi muito positiva, na medida em que as pessoas foram levadas a refletir sobre a sua própria voz de uma forma ativa, que possivelmente não as terá esclarecido totalmente, mas cuja inquietação provoca o querer conhecer mais sobre esta parte do seu corpo, tão fundamental e que é ao mesmo tempo, um instrumento de trabalho. Pude perceber que gradualmente os exercícios iam sendo assimilados, pois a curiosidade sobre os mecanismos internos de cada um que o Método de Feldenkrais evoca é incontornável.

Os dois comentários dos espetadores referiram-se a uma reflexão sobre aos hábitos do ator, ou seja, aquilo a que recorreremos e que sabemos que resulta quer no processo de criação, quer em performance. Sem dúvida que o Método de Feldenkrais procura através de um processo lento e muito pormenorizado levar os participantes a abrir o seu leque de possibilidades de exploração do movimento, do pensamento e do sentir, que naturalmente os faça encontrar outras escolhas. Os hábitos tornam-se, assim, um pouco mais fáceis de alterar, pois foram descobertas outras formas de fazer o que se achava que apenas teria resultado de determinada forma. Esta observação foi muito pertinente e resultado de uma percepção atenta a esta metodologia. O outro comentário referiu-se a duas observações pessoais: uma de desconforto ao fazer os exercícios sentados que pode ter origem no sentir da própria pessoa e que possivelmente poderia vir a ser trabalhado em sessões continuadas de Consciência pelo Movimento, com um *practitioner* experiente do Método e outra observação, que propunha a possibilidade dos exercícios textuais terem também sido alvo de experimentação por parte dos espetadores. Sobre este aspeto, já referi anteriormente ter optado por conduzir o público a um momento de observação, que na minha ótica lhes permitisse uma maior objetividade sobre a aplicação desta metodologia ao trabalho criativo, pois foi sempre uma preocupação que este modelo de prática vocal não se encerrasse na técnica e servisse fundamentalmente a interpretação.

No final, os participantes do *focus-group* interpretaram a peça coral, com a qual haviam recebido os espetadores na sala, sendo que houve comentários por parte do público, de uma interpretação musical mais precisa após os exercícios. (Ver o vídeo na pasta sessão aberta 17).

## 4. ANÁLISE DOS RESULTADOS OBSERVADOS

A análise que se segue resulta da observação direta dos três participantes envolvidos nesta pesquisa, assim como dos comentários anotados ao longo das sessões de trabalho, respetivas gravações e testemunhos. Apesar de ter havido a participação ocasional de outras pessoas, como já foi referido anteriormente, esta reflexão diz respeito apenas ao *focus-group*.

### Respiração

Do ponto de vista da respiração, observou-se que houve um aumento da percepção de como se processa o ato respiratório e da musculatura envolvida. Porque a metodologia de Feldenkrais abre o leque das possibilidades de escolha, a respiração livre foi alcançada através de um processo de descoberta da própria fisiologia, em detrimento de uma imposição do que deverá ser feito quando se respira. Sendo que os exercícios são executados na posição deitada e sentada no início da sessão, ao ser solicitado para caminhar, os participantes reorganizavam os seus corpos e a respiração, o que contribuiu para a melhoria do alinhamento postural.

A capacidade de ar nos pulmões teve tendência a aumentar, uma vez que todos os movimentos exploratórios tinham base na respiração. Assim sendo, esta tendencialmente aumentou, pois o corpo foi acalmando à medida que os participantes foram compreendendo a dinâmica das sessões, pelo que a cada uma, se observava um maior à vontade ao respirar e conseqüentemente respirações mais profundas.

As sessões em que foi trabalhada a transformação do ar libertado pelos pulmões em som foram bastante reveladoras pela simplicidade da proposta de alteração do som [s] em [z] e posteriormente de [f] em [v]. O apoio a usar para estes movimentos simples propunha que se comesse por experimentar de formas diversas, encontrando por fim, aquela que fosse mais fácil e prazerosa e que possibilitasse continuar a vocalizar com intensidade durante todo o dia, sem cansaço. As indicações de não fazer esforço foram muito importantes na eliminação de energias desnecessárias e das tensões associadas.

### Vocalização

Os exercícios de exploração dos lábios, da língua, da garganta, do espaço dentro da boca, dos maxilares, queixo, pescoço e ombros procuraram ser, como todos os outros, lentos, detalhados e simples. Esta possibilidade de permanecer durante uma hora a “viajar” com a língua pelos lábios ou com um dedo pela língua foi determinante na tomada de consciência destes órgãos da fala, mas também na eliminação de tensões, uma vez que os exercícios resultaram como que em leves massagens. Tornou-se fundamental produzir som executando determinados movimentos não habituais, uma vez que este processo levou à tomada de consciência de alguns hábitos menos produtivos, o que, com a continuação da prática de

exercícios desta natureza, poderá levar a eliminar tais hábitos, substituindo-os por outros movimentos melhores para o funcionamento da voz e do corpo. Por vezes, a capacidade sonora das pessoas foi bastante surpreendente, pois acredito que o foco das suas atenções colocado nos movimentos, no corpo, fez com que a mente e consequentemente o aparato vocal estivessem livres para a produção do som. Dar às pessoas uma percepção não habitual da capacidade de produção de som que os seus corpos encerram é algo muito libertador.

### **Voz Falada e Cantada**

Observaram-se algumas diferenças entre a avaliação que os participantes faziam da sua voz e a análise perceptivo-auditiva que eu fazia. Isto é natural no desenvolvimento da consciência da própria voz. Por exemplo, todos os participantes avaliaram o *pitch* das suas vozes como grave (ou mais grave) após os exercícios no chão. Constatei que a exploração das vibrações que se iniciaram na garganta e se propagaram pelo corpo dava aos participantes a percepção de uma voz mais grave, quando na verdade estava sim, mais profunda e mais integrada em todo o corpo. Solicitar uma exploração em altura (graves e agudos), resultou quase sempre numa avaliação do *pitch* mais adequada. A exploração das ressonâncias derivou bastante equilibrada, no meu entender, o nível de *loudness* adequado e o ataque vocal suave. O registo dos participantes era o seguinte:

Joana – modal do tipo peito (não se observaram alterações neste aspeto)

Graça – modal do tipo misto (idem)

Nuno – modal do tipo misto (idem)

A qualidade vocal da Joana era rouca no início das sessões e teve uma melhoria no decorrer das mesmas.

Para a Graça e para o Nuno, a qualidade vocal permaneceu clara.

Observou-se que o tempo máximo de fonação dependia das condições de saúde em que os participantes se encontravam (constipações, alergias, cansaço generalizado) e não apenas na eficácia dos exercícios, embora o treino possibilitasse sempre um aumento da capacidade de ar nos pulmões, assim como um maior controlo na saída do ar transformado em som, pelo que o TMF variou bastante de exercício para exercício e de dia para dia, havendo prevalência de mais segundos para as vogais [i] e [u]. Relativamente à modulação dos sons, esta foi adequada inicialmente e a cada nova sessão constatou-se que as possibilidades de modulação do som cresceram. Finalmente, a aplicação dos exercícios resultou sempre numa articulação mais precisa e num aumento da capacidade de projeção.

### **Interpretação**

No que concerne as questões interpretativas, observou-se uma melhoria na gestão da energia despendida para a execução das tarefas de exploração da voz-corpo. A associação do gesto à palavra revelou-se um

recurso criativo eficaz e objetivo, que também trouxe vantagens na capacidade de memorização do texto. A gestão do espaço foi percebida como parte integrante da interpretação, pois a partir deste tipo de exploração, percebeu-se que as personagens ocupam não só um espaço de ação específico, como este também contribui determinantemente para a resposta vocal-corporal pretendida e que esta muitas vezes pode não ser aquela que à partida escolheríamos, mas que propõe assim e mais uma vez, novas possibilidades. Os estímulos físicos, ou seja, as propostas de exploração em que o foco esteve sempre no corpo, aumentaram a capacidade responsiva da voz e conseqüentemente ajudaram a revelar impulsos mais instintivos para a mesma. Da relação pensamento/emoção, uma das premissas mais trabalhadas dentro da abordagem do Método de Feldenkrais, demonstrou-se ser muito eficaz através dos exercícios propostos, pois movimento e sentimento (emoção), nunca estiveram separados do pensamento.

Para finalizar e no que toca a ansiedade, notou-se que a lentidão de execução dos exercícios introdutórios que acalmam conseqüentemente o sistema nervoso e a gradual integração dos processos vocais-corporais na interpretação do texto e da música, contornaram aspetos menos positivos muitas vezes observados em atores e já relatados neste estudo. Nestes atores em particular, pude perceber que foi muito importante abordar a de interpretação do texto com enfoque no corpo, o que lhes permitiu “retirar o peso” de falar para um público. Não estavam concentrados em comunicar o conteúdo do texto, mas sim em explorar fisicamente a relação com o espaço onde determinadas palavras fizessem sentido para eles (não necessariamente um sentido semântico), ou estavam preocupados em explorar as qualidades sonoras das palavras, procurando nos seus corpos os impulsos que possibilitassem tais explorações. Entenda-se uma parte da ansiedade que o texto costuma causar, o que faz tantas vezes com que os atores se distanciem do mesmo, como se o entendimento das palavras ficasse remetido para o plano intelectual que não terá grande ligação com os seus impulsos, nem com o sentido etimológico das palavras.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS: O Método de Feldenkrais e a sua Contribuição Pedagógica para o Trabalho Vocal e de Interpretação**

Atualmente a relação voz-corpo dialoga numa envolvimento das dimensões física, cinestésica ou proprioceptiva, emocional e mental. No caminho da integração voz-corpo, as propostas pedagógicas acerca da preparação e da criação vocal do ator evoluíram nas suas pesquisas. A partir das considerações de Kristin Linklater e de Cicely Berry, verificam-se contribuições sobre o treino vocal do ator, que o incentivam na descoberta da sua voz e à apreensão de novas possibilidades através da consciência corporal, indo além dos condicionamentos habituais para aumentar a sua capacidade sonora, dentro de uma dinâmica fisiológica e psicológica saudável. Também para Lorna Marshall, a preparação do ator deverá envolver exercícios vocais integrados a movimentos corporais, cujos objetivos são possibilitar a organicidade da relação entre a ação física e a ação vocal criada, ou seja, a sincronidade da movimentação gestual e vocal da personagem. Neste sentido, o contributo de Moshe Feldenkrais sobre Consciência pelo Movimento mostrou-se um excelente fundamento e o meio para propor a ideia de um trabalho vocal consciente, detalhado e que não envolve esforços desnecessários, onde o aperfeiçoamento vocal se faz pela percepção de como o próprio corpo funciona, integrando esse conhecimento na exploração criativa da voz. Pude deste modo observar que há benefícios na integração consciente voz-corpo através do método de Feldenkrais e que estes são: a descoberta da própria voz por meio do conhecimento detalhado do movimento do corpo (observação do mecanismo da respiração, aumento da capacidade de ar nos pulmões, percepção de como se transforma o ar em som e o apoio para a voz, percepção do aparato vocal e das suas tensões provocadas por esforços mal direcionados, o que poderá significar a aprendizagem de uma melhor canalização das energias, noção das limitações vocais e da possibilidade de aumento das potencialidades). Outros benefícios que aponto são: possibilidade de desenvolver objetiva e conscientemente a voz com intuídos criativos (noção das qualidades a desenvolver na voz, associação do gesto à palavra de um modo integrado, desbloqueamento dos impulsos/estímulos físicos fundamentais à interpretação, percepção e correção de hábitos posturais e outros do forro psicológico, controlo da ansiedade durante o ato criativo e em performance). Entendo assim, que estes estudos podem ser aplicados ao processo criativo do intérprete, tanto na sua preparação ou treino, como em performance.

O Método de Feldenkrais revelou-se a via para tornar a voz num instrumento flexível – sensível e livre para comunicar emoção e pensamento através da interpretação. E embora esta não seja uma área de estudo frequentemente abordada em Portugal, acredito que poderão surgir mais pesquisas neste âmbito, pois a integração das áreas de formação do intérprete de teatro apresenta-se um campo ainda com muito por onde desenvolver e o Método de Feldenkrais poderá abrir caminho às novas pesquisas que se seguirão, pela sua qualidade essencial de autodescoberta e por ser um processo de aprendizagem sem limites.

## 6. LISTA DE REFERÊNCIAS

- Berry, C. (1973). *Voice And The Actor*. New York: Wiley Publishing.
- Blake, W. (2010). *A União do Céu e do Inferno*. Lisboa: Relógio D'Água Editores
- Bogart, A. & Landau, T. (2004). *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition*
- Corbeil, R. (2007). *Vocal Integration With the Feldenkrais Method*. North America.
- Damásio, A. (1998). *O Erro de Descartes*. São Paulo: Editora Schwarcz Ltda.
- Feldenkrais, M. (1987). *Awareness Through Movement*. England: Penguin Books Ltd.
- Linklater, K. (1972). The Body Training of Moshe Feldenkrais. *The Drama Review: TDR (vol16- nº1)*, 23 -27.
- Linklater, K. (2006). *Freeing the Natural Voice*. London: Nick Hern Books Limited.
- Marshall, L. (2008). *The Body Speaks*. London, UK: Bloomsbury.
- Monk, M. (2004). Authentic Voice: an interview with Meredith Monk. *Mountain Record: The Zen Practitioner's Journal*, 54-58.
- Monk, M. (2009). *Three Heavens and Hells*. New York: Boosey & Hawkes
- Nelson, S. H., & Blades-Zeller, E. (2002). *Singing With Your Whole Self - The Feldenkrais Method and Voice*. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press, Inc.
- Worth, L., & Poynor, H. (2004). *Anna Halprin*. New York: Routledge.

### CONSULTAS EM SITES/WEB

- Corbeil, R. (2000). *The Feldenkrais Method of Somatic Education*. Recuperado em 10 outubro, 2014, de [http://www.feldenkrais.com/method/article/natural\\_voice\\_training\\_with\\_the\\_feldenkrais\\_method/](http://www.feldenkrais.com/method/article/natural_voice_training_with_the_feldenkrais_method/)
- Jowitt, D. (1997). *Meredith Monk*. Baltimore, Maryland, United States of America: The Johns Hopkins University Press. Recuperado em 19 outubro, 2014, de [http://books.google.pt/books/about/Meredith\\_Monk.html?id=7NAuKOTAmtAC&redir\\_esc=y](http://books.google.pt/books/about/Meredith_Monk.html?id=7NAuKOTAmtAC&redir_esc=y)
- Skinner, P. (2005). *Feldenkrais*. Gale Encyclopedia of Alternative Medicine. Recuperado em 25 agosto, 2015, de <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3435100303.html>

## **7. ANEXOS**

Exercícios

Testemunhos

*Log-book*, outros exercícios e vídeos (em DVD)

## **Exercícios**

## WORKSHOP VOICE EMBODIMENT

Adverte-se para o facto de a dada altura se ter preferido o uso da 2ª pessoa do singular de modo a permitir mais proximidade com os participantes e fomentar a consciência de si. No entanto, aconselha-se sempre a adaptação ao público-alvo.

Chamo também a atenção para a duração das sessões apontada, pois trata-se apenas de um valor de referência, sendo que a duração de cada exercício poderá depender do grupo de pessoas visado.

### **1ª sessão de 60 mn.**

Fonte: Richard Corbeil - *Vocal Integration with the Feldenkrais Method*

1.Referência .....	10 mn
2.Respiração .....	20 mn
3.Vocalização .....	10 mn
4.Modulação .....	17 mn
5.Apreciação .....	4 mn

Principal objetivo: Compreender como a sua voz funciona e como fazê-la funcionar melhor, confiando nas suas sensações internas, nas suas observações e no seu pensamento. Há muito a aprender e muito a saber sobre a produção vocal. **Nestes exercícios serão trabalhados os elementos centrais do desenvolvimento vocal.**

Já ouviu a expressão “antes de correr, aprenda a andar”? Existe uma espécie de progressão cronológica no desenvolvimento de competências. O nosso sistema nervoso, que coordena toda a nossa ação, usa alguns dos padrões neuromusculares do gatinhar, para a função de correr e que são basilares a essa função. O Método de Feldenkrais é um sistema de reeducação que usa em parte esta ideia, para melhorar o funcionamento humano.

De um modo semelhante, a integração vocal através do método de Feldenkrais, foi concebida para melhorar a voz pela reprogramação dos padrões neuromusculares que são basilares ao funcionamento vocal. Isto significa que através de cada um destes exercícios, terá a oportunidade de melhorar as fundações sobre as quais a sua voz está edificada. E assim, naturalmente, porque se trata de um processo natural, a sua voz pode ressurgir com novas qualidades e novas possibilidades. Este processo aproximá-lo-á de alcançar todo o seu potencial vocal.

Grave as sessões, se tiver o equipamento apropriado para isso.

### **1. Exploração de sons longos - Referência**

Memorize a frase seguinte:

“Vocal Integration with the Feldenkrais Method helps me become aware of what needs to work together internally in order to speak or sing more efficiently.”

“A Integração Vocal com o Método de Feldenkrais ajuda-me a ter consciência do que tem de trabalhar em conjunto internamente para que possa falar ou cantar com mais eficácia.”

Permaneça de pé, confortavelmente, diga a frase várias vezes e observe o que acontece em duas perspetivas principais:

- Atente na qualidade da sua voz;
- Sinta o trabalho envolvido na produção dessas palavras.

Continue a repetir e ouça como a sua voz ressoa e o volume da mesma.

Que ação será despoletada se decidir dizer a frase mais alto? O que se altera no seu tronco superior? O que se altera na sua respiração? O que se altera no seu rosto?

Quão alto consegue falar, sem fazer esforço? E como saber se está a esforçar?

Observe o que acontece ao dizer a frase muito baixinho. O que acontece com a sua respiração, por exemplo? O que acontece com os músculos da sua garganta ou do seu maxilar ou do seu rosto?

Mais uma coisa, observe se os sons fluem harmoniosamente juntos ou se estão desligados e cortados? Qual é a ligação entre a fluência da respiração e a fluência dos sons?

Preste atenção à relação entre a quantidade de ar que armazena nos pulmões e o ar que é preciso para dizer toda a frase.

Muito bem. Pode não conseguir dar resposta a todas estas questões. Na verdade, o principal propósito destas questões é orientar a sua atenção para os diferentes aspetos da ação. Não se preocupe se não encontrar as respostas neste momento. O importante é que procure as respostas.

## 2. Exploração de sons longos - Respiração

Encontre um lugar confortável no chão, onde possa deitar-se de costas, de preferência sobre um *exercise mat*.

Deixe-se estar calmamente deitado de costas por uns momentos, com as pernas alongadas e os pés ligeiramente apartados. Coloque os braços ao lado do corpo, com as mãos a descansar no chão, perto das ancas.

Como regra geral, se alguma posição ou movimento se tornar desconfortável, modifique-a de modo a que funcione para si. Se não encontrar um compromisso de conforto, não faça essa parte da sessão. Por exemplo, se se tornar cansativo estar deitado de costas no chão, pode rolar para um dos lados, para descansar, sem necessidade de que seja o instrutor a dar-lhe essa indicação. A dor e o desconforto devem ser evitados. Nestas sessões trabalhamos e aperfeiçoamos o “como” fazemos as coisas, para que se tornem mais eficientes e as sintamos melhor.

Então, calmamente deitado de costas, se possível, preste atenção à sua respiração. Pode precisar de erguer um pouco a cabeça. Se precisar, use uma almofada ou uma toalha dobrada, de modo a manter o seu queixo e a sua testa, mais ou menos à mesma altura e à mesma distância do chão.

Observe como o ar flui dentro e fora dos seus pulmões quando respira. Quanto mais claro se torna o seu processo de respiração, mais fácil será para si sentir como transformar o ar que sai dos seus pulmões em sons. Sinta os movimentos que ocorrem no seu tronco superior quando inspira. Quando inspira, faz movimentos que aumentam o tamanho dos seus pulmões, para que o ar possa entrar. Pode perceber que a maior parte desses movimentos envolvem o seu abdómen, ou as costelas, ou ambos. Tome um momento para ter consciência dos movimentos que usa para encher os pulmões.

Agora, mude a sua atenção para o que se passa no seu tronco superior quando expira. Basicamente necessita de inverter o processo. Isso significa reduzir o volume dos pulmões para que o ar possa fluir para fora. Observe que movimentos acontecem quando expira no seu peito e no seu abdómen. Os seus movimentos respiratórios podem ser muito subtis em determinadas áreas.

Coloque as mãos à frente do seu abdómen e deixe-as repousar sobre o estômago. E com a ajuda das mãos, observe o que acontece. Sinta os movimentos, o seu ritmo e a sua direção. E desloque as suas mãos para outro sítio, talvez para os lados, na zona mole entre as costelas e as ancas. O que sente nesse local? E no fundo das costas? Os movimentos no fundo das costas podem ser difíceis de sentir. E por vezes, as pessoas retraem-se nessa zona de tal modo que não há movimentos de todo. Aprender a respirar no fundo das costas pode ser particularmente benéfico. Mas para já, dirija apenas a sua atenção para essa área e observe o que acontece. Ao avançar nesta sessão talvez descubra que existe mais movimento lá. Como se move o seu peito? Os seus pulmões estão alojados dentro das costelas e normalmente as pessoas têm 24 costelas, 12 de cada lado. Use as mãos para sentir melhor os movimentos das costelas, sentir o formato da sua caixa torácica e clarificar o que acontece com o seu peito quando respira. Desloque as suas mãos para sentir o que acontece em diferentes sítios da caixa torácica.

Muito bem, repouse as mãos e os braços no chão e descanse por um momento. Enquanto descansa, preste atenção à sua respiração. Observe se a sua atenção ao que acontece depois de tocar com as suas mãos, de algum modo mudou o seu sentido interno, a sua consciência interna. Observe se respira pelo nariz, se é esse o seu hábito, ou se respira mais pela boca e se sente a passagem do ar daí para baixo em direção aos pulmões. E imagine como vai do nariz ou da boca para os pulmões, por que passagens segue, por que tubos. E pode ser mais ou menos claro a esta altura. Neste momento, dobre os joelhos em direção ao teto e coloque as plantas dos pés no chão. Separe os pés de modo a que fiquem paralelos com os ombros e com a anca. E depois, balance as pernas para notar que existe pouco esforço envolvido em manter os joelhos para cima. Agora repare no que muda na sua respiração ao colocar as pernas assim.

Comece a inspirar e expirar pela boca. E ao expirar, coloque a ponta da língua junto do palato, por detrás dos dentes superiores, de modo a produzir um [s] de “sopro”. E sustenha o [s] até ao final da exalação. Deve soar como uma bola de praia a esvaziar lentamente. Quando ficar sem ar, inspire de novo pela boca e volte a expirar com o [s], sustentando-o até ao final da exalação. Repita isto várias vezes, ao seu próprio ritmo.

Continue e observe o que acontece no seu tronco superior quando esvazia. Sinta os movimentos no peito e no abdómen. Observe como o ar passa na sua boca, entre a língua e o palato. Então, adicione pressão, para fazer o [s] soar mais alto. Muito mais alto, se conseguir. E sinta o que muda no seu tronco superior, o que muda na sua respiração, com o seu abdómen e o seu peito. Na próxima exalação faça o oposto: faça o [s] mais suave, muito mais suave e observe o que acontece. O que muda? Para notar melhor as diferenças, alterne entre um e o outro: faça o [s] mais alto/forte e depois mais suave e preste atenção ao que muda.

Pode também querer usar as mãos, colocá-las no estômago ou colocá-las nas costelas, e observar se as suas mãos podem ajudá-lo a sentir melhor o que faz com o tronco superior quando alterna de um [s] alto/forte para um [s] suave. E não apenas na área que consegue tocar, mas por debaixo dela, mais profundamente.

Ok, baixe os braços e as pernas e descanse deitado de costas por um momento. Depois, dobre de novo os joelhos, coloque os pés no chão, à largura dos ombros e das ancas e pode querer colocar novamente as mãos calmamente sobre o estômago, onde pareça confortável. E agora, mais uma vez, faça um [s] alto, fazendo bastante pressão com o ar entre a língua e o palato e observe os movimentos que faz com o abdómen. Muitas pessoas, aumentariam a pressão do ar de modo a produzir um [s] alto/forte, empurrando o estômago para fora. Experimente-o assim e observe como se sente. Se se visse ao espelho, pareceria que o seu estômago havia crescido, tornando-se mais cheio e redondo. Brinque com a ideia de manter o abdómen cheio e redondo enquanto expira com o [s] alto/forte e faça-o com mais 2 ou 3 expirações.

Também é possível movimentar o abdômen de outro modo quando lhe aumenta a pressão para tornar o [s] mais alto/forte, e suspeito que alguns fizeram isso no início.

Esta é uma descrição daquilo que usualmente acontece: Em vez de empurrar o estômago para fora, lentamente empurre o ar para fora, achatando o estômago, como se quisesse puxar o abdômen e o estômago para dentro. Tente algumas vezes deste modo e observe como se sente. Ao fazê-lo deste modo, observe que quando achata o estômago e puxa o abdômen para dentro e é como se quisesse acomodar o estômago empurrando-o para dentro das costelas. O seu peito terá tendência a expandir, para aumentar o seu tamanho e volume. Na verdade, quanto mais expandir o seu peito ou a caixa torácica, mais espaço haverá para que o seu abdômen seja empurrado e aconchegado lá dentro. Brinque com este movimento umas quantas vezes. Expire e ao mesmo tempo, sustenha um [s] e empurre a barriga para dentro. Faça-o até ao fim da expiração.

Pare e descanse um momento. Baixe as pernas, coloque os braços em baixo e respire normalmente. Observe como se sente agora. Observe a qualidade da sua respiração. Se parece mais fácil inspirar e expirar.

Dobre os joelhos, os pés assentes no chão, inspire e expire pela boca e na expiração, faça um [s] muito alto/forte e faça-o de modo a que o seu abdômen fique maior e mais redondo à medida que expira, enquanto sustém o som. É um movimento que já fizemos antes, mas desta vez quero chamar a sua atenção para a relação entre o movimento do abdômen e o movimento do peito. Enquanto muda a forma do seu abdômen para que se torne mais cheio e mais redondo, observe que o seu peito vai encolher e ficar mais pequeno. A parte de baixo do seu tronco superior e o seu abdômen parecem ficar maiores. Uma forma de descrever este movimento seria dizer que se espremeu o peito e a caixa torácica de modo a aumentar a pressão do ar para fazer o [s] alto/forte e esta compressão acrescentada à caixa torácica, faz com que o seu abdômen inche. É o oposto de empurrar a barriga para dentro. O abdômen fica mais cheio e mais redondo. Observe os movimentos do tronco superior colocando uma mão no abdômen e outra no peito, no esterno. Continue a fazer um [s] alto/forte nas expirações, espremendo o peito e tornando o abdômen mais cheio e redondo. Brinque com isto mais 2 ou 3 vezes.

Ok, pare, baixe os joelhos e fique calmamente deitado de costas por um momento. Preste atenção à sua respiração, enquanto descansa.

Por favor, volte a dobrar os joelhos com os pés assentes no chão. Inspire pela boca e quando expirar, faça um [s] suave e sustenha-o até ao final da exalação. Pense em reduzir a pressão, reduzir o trabalho do abdômen e da caixa torácica. Permita-se esvaziar sem qualquer esforço. Na próxima expiração enfatize o movimento de trazer o abdômen para dentro e expandir o peito. Para fazer espaço para o abdômen, abra as costelas, especialmente as inferiores, mesmo por cima da cintura e imagine-as a expandir um pouco para os lados e para trás. Assim que os movimentos no peito e no abdômen se tornarem claros, aumente a pressão e o volume do seu [s], sem alterar a ação do tronco superior. Por outras palavras, mantenha a expiração mais ou menos da mesma maneira, expandindo o peito à medida que traz o abdômen para dentro.

Ok, pode descansar. Desça os joelhos e mantenha-se calmamente deitado de costas. Sinta as alterações na respiração, observe a qualidade da sua respiração, ou as mudanças na consciência da qualidade da sua respiração a esta altura.

Deitado de costas, dobre os joelhos e coloque os pés no chão como anteriormente. Comece a respirar pela boca e na próxima expiração, sustenha o [s] de novo, até ao final da expiração, mas ao fazê-lo, faça uma espécie de sobe e desce (balancé) entre o abdômen e o peito. Isto quer dizer que a dada altura, vai empurrar o abdômen para fora, tornando-o cheio e redondo e a dada altura vai puxá-lo para dentro, achatando-o à medida que expande o peito. Use as mãos para sentir este movimento de balancé, mantendo uma no abdômen e a outra no peito. Lembre-se que cada vez que dilata o peito, o seu estômago achata e de cada vez que dilata o estômago, o seu peito achata. Continue a fazer isto nas suas expirações e faça-o de modo que o seu [s] não seja perturbado por este movimento de sobe e desce. Ajuste a pressão do ar para que não soe nem muito suave, nem muito alto e para que o som se mantenha igual e sem perturbação, independentemente dos movimentos do tronco superior. Continue a brincar com este movimento nas próximas expirações. Torne-o mais simples e mais fácil à medida que prossegue. Troque as mãos e continue a praticar isto mais 2 ou 3 vezes, até conseguir detetar quanto ar e quanta pressão parece resultar melhor e o que parece preferível e mais fácil, para que não se crie tensão desnecessária no pescoço ou na garganta, nem em qualquer outro lugar.

Ok, pode descansar. Baixe os joelhos e coloque os braços numa posição confortável, para poder descansar totalmente no chão por um momento. Mais uma vez, enquanto descansa, preste atenção à sua respiração. Como a sente agora? Observe também a qualidade do seu contacto com o chão. Pode ser que a esta altura o chão pareça mais agradável.

### **3. Exploração de sons longos - Vocalização**

Por favor, dobre os joelhos e coloque os pés no chão, mais uma vez. Comece a inspirar e a expirar pela boca e quando expirar, faça desta vez um [z] de “zumbido”. Observe as semelhanças entre o [z] que está a fazer agora e o [s] que fez anteriormente. E pode querer observar com mais atenção alternando entre os dois sons. Tente fazê-lo na próxima expiração. Alterne entre os dois sons durante a expiração. Observe o que se mantém inalterado e o que muda. Se prestar muita atenção, perceberá que algo muda na sua garganta quando passa de [s] para [z]. Mesmo que a sua língua e a sua boca façam praticamente a mesma coisa. Sempre que faz o som [z], as suas cordas vocais ativam-se para criar vibração na laringe. Isto é o que cria o som adicional que transforma o [s] em [z]. Já agora, as cordas vocais não são cordas, portanto será mais apropriado designá-las por pregas vocais.

Calmamente, erga uma mão e coloque as pontas dos dedos na frente do pescoço, para encontrar o lugar da sua laringe. De onde vem esta vibração? A sua laringe é uma caixa de voz, onde estão alojadas as pregas vocais. Algumas pessoas referem-se a essa estrutura como sendo a maçã-de-adão. Continue a alternar rapidamente entre [s] e [z], para tocar com as pontas dos dedos na sua garganta e sentir o que se passa lá. Se for feito com eficácia, é um movimento muito subtil. Se sentir um grande movimento nessa zona da sua garganta ou muita tensão quando muda para o [z], pode estar a fazer muito trabalho desnecessário. Vamos despende algum tempo a investigar isto em conjunto.

Inicialmente vamos explorar o âmbito de intensidade que podemos usar para ativar as pregas vocais. Primeiro ative as pregas vocais muito suavemente ao ir do [s] para o [z] e depois volte ao [s] novamente, muito suavemente. E sinta não apenas o que faz na garganta e no pescoço, mas também o que acontece com o fluxo da respiração, que movimentos ocorrem no seu abdómen ou no seu peito.

Agora altere a intensidade para mudar de [s] para [z]. Use um pouco mais de força e observe o que acontece com o fluxo da respiração desse modo. O que acontece com o seu abdómen, o que acontece com o seu peito. O que sente no pescoço, na língua e em particular na raiz da língua, perto do maxilar inferior, na área da laringe. Pode fazer esforço a partir de qualquer um destes lugares. Mesmo que faça esforço, descubra como pode equilibrar esse esforço no sistema, de modo a que sinta que nenhuma área trabalha mais do que a outra.

Continue a alternar entre [s] e [z], mas desta vez varie na intensidade: umas vezes mais alto, com um pouco mais de força, outras mais suavemente e preste atenção ao que acontece com a respiração.

Agora escolha um grau de intensidade que pareça resultar bem para si. Nem muito suave, nem muito alto. Encontre uma forma de o fazer, de modo a que quase não haja mudanças quando passa de [s] para [z]. Por exemplo, o fluxo de ar permaneceria inalterado. A sua língua não seria perturbada na sua boca. A posição da cabeça no topo da coluna não mudaria, nem a cabeça se moveria no chão. Então basicamente, a única mudança que ocorre e transforma o [s] em [z] é na laringe, através da ativação das pregas vocais. Faça tão pouco quanto possível. Faça apenas o que é necessário. Quanto menos perturbações, menos ajustes e, mais fácil se torna alternar entre o [s] e o [z], sem o risco de perder o controlo do som. E perceberá que se se permitir esvaziar suavemente, sem demasiada pressão, com um [s] ou com um [z], pode combinar o movimento abdominal com a velocidade do fluxo de ar que escapa dos pulmões. E perceberá que a velocidade do ar varia ligeiramente quando muda de [s] para [z]. Brinque com isto mais 2 ou 3 vezes. Ok, pode descansar, deitado de costas por um momento.

#### 4. Exploração de sons longos – Modulação

Mais uma vez, deitado de costas, dobre os joelhos e coloque os pés no chão. Comece a inspirar e a expirar pela boca. E na próxima expiração faça agora [f] de “fácil”, sustentando o som até ao final da exalação. Quando chegar ao final, inspire de novo e repita o som. E continue a repeti-lo, suavemente.

Ok, agora faça um [v] de “voar”, sustentando-o desde o início ao fim da exalação. Poderá encontrar muitas semelhanças entre o [v] e o [f], mas observe que quando faz o [v], ele acrescenta uma nova possibilidade: a possibilidade de variar esse som em altura. Quando faz um [v], a sua voz pode viajar para um registo mais agudo ou mais grave. Mas ao fazer o [f], essa possibilidade desaparece. Pode experimentar.

Vamos observar esta nova possibilidade mais de perto. Da próxima vez que fizer o [v], em vez de tentar manter a igualdade do [v] durante a exalação, varie a altura do som, ou o *pitch*. Comece numa altura confortável, algures na zona média da sua voz e depois deixe cair para a zona grave da sua voz. Brinque com a ideia e veja o que acontece. Faça-o 2 ou 3 vezes.

Ok, agora comece a fazer o [v] algures na sua zona média, mas desta vez suba-o em altura. E observe o que faz de diferente para o *pitch* subir, em vez de descer. O que muda? Continue a fazer isto, mas certifique-se de que não há esforço, claro. De contrário haverá muitas mudanças, mas não serão as necessárias. Faça apenas aquilo que precisa de fazer para conseguir executar essa tarefa. Na próxima vez, deixe a sua voz viajar para cima e para baixo várias vezes desde o início até ao fim da exalação. E observe mais uma vez o que acontece para o *pitch* subir e o que acontece para o *pitch* descer.

Concentre-se na qualidade das sensações, fazendo com que tudo pareça tão fácil quanto possível. Torne-o confortável, de modo que pudesse continuar a fazer estes sons durante todo o dia sem cansar a voz ou sem se cansar.

Ok, páre. Descanse de costas por um momento. Baixe os joelhos, coloque os braços ao lado do corpo e permita que tudo acalme. Volte à posição dos joelhos dobrados com os pés assentes no chão. Respire pela boca e na expiração, sustenha um [f] até ao final da exalação. Faça o mínimo de esforço com o maxilar, a língua e a garganta. E também com o tronco superior, nos movimentos respiratórios, para que a expiração flua sem esforço. Repita 2 ou 3 vezes, tornando-o cada vez mais fácil a cada expiração. Da próxima vez que expirar, faça um [v] e sustente-o durante a expiração e tente fazer este som tão facilmente quanto fez o som anterior [f]. Observe a altura ou alturas que espontaneamente escolhe durante a vocalização do seu [v].

Na próxima expiração, mais uma vez, faça o som [v]. Comece na sua zona média e eleve o *pitch* do som lentamente e com a ajuda da ponta dos dedos, sinta o que acontece com a laringe. Muitas pessoas têm a tendência para elevar a laringe quando elevam a altura dos sons. Por elevar, quero dizer em direção ao topo da cabeça. Observe o que faz. Haverá pessoas que quase não elevam a laringe e isto leva-nos a algumas questões: elevar a laringe é necessário? Se

não é necessário, então porque fazê-lo? Veja o que faz, espontaneamente. Vamos investigar isso um pouco mais de perto, através de algumas experiências.

Toque suavemente com as pontas dos dedos na parte da frente da sua garganta, para que sinta novamente o movimento da sua laringe. Expire, sustente o [v] e eleve um pouco o *pitch*. Ao mesmo tempo que a sua voz viaja em altura, eleve a sua laringe, na direção do topo da cabeça. Repita isto 4 ou 5 vezes, para que se torne muito claro que elevar o *pitch* está diretamente ligado com a elevação da laringe.

Ok, descanse a sua voz por um momento. Na próxima expiração, baixe o *pitch* da sua voz enquanto sustenta o [v] e ao mesmo tempo baixe a laringe pelo pescoço, na direção dos pés. Faça-o várias vezes, para que a ligação entre baixar o tom e baixar a laringe seja simultânea. Mais uma vez, se desejar pode usar os dedos para sentir mais claramente o que acontece.

Agora vamos seguir para a próxima parte da experiência. Em vez de elevar a laringe quando sobe o *pitch* da sua voz, veja se é possível mantê-la na mesma posição ou até baixá-la um pouco. Mais uma vez, pode usar as pontas dos dedos para ajudar a sentir e a compreender os movimentos subtis da laringe. Experimente-o várias vezes. Eleve o *pitch* da sua voz sem elevar a laringe. Pode perceber que para manter a laringe imóvel, terá de envolver o abdómen para sustentar a exalação. Descubra o que tem de fazer com o abdómen. Para algumas pessoas, o hábito de elevar a laringe nos tons agudos é tão forte que parece impossível elevar o registo sem elevar também a laringe. Mas pode-se perceber que com alguma prática, isto é na realidade possível. Pratique mais um pouco, para que se torne fácil.

Ok, pode parar, baixar as mãos, baixar os joelhos e descansar calmamente deitado de costas. Enquanto descansa, sinta a respiração, sinta o contacto com o chão, as sensações no seu rosto, à volta da boca, nos lábios, por dentro da boca, a sua língua, a sua garganta, os movimentos no peito, no abdómen. Sinta o seu tronco superior, à frente e atrás. Sinta a parte de baixo das costas, a parte de cima. Consegue detetar mais movimentos agora, mais possibilidades de movimento enquanto inspira e expira? Role para o lado e eleve-se lentamente até à posição sentada, reorganize-se um pouco nesta posição e quando estiver pronto, coloque-se de pé. Observe como está de pé. Como se sente de pé? Observe o que parece diferente do habitual, mesmo que não tenha a certeza de como ou porque parece diferente. Caminhe um pouco e continue a prestar atenção a como se sente em movimento.

## 5. Exploração de sons longos – Apreciação

Lembra-se da frase que memorizou no início da sessão? Cá está ela de novo:

“Vocal Integration with the Feldenkrais Method helps me become aware of what needs to work together internally in order to speak or sing more efficiently.”

“A Integração Vocal com o Método de Feldenkrais ajuda-me a ter consciência do que tem de trabalhar em conjunto internamente para que possa falar ou cantar com mais eficácia.”

Páre de caminhar, permaneça no lugar, o mais confortavelmente possível, e diga a frase mais uma vez. Vamos usá-la para avaliar como se sente e como soa agora a sua voz, comparativamente ao que soava antes de fazer a sessão. Da próxima vez que a disser, atente na qualidade da sua voz e observe se as ações que desempenha para produzir som parecem mais claras, mais fáceis de executar e mais suaves.

Muito bem, continue a repetir a frase e ouça as ressonâncias da sua voz, quanto volume consegue empregar. E se decidisse dizer a frase mais alto, qual seria o seu potencial de volume ou intensidade agora? E se decidisse dizer mais suavemente? Como está agora o seu controlo respiratório? Sinta a ligação entre o fluxo da respiração e o fluxo dos sons. Observe se a sequência de sons que formam essas palavras flui agora mais suavemente ou se está de algum modo desconectada e entrecortada. Como está agora a sua capacidade respiratória? Observe a relação entre a capacidade de ar que consegue armazenar nos seus pulmões e o que é necessário para dizer toda a frase.

Se se gravou a dizer a frase no início da sessão, considere fazê-lo de novo. Depois de gravar, compare a qualidade da sua voz agora com a qualidade que tinha no início da sessão. Se gostar de cantar, cante um pouco e observe se a sua voz adquiriu alguma qualidade particular, se está mais recetiva, como se tivesse sido muito bem aquecida. De facto, recomenda-se que use qualquer um destes exercícios antes de cantar ou falar intensivamente. Por hoje é tudo. Obrigada e desfrute da sua voz.

### 2ª sessão de 90 mn.

Fonte: Richard Corbeil - *Vocal Integration with the Feldenkrais Method*

1. Observação .....	3 mn
2. Lábios e P .....	19 mn
3. Língua e T .....	18 mn
4. Garganta e K .....	13 mn
5. Envolver as pregas vocais .....	6 mn
6. Apreciação .....	5 mn

Nesta sessão, continuaremos a observar e a refinar alguns dos movimentos que usamos para transformar o ar que respiramos em sons específicos. Para podermos criar estes sons, o timing e coordenação dos lábios, língua, maxilares e garganta são cruciais, quando relacionados com a passagem do ar. Logo, serão apresentados alguns movimentos que poderão aumentar a sua consciência e controle das partes. **Em alguns momentos do processo, precisará de tocar no interior da boca com os dedos, portanto recomenda-se que lave as mãos cuidadosamente antes de começar.**

Vamos despende algum tempo a avaliar a qualidade da sua voz no início da sessão. Mais tarde poderá estabelecer uma comparação, de modo a estabelecer o seu progresso. Se tiver o equipamento necessário, grave-se.

Memorize a frase seguinte:

“Vocal Integration with the Feldenkrais Method is designed to improve vocal functioning by using the kind of movements and sounds that infants use to develop they’re voices.”

“A Integração Vocal com o Método de Feldenkrais é projetada para melhorar o funcionamento vocal, através do uso dos movimentos e sons que as crianças aplicam para desenvolver as suas vozes.”

Observe a qualidade da sua voz. Preste atenção às ações que utiliza para produzir os sons.

O que mudará nas suas ações se decidir dizer a frase mais alto? O que mudará no seu tronco superior e na sua respiração? O que mudará no seu rosto e na sua garganta? Quão alto consegue dizer a frase sem esforço? A quanto volume e a quanta ressonância consegue aceder?

E se agora decidir dizê-la muito baixinho? O que acontece então com a sua respiração? O que acontece ao movimento da sua garganta? Ao seu maxilar, ao seu rosto? Observe se os sons fluem suavemente unidos ou se estão desligados e entrecortados. Sinta a ligação entre o fluxo da respiração e o fluxo do som. E tome consciência destes aspetos como referência para o futuro.

### 1. Articulação de sons curtos – Observação

Deite-se de costas, confortavelmente e comece por prestar atenção às sensações no seu rosto. Sinta os seus lábios, a área em torno dos seus lábios. Sinta a sua bochecha direita. Desde o canto direito da sua boca, onde se encontram o lábio superior com o inferior, em direção à orelha direita, desde a maçã do rosto ao maxilar. Depois, sinta a bochecha direita. Desde o canto esquerdo da sua boca, onde se encontram o lábio superior com o inferior, em direção à orelha esquerda, desde a maçã do rosto ao maxilar. Sinta as sensações em torno do olho direito, da têmpora direita, da sobrancelha direita, todo o lado direito do seu rosto, da sua testa ao queixo. Sinta agora o seu olho esquerdo e toda a área em torno do olho esquerdo, a têmpora esquerda, a orelha esquerda, o lado esquerdo da sua testa e todo o lado esquerdo do seu rosto.

Como se comparam os dois lados do seu rosto? Observe se um dos lados é mais fácil de sentir do que o outro, se parece ter mais consciência ou mais ligações com um lado, comparativamente ao outro. O principal propósito destas questões é orientar a sua atenção para aspetos diferentes da sua experiência. Por outras palavras, procurar as respostas torna-se mais importante do que encontrá-las.

### 2. Articulação de sons curtos – Lábios e P

Agora dobre os joelhos e coloque os dois pés no chão, paralelos com a anca. Preste atenção ao contacto da sua cabeça com o chão, onde a cabeça estabelece contacto com o chão. E imagine o peso da sua cabeça. Quanto pesará? 5 Kg? 6 Kg? E comece a rolar a sua cabeça de um lado para o outro de modo que a pressão contra o chão se mantenha, independentemente do ponto de contacto da cabeça com o colchão. Tente manter a pressão constante. Ao rolar a cabeça, para a esquerda ou para a direita, mal sinta a pressão a aumentar ou a decrescer, pare e volte ao centro. Faça o movimento de rolar a cabeça muito pequeno e muito lento, para ter tempo para detetar se há pequenas variações na pressão quando rola a cabeça de lado para lado. Continue a rolar a cabeça e comece a prestar atenção à sua respiração. Ao inspirar e expirar, observe o movimento das costelas. Observe o movimento do abdómen. Pode ter tendência para pensar apenas na parte da frente, mas pense também nos lados e nas costas. Pense na parte de cima do tronco superior do mesmo modo. Sinta as costas, tal como a frente. Se prestar mais atenção, poderá sentir alguns movimentos entre as omoplatas enquanto respira.

Páre de rolar a cabeça, baixe os joelhos e descanse deitado de costas por um momento.

Mais uma vez, dobre os joelhos e coloque os pés no chão, separados, mais ou menos à largura da anca e dos ombros. Abra a boca, confortavelmente e comece a inspirar e a expirar pela boca. Abra-a de modo que o ar possa entrar e sair dos pulmões muito livremente, sem obstruções. E sem obstruções, o ar deve fluir muito silenciosamente, sem fazer qualquer som.

Da próxima vez que expirar, articule o som correspondente à primeira letra de Pedro, sem envolver as pregas vocais. Quando chegar ao fim da exalação, inspire pela boca e repita. A cada vez, bloqueie completamente o fluxo de ar, fechando os lábios. Deixe a pressão aumentar um pouco na boca, depois liberte rapidamente o fluxo do ar, abrindo os lábios de modo a produzir um pequeno som explosivo. Brinque com isto. Quando inspirar, deixe a sua boca abrir para que o ar possa entrar livremente. E quando estiver pronto a expirar, feche repetidamente os lábios para parar o fluxo do ar. Depois liberte o ar de modo a produzir um pequeno som explosivo, o som [p]. E ao fazê-lo, observe a relação entre fechar e abrir os lábios e a forma como o ar sai dos pulmões. Certifique-se de que não está a forçar o ar a sair dos pulmões. Muitas pessoas terão tendência a espremer o ar para sair com os músculos do seu tronco superior,

exagerando cada explosão. Isso não é necessário. De facto, em vez de acrescentar tensão muscular, reduza-a fazendo os sons cada vez mais silenciosos e quase imperceptíveis. Simplesmente deixe o ar escapar dos pulmões sem acrescentar qualquer pressão adicional ao fluxo. E sem tentar fazer um [p] sonoro. Enquanto continua a repetir, observe se os seus lábios se movimentam harmoniosamente, se os músculos das bochechas se movem do mesmo modo, se os maxilares estão envolvidos. Que partes do seu aparato vocal precisam de participar para fazer estes sons? Que partes podem ficar imóveis? Por exemplo, pode notar que o seu maxilar inferior se move, mas será necessário?

Ok, páre por um momento, baixe os joelhos e descanse. Enquanto descansa, sinta as sensações no seu rosto, em torno dos lábios, dentro da boca, à volta dos olhos. Sinta os movimentos no seu tronco superior enquanto respira; observe se há alguma mudança na qualidade dos movimentos, na clareza dos movimentos.

Por favor, dobre de novo os joelhos e coloque os pés no chão. Inspire e expire pela boca e ao expirar repita o [p], silenciosamente e várias vezes e observe onde acontecem as pequenas explosões entre os lábios. Agora, pode mover os lábios de maneira a que as pequenas explosões aconteçam no canto direito da boca. Encontre uma maneira de continuar a fazer as pequenas explosões no canto direito da boca. Como é que o que o faz? Como usa o lado direito e o lado esquerdo do seu rosto? O que faz com o seu pescoço, com o seu peito, com o seu estômago? Agora, encontre uma forma de mudar as pequenas explosões para o canto esquerdo da sua boca. Observe se é mais fácil ou mais difícil colocar as explosões no lado esquerdo da boca. Quão recetivo é o lado esquerdo do seu rosto? O que acontece com o pescoço, com o peito, o que acontece no abdómen? Repita-o mais umas vezes, para se tornar melhor a cada expiração. Agora intercale entre o lado direito da boca e o lado esquerdo. E compare a ação entre os dois lados do seu rosto, a sua boca e também o seu tronco superior. E preste atenção: observe se é claramente melhor num dos lados. E tente descobrir o que é que se move melhor no lado que é mais fácil; o que é que o torna mais eficiente, o que é que o torna mais fácil. O que é que precisaria de fazer para o tornar fácil nos dois lados?

Páre de fazer este som com lábios e lentamente traga as mãos na direção da boca, pegue no lábio superior com os polegares e os dedos indicadores de ambas as mãos. Posicione os dedos indicadores um pouco acima do lábio superior e coloque os polegares por debaixo do lábio superior, de modo a segurá-lo com as pontas dos dedos e puxe-o para a frente e para cima. Imagine que está a trabalhar com barro e que quer moldar a sua boca de modo a fazer a forma de um sino, como a abertura de um trompete. Isto quer dizer que ao puxar o lábio, também o enrola um pouco em direção ao nariz. Sinta o efeito no restante do seu rosto. Deixe que o seu lábio superior regresse ao seu lugar e repita o movimento mais 2 ou 3 vezes, muito suavemente. Ok, liberte o seu lábio superior e agora segure o lábio inferior. Desta vez, os seus dedos indicadores estarão por dentro do lábio inferior e os polegares por fora. Delicadamente, use os seus dedos para puxar o lábio inferior, enrolando-o para baixo, ao mesmo tempo, para o moldar com a forma de um sino. Deixe-o regressar e repita o movimento mais 2 ou 3 vezes, muito, muito devagar. Observe como afeta o seu maxilar inferior.

Ok, pode soltar o lábio e descansar um pouco. Sinta os seus lábios enquanto descansa. Observe se a sua percepção dos seus lábios mudou. Como é que isso altera o que sente no seu rosto, com os seus maxilares? E mesmo dentro da sua boca.

E volte a fazer o [p] na expiração e observe agora a qualidade do movimento dos seus lábios. Desta vez, coloque as explosões de volta ao centro dos lábios. E observe como os seus lábios, as bochechas e ambos os lados do seu rosto podem tornar-se vivos e participar para fazer esta consoante. Sinta o *timing* e a coordenação de todas as partes envolvidas. Sinta se detém mais controlo dos movimentos do rosto e da boca agora. Continue a fazer isto mais 2 ou 3 vezes, durante mais 2 ou 3 expirações e sinta a qualidade da sua respiração. Com cada nova expiração, cultive a sensação de comodidade para que cada expiração forneça calmamente seja que quantidade precise para fazer esses sons, sem qualquer esforço desnecessário.

Páre e descanse confortavelmente deitado por um momento. Enquanto descansa, observe se agora tem uma sensação diferente no seu rosto. Sinta os seus lábios, as bochechas, a área em torno dos olhos. Compare mais uma vez o lado direito do seu rosto com o lado esquerdo do seu rosto. Como se equipara agora? Como é agora a sua percepção do seu próprio rosto? Em comparação com o que era antes de fazer estes movimentos?

### 3. Articulação de sons curtos - Língua e T

Dobre mais uma vez os joelhos e coloque os pés no chão. Abra a boca confortavelmente e inspire e expire pela boca. Enquanto respira assim, sinta o interior da sua boca. Sinta a sua língua. Comece por sentir a ponta da sua língua, depois o lado direito da sua língua, indo da ponta até atrás da boca pelo lado esquerdo. Quão claramente consegue sentir o lado direito da sua língua? Qual a sua espessura? Qual o seu comprimento? Toque suavemente na ponta da língua com a ponta do dedo indicador e deslize o dedo lentamente pelo lado da língua em direção à parte de trás da boca. Depois deslize pelo lado direito da língua. Não vá para muito longe e certifique-se de que não se torna desconfortável. Deslize apenas os seus dedos lentamente desde a ponta da língua até ao fundo e depois de novo até à frente, no lado direito da língua. Ande para a frente e para trás, 2 ou 3 vezes, deslizando o dedo no lado direito da língua, desde a frente, da ponta da língua em direção à parte de trás da boca e depois de novo em direção à ponta da língua.

Agora retire o dedo da boca e desta vez imagine que ainda lá está a deslizar lentamente pelo lado direito da língua, desde a ponta até à parte de trás da boca e depois de novo até à ponta. Observe onde é que é fácil imaginar os dedos a deslizar, onde é fácil conceber um contacto imaginário no lado direito da língua, algo bom e suave a deslizar por ali e

observe se há áreas onde a sensação desaparece e é mais difícil imaginar. Preste atenção, observe quanto de si tem de ser envolvido. Continue a imaginar um contacto calmante, que lentamente desliza pelo lado direito da sua língua e como está apenas a imaginar, não há razão para parar na parte de trás da boca. Portanto, na sua imaginação, continue a seguir a beira da sua língua e descubra até onde vai, dentro da sua garganta. Imagine alguma coisa a deslizar desde a raiz da sua língua, mesmo por cima da laringe e depois a regressar até à ponta da língua. Faça isso mais 2 ou 3 vezes, muito lentamente, para que o caminho que segue, o contacto imaginário que estabelece, se torne mais claro e mais fácil de imaginar, ao longo do lado direito da sua língua.

Pare e descanse por um momento. Baixe os braços e as pernas e deixe que tudo acalme. Pode respirar pelo nariz, se desejar. Enquanto descansa, observe se por esta altura sente o lado direito da sua boca diferente, assim como a sua língua e a sua garganta. Faça com a sua língua pequenos movimentos lentos, dentro da sua boca e sinta se o lado direito da sua língua parece mais coordenado, mais responsivo do que o lado esquerdo.

Dobre os joelhos e coloque os pés no chão, mais uma vez, com os pés separados à largura da anca. Sinta de novo a sua língua. Desta vez o lado esquerdo, a beira esquerda da sua língua, desde a ponta até à parte de trás. Preste atenção à espessura da sua língua na frente, no meio e atrás e, talvez ao descer a garganta. Abra a boca e gentilmente toque o lado esquerdo da sua língua com o dedo indicador direito, deslizando desde a ponta da língua até à parte de trás da boca. Não demasiado atrás, para que se mantenha totalmente confortável. E depois regresse para a frente, em direção à ponta da língua e faça isto mais 2 ou 3 vezes. Observe o que sente com o dedo e observe o que sente com a língua. Agora retire o dedo da boca e mais uma vez imagine algo suave e calmante a deslizar lentamente no lado esquerdo da sua língua, desde a frente até à parte de trás da boca e talvez dentro da garganta, até à zona onde a língua se liga à laringe. Imagine onde isso será. Onde estará a raiz da língua e imagine depois deslizar algo para cima e para a frente. Faça-o mais 2 ou 3 vezes na sua imaginação. Deslizar pelo lado esquerdo da língua, sentindo cada ponto desse contacto imaginário pelo caminho.

Baixe os joelhos e deixe que tudo acalme por um momento. Preste atenção a como acalma agora deitado no chão: que partes das costas estabelecem agora contacto com o chão? Observe a qualidade da sua respiração. Sinta o espaço dentro da sua boca: a forma da sua língua, o espaço na parte de trás da boca, a garganta, a área próxima da laringe, sinta a curva da sua coluna, perto do pescoço. Preste atenção às sensações no seu rosto. Se estiver confortável deitado de costas, descanse mais um pouco. Se não estiver confortável, escolha outra posição, por uns momentos.

Deitado de costas, dobre de novo os joelhos, coloque os pés no chão, paralelos com a anca, abra a boca tanto quanto possível, sem criar qualquer tensão no maxilar ou no pescoço, inspire e expire pela boca e na próxima expiração, articule [t] de Tiago, repetindo-o até ao final da exalação. Inspire de novo e repita. Continue e poderá descobrir que é possível usar exclusivamente a língua para parar e libertar o fluxo do ar. A sua boca pode permanecer calmamente aberta. Direcione a sua atenção para o movimento de toda a sua língua, não apenas a ponta. Sinta a raiz da língua, o meio e a ponta; mas também por baixo, por cima da língua. E enquanto expira articule o [t]. Páre, mas mantenha a boca aberta e traga o polegar direito para debaixo do lado esquerdo da língua. Sinta com o polegar o espaço debaixo da língua. Sinta quão atrás consegue levar o seu polegar. Certifique-se de que está no lado esquerdo e debaixo da língua. E suavize a língua à entrada do polegar. Posicione a sua mão de maneira que a palma esteja virada para os pés. Isto ajudará a que o polegar se adapte ao espaço debaixo da língua. Veja se também é possível colocar os dedos em torno do maxilar inferior, no lado esquerdo e no exterior, claro. E sinta a forma do osso nesse local. Tire o polegar da boca e faça uma pausa. Enquanto descansa, sinta o espaço dentro da boca, a sua garganta e a sua língua e observe se um lado parece diferente do outro, mais espaçoso, mais claro.

E agora vamos repetir o processo, mas com o outro lado. Traga o polegar esquerdo até ao lado direito da sua língua, por debaixo e mais uma vez use-o para sentir esse espaço. Posicione a sua mão com a palma virada para baixo em direção aos seus pés, para se adaptar ao espaço debaixo do lado direito da língua. Eventualmente, veja se é possível envolver o maxilar inferior direito com os dedos, pelo exterior. Tire o polegar da boca e descanse um pouco, com os braços baixos. Enquanto descansa, sinta agora o interior da sua boca, o espaço na garganta, a forma e tamanho da língua e observe também como respira.

Volte a inspirar e a expirar pela boca, abrindo-a confortavelmente e na próxima expiração articule o som [t] com a ponta da língua a tocar no céu-da-boca e preste agora atenção ao movimento da língua e como todo o comprimento da língua pode estar envolvido e veja se é possível mover a língua sem perturbar a garganta, os maxilares e o resto da boca.

Ok, liberte tudo e descanse totalmente deitado de costas, se estiver confortável e enquanto descansa, preste atenção às sensações, possivelmente novas sensações que sente no seu rosto, na sua boca, na sua garganta, na sua respiração, talvez no seu contacto com o chão. Volte a sentir o peso da sua cabeça no chão e lentamente, role-a de lado para lado, mantendo uma pressão constante entre a cabeça e o chão. Como é isso agora? Como o sente? Páre de rolar a cabeça e mantenha-se calmamente deitado por um momento.

#### **4. Articulação de sons curtos – Garganta e K**

Dobre os joelhos e coloque os pés no chão, separando-os à largura da anca, abra a boca confortavelmente, inspirando e expirando pela boca e desta vez, ao expirar, articule [k] de kiwi. Quando chegar ao final da exalação, inspire pela boca e repita. Continue a repetir e vamos analisar melhor o que acontece enquanto o faz. Observe como para e liberta o fluxo do ar para articular este som. E se prestar muita atenção, nota que os movimentos acontecem na parte de trás

da boca. Está a parar o fluxo do ar, com a parte média da língua próxima do palato mole, ou talvez com o palato mole próximo da língua. Então nessa área, está a fazer alguma coisa que interrompe a passagem do ar e o liberta rapidamente, produzindo a pequena explosão. Pode estar a fazê-lo com a língua em direção ao palato mole, mas também é possível baixar o palato mole em direção à língua para interromper a passagem do ar. Continue a fazer este som enquanto expira e observe como o faz. Ok, pode parar mas mantenha a boca aberta e gentilmente, traga a ponta do dedo indicador direito para tocar no céu-da-boca, mesmo por detrás dos dentes superiores. E comece a deslizar o dedo em direção à parte de trás da boca, até sentir que o palato começa a ficar mais mole. Mais uma vez, certifique-se de que não vai muito longe, para que permaneça confortável. Preste atenção à sensação do seu palato enquanto o seu dedo desliza para trás e depois traga-o de novo para a frente. Faça-o mais algumas vezes e depois retire o dedo da boca. Desta vez, imagine algo bom e macio a deslizar pelo céu-da-boca, começando mesmo atrás dos dentes superiores, em direção à parte de trás da boca. E uma vez que está apenas a imaginar, desça pela sua garganta. Até onde consegue chegar com a sua imaginação? Descubra se consegue chegar à base do seu pescoço e depois regresse. Faça-o mais umas quantas vezes, imaginando o contacto de algo que desliza pelo palato, desde a frente por detrás dos dentes superiores e em direção à garganta, descendo para a base do pescoço, passando pela laringe e depois regresse.

Depois pare e descanse por um momento. Enquanto descansa, sinta o espaço dentro da sua boca. A forma do seu palato, a abertura da sua garganta. Sinta como estão os músculos em torno da sua laringe e na parte de trás do seu pescoço. Lentamente, role a sua cabeça de lado para lado e observe como se sente agora. Pare de rolar a cabeça e preste atenção à sua respiração.

Dobre os joelhos e pouse os pés no chão. Abra a boca confortavelmente e inspire e expire pela boca. Mais uma vez, articule o som [k] durante a expiração, como fez anterior e observe mais uma vez como a sua língua e o seu palato mole se movem para parar o fluxo do ar. Desta vez, quando libertar o ar, permita que haja mais distância entre a língua e o palato mole, tanto quanto possível. Preste atenção ao que faz para abrir a passagem e veja se consegue abrir um pouco mais ao dirigir a sua atenção para aí. Para começar, veja se é possível fazer com que a língua se movimente um pouco mais, para mais longe do céu-da-boca, de cada vez que abre a passagem ao ar. Depois, veja se é possível fazer com que o palato mole se movimente um pouco mais para cima de cada vez. Páre de articular a consoante [k] por um momento e traga a ponta da língua para tocar no canto direito da boca, na zona onde o lábio superior se encontra com o inferior, no canto direito. E mantenha o contacto da língua com o canto direito da boca, enquanto inspira pela boca e quando expirar, articule mais uma vez o [k], as pequenas explosões na parte de trás da sua boca. Veja o que acontece na parte de trás da sua boca quando mantém a ponta da língua a tocar no canto direito da sua boca. Estará um dos lados a trabalhar de modo diferente? Qual é o lado que trabalha mais? E qual é o que trabalha melhor?

Ok, faça uma pausa. E enquanto descansa, observe se sente diferença num dos lados da sua boca. Engula a saliva e sinta o movimento da abertura da sua garganta. Abra a boca confortavelmente e desta vez toque o canto esquerdo da sua boca com a ponta da língua. Mantenha a língua em contacto com o canto esquerdo da sua boca e expire, articulando o som [k], até ao final da exalação. Observe como usa a parte de trás da sua boca. Se um dos lados parece estar a trabalhar muito diferente do outro. Pare e faça uma pausa. Depois inspire e expire pela boca e ao expirar, articule o [k] e descubra uma forma de fazer com que os dois lados da sua garganta trabalhem harmoniosamente e depois veja se é possível exagerar o movimento no lado direito; como organiza isso em si mesmo? Preste atenção à posição da cabeça, o que faz com a boca, talvez até com o tronco superior. E na próxima expiração, enfatize o movimento no lado esquerdo da garganta e observe o que muda. Talvez na posição da cabeça, na curva do pescoço, na forma do seu tronco superior. Na posição da sua língua dentro da boca, na posição do maxilar inferior e depois, volte a usar a parte de trás da sua boca harmoniosamente. Observe se isso se tornou mais claro agora.

Descanse totalmente deitado de costas e baixe os joelhos. Enquanto descansa, sinta o espaço dentro da boca, a garganta. Sinta a língua, desde a ponta até à raiz. Sinta os músculos em torno da laringe, os músculos da parte de trás do pescoço e a qualidade da sua respiração. E pode descansar noutra posição, se desejar, por um momento. Ou permanecer na mesma posição.

## **5. Articulação de sons curtos – Envolvimento das pregas vocais**

Deitado de costas, dobre os joelhos e coloque os pés no chão à largura da anca, mais uma vez. Abra a boca confortavelmente e inspire e expire pela boca. E ao expirar articule o som [p]. E na próxima expiração acrescente uma vibração das pregas vocais, enquanto faz este movimento. Use uma vogal neutra, como [a], o som que fazemos quando não sabemos o que vamos dizer a seguir. Então o [p], transforma-se em [b], se sustentarmos a vocal até ao final da exalação. Continue a fazer isto a cada expiração e brinque com diferentes graus de abertura da boca e dos maxilares. Observe como isto altera o som da vogal, o som da voz, se abrir um pouco mais, se fechar um pouco mais. Experimente abrir também a parte de trás da boca. Veja se consegue abrir bastante a parte de trás da boca sem perder a habilidade de abrir e fechar os lábios. Ok, pode parar. Descanse um momento.

E agora vamos fazer um processo semelhante para [t] e esta letra vai transformar-se em [d] enquanto vocalizar. Inspire e expire pela boca e ao expirar, comece a mover a língua para [t], mas acrescente uma vibração das pregas vocais, como anteriormente. Mais uma vez, ao fazer isto, brinque com diferentes graus de abertura da boca, da

garganta e descubra quanto influencia a qualidade da sua voz e a quantidade de ressonância na sua voz e, talvez o uso da respiração.

Ok, vamos fazer um processo semelhante para [k]. Inspire e expire pela boca e ao expirar, abra a boca e maxilar tanto quanto possível, desde que não interfira na habilidade de parar o fluxo de ar, com movimento da língua e do palato mole, para produzir a pequena explosão. E depois vocalize através destes movimentos. O som [k], transformar-se-á em [g]. Tente e repita várias vezes, a cada nova expiração. E mais uma vez, experimente com diferentes graus de abertura da boca, dos maxilares e até dos lábios. Ao fazê-lo, descubra o quanto influencia o som da sua voz, a qualidade da sua voz, a quantidade de ressonância que consegue obter. Ok, descansa calmamente deitado de costas, por um momento. E enquanto descansa, preste atenção às sensações no seu rosto, na boca, na garganta, no pescoço. Como se sente agora ao rolar a cabeça de lado para lado? Sinta a qualidade da sua respiração. Onde há movimento quando respira? Quanto movimento? A velocidade a que os movimentos respiratórios acontecem no seu tronco superior.

## 6. Articulação de sons curtos – Apreciação

Agora role lentamente para um dos lados e sente-se. Reoriente-se por um momento e quando estiver preparado, coloque-se de pé. Encontre uma forma de se sentir confortável, permanecendo em pé. Regresse à referência vocal que estabeleceu para ti próprio no início desta sessão. Aqui está novamente a frase:

“Vocal Integration with the Feldenkrais Method is designed to improve vocal functioning by using the kind of movements and sounds that infants use to develop they’re voices.”

“A Integração Vocal com o Método de Feldenkrais é concebida para melhorar o funcionamento vocal, através do uso dos movimentos e sons que as crianças aplicam para desenvolver as suas vozes.”

Diga de novo a frase e use-a para avaliar como se sente e como soa agora a sua voz, comparativamente ao que soava no início da sessão. Particularmente, observe se as ações que desempenha para produzir sons se tornaram mais claras, mais fáceis e mais suaves. Continue a repetir a frase e ouça como ressoa a sua voz e quanto volume tem. E se pretendesse dizê-la mais alto, qual seria agora o seu potencial de volume? Depois diga-a muito, muito suavemente. Como é que sente isso? Sente a relação entre o fluxo da respiração e o fluxo dos sons. Observe se a sequência de sons que formam as palavras fluem agora mais suavemente em conjunto ou se estão de algum modo desconectados e entrecortados. Como está agora a sua capacidade respiratória? Observe a a relação entre a quantidade de ar que armazena nos pulmões e a necessária para dizer toda a frase.

Se se gravou no início da sessão, grave-se de novo agora e compare como soa a sua voz antes e após os exercícios.

### **3ª sessão de 60 mn.**

Fonte: Richard Corbeil - *Vocal Integration with the Feldenkrais Method*

1.Referência.....	5 mn
2.Observação.....	7 mn
3.Abertura para as vogais.....	38 mn
4.Foco das vogais.....	13 mn
5.Apreciação.....	1 mn

## 1. Organização das Vogais - Referência

Olá! Bem-vindo à 3ª sessão.

Antes de darmos início à sessão, toma um momento para observar a qualidade da tua voz.

Imagina que és contratado para fazer um anúncio de rádio e esta é a frase que tens de dizer:

“A Integração Vocal com o Método de Feldenkrais foi criada para melhorar a sua voz através da reprogramação dos padrões neuromusculares que são a base do funcionamento vocal.”

“Vocal Integration with the Feldenkrais Method is designed to enhance your voice by reprogramming the neuromuscular patterns that are the building blocks of vocal functioning.”

Depois de memorizar a frase, coloca-te de pé e di-la em voz alta algumas vezes e observa a qualidade da tua voz, assim como a clareza e a qualidade dos movimentos que usas para fazer os sons.

Diz a frase de novo e sente as relações, a coordenação entre o fluxo de ar que escapa dos pulmões e o movimento que fazes para criar os sons. Fundamentalmente, estes movimentos envolvem os lábios, a língua, a garganta e a laringe.

Observa o que acontece com a tua voz se fizeres movimentos maiores e mais fortes com os lábios, com a boca e com a garganta. Vê se ajuda ou não. Até certo ponto, pode ajudar a que tenhas uma articulação mais clara, especialmente se não estavas a fazer movimento suficiente quando começaste e, colocar mais energia nessas áreas pode ajudar a projetar melhor a voz, mas após algum tempo, fazer mais não ajuda efetivamente a ter mais voz, mais volume. Então o que poderás fazer que realmente ajude?

Repete o anúncio, mas ao fazê-lo agora, muda o volume da tua voz, para que se torne mais suave ou mais forte, contando que a mudas. E presta atenção a como o fazes, o que acontece. Como mudas o volume da tua voz? O mais provável é que percebas que a qualidade ou intensidade da voz é principalmente determinada pela qualidade das vogais. Não há muito a fazer com as consoantes. Mais especificamente, tem muito a ver com influenciar a forma como transformas os sons básicos gerados na laringe, dando-lhes foco e cor, para que se tornem nas vogais que usamos na linguagem. Os sons gerados na laringe pelas pregas vocais estão diretamente relacionados com o uso eficiente da respiração. E depois, estes sons gerados na laringe, continuam a ser organizados através das diferentes formas que damos à boca. As formas que dão cor às vogais são aperfeiçoadas variando a posição da língua, do palato mole, dos lábios e a abertura dos maxilares. Algumas dessas variações são muito subtis e mais fáceis de sentir e compreender na posição deitada.

## **2. Organização das Vogais – Observação**

Então, deita-te de costas por um momento. Enquanto organizas o corpo e te instalas, observa como estabelece contacto com o chão. Começa por sentir onde e como a perna direita toca o chão. Sente atrás do calcanhar direito, atrás do gêmeo direito, da nádega direita. Depois muda a atenção para a forma como a perna direita descansa no chão, desde o calcanhar até à anca. Compara o modo como as pernas e a anca estabelecem contacto com o chão. Observa as semelhanças e as diferenças. Agora traz a atenção para a forma como o tronco superior toca no chão. Sente o comprimento da tua coluna, desde o coxís até ao crânio. Há algumas curvas na coluna, portanto sente quais são as vértebras que estão claramente em contacto com o chão e quais as que estão afastadas do chão. Observa quais são as partes da caixa torácica que estão em contacto com o chão. Em que costelas sentes mais pressão, em que secções dessas costelas? Sente o contacto do lado direito da caixa torácica com o chão e talvez também do ombro direito.

Muda a atenção para o lado esquerdo da caixa torácica e para como o ombro esquerdo é suportado pelo chão. Compara os dois lados. Quão semelhantes ou quão diferentes são? Sente como os braços descansam no chão. Onde tocas? E quanta pressão sentes nas áreas de contacto? Compara o braço direito com o braço esquerdo. Agora sente o contacto da cabeça com o chão. Nota quanta pressão sentes onde o crânio toca o chão. Toma um momento para tentar adivinhar o peso da tua cabeça, baseado na sensação de pressão no chão. Muito lentamente, gira a cabeça um pouco para a direita e depois regressa ao centro, de modo que a pressão ou o ponto de contacto entre a cabeça e o chão permaneça constante. Mudará, mas terá o mesmo peso. Por outras palavras, certifica-te de que o peso da cabeça está sempre suportado pelo chão. Faz um movimento muito pequeno e muito lento para te certificares de que a pressão permanece constante. Gira a cabeça desde o centro até à direita mais duas ou três vezes e depois descansa a cabeça ao centro.

Agora gira a cabeça para a esquerda e depois regressa ao centro. Com a mesma ideia de manter o peso da cabeça suportado pelo chão enquanto gira. Faz um movimento muito pequeno e muito lento, para que possas detetar com precisão, se a pressão da cabeça aumenta ou decresce contra o chão. Faz este lado mais duas ou três vezes. Depois para e descansa a cabeça ao centro. Enquanto descansas, observa se a tua cabeça está mesmo ao centro. Por vezes, o que achamos que é o centro não é mesmo o centro. Observa onde é que a tua cabeça descansa com relação à linha central do teu corpo. Agora sente os movimentos que fazes para inspirar e para expirar. Sente que movimentos acontecem no abdómen, à frente, atrás e talvez dos lados. Agora sente como respiras no teu peito. Sente se há alguns movimentos na caixa torácica e no esterno.

## **3. Organização das Vogais – Abertura para as vogais**

Dobra por favor os joelhos e coloca os pés no chão. Observa como isso altera o contacto do tronco superior com o chão. Observa como afeta a respiração. E talvez a posição da cabeça em relação à coluna também é diferente. Presta atenção à forma e ao volume da cabeça, sente a estrutura óssea. Embora existam muitos ossos a compor a cabeça, vamos distinguir duas secções principais: o crânio ou a parte superior que inclui o maxilar superior e a parte inferior, ou maxilar inferior. Presta atenção ao espaço entre os dentes superiores e os inferiores e certifica-te de que estás a considerar todos os dentes, os da frente e os detrás. Sente o espaço dentro da boca, a distância entre o teto da boca e o chão. Observa como a língua ocupa esse espaço. Observa se a língua repousa calmamente ou se está agitada, ou ainda se está rígida.

Começa a abrir e a fechar a boca em câmara lenta, separando o maxilar inferior do superior, e observa que parte do movimento é realmente fácil. Assim que a qualidade se alterar e começar a haver um pouco mais de esforço, mesmo que muito subtil, para e inverte o movimento fechando a boca, sempre em câmara lenta. Sente onde estão as articulações dos maxilares. Continua a abrir e a fechar a boca e toca a parte lateral da cabeça com as pontas dos dedos, por baixo das orelhas, para descobrires as articulações. Mantém a boca meio aberta e começa a movimentar muito lentamente o maxilar inferior para a direita e para a esquerda. Certifica-te de que estás mesmo a movimentar a estrutura do maxilar e não apenas a pele do queixo ou o lábio inferior. Observa se o maxilar inferior se movimenta com mais facilidade para um lado ou para o outro. Presta atenção para que a cabeça se mantenha em descanso, para que o movimento seja apenas do maxilar inferior em relação ao superior. Continua a fazer este movimento sem o forçar em nada. Muito gentilmente movimenta o maxilar inferior para a direita e para a esquerda, em câmara lenta.

Observa mais uma vez o que sentes com os dedos por debaixo das orelhas. Para o movimento, fecha a boca lentamente, baixa as mãos e faz uma pausa por um momento. Mais uma vez abre um pouco a boca e mantém-na aberta desse modo. Começa a movimentar a língua em direção ao meio do lábio superior e toca nesse sítio com a ponta da língua. Assim que tiveres tocado no lábio, lentamente traz a língua de volta para descansar no chão da boca. Encontra um lugar confortável para descansar a língua e deixa-a repousada um momento. Repete o movimento em câmara lenta mais uma vez. Move a língua até que tocas no meio do lábio superior com a ponta e depois, fá-la regressar para descansar no chão da boca. Continua a repetir este movimento mais umas vezes e presta atenção ao que acontece com o maxilar inferior. O que poderias fazer com o maxilar inferior para tornar este movimento mais suave, mais preciso e mais harmonioso? Por vezes quando é dito o que poderias fazer, também pode querer dizer o que poderias parar de fazer. Por exemplo, se estás a segurar o maxilar inferior, limitando assim a sua participação, então o que poderias fazer seria parar de segurar o maxilar e verificar se isso ajuda ao movimento da língua. Continua a brincar com esta ideia e vê o que descobres. E depois faz uma pausa, com a língua a descansar na boca por um momento.

Abre mais uma vez a boca, a meia abertura e desta vez começa a direcionar a ponta da língua para o canto direito da boca. Toca gentilmente no lugar onde o lábio superior se encontra com o inferior e depois regressa com a língua para descansar dentro da boca. Continua a fazer este movimento e descobre o que poderias fazer com o maxilar inferior, para o tornar mais fácil. Enquanto continuas a fazer o movimento, presta atenção ao que fazes com os olhos. Os teus olhos estão fixos ou estão a movimentar-se de algum modo em particular? O que podes fazer com os olhos que torne o movimento da língua mais fácil e mais confortável? Tenta isto: movimenta a língua em direção ao canto direito da boca enquanto fixas o olhar num ponto em frente a ti no teto e observa como te sentes. Da próxima vez, movimenta os olhos na mesma direção da língua e observa como isso afeta a tua língua. Agora tenta movimentar os olhos na direção oposta à direção da língua e nota como isso altera o movimento da língua. Movimenta os olhos para a esquerda ao alcançares o canto direito da boca com a língua e move os olhos para a frente e para o teto quando trazes a língua de volta ao interior da boca. Agora tens escolhas ou podes fazer escolhas conscientes sobre a coordenação do movimento dos olhos com a língua. Ter mais escolhas é mesmo o aspeto mais importante destas sessões. Não se trata de encontrar e praticar a forma certa de se fazer e fazê-lo sempre da mesma maneira, mas sim tornar-se consciente de todas as escolhas possíveis e fazer espontaneamente escolhas de como usar-se para melhor expressar o que se deseja. Por exemplo, imagina que aprendes uma forma maravilhosa de beijar e que comesças a beijar o teu namorado dessa forma, vezes e vezes sem conta, independentemente da disposição em que te encontres. Não te sentirias limitado na tua habilidade para te expressares? E não te tornarias um pouco entediante para o teu namorado? Então porque haverá de ser diferente ao usares a tua voz para cantar ou para falar?

Observa o que fazes com os olhos ao tocar no canto direito da boca com a ponta da língua. Como é a qualidade desse movimento agora que tens escolhas? Tipicamente sentir-te-ias mais livre ao ter mais opções. Observa se o movimento da tua língua é mais livre agora. Continua a fazer esse movimento e repara se a tua cabeça tem tendência para girar um pouco no chão. Propositadamente, deixa que a tua cabeça gire um pouco para a direita de cada vez que tocares com a língua no canto direito da boca e deixa-a girar de volta ao centro de cada vez que a deixares regressar dentro da boca. Da próxima vez, gira a cabeça para a esquerda de cada vez que tocares no canto direito da boca com a ponta da língua e de regresso ao centro quando trouxeres a língua para dentro. Observa também o que fazes com os olhos. Na próxima vez, move os olhos para olhar na direção oposta à tua cabeça, que gira para a esquerda enquanto tocas no canto direito da boca com a ponta da língua. Este nível de diferenciação pode ser um pouco desafiante ao início. Certifica-te de que não prendes a respiração ou crias tensão desnecessária nalgum sítio. Agora brinca com diferentes formas de usar os olhos e a cabeça com o movimento da língua, alcançando e tocando o canto direito da boca. Ok, podes baixar os joelhos e descansar calmamente no chão.

Mais uma vez, dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Abre um pouco a boca e desloca o maxilar inferior para a direita e para a esquerda. Observa se há alguma direção que pareça mais fácil agora ou mais confortável do que anteriormente. Ok, para o movimento do maxilar inferior, mantém a boca confortavelmente aberta e começa a deslocar a ponta da língua em direção ao canto esquerdo da boca. Movimenta a língua em câmara lenta para o canto esquerdo da boca e depois deixa-a regressar para dentro da boca. Continua a fazer este movimento e observa o que fazes com o maxilar inferior, repara no que fazes com os olhos. Agora faz outra escolha em relação ao uso dos olhos ao moveres a língua. Por exemplo, poderias olhar para cima ou para baixo. Agora movimenta os olhos mais ou menos na mesma direção em que moves a língua para a esquerda e deixa que a tua cabeça gire também um pouco para a esquerda, de cada vez que tocas no canto esquerdo da boca com a língua. Deixa a cabeça girar de volta ao centro de cada vez que a língua repousa na boca. Agora deixa que os olhos olhem para a esquerda quando giras a cabeça para a direita, ao mesmo tempo que tocas no canto esquerdo da boca com a língua. Traz sempre tudo de volta ao centro ao mesmo tempo. Certifica-te de que respiras fundo e confortavelmente enquanto fazes o movimento. Certifica-te de que não crias tensão desnecessária em lado nenhum.

Ok, larga tudo, baixa os joelhos e descansa deitado de costas por um momento. Sente de novo, as duas partes principais da tua cabeça: o crânio e o maxilar inferior. Nota se tens consciência da relação entre estas duas secções. Qual é agora a qualidade do teu contacto com o chão? Como está a respiração em relação a este contacto?

Dobra os joelhos e coloca os pés no chão, abre e fecha a boca em câmara lenta e nota agora a qualidade desse movimento. Eventualmente, mantém a boca entreaberta e gentilmente desloca o maxilar inferior para a direita e para a esquerda. Como é que isto se compara ao que sentiste no início da sessão? Mantém a boca confortavelmente

aberta e ainda em câmara lenta, alterna entre tocar o canto direito da boca e o canto esquerdo da boca com a ponta da língua. Presta atenção à participação do maxilar inferior, ao movimento dos olhos, ao movimento da cabeça e pescoço. Sente a qualidade da tua respiração e continua a fazer isto suavemente e em câmara lenta e observa as semelhanças entre os dois lados e repara também se existem diferenças. Ok, traz a língua de novo para dentro, fecha a boca e descansa por um momento.

Abre um pouco a boca e com a ponta da língua, toca no meio do lábio superior e mantém lá a língua. Certifica-te de que continuas a respirar confortavelmente e começa a deslizar a ponta da língua desde o meio do lábio superior até ao canto direito da boca. Quando chegares ao canto direito, desliza de volta ao meio do lábio. Continua a fazer isto mais algumas vezes e repara na participação do maxilar inferior, dos olhos e o que acontece com a cabeça e pescoço. Sente que outras partes de ti estão envolvidas neste movimento. Da próxima vez que a ponta da língua estiver no meio do lábio superior, começa a deslizá-la em direção ao canto esquerdo da boca. Quando alcançares o canto esquerdo da boca, desliza a língua de volta ao meio do lábio superior. Desliza-a para um lado e para o outro e presta atenção ao envolvimento de todo o teu ser. Da próxima vez que a tua língua tocar no canto esquerdo da boca, começa a deslizá-la em direção ao meio do lábio inferior. Quando chegares ao meio do lábio inferior, desliza-a de volta ao canto esquerdo da boca. Qual é a diferença para a língua ou para o movimento do maxilar inferior? Observa como a forma da tua língua é diferente, a sua espessura. E repara que a ponta da língua, em vez de ser pontiaguda, torna-se distendida.

Da próxima vez que estiveres no meio do lábio inferior, continua a deslizar a língua em direção ao canto direito da boca, e depois volta ao meio do lábio superior. E depois continua em direção ao canto esquerdo da boca. Continua assim, até completares um círculo completo nos lábios, na direção contrária aos ponteiros do relógio. Continua a deslizar a língua em círculos e presta atenção à coordenação entre o maxilar inferior, os olhos, a cabeça e o pescoço, certifica-te de que respiras. Agora altera a direção dos círculos. Desliza com a língua sobre os lábios na direção dos ponteiros do relógio. E desenha alguns círculos em câmara lenta, nesta direção. Baixa os joelhos e descansa calmamente deitado de costas por um momento.

Repara agora no espaço dentro da boca e no modo como a língua ocupa esse espaço. Sente a relação entre o maxilar inferior, o superior e o crânio. E o modo como os olhos descansam. Sente a qualidade da respiração. No geral, nota se existe uma nova qualidade, ou uma nova consciência, pelo menos. Ou talvez um novo estado, um estado de prontidão e de disponibilidade. Uma sensação que vem de ter a possibilidade, a liberdade para fazer escolhas diferentes.

Por favor, dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Abre a boca confortavelmente e toca o céu da boca com a ponta da língua, para fazer o som [I]. Sustém o som até ao final da expiração. Experimenta isso individualmente e encontra uma altura confortável para ti, fazendo um som mais longo ou mais curto, dependendo do ar que tens. Também podes variar as alturas. Explora um pouco isso. Quando inspiras, continua a tocar no céu da boca com a ponta da língua e abre os maxilares ao máximo, dentro do limite do que é confortável. Quando estiveres pronto para expirar, vocaliza e sustém o som [I] de novo. E descobre o quanto consegues abrir a boca sem esforçar e sem tensão. O que acontece ao som se fechares um pouco a boca? E o que acontece se abrires a boca um pouco mais? Abre e fecha a boca, concentrando-te principalmente no espaço entre os dentes da frente. E depois abre e fecha a boca concentrando-te principalmente no espaço entre os dentes de trás. Qual é a diferença? Faz uma pausa.

Agora abre de novo a boca e toca o meio do lábio superior com a ponta da língua. Mantém a língua em contacto com o lábio e vocaliza durante a expiração. Deve soar algo como o som [I], mas não é bem. Chamemos-lhe um [I] não habitual. Enquanto susténs este [I] não habitual, arranja uma forma de fazer mais som, simplesmente tentando abrir o espaço na parte de trás da boca. O que consegues obter ao elevar o palato mole? Ao posicionares a tua língua de outro modo? Ao modificares a relação entre o maxilar inferior e o superior? Experimenta um pouco com tudo isso. Da próxima vez que sustentares o som com o [I] não habitual, começa a deslizar a língua desde o meio do lábio superior até o canto direito da boca. E depois desliza a língua de volta ao meio do lábio superior. Faz isto mais duas ou três vezes, prestando atenção às alterações nas ressonâncias da tua voz. Como os movimentos da tua língua ou da tua garganta criam vibrações em áreas diferentes. Sobe e desce em altura até encontrares um *pitch* confortável e quando o encontrares não pares a tua voz, não importa se a tua voz se altera um pouco. Inspira quando sentires necessidade. Tenta diferentes maneiras de combinar o som [I], o movimento da língua e a necessidade de inspirar. Da próxima vez que tocares o meio do lábio superior, desliza a ponta da língua em direção ao canto esquerdo da boca e depois de volta ao meio do lábio superior. Ao fazeres isto, presta atenção às alterações no som e às diferentes ressonâncias que este movimento cria. Agora começa o som [I] com a língua a tocar no canto esquerdo da boca e ao sustentares o som, desliza a língua pelo lábio inferior, em direção ao canto direito da boca. Vê se é possível fazer uma viagem pelo lábio inferior, desde o canto esquerdo da boca até ao direito e depois de volta ao esquerdo, durante uma expiração longa. Depois experimenta o oposto. Começa com a língua a tocar o canto direito da boca e desliza com a língua pelo lábio inferior em direção ao canto esquerdo e depois de volta ao direito, durante uma expiração longa e enquanto sustentas o som [I]. Da próxima vez, tenta fazer esta viagem um pouco mais rápido, de um canto ao outro, no lábio inferior, umas duas ou três vezes, durante uma expiração. Continua a fazer isto e nota o que acontece ao teu som quando a língua toca o canto direito da boca. Vê se é possível que o som se torne mais forte na área da orelha direita quando tocas no canto esquerdo da boca. E se se torna mais forte na área da orelha esquerda quando tocas no canto direito da boca. Anda de um lado ao outro, a lamber lentamente o lábio inferior, a sustentar o som [I] e sente como o som viaja de uma orelha à outra, por assim dizer, enquanto deslocas a língua de um canto ao outro da tua boca.

Da próxima vez que deslizares a língua pelo lábio inferior, para no meio e encontra uma forma de sentires o som mais forte nos dois ouvidos ao mesmo tempo. Observa o que acabas por fazer com os maxilares, com o palato mole, com a língua e até com os olhos, para conseguir e manter a totalidade do som em ambos os ouvidos. Toma algum tempo para treinar, para que possas contar com isto quando precisares. Ok, baixa os joelhos e descansa deitado de costas por um momento. Enquanto descansas, nota as mudanças de como te sentes a ti próprio.

#### 4. Organização das Vogais – Foco das Vogais

Por favor, eleva-te lentamente. Toma um momento para encontrar uma forma eficaz de te ergueres e ficar de pé. Olha em frente, com os olhos mais ou menos à altura da linha do horizonte. Abre a boca e desliza a língua pelo lábio inferior, desde o canto direito, até ao esquerdo, enquanto vocalizas o [l] não habitual. Observa se o som fica mais intenso na zona do ouvido esquerdo quando tocas no canto direito da boca e se na zona do ouvido direito, obténs um som mais intenso quando tocas no canto esquerdo da boca. Da próxima vez que a língua vier para o meio do lábio inferior, para e encontra uma forma de manter a totalidade do som em ambos os ouvidos. Brinca com a abertura entre o maxilar superior e o inferior. Brinca com o espaço na parte de trás da boca, entre a língua e o palato mole. Observa também a posição da cabeça no topo da coluna. Enquanto continuas a fazer o som, repara no envolvimento do peito e do abdómen para suportar a respiração, enquanto sustentas o som. Continua a brincar com isto, mas agora explora a amplitude da tua voz. Varia o som em altura, num *pitch* mais grave e depois num *pitch* mais agudo. Continua a explorar até te tornares familiarizado com aquilo que é possível para a tua voz neste momento. Pausa por um momento. Mais uma vez, toca o meio do teu lábio inferior com a ponta da língua e encontra a tua máxima ressonância possível, num *pitch* confortável e com este [l] não habitual. Quando o encontrares, muito lentamente, traz a língua de volta, para descansar no chão da tua boca, mesmo atrás dos dentes inferiores. Faz este movimento de modo a que consigas manter a totalidade do som, enquanto trazes a língua de volta ao interior da boca. Faz isto várias vezes e a cada nova inspiração. Ok, para e descansa a andar um pouco pela sala.

Para e mantém-te de pé de uma forma eficaz e confortável. Repete o mesmo processo, mas desta vez num *pitch* diferente. Certifica-te apenas de que é fácil e confortável. Toca com a ponta da língua no meio do lábio inferior e mantém-na lá enquanto sustentas o som e encontra a tua máxima ressonância. Depois, muito lentamente, traz a tua língua de volta ao interior da boca, mesmo atrás dos dentes inferiores. Faz este movimento da língua em câmara lenta. Quanto mais lento, mais consegues manter a integridade do som ao regressares com a língua ao interior da boca. Faz isto mais duas ou três vezes e cada vez numa nova expiração. Nota que quando a língua regressa ao interior da boca estás na realidade a fazer uma vogal. Uma vogal que soa um pouco como um [a]. Eventualmente, traz a língua para o interior da boca um pouco mais rápido e enquanto a língua descansa no interior da boca, continua a sustentar este som muito ressoante de vogal. Faz uma pausa e descansa a andar pela sala.

Pára de caminhar e permanece de pé confortavelmente. Abre um pouco a boca, inspira e na próxima expiração vocaliza um [l] habitual. Toca simplesmente com a ponta da língua no céu-da-boca, como farias normalmente para produzir este som. Ao sustentares este som, traz a língua um pouco para a frente para perto dos dentes superiores e um pouco para trás, perto da garganta. E nota o que isso faz ao foco do teu som. Eventualmente, encontra um lugar no céu-da-boca que te dê um bom foco para o som e permanece lá com a língua enquanto sustentas o [l] habitual. Faz isto duas ou três vezes, em duas ou três expirações. Vê se consegues aprender a aproximar-te cada vez mais rápido com a tua língua deste lugar que dá um bom foco à tua voz. Na próxima vez, começa com a tua língua no melhor sítio possível para um [l] focado e depois liberta-o e abre a tua voz numa vogal [a] cheia. Mas não percas o foco que descobriste com o [l]. Repete várias vezes. Eventualmente, começa com o [l] e abre a tua voz em vogais diferentes. Brinca simplesmente com a ideia de manter o foco que descobriste com o [l] e de encontrar formas de integrar esse foco em vogais diferentes. Para e descansa a caminhar pela sala.

#### 5. Organização das Vogais – Apreciação

Pára de caminhar e encontra uma forma de permanecer de pé confortavelmente. Recorda a frase:

“A Integração Vocal com o Método de Feldenkrais foi criada para melhorar a sua voz através da reprogramação dos padrões neuromusculares que são a base do funcionamento vocal.”

“Vocal Integration with the Feldenkrais Method is designed to enhance your voice by reprogramming the neuromuscular patterns that are the building blocks of vocal functioning.”

Repete a frase algumas vezes e ao dizê-la, sente como está a tua voz em comparação com o que estava no início da sessão. Se gostares de cantar podes fazê-lo e ver como te sentes agora.

#### 4ª sessão de 60 mn.

Fonte: Richard Corbeil - *Vocal Integration with the Feldenkrais Method*

1.Referência.....5 mn

2.Veicular o fluxo do ar.....	14 mn
3.Murmurar .....	32 mn
4.Impulsionar as vogais.....	14 mn
5.Apreciação.....	3 mn

## 1. Acesso aos Ressonadores – Referência

Olá, bem-vindo à 4ª sessão.

Esta lição foi criada para que aprendas a ter acesso a determinadas áreas do crânio, de modo a que seja possível tornar a voz mais cheia e mais ressoante. Primeiro toma um momento para observar a qualidade da tua voz antes de fazer os exercícios. Diz a frase seguinte:

“A Integração Vocal não é orientada para resultados, é uma forma de aprendizagem que se foca no processo, o que significa que podes descobrir livremente a tua voz em vez de copiar um modelo pré-estabelecido.”

“Vocal Integration is not goal oriented, it is a process oriented learning, which means that you can freely discover your own voice, rather than copying a pre-established model.”

Depois de memorizares esta frase, di-la em voz alta várias vezes e usa-a para avaliar a qualidade da tua voz e para sentir a qualidade dos movimentos que usas para criar os sons. Atenta em como a tua voz ressoa e no seu volume. Onde sentes as vibrações que indicam onde acontecem as ressonâncias, onde os sons são amplificados. Procura isto enquanto dizes a frase de novo. Alguma da ressonância vai acontecer nos espaços vazios do teu crânio, como por exemplo, nos seios da face. Poderás sentir algumas dessas vibrações nos ossos da testa, nos ossos à volta dos olhos, talvez nas maçãs do rosto. Se falares com uma voz muito profunda, talvez consigas sentir vibrações nos ossos do peito.

Repete a frase mais uma vez e observa onde sentes as vibrações que indicam ressonância. Agora sente o que o acontece se falares num *pitch* muito elevado. Como se estivesse histérico. Onde, nos ossos do crânio, sentes as vibrações? Agora fala numa altura normal e continua a observar onde acontece a ressonância, sentindo as vibrações nos ossos, principalmente nos da cabeça, embora possa também acontecer noutros sítios do corpo. Se prestares bastante atenção à vibração dos ossos da cabeça, poderás descobrir que um dos lados vibra mais do que o outro. Por exemplo, os ossos em torno do teu olho esquerdo poderão vibrar mais do que aqueles em torno do olho direito. Ou o inverso. Diz a frase mais uma vez e nota se sentes isto em ti.

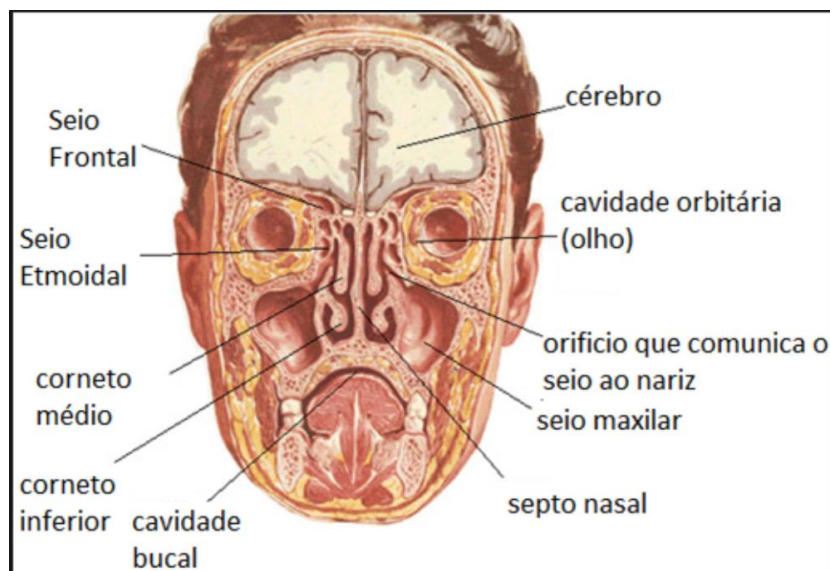
Mantém em mente que todas estas questões servem para orientar a atenção para aspetos diferentes da tua experiência. Se não encontrares as respostas, não te preocupes. Na verdade, no contexto destas sessões, procurar as respostas é mais importante do que encontrá-las.

O trabalho que se segue pode ser muito subtil e para aumentar a tua sensibilidade, vou pedir mais uma vez que te deites e que experimentes os exercícios muito calmamente.

## 2. Acesso aos Ressonadores – Veicular o fluxo do ar

Por favor, deita-te de costas, confortavelmente num colchão e observa como fazes contacto com o chão. Sistemáticamente, observa onde e como tocas no chão com as diferentes partes do teu corpo. Começa atrás dos calcanhares, nota o calcanhar esquerdo e o seu peso e depois muda a atenção para o calcanhar direito. Sente o contacto das pernas, os gémeos talvez a tocar no chão e talvez um lado tenha mais contacto com a superfície do que o outro, ou a área que estabelece contacto seja diferente. Sente como as coxas ou as ancas tocam no chão. As costas. Os braços. Compara os dois lados, o braço esquerdo e o braço direito. Sente como a parte de trás da cabeça toca o chão. Agora presta atenção aos movimentos que fazes para inspirar e expirar e quanto de ti participa. Muda a atenção para a sensação no rosto, sente como estão os lábios em descanso. Sente a sensação em torno dos olhos. Observa se os pequenos músculos em torno do olho direito parecem diferentes dos músculos em torno do olho esquerdo. Sente como está organizada a língua dentro da boca. Repara se os dentes de baixo exercem pressão contra os dentes de cima, ou se existe um pouco de espaço. Sente o nariz. Sente como viaja o ar pelas narinas e entra no crânio pelas cavidades nasais. Imagina onde fica e de que tamanho é a abertura nos seios da face. Se olhássemos para um esqueleto, notaríamos que o próprio nariz não existe, que se trata de cartilagem e tecido celular. Mas existe um buraco, nos ossos do crânio, nos seios da face, na base do nariz. A parte de cima dessa abertura fica mesmo por baixo dos buracos dos olhos. A parte de baixo fica um pouco acima dos dentes superiores. O buraco do nariz tem o formato de uma lágrima, estreita em cima e mais larga em baixo. Respira pelo nariz e usa a sensação da passagem do ar, para te ajudar a determinar onde está essa abertura que permite que o ar entre no crânio, na base do nariz. Imagina a forma e o tamanho dessa abertura. Se pesquisares, observarás que essa abertura está dividida em seis secções. Há um osso longo e estreito que separa o lado direito do esquerdo na cavidade nasal, chamado septo. E cada lado está dividido em três secções por duas pequenas protuberâncias de ossos em cada lado. Isto quer dizer que quando

inspiras e expiras pelo nariz, o fluxo de ar pode seguir por seis canais diferentes, para entrar ou sair do crânio pela cavidade nasal. Encontra uma forma de respirar que faça com que a maior parte do fluxo de ar passe pelos dois canais inferiores na base da cavidade nasal, mesmo por cima dos dentes superiores. Estes dois canais são maiores e podem albergar uma maior quantidade de ar. Usa a sensação do ar a passar por estes dois canais, para encontrar a sua localização com relação ao céu-da-boca ou palato duro. Continua a respirar por estes dois canais e nota como o teu tronco superior se move enquanto respiras assim. Sente os movimentos no abdómen, na caixa torácica. Onde parece mais ativo? Agora muda alguma coisa para que o fluxo de ar passe principalmente pelos dois canais superiores, mesmo abaixo dos cantos interiores dos olhos. No topo destes dois canais superiores, estão as terminações nervosas relacionadas com o olfato. Se aprenderes a levar mais ar a passar pelos canais superiores, o teu sentido de olfato melhorará consideravelmente. Por vezes ajuda imaginar que se cheira algo agradável e ao fazê-lo, observa as sensações no teu rosto, em torno dos olhos, dentro da boca, particularmente no palato mole.



Descansa por um momento, respira como preferires e enquanto descansas, observa quais os canais que usas habitualmente.

Dobra por favor os joelhos e coloca os pés no chão. Volta a respirar pelos dois canais inferiores na base da cavidade nasal e presta atenção à organização interna que torna isso possível. Como esta intenção se manifesta através de subtis, mas muito reais e importantes mudanças na expressão do rosto, no uso dos olhos, no interior da boca, na posição da cabeça no topo da coluna. Observa também os movimentos respiratórios no tronco superior. Agora muda novamente a passagem do fluxo do ar para os dois canais superiores. Presta atenção ao teu procedimento para que essa mudança ocorra. Uma vez que consigas sentir o ar a passar pelos canais superiores, continua a inspirar e expirar por esses canais e memoriza as sensações associadas aos movimentos que tornam isto possível. Observa os movimentos respiratórios do tronco superior. Muda de novo a passagem do ar para que passe pelos dois canais inferiores e observa os movimentos do tronco superior. Depois muda a passagem do ar para que passe pelos dois canais superiores. De facto, a cada nova inspiração alterna a passagem do fluxo do ar pelos canais superiores e pelos canais inferiores. Ao fazeres isto, descobre como podes tornar essa mudança mais fácil, mais simples, mais clara.

Baixa os joelhos e toma um momento a descansar deitado de costas. Ao descansares, repara nas sensações em torno dos olhos, dentro e à volta da boca, na língua, nos lábios, no maxilar. Toma um momento, mais uma vez, para sentir a qualidade do teu contacto com o chão. Observa a qualidade da tua respiração em relação a este contacto.

Dobra os joelhos e coloca os pés no chão, mais uma vez e inspira e expira de novo, pelos dois canais inferiores do teu nariz. Sente se se torna mais claro e depois muda o fluxo do ar para os dois canais superiores. Observa se a mudança se torna mais fácil de fazer. Agora encontra uma forma de respirar pelos dois canais medianos da cavidade nasal. Observa como te organizas internamente para manifestar esta intenção. O que fazes com os olhos? Qual é a expressão do teu rosto? O que fazes com o interior da tua boca e com a garganta? Qual é a posição da tua cabeça em relação ao topo da coluna? Que padrão de respiração, que movimentos no peito e no abdómen parecem ajudar-te a fazer o ar passar pelos canais medianos, ao inspirares e expirares?

Baixa os joelhos e deixa-te estar deitado de costas por um momento. Respira pelo nariz e nota se tens tendência para preferir certos canais enquanto descansas.

### 3. Acesso aos Ressonadores – Murmurar

Dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Inspira e expira pelo nariz e da próxima vez que expirares, sustém um [m] de Maria, durante a exalação. Continua em *bocca chiusa* durante mais duas ou três exalações e nota as vibrações por

dentro e em torno do nariz. Lembra-te dos seis canais e observa quais os que vibram mais, que canais geram mais ressonância. Da próxima vez que fizeres isto, encontra uma forma de gentilmente fechar a narina direita com os dedos da mão direita. Nessa altura, o som é forçado a passar pelos três canais no lado esquerdo da cavidade nasal. Murmura de novo e ao fazê-lo, nota a qualidade da ressonância no lado esquerdo da cavidade nasal, no lado esquerdo do rosto, no lado esquerdo do crânio.

Agora muda de lado. Da próxima vez que expirares, gentilmente fecha a narina esquerda com a ajuda dos dedos da mão esquerda. Inspira e quando expirares murmura e nota o que acontece. Agora o som é forçado a passar pelos três canais da cavidade nasal à direita. Observa a qualidade da ressonância nesse lado da cavidade nasal, no lado direito do rosto, no lado direito do crânio. Como é que se compara com o que sentiste no outro lado? Continua a murmurar e alterna entre um lado e o outro, fechando uma narina de cada vez, para sentir as vibrações num lado do rosto e depois no outro lado. Compara os dois lados.

Baixa os braços e faz uma pausa por um momento. Agora fecha a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda. Na próxima exalação, sustém o som [m], mas faz com que o fluxo do ar passe pelo canal inferior da cavidade nasal. Encontra uma forma de inspirar pelo mesmo canal. E quando expirares, sustém o [m]. Presta atenção às sensações na cavidade nasal com relação a este canal em particular e como a tua voz ressoa em partes específicas do teu crânio. Continua a murmurar a cada exalação, seguindo pelo mesmo canal e varia o *pitch* da tua voz. Primeiro fá-la soar mais grave e nota como a ressonância nos graves pode sentir-se diferente. Da próxima vez que expirares, sobe o *pitch* para a zona mais aguda da tua voz. Observa a diferença nas sensações de ressonância no teu rosto, no teu crânio. Certifica-te de que ao variar o *pitch*, ainda manténs a intenção de murmurar pelo canal inferior direito da cavidade nasal. Continua a suster o [m] durante a expiração, mas desta vez move a voz em altura, para os agudos e os graves, numa única e longa exalação. Como uma sirene à antiga. Certifica-te de que o som, o fluxo de ar, se mantém a passar pelo canal inferior direito da cavidade nasal. Brinca com isto duas ou três vezes.

Baixa o braço, as pernas e descansa deitado de costas por um momento. Enquanto descansas, repara se tens novas sensações no teu rosto. Observa se consegues sentir o eco do que acabaste de fazer.

Mais uma vez, deitado de costas, dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Fecha a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda e desta vez, murmura pelo canal superior do lado direito da cavidade nasal. Continua a usar o mesmo canal quando inspiras. Com cada nova expiração, sustém o [m] e sobe lentamente o *pitch* para a zona aguda da tua voz. Ao fazê-lo, encontra um modo de manter o fluxo do ar no canal superior direito da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, baixa o *pitch* para a zona grave da tua voz. Certifica-te de que te manténs a murmurar pelo canal superior direito da cavidade nasal. De que modo o *pitch* influencia a sensação das vibrações? Onde se propaga, por dentro e à volta do crânio? Nas próximas exalações, murmura desde os graves aos agudos, mais uma vez como uma sirene à antiga. Mantém o som no canal superior direito e nota se este canal vibra mais facilmente com os sons mais agudos ou com os mais graves.

Baixa o braço e descansa deitado de costas por um momento. Mantém os joelhos erguidos. Sente apenas as diferenças nas sensações do rosto, dos olhos, do nariz, dentro da boca, da garganta, do tronco superior. E depois, mais uma vez, encontra uma forma fácil e confortável de tapar a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda. Na próxima exalação, murmura pelo canal mediano do lado direito da cavidade nasal. Inspira pelo mesmo canal, para tornar a passagem do fluxo do ar por esse canal, mais clara a cada respiração. Observa a organização interna que te permite selecionar consistentemente este canal para a respiração e para o som. Com cada nova exalação, varia o *pitch* da tua voz e nota a diferença nas vibrações criadas para este canal, quando a tua voz está nos agudos e quando está nos graves.

Faz uma pausa. Baixa o braço. E depois tapa de novo a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda e da próxima vez que expirares, encontra uma forma de murmurar pelos três canais do lado direito da cavidade nasal. Presta atenção à organização interna que te permite respirar e murmurar pelos três canais do lado direito ao mesmo tempo. Pára e faz uma pausa. Baixa os joelhos e o braço. E presta atenção aos movimentos da respiração no teu tronco superior. Podes descobrir que um dos lados respira mais, respira mais facilmente. Que um dos pulmões enche e esvazia mais facilmente. Nota também porque canal estás a respirar agora. Nota as sensações no teu rosto. Talvez um dos lados pareça mais desperto, mais vivo do que o outro.

Mais uma vez, dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Na próxima exalação, murmura enquanto alternas tapar a narina direita e a narina esquerda, de modo a comparar a ressonância em cada um dos lados. Como está diferente do que estava antes? Baixa os joelhos e os braços, descansa por um momento em qualquer posição que te seja confortável.

Se mudaste de posição, volta a deitar-te de costas, dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Fecha a narina direita com a ajuda da mão direita e na próxima exalação começa a murmurar. Sustém um [m] numa altura confortável. Na próxima exalação, encontra uma forma de fazer o som passar pelo canal inferior do lado esquerdo da cavidade nasal. Usa a mesma passagem quando inspiras. Presta atenção às vibrações que cria e como essas vibrações se alastram por áreas específicas do teu crânio. Continua a murmurar por cada exalação pelo canal inferior esquerdo e varia o *pitch* da tua voz. Sobe e desce o *pitch* de modo a observar como essa variação em altura afeta a ressonância da tua voz, ao passar pelo canal inferior esquerdo da cavidade nasal. Baixa o braço e descansa deitado de costas por um momento. Agora tapa a narina direita com a ajuda da mão direita e desta vez faz com que o som [m] passe pelo canal superior do lado esquerdo da cavidade nasal. Continua a usar o mesmo canal quando inspiras. A cada nova exalação, continua a murmurar pelo canal superior esquerdo e sobe o *pitch* para os agudos. Agora continua a murmurar pelo canal

superior esquerdo e deixa cair o *pitch* para os graves. Observa como o *pitch* influencia a sensação de ressonância. Sente como espalha vibrações pelo rosto e talvez por todos os ossos do crânio. Talvez até no peito. Talvez noutra sítio. Durante as duas próximas exalações, continua a murmurar pelo canal superior esquerdo, mas faz com que o som viaje dos graves para os agudos, como uma sirene antiga. Repara se este canal ganha mais facilmente vida com os agudos ou com os graves. Baixa o braço e faz uma pausa.

Mais uma vez, encontra uma forma confortável e fácil de tapar a narina direita com a ajuda dos dedos da mão direita. Na próxima exalação, faz com que o som [m] passe pelo canal mediano do lado esquerdo da cavidade nasal. Inspira pelo mesmo canal, para tornar clara a sensação desse canal. Quando a encontrares, presta atenção à organização interna que corresponde a respirar e a murmurar por esse canal. Agora, com cada nova expiração, continua a murmurar pelo canal mediano esquerdo, mas varia o *pitch* da tua voz. Nota a diferença na ressonância gerada por este canal quando a tua voz está nos agudos e quando está nos graves. Baixa o braço e faz uma pausa.

Mais uma vez, tapa a narina direita com a ajuda dos dedos da mão direita e da próxima vez que expirares, encontra uma forma de murmurar pelos três canais do lado esquerdo da cavidade nasal. Presta atenção à organização interna que te permite usar os três canais ao mesmo tempo, como ressoadores para a tua voz. Baixa o braço, baixa as pernas e descansa deitado de costas. Enquanto descansas, presta atenção à qualidade da tua respiração. Observa quais são os canais que espontaneamente escolhes para respirar enquanto descansas. E se agora decidisses respirar pelos seis canais? Como é que isso altera os movimentos do teu peito e do teu abdómen quando respiras?

Mais uma vez dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Na próxima exalação, sustém o som [m] e alterna tapar a narina esquerda e a narina direita com os dedos e, compara agora a ressonância da tua voz em cada lado. Baixa as pernas e os braços e descansa por um momento deitado de costas. Enquanto descansas, observa como estabelece agora contacto com o chão e fá-lo de uma forma sistematizada, começando pelos calcanhares e subindo até à parte de trás da cabeça. O teu contacto com o chão, tem provavelmente a esta altura uma nova qualidade. Observa como respiras com relação à forma como estabelece agora o contacto com o chão. Rola para um dos lados para te sentares lentamente. Permanece nesta posição por um momento, se precisares, e coloca-te de pé lentamente.

#### 4. Acesso aos Ressoadores – Impulsionar as Vogais

Encontra uma forma de permanecer de pé confortavelmente. Tapa a narina direita com a ajuda da mão direita e inspira e expira pelos três canais no lado esquerdo da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, murmura, sobe e desce o *pitch* até ao final da exalação, como uma sirene antiga. Sente como os três canais da esquerda podem ser usados como ressoadores para a tua voz. Brinca com isto durante mais duas ou três expirações. Agora vamos repetir o processo para os canais do lado direito. Tapa a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda e respira pelos canais do lado direito da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, murmura e sobe e desce o *pitch* da tua voz várias vezes até ao final da exalação. Talvez possas fazer um uso ainda melhor desses três canais enquanto ressoadores para a tua voz. Continua a brincar com isto durante mais duas ou três expirações. Depois descansa, caminhando um pouco pela sala.

Pára de caminhar e organiza-te de forma a ficares confortável ao permaneceres de pé. Inspira e expira pelo nariz e desta vez usa os seis canais da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, murmura o [m], sobe e desce o *pitch* da tua voz e encontra uma forma de conseguir que os seis canais estejam disponíveis enquanto ressoadores para a tua voz. Ok, faz uma pausa. Da próxima vez que expirares, murmura [m] numa altura confortável e abre para formar a vogal [a] antes de chegares ao final da exalação. Repara se perdeste alguma da ressonância que havias descoberto quando abres para formar a vogal. Na próxima expiração, começa por murmurar e depois abre na vogal [a], mas usa sobretudo os dois canais inferiores da cavidade nasal enquanto ressoadores. A seguir, usa sobretudo os dois canais superiores. Poderá tornar-se mais fácil aceder aos dois canais superiores se elevares um pouco o *pitch* da tua voz. Agora nota o que acontece se usares a vogal [i] em vez de [a]. Tenta isso, da próxima vez que expirares, vocaliza [mi] em vez de [ma]. Nota se isso te ajuda a selecionar os canais superiores da cavidade nasal enquanto ressoadores principais. Volta a vocalizar [ma], mas encontra uma forma de usar os canais medianos enquanto ressoadores principais. Eventualmente, vocaliza [ma] usando os seis canais como potenciais ressoadores. Observa como o fazes, como dás cor à vogal, como posicionas a cabeça no topo da coluna, o que fazes com os olhos e com o palato mole, o que fazes com a língua e depois começa a brincar com alturas diferentes, variando também no volume da tua voz, fazendo-a mais suave ou mais forte.

Descansa caminhando pela sala por uns segundos. Pára de caminhar e organiza-te de modo a permaneceres de pé confortavelmente. Na próxima expiração, começa por murmurar e abre para a vogal [i], mas desta vez, pensa em usar sobretudo os dois canais superiores, um de cada lado da cavidade nasal. Continua a murmurar e a abrir para a vogal [i], mas desta vez seleciona os dois canais inferiores da cavidade nasal. Agora vê se é possível selecionar os canais medianos. Finalmente, encontra uma forma de usar os seis canais como potenciais ressoadores para o [m] e para o [i]. Observa como o fazes. Mais uma vez, observa como dás cor à vogal, talvez de forma diferente do costume. Repara na posição da cabeça, na organização do palato mole, da língua, o que fazes com os olhos. E lembra-te que também podes brincar com as diferentes alturas e o volume da tua voz. Descansa a caminhar pela sala.

#### 5. Acesso aos Ressoadores – Apreciação

Pára e organiza-te de modo a permaneceres confortável de pé. Regressa à frase que estabelecemos no início da sessão:

“A Integração Vocal não é orientada para resultados, é uma forma de aprendizagem que se foca no processo, o que significa que podes descobrir livremente a tua voz em vez de copiar um modelo pré-estabelecido.”

“Vocal Integration is not goal oriented, it is a process oriented learning, which means that you can freely discover your own voice, rather than copying a pre-established model.”

Diz a frase e observa a qualidade da tua voz, assim como a qualidade dos processos através dos quais crias a tua voz. Diz a frase de novo e observa as ressonâncias da tua voz, o volume que tens ou que poderás ter e onde sentes as vibrações que indicam onde a ressonância está a acontecer. Quais as diferenças em relação ao que sentias anteriormente? Varia no volume da tua voz, diz a frase mais forte ou mais suave. Como é que sentes isto e como é que soa?

Ok, chegaste ao fim do que se considera uma introdução aos aspetos mais importantes da produção e do desenvolvimento vocal. Espero que estas sessões te tenham ajudado a descobrir novas possibilidades para ti mesmo. Encorajaria a fazeres estas sessões mais do que uma vez e talvez passar mais tempo nas variações ou seguir a tua intuição para criar as próprias explorações vocais baseadas nas que foram aqui apresentadas.

### 5ª sessão de 60 mn.

Fonte: Richard Corbeil - *Vocal Integration with the Feldenkrais Method*

## 1. Organização das Vogais – Foco das Vogais

Por favor, eleva-te lentamente. Toma um momento para encontrar uma forma eficaz de te ergueres e ficar de pé. Olha em frente, com os olhos mais ou menos à altura da linha do horizonte. Abre a boca e desliza a língua pelo lábio inferior, desde o canto direito, até ao esquerdo, enquanto vocalizas o [l] não habitual. Nota se o som fica mais intenso na zona do ouvido esquerdo quando tocas no canto direito da boca e se na zona do ouvido direito, obténs um som mais intenso quando tocas no canto esquerdo da boca. Da próxima vez que a língua vier para o meio do lábio inferior, para e encontra uma forma de manter a totalidade do som em ambos os ouvidos. Brinca com a abertura entre o maxilar superior e o inferior. Brinca com o espaço na parte de trás da boca, entre a língua e o palato mole. Nota também a posição da cabeça no topo da coluna. Enquanto continuas a fazer o som, nota o envolvimento do peito e do abdómen para suportar a respiração, enquanto sustentas o som. Continua a brincar com isto, mas agora explora a amplitude da tua voz. Varia o som em altura, num *pitch* mais grave e depois para um *pitch* mais agudo. Continua a explorar até te tornares familiarizado com aquilo que é possível para a tua voz neste momento. Pausa por um momento. Mais uma vez, toca o meio do teu lábio inferior com a ponta da língua e encontra a tua máxima ressonância possível, num *pitch* confortável e com este [l] não habitual. Quando o encontrares, muito lentamente, traz a língua de volta, para descansar no chão da tua boca, mesmo atrás dos dentes inferiores. Faz este movimento de modo a que consigas manter a totalidade do som, enquanto trazes a língua de volta ao interior da boca. Faz isto várias vezes e a cada nova inspiração. Ok, para e descansa a andar um pouco pela sala.

Para e mantem-te de pé de uma forma eficaz e confortável. Repete o mesmo processo, mas desta vez num *pitch* diferente. Certifica-te apenas de que é fácil e confortável. Toca com a ponta da língua no meio do lábio inferior e mantém-na lá enquanto sustentas o som e encontra a tua máxima ressonância. Depois, muito lentamente, traz a tua língua de volta ao interior da boca, mesmo atrás dos dentes inferiores. Faz este movimento da língua em camara lenta. Quanto mais lento, mais consegues manter a integridade do som ao regressares com a língua ao interior da boca. Faz isto mais duas ou três vezes e cada vez numa nova expiração. Nota que quando a língua regressa ao interior da boca estás na realidade a fazer uma vogal. Uma vogal que soa um pouco como um [a]. Eventualmente, traz a língua para o interior da boca um pouco mais rápido e enquanto a língua descansa no interior da boca, continua a sustentar este som muito ressoante de vogal. Faz uma pausa e descansa a andar pela sala.

Pára de caminhar e permanece de pé confortavelmente. Abre um pouco a boca, inspira e na próxima expiração vocaliza um [l] habitual. Toca simplesmente com a ponta da língua no céu-da-boca, como farias normalmente para produzir este som. Ao sustentares este som, traz a língua um pouco para a frente para perto dos dentes superiores e um pouco para trás, perto da garganta. E observa o que isso faz ao foco do teu som. Eventualmente, encontra um lugar no céu-da-boca que te dê um bom foco para o som e permanece lá com a língua enquanto sustentas o [l] habitual. Faz isto duas ou três vezes, em duas ou três expirações. Vê se consegues aprender a aproximar-te cada vez mais rápido com a tua língua deste lugar que dá um bom foco à tua voz. Na próxima vez, começa com a tua língua no melhor sítio possível para um [l] focado e depois liberta-o e abre a tua voz numa vogal [a] cheia. Mas não percas o foco que descobriste com o [l]. Repete várias vezes. Eventualmente, começa com o [l] e abre a tua voz em vogais diferentes. Brinca simplesmente com a ideia de manter o foco que descobriste com o [l] e de encontrar formas de integrar esse foco em vogais diferentes. Para e descansa a caminhar pela sala.

## 2. Acesso aos Ressoadores – Impulsionar as Vogais

Encontra uma forma de permanecer de pé confortavelmente. Tapa a narina direita com a ajuda da mão direita e inspira e expira pelos três canais no lado esquerdo da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, murmura, sobe e desce o *pitch* até ao final da exalação, como uma sirene antiga. Sente como os três canais da esquerda podem ser usados como ressoadores para a tua voz. Brinca com isto durante mais duas ou três expirações. Agora vamos repetir o processo para os canais do lado direito. Tapa a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda e respira pelos canais do lado direito da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, murmura e sobe e desce o *pitch* da tua voz várias vezes até ao final da exalação. Talvez possas fazer um uso ainda melhor desses três canais enquanto ressoadores para a tua voz. Continua a brincar com isto durante mais duas ou três expirações. Depois descansa, caminhando um pouco pela sala.

Pára de caminhar e organiza-te de forma a ficares confortável ao permaneceres de pé. Inspira e expira pelo nariz e desta vez usa os seis canais da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, murmura o [m], sobe e desce o *pitch* da tua voz e encontra uma forma de conseguir que os seis canais estejam disponíveis enquanto ressoadores para a tua voz. Ok, faz uma pausa. Da próxima vez que expirares, murmura [m] numa altura confortável e abre para formar a vogal [a] antes de chegares ao final da exalação. Nota se perdeste alguma da ressonância que havias descoberto quando abres para formar a vogal. Na próxima expiração, começa por murmurar e depois abre na vogal [a], mas usa sobretudo os dois canais inferiores da cavidade nasal enquanto ressoadores. A seguir, usa sobretudo os dois canais superiores. Poderá tornar-se mais fácil aceder aos dois canais superiores se elevares um pouco o *pitch* da tua voz. Agora nota o que acontece se usares a vogal [i] em vez de [a]. Tenta isso, da próxima vez que expirares, vocaliza [mi] em vez de [ma]. Observa se isso te ajuda a selecionar os canais superiores da cavidade nasal enquanto ressoadores principais. Volta a vocalizar [ma], mas encontra uma forma de usar os canais medianos enquanto ressoadores principais. Eventualmente, vocaliza [ma] usando os seis canais como potenciais ressoadores. Observa como o fazes, como dás cor à vogal, como posicionas a cabeça no topo da coluna, o que fazes com os olhos e com o palato mole, o que fazes com a língua e depois começa a brincar com alturas diferentes, variando também no volume da tua voz, fazendo-a mais suave ou mais forte.

Descansa caminhando pela sala por uns segundos. Pára de caminhar e organiza-te de modo a permaneceres de pé confortavelmente. Na próxima expiração, começa por murmurar e abre para a vogal [i], mas desta vez, pensa em usar sobretudo os dois canais superiores, um de cada lado da cavidade nasal. Continua a murmurar e a abrir para a vogal [i], mas desta vez seleciona os dois canais inferiores da cavidade nasal. Agora vê se é possível selecionar os canais medianos. Finalmente, encontra uma forma de usar os seis canais como potenciais ressoadores para o [m] e para o [i]. Observa como o fazes. Mais uma vez, nota como dás cor à vogal, talvez de forma diferente do costume. Observa a posição da cabeça, a organização do palato mole, da língua, o que fazes com os olhos. E lembra-te que também podes brincar com as diferentes alturas e o volume da tua voz. Descansa a caminhar pela sala.

## Opcional – Voice Embodiment

Nestas sessões serão explorados exercícios de Samuel H. Nelson e Elizabeth Blades-Zeller, assim como serão repetidos alguns dos exercícios já experimentados de Richard Corbeil e introduzidas as propostas de Lorna Marshall e Anne Bogart.

### **6ª sessão – RESPIRAÇÃO E ENCONTRA O TEU CENTRO**

Fonte: Nelson, S. H., & Blades-Zeller, E. (2002). *Singing With Your Whole Self - The Feldenkrais Method and Voice*. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press, Inc.

Encontra uma cadeira sem braços. (Esta sessão também poderá ser feita no chão, deitado de costas.)

1. Senta-te na beira da cadeira. Respira normalmente. **Fazendo uma inspiração normal, expande o peito enquanto inspiras. Deixa que a expiração se faça normalmente.** Tenta isto 6 ou 8 vezes. **Respira normalmente. Continua a respirar normalmente, mas desta vez dilata o estômago enquanto inspiras.** Tenta fazer isto mais 7 ou 9 vezes. A cada vez, tenta dilatar o estômago com menos esforço.
2. **Respirando normalmente, alterna entre expandir o peito numa inspiração e o estômago na próxima inspiração.** Alterna entre o peito e o estômago mais 6 ou 8 vezes. Faz uma pausa.

**Inspira mais profundamente e segura a expiração. Enquanto expiras, alterna entre expandir primeiro o peito e depois o estômago. Continua a alternar até sentires a necessidade de respirar. Depois inspira normalmente e expira. Faz uma pausa e, inspirando mais profundamente, alterna entre a expansão do peito e a dilatação do estômago.** Repete esta sequência 6 a 8 vezes. Será que se vai tornando mais fácil

alternar entre o peito e o estômago? Quantas vezes conseguiste alternar a princípio? E quantas vezes conseguiste da última vez que tentaste? Faz uma pausa, encosta-te na cadeira e descansa.

3. Senta-te na beira da cadeira. **Enquanto inspiras, expande o peito, e quando expiras, dilata o estômago.** Tenta respirar desta forma paradoxal por mais 6 ou 9 vezes. Não forces nem apresses a respiração. Permite que o tempo da tua respiração seja o mais normal possível. Faz uma pausa.

**Experimenta alternar entre expandir o estômago e expandir o peito como fizeste anteriormente.** Repete 3 a 5 vezes. Como te sentes agora? Faz uma pausa. Nota como respiras agora. Como estás sentado agora? Lentamente, ergue-te da cadeira e caminha pela sala.

4. Senta-te na beira da cadeira. **Relembra a respiração alternando entre expandir o peito e o estômago a cada inspiração.** Repete 3 ou 4 vezes.

**Agora faz uma rotação para a direita até as tuas costelas direitas encostarem na parte de trás da cadeira. Se precisares, inclina-te um pouco para fazer isto. Nesta posição, respira normalmente e alterna entre expandir o peito e expandir o estômago na mesma respiração. Desta vez, depois de cada respiração, fica parado uma respiração.** Repete 3 a 5 vezes. Faz uma pausa. Alonga na cadeira. Permanece sentado por um momento e compara o teu lado esquerdo com o lado direito.

5. **Agora faz uma rotação para a esquerda até as costelas esquerdas encostarem na parte de trás da cadeira. Nesta posição, alterna entre dilatar o peito e o estômago, como anteriormente.** Repete 3 a 5 vezes. Depois permanece ao centro. Compara os dois lados do corpo.

**Explora a respiração paradoxal feita da última vez, dilatando o peito na inspiração e dilatando o estômago na expiração. Repete 4 a 6 vezes.** Nota como sentes agora a respiração no teu peito. Depois senta-te encostado à cadeira e descansa.

6. **Faz pressão contra o encosto da cadeira, tanta quanto possível, sem fazer esforço. Nesta posição, respira normalmente e alterna entre dilatar o peito e o estômago como tens estado a fazer.** Mais uma vez, procura calma e suavidade, procurando fazer uma respiração normal e depois uma respiração onde alternas o peito com o estômago. Repete este ciclo 4 a 6 vezes. Faz uma pausa a descansar na beira da cadeira. Como sentes agora a respiração no teu peito? Como estás sentado?

**Ergue-te lentamente e caminha pela sala.** Qual é a sensação nos teus pés enquanto caminhas?

7. Faz pressão contra o encosto da cadeira. **Respirando normalmente, alterna expandir o peito e expandir o estômago.** Repete 3 a 5 vezes. Agora toma consciência do lado direito do teu estômago e do lado esquerdo do peito.

**Regressa à respiração normal e alterna expandir o peito e o estômago, mas tenta focar a tua atenção no lado esquerdo do peito enquanto o expandes e no lado direito do estômago enquanto o expandes.** Repete isto durante 5 ou 7 ciclos de respiração. Faz uma pausa, permanecendo encostado à cadeira enquanto descansas.

8. **Agora toma consciência do lado direito do peito e do lado esquerdo do estômago e repete o padrão de alternar a expansão durante a respiração.** Repete 4 a 6 vezes. Faz uma pausa e descansa sentado confortavelmente na cadeira.

9. Senta-te na beira da cadeira. **Abraça-te colocando a mão direita debaixo da axila esquerda e o braço esquerdo a passar por baixo do braço direito, colocando a mão esquerda por baixo da axila direita. Nesta posição, expande alternadamente o peito e o estômago, respirando normalmente.** Repete 4 a 7 vezes. Faz uma pausa, retira as mãos e nota como está a tua respiração.

10. **Ergue-te da cadeira.** Repara como está o contacto dos teus pés com o chão.

**Enquanto permaneces de pé, faz a respiração paradoxal, expandindo o peito na inspiração e o estômago na expiração. Repete 4 a 6 vezes. Se estiveres deitado, observa o contacto com o chão enquanto fazes isto. Pára. Faz uma pausa e depois alterna entre expandir o peito e o estômago algumas vezes. Pára. Observa como permaneces em pé. Como respiras? Caminha pela sala.**

### **7ª sessão – DISTENDER OS PULMÕES**

Fonte: Nelson, S. H., & Blades-Zeller, E. (2002). *Singing With Your Whole Self - The Feldenkrais Method and Voice*. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press, Inc.

Senta-te numa cadeira confortável, com os pés paralelos no chão e os braços ao lado do corpo. Esta sessão também pode ser feita deitado no chão, com os joelhos dobrados e os pés paralelos com os ombros.

1. Presta atenção à duração da tua inspiração e expiração. Haverá lugares onde os movimentos da tua respiração se tornam verdadeiramente claros? Haverá lugares onde não observes qualquer movimento? **Vira a cabeça para a esquerda e para a direita e depois permanece ao centro. Gentilmente, com uma inspiração moderada, imagina distender o pulmão direito.** Enche todos os espaços. Nota onde este movimento é fácil e onde podes vir a precisar de mais ar. Na verdade, “distender” é um termo impróprio. Pois também poderás sentir o pulmão mover-se para os lados, para a frente e para trás. **Continua esta exploração durante dois ou três minutos.** Deixa que o pulmão direito se alongue em todas as direções. Nota se sentes que algum sítio possa estar preso. Faz uma pausa e descansa.
2. **Agora, com uma inspiração moderada imagina distender o pulmão esquerdo.** Mais uma vez, vê se consegues encher todos os espaços. **Continua esta exploração por dois ou três minutos.** Ao permitires que o pulmão esquerdo alongue em todas as direções, muda o foco da tua atenção de área para área. Nota onde o movimentas com facilidade e onde o movimentas com dificuldade. Nota também se é mais fácil tomar consciência de determinadas áreas. Haverá alguma relação entre esta facilidade em tomar consciência e a facilidade do movimento? Faz uma pausa.  
**Vira a cabeça para a esquerda e para a direita.** Como está agora?
3. **Alterna sentir a distensão do pulmão esquerdo e do pulmão direito enquanto inspiras moderadamente.** Compara os dois lados. Não tentes mudar nada; nota apenas como é. **Continua por mais 15 ou 20 inspirações em cada lado.** Isto deverá demorar dois ou três minutos. Faz uma pausa e nota como te sentes agora.  
**Vira a cabeça para a esquerda e para a direita várias vezes.** Como está agora?
4. **Coloca a mão esquerda sobre a tua cabeça, na têmpora direita. Gentilmente, dobra a cabeça para a esquerda. A orelha esquerda irá aproximar-se do ombro direito. Não vires a cabeça ao fazer isto.** O nariz aponta para a frente. Repete 3 ou 4 vezes sem forçar e sem tentar levar a cabeça muito longe.  
**Agora dobra a cabeça para a esquerda apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um ou dois minutos. Nesta posição, inspira moderadamente e imagina distender o pulmão direito. Continua durante mais 8 ou 10 inspirações.** Isto demora mais do que um minuto. **Regressa com a cabeça à posição neutra, baixa o braço e coloca-o ao lado do corpo.** Faz uma pausa.
5. **Coloca a mão esquerda sobre a tua cabeça, na têmpora direita. Gentilmente, dobra a cabeça para a esquerda apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um minuto ou dois. Nesta posição, inspira moderadamente e imagina distender o pulmão esquerdo. Continua por mais 6 ou 8 inspirações. Depois regressa com a cabeça à posição neutra, baixa o braço e coloca-o ao lado do corpo.** Faz uma pausa. Compara os dois lados.
6. **Coloca a mão esquerda sobre a tua cabeça, na têmpora direita. Gentilmente, dobra a cabeça para a esquerda apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um minuto ou dois. Nesta posição, inspira moderadamente e imagina distender primeiro o pulmão direito e depois o esquerdo. Alterna entre um e o outro 5 ou 6 vezes.** Nota se é mais fácil distender o pulmão esquerdo ou o direito. Qual

dos pulmões te parece mais completo? **Agora regressa com a cabeça à posição neutra, baixa o braço e coloca-o ao lado do corpo.** Faz uma pausa. **Roda a cabeça para a esquerda e para a direita.**

7. **Coloca a mão direita sobre a cabeça, na têmpora esquerda. Gentilmente, dobra a cabeça para a direita apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um minuto ou dois. Nesta posição, inspira moderadamente e imagina distender o pulmão esquerdo. Continua por mais 8 ou 10 inspirações.** Será mais fácil ou mais difícil ter a cabeça deste lado? **Regressa com a cabeça à posição neutra, baixa o braço e coloca-o ao lado do corpo.** Faz uma pausa.
8. Coloca a mão direita sobre a cabeça, na têmpora esquerda. Gentilmente, dobra a cabeça para a direita apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um minuto ou dois. Nesta posição, inspira moderadamente e imagina distender o pulmão direito. Continua por 8 ou 10 inspirações. Depois regressa com a cabeça à posição neutra, baixa o braço e coloca-o ao lado do corpo. Faz uma pausa.
9. Coloca a mão direita sobre a cabeça, na têmpora esquerda. Gentilmente, dobra a cabeça para a direita apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um minuto ou dois. Nesta posição, inspira moderadamente e imagina distender alternadamente o pulmão esquerdo e o direito. Continua por 8 ou 10 inspirações. Depois regressa com a cabeça à posição neutra, baixa o braço e coloca-o ao lado do corpo. Faz uma pausa.
10. Agora alterna sentir a distensão do pulmão esquerdo e do direito enquanto inspiras moderadamente. Durante 6 a 8 inspirações em cada lado. Compara como te sentes em cada um dos lados. Não tentes alterar nada; nota apenas como te sentes. Vira a cabeça para a esquerda e para a direita. Faz uma pausa.
11. Coloca a mão direita sobre a cabeça, na têmpora esquerda. Gentilmente, dobra a cabeça para a direita apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um minuto ou dois. Nesta posição, eleva a pélvis e move-o um pouco para a direita. Isto faz com que o lado direito pareça curvado. Nesta posição, inspira moderadamente e distende o pulmão esquerdo. Repete 2 ou 3 vezes. Regressa com a pélvis à posição neutra e distende o pulmão esquerdo. Depois eleva a pélvis e move-a de novo para a direita; distende o pulmão esquerdo. Repete esta sequência 3 ou 4 vezes. Depois regressa a pélvis e a cabeça à posição neutra. Faz uma pausa e descansa.
12. Coloca a mão direita sobre a cabeça, na têmpora esquerda. Gentilmente, dobra a cabeça para a direita apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um minuto ou dois. Nesta posição, eleva a pélvis e move-a um pouco para a direita. Agora inspira moderadamente 2 vezes e distende o pulmão direito. Repete duas vezes. Regressa com a pélvis à posição neutra e distende o pulmão esquerdo. Depois eleva a pélvis, move-a para a direita novamente e distende o pulmão esquerdo. Repete 3 ou 4 vezes. Regressa com a pélvis e a cabeça à posição neutra. Faz uma pausa e descansa por um momento.
13. Coloca a mão direita sobre a cabeça, na têmpora esquerda. Gentilmente, dobra a cabeça para a direita apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um minuto ou dois. Nesta posição, eleva a pélvis e move-a um pouco para a direita. Agora inspira moderadamente e distende o pulmão direito. Na próxima inspiração, distende o pulmão esquerdo. Alterna entre distender o pulmão esquerdo e o direito 4 ou 5 vezes. Depois regressa com a pélvis e a cabeça à posição neutra. Faz uma pausa e descansa. Roda a cabeça para a esquerda e para a direita. Compara como te sentes nos dois lados.
14. Coloca a mão esquerda sobre a tua cabeça, na têmpora direita. Gentilmente, dobra a cabeça para a esquerda apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posição durante um minuto ou dois. Nesta posição, eleva a pélvis e move-a um pouco para a esquerda. Agora, inspira moderadamente duas vezes e alonga o pulmão direito. Repete 2 ou 3 vezes. Regressa com a pélvis à posição neutra e alonga o pulmão direito. Depois eleva a pélvis, move-a para a esquerda e alonga o pulmão direito duas vezes. Repete esta sequência 3 vezes. Depois regressa com a pélvis e a cabeça à posição neutra. Faz uma pausa e descansa.

15. **Coloca a mão esquerda sobre a tua cabeça, na têmpora direita. Gentilmente, dobra a cabeça para a esquerda apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posi o durante um minuto ou dois. Nesta posi o, eleva a pélvis e move-a um pouco para a esquerda.** Repete 2 ou 3 vezes. Regressa com a pélvis   posi o neutra e alonga o pulmão esquerdo. Depois eleva a pélvis, move-a para esquerda e alonga o pulmão esquerdo. Repete esta sequência 3 ou 4 vezes. Depois regressa com a pélvis e a cabeça   posi o neutra. Faz uma pausa e descansa.
16. Coloca a mão esquerda sobre a tua cabeça, na têmpora direita. Gentilmente, dobra a cabeça para a esquerda apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posi o durante um minuto ou dois. Nesta posi o, elava a pélvis e move-a um pouco para a esquerda. Agora inspira moderadamente e distende o pulmão esquerdo. Na próxima inspira o distende o pulmão direito. Alterna entre distender o pulmão esquerdo e o direito 4 ou 5 vezes. Depois regressa com a pélvis e a cabeça   posi o neutra. Faz uma pausa e descansa. Compara como te sentes em cada lado. Roda a cabeça para a esquerda e para a direita.
17. Coloca a mão direita sobre a cabeça, na têmpora esquerda. Gentilmente, dobra a cabeça para a direita apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posi o durante um minuto ou dois. Ao permaneceres nesta posi o eleva a pélvis e move-a para a esquerda. Talvez te sintas a inclinar. Agora faz uma inspira o moderada e distende o pulmão esquerdo. Repete 2 ou 3 vezes. Regressa com a pélvis   posi o neutra e distende o pulmão esquerdo duas vezes. Depois eleva a pélvis e move-a novamente para a esquerda e distende o pulmão esquerdo duas vezes. Repete 2 ou 3 vezes. Depois regressa a pélvis e a cabeça   posi o neutra. Faz uma pausa e descansa.
18. Coloca a mão direita sobre a cabeça, na têmpora esquerda. Gentilmente, dobra a cabeça para a direita apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posi o durante um minuto ou dois. Ao permaneceres nesta posi o eleva a pélvis e move-a para a esquerda. Agora inspira moderadamente e distende o pulmão esquerdo. Repete 2 ou 3 vezes. Regressa com a pélvis   posi o neutra e distende o pulmão esquerdo. Depois eleva a pélvis, move-a para a esquerda e distende o pulmão esquerdo. Repete 3 vezes. Depois regressa com a pélvis e a cabeça   posi o neutra. Faz uma pausa e descansa.
19. Coloca a mão direita sobre a cabeça, na têmpora esquerda. Gentilmente, dobra a cabeça para a direita apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posi o durante um minuto ou dois. Ao permaneceres nesta posi o eleva a pélvis e move-a para a esquerda. Agora inspira moderadamente e distende o pulmão direito. Na próxima inspira o distende o pulmão esquerdo. Alterna entre distender o pulmão esquerdo e o direito 4 ou 5 vezes. Depois regressa com a pélvis e a cabeça   posi o neutra. Faz uma pausa e descansa. Roda a cabeça para a esquerda e para a direita. Compara como sentes agora os dois lados.
20. **Coloca a mão esquerda sobre a tua cabeça, na têmpora direita. Gentilmente, dobra a cabeça para a esquerda apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posi o durante um minuto ou dois.** Ao permaneceres nesta posi o eleva a pélvis e move-a para a direita. Agora inspira moderadamente e distende o pulmão direito. Repete 2 ou 3 vezes. Regressa com a pélvis   posi o neutra e distende o pulmão direito. Depois eleva a pélvis, move-a para a esquerda e distende o pulmão direito. Repete esta sequência 2 ou 3 vezes. Depois regressa com a pélvis e a cabeça   posi o neutra. Faz uma pausa e descansa.
21. **Coloca a mão esquerda sobre a tua cabeça, na têmpora direita. Gentilmente, dobra a cabeça para a esquerda apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posi o durante um minuto ou dois.** Ao permaneceres nesta posi o eleva a pélvis e move-a para a direita. Agora inspira moderadamente e distende o pulmão esquerdo. Repete 2 ou 3 vezes. Regressa com a pélvis   posi o neutra e distende o pulmão esquerdo duas vezes. Depois eleva a pélvis, move-a para a esquerda e distende o pulmão esquerdo duas vezes. Repete esta sequência duas vezes. Depois regressa com a pélvis e com a cabeça   posi o neutra. Faz uma pausa e descansa.
22. **Coloca a mão esquerda sobre a tua cabeça, na têmpora direita. Gentilmente, dobra a cabeça para a esquerda apenas o suficiente para te sentires confortável nessa posi o durante um minuto ou dois.** Ao permaneceres nesta posi o eleva a pélvis e move-a para a direita. Agora inspira moderadamente e distende

o pulmão esquerdo. Na próxima inspiração distende o pulmão direito. Alterna entre distender o pulmão esquerdo e o direito 4 ou 5 vezes. Depois regressa com a pélvis e a cabeça à posição neutra. Faz uma pausa e descansa. Roda a cabeça para a esquerda e para a direita. Compara como sentes os dois lados.

### **8ª sessão – LIBERTAR AS COSTELAS**

Fonte: Nelson, S. H., & Blades-Zeller, E. (2002). *Singing With Your Whole Self - The Feldenkrais Method and Voice*. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press, Inc.

Quando estamos perante uma tarefa difícil, geralmente paramos de respirar por um momento. Depois enfrentamos o problema. A dificuldade surge quanto esta paragem se torna habitual, como se a própria vida fosse difícil.

Toma um momento para observares a tua respiração. Depois pensa em algo difícil. Quanto tempo paraste a tua respiração? Se foi muito pouco tempo, talvez não tenhas pensado em algo realmente difícil. Por isso tenta de novo, com algo que seja difícil de fazer ou de enfrentar. Se a tua respiração ainda mudou um pouco, podes habitualmente segurar a respiração perante uma dificuldade.

Esta sessão foi concebida para ajudar a libertar o movimento das costelas. É uma das poucas que terá mesmo de ser feita deitado num colchão.

1. Deita-te de costas, com as pernas esticadas no colchão e ligeiramente afastadas. Nota como as tuas costas se adaptam ao chão. Inspira e expira. Nota como respiras.

Dobra o joelho direito e coloca o pé direito no chão. Coloca a mão direita na axila esquerda. Depois coloca a mão esquerda por cima do braço e ombro direitos. Não coloques a mão muito acima, na região do pescoço. Mantém-na paralela com a mão direita. Alonga a mão e braço esquerdos na direção da direita. A mão direita pode gentilmente puxar o ombro esquerdo para facilitar o movimento. A cabeça roda para a direita como parte do movimento. Se conseguires, alonga o braço esquerdo para longe no chão. Não forces. Vai apenas até onde for confortável. Repete o movimento, lentamente, 6 a 8 vezes. Faz sempre uma pausa antes de iniciares uma nova sequência de movimento.

Faz uma pausa nesta posição.

2. Inverte a posição dos braços. Repete 5 a 7 vezes. Faz uma pausa nesta posição.  
Descruza os braços e alonga a perna direita. Compara os dois lados do corpo. Descansa por um momento.
3. Coloca o braço esquerdo na axila direita e o braço direito por cima do esquerdo. Este é o mesmo movimento executado anteriormente. Dobra o joelho esquerdo e coloca o pé esquerdo no chão. Agora desloca a mão e braço direitos para a esquerda. Desta vez, a mão esquerda ajuda o movimento do ombro direito e a cabeça roda para a esquerda. Repete este movimento 6 a 8 vezes. Vê se consegues fazer o movimento mais suave e fácil a cada vez que o repetes.  
Faz uma pausa e permanece nesta posição por um momento.
4. Inverte a posição dos teus braços. Mais uma vez, move a mão e braço direitos para a esquerda. Deixa que a cabeça rode e sente a rotação do tronco superior para direita. O braço direito ajuda ao movimento. Repete 5 a 7 vezes. Vê se consegues fazer o movimento mais fácil quando o braço direito está em cima. Faz uma pausa.

Descruza os braços e alonga as pernas. Compara os dois lados do corpo. Parecem mais uniformes? Como se adaptam agora as tuas costas ao chão? Como está a tua respiração? Descansa.

5. Dobra a perna esquerda e coloca o pé esquerdo no chão. Coloca a mão esquerda na axila direita. Coloca a mão direita por cima do braço e ombro esquerdos. Fixa os olhos num ponto no teto. Agora move a mão e braço direitos para a esquerda. Desta vez, a mão esquerda ajuda o ombro direito a mover-se. Não permitas que a cabeça se mova. Repete 5 a 7 vezes. Nota se estás ou não a conter a respiração. Vê se consegues libertar a respiração ou torná-la mais fácil ao fazeres o movimento. Lembra-te de fazer pausa entre os movimentos que necessitas de fazer para completar uma sequência. Faz uma pausa e permanece nesta posição.

6. Inverte a posição dos teus braços. Mais uma vez, move o teu braço e mão direitos para a esquerda. Estabiliza a cabeça fixando os olhos num ponto no teto. Repete 4 a 6 vezes. Consegues fazer cada movimento ais fácil, mais leve? Faz uma pausa.

Descruza os braços, alonga as pernas e descansa por um momento.

7. Dobra a perna direita e coloca o pé direito no chão. Coloca a mão direita na axila esquerda. Coloca a mão esquerda por cima do braço e ombro direitos. Fixa os olhos num ponto no teto. Agora move a mão e braço esquerdos para a direita. Desta vez, a mão direita ajuda o ombro esquerdo a mover-se. A cabeça permanece imóvel. Repete 6 a 8 vezes. Isto é mais fácil ou mais difícil do que ir para a esquerda? Como muda o movimento à medida que repetes?

Faz uma pausa mas permanece nesta posição.

8. Inverte a posição dos braços. Mantendo a cabeça estável, fixando os olhos num ponto no teto, move a mão e braço esquerdos para a direita. Repete 5 a 7 vezes. Consegues sorrir enquanto fazes este movimento?

Descruza os braços, alonga as pernas e descansa por um momento. Compara os dois lados. Como se adaptam agora as tuas costas ao chão? Como está a tua respiração?

9. Dobra a perna direita e coloca o pé direito no chão. Coloca a mão direita na axila esquerda. Coloca a mão esquerda por cima do braço e ombro direitos. Agora move a mão e braço esquerdos para a direita. Desta vez, a mão direita ajuda o ombro esquerdo a mover-se. Ao mesmo tempo, a cabeça roda para a esquerda. Repete 6 a 8 vezes. Move-te devagar para que a cabeça e o braço façam o movimento em simultâneo. Sorri ocasionalmente para te assegurares de que não estás a fazer muito esforço.

Faz uma pausa e permanece nesta posição.

10. Inverte a posição dos braços. Mais uma vez, move a cabeça para a esquerda ao moveres o tronco superior e o braço esquerdo para a direita. Repete 5 a 7 vezes. Vê se consegues fazer cada movimento um pouco mais claro. Faz uma pausa.

Descruza os braços, alonga as pernas e descansa por um momento.

11. Dobra a perna esquerda e coloca o pé esquerdo no chão. Coloca a mão esquerda na axila direita. Coloca a mão direita por cima do braço e ombro esquerdos. Move a mão direita e o braço para a esquerda. Ao mesmo tempo, move a cabeça para a direita. Repete 5 a 7 vezes. Omo é que a tua cabeça roda nesta direção? Estás a tentar ir com o braço tão longe como anteriormente? Ou preferes ir apenas até onde consegues facilmente?

Faz uma pausa por um momento nesta posição.

12. Inverte a posição dos teus braços. Agora move o tronco superior e o braço direito para a esquerda enquanto moves a cabeça para a direita. Repete 4 a 6 vezes.

Como respiras enquanto fazes este movimento? Estás a inspirar e a expirar seguindo um padrão? Mantém-te apenas consciente do que fazes. Faz uma pausa.

Descruza os braços, alonga as pernas e descansa por um momento. Compara os dois lados do corpo. Como é que as tuas costas se adaptam agora ao chão? Como está a tua respiração? Descansa.

13. Dobra os dois joelhos e coloca os dois pés no chão, paralelos com os ombros. Cruza os braços com uma mão na axila e a outra mão na direção do ombro oposto. Agora move a mão e braço direitos para a esquerda. A mão esquerda ajuda o ombro direito e a cabeça vira para a esquerda. Quando regressares ao centro, vai em seguida para a direita. A mão direita ajuda o braço direito e a cabeça vira para a direita. Repete esta sequência de ir para a esquerda e para a direita 5 a 7 vezes. Faz uma pausa depois de cada sequência. Faz o movimento leve e prazeroso.

Faz uma pausa por um momento nesta posição.

14. Inverte a posição dos braços. Começa o movimento na direção que preferires e depois vai para a outra direção. Repete a sequência 4 a 6 vezes.

Faz uma pausa por um momento nesta posição.

15. Mais uma vez, começa o movimento dos braços cruzados na direção que preferires, mas vira a cabeça na direção oposta. Isto quer dizer que a cabeça vira na direção do ombro que se eleva. Repete esta sequência 4 a 6 vezes. Consegues manter o movimento leve? Lembraste-te de fazer pausa entre as sequências? Faz uma pausa e descansa.

Inverte a posição dos braços e regressa à sequência. Repete 4 a 6 vezes. Notas se os pés e as nádegas se movimentam com relação uns aos outros? Se sim, isto pode ser invertido levando a cabeça na mesma direção do braço que dirige o movimento.

Faz uma pausa por um momento nesta posição.

16. Brinca primeiro fazendo a cabeça virar na mesma direção dos braços, e depois na oposta. Troca os braços. Repete as vezes que te apetecer. Brinca também com a duração das pausas ou ausência das mesmas entre repetições. Para quando estiveres satisfeito.

Descruza os braços, alonga as pernas e descansa por um momento. Compara os dois lados do corpo. Como se adaptam agora as tuas costas ao chão? Como está a tua respiração? Quão livres sentes as tuas costelas? Quão alongados sentes os músculos das tuas costas? Descansa por um momento.

Lentamente, procura sentar-te. Permanece um pouco sentado e depois ergue-te. Fica um pouco de pé e nota como te sentes. Depois caminha pela sala e nota como te sentes.

### **Continuação da 8ª sessão - FOCO DAS VOGAIS / INTEGRAR VOZ E CORPO**

Fonte: Richard Corbeil – *Vocal Integration with the Feldenkrais Method*

Por favor, eleva-te lentamente. Toma um momento para encontrar uma forma eficaz de te ergueres e ficar de pé. Olha em frente, com os olhos mais ou menos à altura da linha do horizonte. Abre a boca e desliza a língua pelo lábio inferior, desde o canto direito, até ao esquerdo, enquanto vocalizas o [l] não habitual. Nota se o som fica mais intenso na zona do ouvido esquerdo quando tocas no canto direito da boca e se na zona do ouvido direito, obténs um som mais intenso quando tocas no canto esquerdo da boca. Da próxima vez que a língua vier para o meio do lábio inferior, para e encontra uma forma de manter a totalidade do som em ambos os ouvidos. Brinca com a abertura entre o maxilar superior e o inferior. Brinca com o espaço na parte de trás da boca, entre a língua e o palato mole. Nota também a posição da cabeça no topo da coluna. Enquanto continuas a fazer o som, nota o envolvimento do peito e do abdómen para suportar a respiração, enquanto sustentas o som. Continua a brincar com isto, mas agora explora a amplitude da tua voz. Varia o som em altura, num *pitch* mais grave e depois para um *pitch* mais agudo. Continua a explorar até te tornares familiarizado com aquilo que é possível para a tua voz neste momento. Pausa por um momento. Mais uma vez, toca o meio do teu lábio inferior com a ponta da língua e encontra a tua máxima ressonância possível, num *pitch* confortável e com este [l] não habitual. Quando o encontrares, muito lentamente, traz a língua de volta, para descansar no chão da tua boca, mesmo atrás dos dentes inferiores. Faz este movimento de modo a que consigas manter a totalidade do som, enquanto trazes a língua de volta ao interior da boca. Faz isto várias vezes e a cada nova inspiração. Ok, para e descansa a andar um pouco pela sala.

Para e mantem-te de pé de uma forma eficaz e confortável. Repete o mesmo processo, mas desta vez num *pitch* diferente. Certifica-te apenas de que é fácil e confortável. Toca com a ponta da língua no meio do lábio inferior e mantém-na lá enquanto sustentas o som e encontra a tua máxima ressonância. Depois, muito lentamente, traz a tua língua de volta ao interior da boca, mesmo atrás dos dentes inferiores. Faz este movimento da língua em camara lenta. Quanto mais lento, mais consegues manter a integridade do som ao regressares com a língua ao interior da boca. Faz isto mais duas ou três vezes e cada vez numa nova expiração. Nota que quando a língua regressa ao interior da boca estás na realidade a fazer uma vogal. Uma vogal que soa um pouco como um [a]. Eventualmente, traz a língua para o interior da boca um pouco mais rápido e enquanto a língua descansa no interior da boca, continua a sustentar este som muito ressoante de vogal. Faz uma pausa e descansa a andar pela sala.

Pára de caminhar e permanece de pé confortavelmente. Abre um pouco a boca, inspira e na próxima expiração vocaliza um [l] habitual. Toca simplesmente com a ponta da língua no céu-da-boca, como farias normalmente para produzir este som. Ao sustentares este som, traz a língua um pouco para a frente para perto dos dentes superiores e um pouco para trás, perto da garganta. E nota o que isso faz ao foco do teu som. Eventualmente, encontra um lugar no céu-da-boca que te dê um bom foco para o som e permanece lá com a língua enquanto sustentas o [l] habitual. Faz isto duas ou três vezes, em duas ou três expirações. Vê se consegues aprender a aproximar-te cada vez mais rápido com a tua língua deste lugar que dá um bom foco à tua voz. Na próxima vez, começa com a tua língua no melhor sítio possível para um [l] focado e depois liberta-o e abre a tua voz numa vogal [a] cheia. Mas não percas o foco que descobriste com o [l]. Repete várias vezes e coloca o teu foco no corpo.

Começa a movimentar-te pela sala, seguindo os teus pés, tentando perceber onde na sala o teu corpo quer estar. Perto da janela? De frente para a parede? Aconchegado num canto? A olhar para o teto? Quando conseguires sentir onde é que o corpo quer estar, começa a explorar detalhes. Sentado, ajoelhado, agachado? Se ajoelhado, num joelho ou nos dois? E a que distância estão os joelhos? E as mãos? Querem tocar em alguma coisa? E o olhar? Onde quer estar? E os músculos? As mãos querem agarrar com firmeza, ou descansar? Ao explorares, continua a produzir a vogal [a]. Gradualmente, vais encontrar-te numa forma corporal específica, num local específico da sala.

E quando encontrares esse “lugar”, algo acontece. A voz e o corpo subitamente unem-se um ao outro e o som torna-se mais ressoante e aparentemente sem esforço. Quando encontras a realidade física correspondente ao som, parece justo e confortável. Há um “click”. Sabes que houve integração e sentes prazer em vocalizar a partir desse lugar. Confia neste sentimento de integração: está ligado ao teu instinto de ator/cantor.

Depois repete o exercício para as outras vogais. Eventualmente, começa com o [I] e abre a tua voz em vogais diferentes. Brinca simplesmente com a ideia de manter o foco que descobriste com o [I] e de encontrar formas de integrar esse foco em vogais diferentes e procura a localização física no corpo e no espaço para cada som. Cada vogal pode requerer um local completamente diferente na sala, outra forma do corpo, outro foco para o olhar. Segue o teu corpo até encontrares o que funciona. E lembra-te de que não há normas. O que importa é que para cada um, cada versão vocal e corporal seja verdadeira e esteja integrada.

Para e descansa a caminhar pela sala.

### **9ª sessão – LIBERTAR O PESCOÇO PARA VIRAR LIVREMENTE**

Fonte: Nelson, S. H., & Blades-Zeller, E. (2002). *Singing With Your Whole Self - The Feldenkrais Method and Voice*. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press, Inc.

1. Permanecer de pé, confortavelmente com os pés e os ombros paralelos. **Lentamente, rodar várias vezes a cabeça para a direita e para a esquerda.** Notar a distância, a facilidade e a suavidade do movimento em cada direção.
2. **Mover a cabeça e os ombros para olhar para a esquerda e depois regressar ao centro.** Fazer isto 4 a 6 vezes. Lembrar de fazer isto devagar e tranquilamente.
3. **Lentamente, mover somente os ombros para a esquerda e depois regressar ao centro, permanecendo com a cabeça ao centro.** Fazer isto 4 a 6 vezes.
4. **Fixar o olhar num ponto à frente à altura dos olhos. Rodar a cabeça para a esquerda e depois de volta ao centro, permanecendo com o olhar fixo no ponto escolhido.** Repetir lentamente o movimento. Mover suavemente para evitar esforço ocular.
5. **Agora rodar a cabeça para a esquerda e para a direita lentamente.** Comparar a facilidade e a distância dos movimentos para a esquerda com os movimentos para a direita. Comparar também com os movimentos do início do exercício.
6. Para equilibrar, repetir os passos 2 a 4 para a direita.

### **Continuação da 9ª sessão – CAMINHAR PARA ENCONTRAR ALTERAÇÕES NATURAIS NA LINGUAGEM**

Fonte: Marshall, L. (2008). *The Body Speaks*. London: Bloomsbury.

Considere a frase seguinte: “Ontem, fui às lojas para comprar umas cortinas novas.” Esta frase simples ilustra como construímos a nossa comunicação, passo por passo:

(contexto) Ontem, (o que aconteceu?) fui (onde?) às lojas (porquê?) para comprar (o quê?) umas cortinas novas.

Há 5 blocos de pensamento dentro desta frase, variando entre uma a três palavras, ainda que exista apenas uma vírgula e um ponto final. A pontuação traduz parte da formação da comunicação, mas não nos dá cada bloco individual que forma a linguagem. É a acumulação destes blocos que cria a fala. E se o corpo entender este processo instintivo, podemos usá-lo para pressentir a estrutura da fala.

Segure o texto na mão e comece a ler em voz alta, de um modo muito simples e natural. Esqueça a interpretação, personagem, pronúncia ou ritmo. Diga apenas as palavras. Nem devagar, nem rápido. Nem alto, nem sussurrado. Normalmente. Quando abrir a boca, comece a andar. Palavras e pés começam juntos.

Enquanto caminha e fala, sintonize-se com o seu corpo. Quando as palavras vão de um bloco de linguagem ao outro, quando vão “disto” para “aquilo”, o corpo regista subtilmente a mudança. Como uma espécie de soluço. Não será uma sensação muito grande, mas ao ouvir o seu corpo, começará a senti-lo reagir de cada vez que muda de um bloco de linguagem para outro. Quando estiver sintonizado com o corpo, sentir-se-á um pouco desconfortável.

Agora pode usar o corpo para clarificar melhor este sentido de transitar de bloco para bloco, definindo-o melhor para si.

Comece a andar e a falar. De cada vez que sentir uma mudança, um soluço, pára (de andar e de falar), muda de direção e recomeça a andar e a falar, de onde tinha parado no texto. A voz e os pés começam ao mesmo tempo e ambos param juntos. Nada de andar sem falar, ou continuar a falar se os pés tiverem parado. E nada de falar enquanto se está a mudar de direção. Espere ter mudado de direção e depois fala e anda.

Começa a surgir uma espécie de dança. Pode parar e virar depois de uma palavra, ou depois de cinco ou seis. Não importa. Cabe ao corpo decidir, não a mente. Oíça o seu corpo.

Se não tiver a certeza sobre se há ou não mudança de um bloco, tente das duas maneiras. O que sentir mais certo, o que sentir melhor de dizer, é o que deve aceitar. Está à procura da maneira do seu próprio corpo produzir a fala, fazendo uso do seu conhecimento pessoal e experiência e não algo imposto externamente ou alguma forma “certa” de criar blocos de linguagem. O importante é que o sinta confortável e familiar para o corpo e fácil de falar (mesmo que no papel pareça ilógico). E é como se os pés e a boca estivessem diretamente ligados. Fale apenas quando está em movimento. Quando parar de se mover, pare de falar.

### **10ª sessão – RESPIRAÇÃO E ATIVAÇÃO DAS PREGAS VOCAIS**

Fonte: Richard Corbeil – *Vocal Integration with the Feldenkrais Method*

Calmamente deitado de costas, se possível, preste atenção à sua respiração. Pode precisar de erguer um pouco a cabeça. Se precisar, use uma almofada ou uma toalha dobrada, de modo a manter o seu queixo e a sua testa, mais ou menos à mesma altura e à mesma distância do chão.

Observe como o ar flui dentro e fora dos seus pulmões quando respira. Quanto mais claro se torna o seu processo de respiração, mais fácil será para si sentir como transformar o ar que sai dos seus pulmões em sons.

Comece a inspirar e expirar pela boca. E ao expirar, coloque a ponta da língua junto do palato, por trás dos dentes superiores, de modo a produzir um [s] de “sopro”. E sustenha o [s] até ao final da exalação. Deve soar como uma bola de praia a esvaziar lentamente. Quando ficar sem ar, inspire de novo pela boca e volte a expirar com o [s], sustentando-o até ao final da exalação. Repita isto várias vezes, ao seu próprio ritmo.

Continue e observe o que acontece no seu tronco superior quando esvazia. Sinta os movimentos no peito e no abdómen. Observe como o ar passa na sua boca, entre a língua e o palato. Então, adicione pressão, para fazer o [s] soar mais alto. Muito mais alto, se conseguir. E sinta o que muda no seu tronco superior, o que muda na sua respiração, com o seu abdómen e o seu peito. Na próxima exalação faça o oposto: faça o [s] mais suave, muito mais suave e observe o que acontece. O que muda? Para notar melhor as diferenças, alterne entre um e o outro: faça o [s] mais alto/forte e depois mais suave e preste atenção ao que muda.

Pode também querer usar as mãos, colocá-las no estômago ou colocá-las nas costelas, e observar se as suas mãos podem ajudá-lo a sentir melhor o que faz com o tronco superior quando alterna de um [s] alto/forte para um [s] suave. E não apenas na área que consegue tocar, mas por debaixo dela, mais profundamente.

Dobre os joelhos, os pés assentes no chão, inspire e expire pela boca e na expiração, faça um [s] muito alto/forte e faça-o de modo a que o seu abdómen fique maior e mais redondo à medida que expira, enquanto sustém o som. É um movimento que já fizemos antes, mas desta vez quero chamar a sua atenção para a relação entre o movimento do abdómen e o movimento do peito. Enquanto muda a forma do seu abdómen para que se torne mais cheio e mais redondo, observe que o seu peito vai encolher e ficar mais pequeno. A parte de baixo do seu tronco superior e o seu abdómen parecem ficar maiores. Uma forma de descrever este movimento seria dizer que se espremeu o peito e a caixa torácica de modo a aumentar a pressão do ar para fazer o [s] alto/forte e esta compressão acrescentada à caixa torácica, faz com que o seu abdómen inche. É o oposto de empurrar a barriga para dentro. O abdómen fica mais cheio e mais redondo. Observe os movimentos do tronco superior colocando uma mão no abdómen e outra no peito, no esterno. Continue a fazer um [s] alto/forte nas expirações, espremendo o peito e tornando o abdómen mais cheio e redondo. Brinque com isto mais 2 ou 3 vezes.

Ok, pare, baixe os joelhos e fique calmamente deitado de costas por um momento. Preste atenção à sua respiração, enquanto descansa.

Por favor, volte a dobrar os joelhos com os pés assentes no chão. Inspire pela boca e quando expirar, faça um [s] suave e sustenha-o até ao final da exalação. Pense em reduzir a pressão, reduzir o trabalho do abdómen e da caixa torácica. Permita-se esvaziar sem qualquer esforço. Na próxima expiração enfatize o movimento de trazer o abdómen para dentro e expandir o peito. Para fazer espaço para o abdómen, abra as costelas, especialmente as inferiores, mesmo por cima da cintura e imagine-as a expandir um pouco para os lados e para trás. Assim que os movimentos no peito e no abdómen se tornarem claros, aumente a pressão e o volume do seu [s], sem alterar a ação do tronco

superior. Por outras palavras, mantenha a expiração mais ou menos da mesma maneira, expandindo o peito à medida que traz o abdómen para dentro.

Ok, pode descansar. Desça os joelhos e mantenha-se calmamente deitado de costas. Sinta as alterações na respiração, observe a qualidade da sua respiração, ou as mudanças na consciência da qualidade da sua respiração a esta altura.

Deitado de costas, dobre os joelhos e coloque os pés no chão como anteriormente. Comece a respirar pela boca e na próxima expiração, sustenha o [s] de novo, até ao final da expiração, mas ao fazê-lo, faça uma espécie de sobe e desce (balancé) entre o abdómen e o peito. Isto quer dizer que a dada altura, vai empurrar o abdómen para fora, tornando-o cheio e redondo e a dada altura vai puxá-lo para dentro, achatando-o à medida que expande o peito. Use as mãos para sentir este movimento de balancé, mantendo uma no abdómen e a outra no peito. Lembre-se que cada vez que dilata o peito, o seu estômago achata e de cada vez que dilata o estômago, o seu peito achata. Continue a fazer isto nas suas expirações e faça-o de modo que o seu [s] não seja perturbado por este movimento de sobe e desce. Ajuste a pressão do ar para que não soe nem muito suave, nem muito alto e para que o som se mantenha igual e sem perturbação, independentemente dos movimentos do tronco superior. Continue a brincar com este movimento nas próximas expirações. **Torne-o mais simples e mais fácil à medida que prossegue. Troque as mãos e continue a praticar isto mais 2 ou 3 vezes, até conseguir detetar quanto ar e quanta pressão parece resultar melhor e o que parece preferível e mais fácil, para que não se crie tensão desnecessária no pescoço ou na garganta, nem em qualquer outro lugar.**

Por favor, dobre os joelhos e coloque os pés no chão, mais uma vez. Comece a inspirar e expirar pela boca e quando expirar, faça desta vez um [z] de “zumbido”. Observe as semelhanças entre o [z] que está a fazer agora e o [s] que fez anteriormente. E pode querer observar com mais atenção alternando entre os dois sons.

Continue a alternar entre [s] e [z], mas desta vez varie na intensidade: umas vezes mais alto, com um pouco mais de força, outras mais suavemente e preste atenção ao que acontece com a respiração. Nota qual é a preferência do teu corpo no que toca à respiração e quais são os movimentos que te parecem mais confortáveis e com menos esforço, para alternar entre o [s] e o [z].

Agora escolha um grau de intensidade que pareça resultar bem para si. Nem muito suave, nem muito alto. Encontre uma forma de o fazer, de modo a que quase não haja mudanças quando passa de [s] para [z]. Por exemplo, o fluxo de ar permaneceria inalterado. A sua língua não seria perturbada na sua boca. A posição da cabeça no topo da coluna não mudaria, nem a cabeça se moveria no chão. Então basicamente, a única mudança que ocorre e transforma o [s] em [z] é na laringe, através da ativação das pregas vocais. Faça tão pouco quanto possível. Faça apenas o que é necessário. **Quanto menos perturbações, menos ajustes e, mais fácil se torna alternar entre o [s] e o [z], sem o risco de perder o controlo do som. E perceberá que se se permitir esvaziar suavemente, sem demasiada pressão, com um [s] ou com um [z], pode combinar o movimento abdominal com a velocidade do fluxo de ar que escapa dos pulmões. E perceberá que a velocidade do ar varia ligeiramente quando muda de [s] para [z].** Brinque com isto mais 2 ou 3 vezes.

Ok, pode descansar, deitado de costas por um momento.

Mais uma vez, deitado de costas, dobre os joelhos e coloque os pés no chão. Comece a inspirar e a expirar pela boca. E na próxima expiração faça agora [f] de “fácil”, sustendo o som até ao final da exalação. Quando chegar ao final, inspire de novo e repita o som. E continue a repeti-lo, suavemente.

Ok, agora faça um [v] de “voar”, sustendo-o desde o início ao fim da exalação. Poderá encontrar muitas semelhanças entre o [v] e o [f], mas observe que quando faz o [v], ele acrescenta uma nova possibilidade: a possibilidade de variar esse som em altura. Quando faz um [v], a sua voz pode viajar para um registo mais agudo ou mais grave. Mas ao fazer o [f], essa possibilidade desaparece. Pode experimentar.

Vamos observar esta nova possibilidade mais de perto. Da próxima vez que fizer o [v], em vez de tentar manter a igualdade do [v] durante a exalação, varie a altura do som, ou o *pitch*. Comece numa altura confortável, algures na zona média da sua voz e depois deixe cair para a zona grave da sua voz. Brinque com a ideia e veja o que acontece. Faça-o 2 ou 3 vezes.

**Concentre-se na qualidade das sensações, fazendo com que tudo pareça tão fácil quanto possível. Torne-o confortável, de modo que pudesse continuar a fazer estes sons durante todo o dia sem cansar a voz ou sem se cansar.**

Ok, vamos agora acrescentar uma vogal ao [v], qualquer uma, aquela que for mais confortável. Repete-a algumas vezes, e se possível, variando em altura. Experimenta depois com outras vogais e varia novamente o *pitch*.

Tenta agora que o som [v] e a vogal façam sentido para ti. Por exemplo: “vi”, “vá”. E procura encontrar a altura em que estas palavras adquiram o seu verdadeiro significado. Aliás, explora a altura e a entoação que te pareça mais próxima do sentido que queres dar à palavra.

Observa a tua respiração. **Deteta quanto ar e quanta pressão parece resultar melhor e o que parece preferível e mais fácil, para que não se crie tensão desnecessária no pescoço ou na garganta, nem em qualquer outro lugar.**

Faz uma pausa e baixa os joelhos. Quando te sentires preparado começa a procurar a posição sentada e por fim, coloca-te de pé, lentamente. Caminha um pouco pela sala e observa como estás. Observa a tua respiração. Como está a tua consciência da respiração a esta altura?

Respira pela boca e na próxima expiração, sustem o [s] de novo, até ao final da exalação, mas ao fazê-lo, faz de novo o sobe e desce (balancé) entre o abdómen e o peito. Para que se torne mais claro o movimento, coloca uma mão no estômago e outra no peito, na zona do esterno. Notas alguma diferença entre fazer estes movimentos deitado e fazê-

los agora de pé? Alterne o [s] e [z]. Agora escolha um grau de intensidade de som que pareça resultar bem para si. Nem muito suave, nem muito alto. Encontre uma forma de o fazer, de modo a que quase não haja mudanças quando passa de [s] para [z]. Por exemplo, o fluxo de ar permaneceria inalterado.

Na próxima expiração faça agora [f] de “fácil”, sustendo o som até ao final da exalação. Quando chegar ao final, inspire de novo e repita o som. E continue a repeti-lo, suavemente. Ok, agora faça um [v] de “voar”, sustendo-o desde o início ao fim da exalação. Qual é agora a tua preferência de movimentos respiratórios?

Faz uma pausa, observa a tua respiração e enquanto caminhas pela sala, tenta recordar algumas palavras do teu texto. Di-las da forma mais confortável e prazerosa possível. Com que intensidade as dizes, sem criar tensões desnecessárias? Como as relacionas com a respiração? E que sentidos lhes atribuis?

### **Continuação da 10ª sessão – CONECTAR PROFUNDAMENTE COM AS UNIDADES DA LINGUAGEM**

Fonte: Marshall, L. (2008). *The Body Speaks*. London: Bloomsbury.

Voltando ao exercício da sessão anterior de descobrir blocos/orações diferentes nas frases do texto, tenta agora memorizar uma primeira unidade. Depois pousa o texto. Diz a frase em voz alta e conecta-te com o corpo. Continua a repetir a frase e segue aquilo que o corpo ditar. Onde queres estar na sala? A tocar o quê? A olhar para onde? Estás tenso ou relaxado? A dada altura, deverás sentir o “click” da ligação do corpo ao texto.

Após algumas explorações, diz o texto sem os movimentos. Como integras na tua voz, as mudanças que o movimento te sugeria, mas sem fazer o movimento? Repete os movimentos se necessário e volta a dizer o texto em seguida, sem os fazer. Como está a qualidade da tua voz agora?

### **11ª sessão – PESOS E ALAVANCAS**

Fonte: Nelson, S. H., & Blades-Zeller, E. (2002). *Singing With Your Whole Self - The Feldenkrais Method and Voice*. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press, Inc.

1. Deitar de costas. Observar como está. Onde é que as costas fazem contacto com o chão? Como é que as nádegas fazem contacto? Quão equilibrado se sente?  
**Dobrar os joelhos e permanecer com os pés no chão, paralelos com os ombros. A forma mais facilitadora para as costas de colocar os pés no chão é dobrar um joelho ao lado e rodá-lo até o elevar. Depois fazer o mesmo com o outro joelho. Imaginar que está uma folha de papel por baixo da nádega direita. Elevar a nádega direita, alterando o peso para a nádega esquerda. Elevar apenas o suficiente para se poder retirar a folha de papel.** Repetir 8 ou mais vezes. Fazer pausa por tanto tempo quanto o que se levou a fazer movimento. Procurar de cada vez que se faz o movimento que este seja mais leve e mais fácil. Parar e descansar.
2. **Outra forma de elevar a nádega direita para poder retirar a folha de papel é colocar peso e pressionar o pé direito.** Fazer isto 4 a 6 vezes. De cada vez, perceber como se pode fazer o movimento mais fácil. Se ajudar, imagine uma roldana na articulação do joelho, com uma corda que vai da anca ao joelho. Isto dá uma ideia da facilidade possível. Fazer pausa por um momento.
3. Mudar a folha de papel imaginária para debaixo da nádega esquerda. **Mudar o peso para a nádega direita, para elevar a esquerda.** Lembrar de fazer o movimento com o mínimo de esforço possível. Perceber que tudo o que é preciso é alterar o peso. Repetir umas 8 vezes. De cada vez, procurar uma forma de fazer a mudança mas leve. Lembrar de fazer pausa entre os movimentos para permitir o processamento por parte do sistema nervoso. Quando sentir que consegue fazer o movimento levemente e facilmente, pare e descanse.
4. **Agora percebeba o que acontece quando pressiona o pé esquerdo para elevar a nádega esquerda.** Fazer isto 5 ou 6 vezes. Lembrar de elevar apenas o necessário para retirar a folha de papel. Parar, alongar as pernas e descansar. Observar como está e como se sente em relação com o chão, comparativamente ao início.
5. Se parar aqui, aguarde um pouco antes de se levantar. Depois, levante-se e observe se há mudanças. Finalmente, ande um pouco e observe se sente diferenças.

**Continuação da 11ª sessão – ACESSAR OS RESSOADORES (MURMURAR)**

Fonte: Richard Corbeil – *Vocal Integration with the Feldenkrais Method*

Dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Inspira e expira pelo nariz e da próxima vez que expirares, sustém um [m], de Maria, durante a exalação. Continua em *bocca chiusa* durante mais duas ou três exalações e nota as vibrações por dentro e em torno do nariz. Lembra-te dos seis canais e observa quais os que vibram mais, que canais geram mais ressonância. Da próxima vez que fizeres isto, encontra uma forma de gentilmente fechar a narina direita com os dedos da mão direita. Nessa altura, o som é forçado a passar pelos três canais no lado esquerdo da cavidade nasal. Murmura de novo e ao fazê-lo, nota a qualidade da ressonância no lado esquerdo da cavidade nasal, no lado esquerdo do rosto, no lado esquerdo do crânio.

Agora muda de lado. Da próxima vez que expirares, gentilmente fecha a narina esquerda com a ajuda dos dedos da mão esquerda. Inspira e quando expirares murmura e nota o que acontece. Agora o som é forçado a passar pelos três canais da cavidade nasal à direita. Nota a qualidade da ressonância nesse lado da cavidade nasal, no lado direito do rosto, no lado direito do crânio. Como é que se compara com o que sentiste no outro lado? Continua a murmurar e alterna entre um lado e o outro, fechando uma narina de cada vez, para sentir as vibrações num lado do rosto e depois no outro lado. Compara os dois lados.

Baixa os braços e faz uma pausa por um momento. Agora fecha a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda. Na próxima exalação, sustém o som [m], mas faz com que o fluxo do ar passe pelo canal inferior da cavidade nasal. Encontra uma forma de inspirar pelo mesmo canal. E quando expirares, sustém o [m]. Presta atenção às sensações na cavidade nasal com relação a este canal em particular e como a tua voz ressoa em partes específicas do teu crânio. Continua a murmurar a cada exalação, seguindo pelo mesmo canal e varia o *pitch* da tua voz. Primeiro fá-la soar mais grave e nota como a ressonância nos graves pode sentir-se diferente. Da próxima vez que expirares, sobe o *pitch* para a zona mais aguda da tua voz. Nota a diferença nas sensações de ressonância no teu rosto, no teu crânio. Certifica-te de que ao variar o *pitch*, ainda manténs a intenção de murmurar pelo canal inferior direito da cavidade nasal. Continua a sustê-lo [m] durante a expiração, mas desta vez move a voz em altura, para os agudos e os graves, numa única e longa exalação. Como uma sirene à antiga. Certifica-te de que o som, o fluxo de ar, se mantém a passar pelo canal inferior direito da cavidade nasal. Brinca com isto duas ou três vezes.

Baixa o braço, as pernas e descansa deitado de costas por um momento. Enquanto descansas, nota se tens novas sensações no teu rosto. Observa se consegues sentir o eco do que acabaste de fazer.

Mais uma vez, deitado de costas, dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Fecha a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda e desta vez, murmura pelo canal superior do lado direito da cavidade nasal. Continua a usar o mesmo canal quando inspiras. Com cada nova expiração, sustém o [m] e sobe lentamente o *pitch* para a zona aguda da tua voz. Ao fazê-lo, encontra um modo de manter o fluxo do ar no canal superior direito da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, baixa o *pitch* para a zona grave da tua voz. Certifica-te de que te manténs a murmurar pelo canal superior direito da cavidade nasal. De que modo o *pitch* influencia a sensação das vibrações? Onde se propaga, por dentro e à volta do crânio? Nas próximas exalações, murmura desde os graves aos agudos, mais uma vez como uma sirene à antiga. Mantém o som no canal superior direito e nota se este canal vibra mais facilmente com os sons mais agudos ou com os mais graves.

Baixa o braço e descansa deitado de costas por um momento. Mantém os joelhos erguidos. Sente apenas as diferenças nas sensações do rosto, dos olhos, do nariz, dentro da boca, da garganta, do tronco superior. E depois, mais uma vez, encontra uma forma fácil e confortável de tapar a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda. Na próxima exalação, murmura pelo canal mediano do lado direito da cavidade nasal. Inspira pelo mesmo canal, para tornar a passagem do fluxo do ar por esse canal, mais clara a cada respiração. Observa a organização interna que te permite selecionar consistentemente este canal para a respiração e para o som. Com cada nova exalação, varia o *pitch* da tua voz e nota a diferença nas vibrações criadas para este canal, quando a tua voz está nos agudos e quando está nos graves.

Faz uma pausa. Baixa o braço. E depois tapa de novo a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda e da próxima vez que expirares, encontra uma forma de murmurar pelos três canais do lado direito da cavidade nasal. Presta atenção à organização interna que te permite respirar e murmurar pelos três canais do lado direito ao mesmo tempo. (Vocalizo dó, ré, mi, fá, sol, fá, mi, ré, dó)

Pára e faz uma pausa. Baixa os joelhos e o braço. E presta atenção aos movimentos da respiração no teu tronco superior. Podes descobrir que um dos lados respira mais, respira mais facilmente. Que um dos pulmões enche e esvazia mais facilmente. Nota também porque canal estás a respirar agora. Nota as sensações no teu rosto. Talvez um dos lados pareça mais desperto, mais vivo do que o outro.

Mais uma vez, dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Na próxima exalação, murmura enquanto alternas tapar a narina direita e a narina esquerda, de modo a comparar a ressonância em cada um dos lados. Como está diferente do que estava antes? Baixa os joelhos e os braços, descansa por um momento em qualquer posição que te seja confortável.

Se mudaste de posição, volta a deitar-te de costas, dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Fecha a narina direita com a ajuda da mão direita e na próxima exalação começa a murmurar. Sustém um [m] numa altura confortável. Na próxima exalação, encontra uma forma de fazer o som passar pelo canal inferior do lado esquerdo da cavidade nasal.

Usa a mesma passagem quando inspiras. Presta atenção às vibrações que cria e como essas vibrações se alastram por áreas específicas do teu crânio. Continua a murmurar por cada exalação pelo canal inferior esquerdo e varia o *pitch* da tua voz. Sobee e desce o *pitch* de modo a observar como essa variação em altura afeta a ressonância da tua voz, ao passar pelo canal inferior esquerdo da cavidade nasal. Baixa o braço e descansa deitado de costas por um momento.

Agora tapa a narina direita com a ajuda da mão direita e desta vez faz com que o som [m] passe pelo canal superior do lado esquerdo da cavidade nasal. Continua a usar o mesmo canal quando inspiras. A cada nova exalação, continua a murmurar pelo canal superior esquerdo e sobee o *pitch* para os agudos. Agora continua a murmurar pelo canal superior esquerdo e deixa cair o *pitch* para os graves. Nota como o *pitch* influencia a sensação de ressonância. Sente como espalha vibrações pelo rosto e talvez por todos os ossos do crânio. Talvez até no peito. Talvez noutra sítio. Durante as duas próximas exalações, continua a murmurar pelo canal superior esquerdo, mas faz com que o som viaje dos graves para os agudos, como uma sirene antiga. Nota se este canal ganha mais facilmente vida com os agudos ou com os graves. Baixa o braço e faz uma pausa.

Mais uma vez, encontra uma forma confortável e fácil de tapar a narina direita com a ajuda dos dedos da mão direita. Na próxima exalação, faz com que o som [m] passe pelo canal mediano do lado esquerdo da cavidade nasal. Inspira pelo mesmo canal, para tornar clara a sensação desse canal. Quando a encontrares, presta atenção à organização interna que corresponde a respirar e a murmurar por esse canal. Agora, com cada nova expiração, continua a murmurar pelo canal mediano esquerdo, mas varia o *pitch* da tua voz. Nota a diferença na ressonância gerada por este canal quando a tua voz está nos agudos e quando está nos graves. Baixa o braço e faz uma pausa.

Mais uma vez, tapa a narina direita com a ajuda dos dedos da mão direita e da próxima vez que expirares, encontra uma forma de murmurar pelos três canais do lado esquerdo da cavidade nasal. Presta atenção à organização interna que te permite usar os três canais ao mesmo tempo, como ressoadores para a tua voz. Baixa o braço, baixa as pernas e descansa deitado de costas. Enquanto descansas, presta atenção à qualidade da tua respiração. Nota quais são os canais que espontaneamente escolhes para respirar enquanto descansas. E se agora decidisses respirar pelos seis canais? Como é que isso altera os movimentos do teu peito e do teu abdómen quando respiras? (**Vocalizo acorde maior**)

Mais uma vez dobra os joelhos e coloca os pés no chão. Na próxima exalação, sustém o som [m] e alterna tapar a narina esquerda e a narina direita com os dedos e, compara agora a ressonância da tua voz em cada lado. Baixa as pernas e os braços e descansa por um momento deitado de costas. Enquanto descansas, observa como estabelece agora contacto com o chão e fá-lo de uma forma sistematizada, começando pelos calcanhares e subindo até à parte de trás da cabeça. O teu contacto com o chão, tem provavelmente a esta altura uma nova qualidade. Nota como respiras com relação à forma como estabelece agora o contacto com o chão. Rola para um dos lados para te sentares lentamente. Permanece nesta posição por um momento, se precisares, e coloca-te de pé lentamente.

### **Continuação da 11ª sessão – ACESSAR OS RESSOADORES (IMPULSIONAR AS VOGAIS)**

Richard Corbeil – *Vocal Integration with Feldenkrais Method*

Encontra uma forma de permanecer de pé confortavelmente. Tapa a narina direita com a ajuda da mão direita e inspira e expira pelos três canais no lado esquerdo da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, murmura, sobee e desce o *pitch* até ao final da exalação, como uma sirene antiga. Sente como os três canais da esquerda podem ser usados como ressoadores para a tua voz. Brinca com isto durante mais duas ou três expirações. Agora vamos repetir o processo para os canais do lado direito. Tapa a narina esquerda com a ajuda da mão esquerda e respira pelos canais do lado direito da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, murmura e sobee e desce o *pitch* da tua voz várias vezes até ao final da exalação. Talvez possas fazer um uso ainda melhor desses três canais enquanto ressoadores para a tua voz. Continua a brincar com isto durante mais duas ou três expirações. Depois descansa, caminhando um pouco pela sala.

Pára de caminhar e organiza-te de forma a ficares confortável ao permaneceres de pé. Inspira e expira pelo nariz e desta vez usa os seis canais da cavidade nasal. Da próxima vez que expirares, murmura o [m], sobee e desce o *pitch* da tua voz e encontra uma forma de conseguir que os seis canais estejam disponíveis enquanto ressoadores para a tua voz. Ok, faz uma pausa. Da próxima vez que expirares, murmura [m] numa altura confortável e abre para formar a vogal [a] antes de chegares ao final da exalação. Nota se perdeste alguma da ressonância que havias descoberto quando abres para formar a vogal. Na próxima expiração, começa por murmurar e depois abre na vogal [a], mas usa sobretudo os dois canais inferiores da cavidade nasal enquanto ressoadores. A seguir, usa sobretudo os dois canais superiores. Poderá tornar-se mais fácil aceder aos dois canais superiores se elevares um pouco o *pitch* da tua voz. Agora nota o que acontece se usares a vogal [i] em vez de [a]. Tenta isso, da próxima vez que expirares, vocaliza [mi] em vez de [ma]. Nota se isso te ajuda a selecionar os canais superiores da cavidade nasal enquanto ressoadores principais. Volta a vocalizar [ma], mas encontra uma forma de usar os canais medianos enquanto ressoadores principais. Eventualmente, vocaliza [ma] usando os seis canais como potenciais ressoadores. Observa como o fazes, como dás cor à vogal, como posicionas a cabeça no topo da coluna, o que fazes com os olhos e com o palato mole, o que fazes com a língua e depois começa a brincar com alturas diferentes, variando também no volume da tua voz, fazendo-a mais suave ou mais forte. (**Experimentalizar fazer o vocalizo dó, ré, mi, fá, sol, fá, mi, ré, dó – em ma**)

Descansa caminhando pela sala por uns segundos. Pára de caminhar e organiza-te de modo a permaneceres de pé confortavelmente. Na próxima expiração, começa por murmurar e abre para a vogal [i], mas desta vez, pensa em usar sobretudo os dois canais superiores, um de cada lado da cavidade nasal. Continua a murmurar e a abrir para a vogal [i], mas desta vez seleciona os dois canais inferiores da cavidade nasal. Agora vê se é possível selecionar os canais medianos. Finalmente, encontra uma forma de usar os seis canais como potenciais ressoadores para o [m] e para o [i]. Observa como o fazes. Mais uma vez, nota como dás cor à vogal, talvez de forma diferente do costume. Nota a posição da cabeça, a organização do palato mole, da língua, o que fazes com os olhos. E lembra-te que também podes brincar com as diferentes alturas e o volume da tua voz. Descansa a caminhar pela sala. **(Experimentar fazer o vocalizo acorde maior – em [mi] e também, a caminhar pela sala, fazer todas as vogais em *extended octave* – dó, mi, sol, dó, sol, mi, dó – mi, e, e, a, a, o, u.)**

### **12ª sessão – RELACIONAR OMBROS, PESCOÇO E MAXILARES**

Fonte: Nelson, S. H., & Blades-Zeller, E. (2002). *Singing With Your Whole Self - The Feldenkrais Method and Voice*. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press, Inc.

Esta sessão destina-se a relacionar o maxilar, o pescoço e os ombros. Isto irá clarificar o porquê da tensão nos ombros tornar o Canto mais difícil. Também tornará a ligação do pescoço e do maxilar mais clara. Mas, o mais importante, é que ajudará a libertar as três partes. No processo, a tua pronúncia tornar-se-á mais precisa e a capacidade de projeção melhorará.

1. Senta-te na beira da cadeira. Abre e fecha a boca umas duas vezes. Nota quanto esforço fazes. Quão confortável é isso?  
Gentilmente, move o ombro direito para a frente e depois de volta ao ponto de partida. Repete 4 a 6 vezes. A cada vez, permite-te usar menos esforço para fazer o movimento.  
Coloca a mão esquerda na testa e usando o braço, começa a mover a cabeça para a esquerda, uns quantos centímetros. Repete 4 a 6 vezes.
2. Mais uma vez, coloca a mão esquerda na testa. Move a cabeça uns quantos centímetros para a esquerda enquanto moves o ombro direito para a frente. Repete 3 a 4 vezes.  
Continua este movimento, mas remove a mão esquerda e permite que o impulso para o movimento da cabeça seja fornecido pelos músculos do pescoço. Repete 4 a 6 vezes. Faz uma pausa. Compara como sentes o lado esquerdo e o direito. Notas diferenças?
3. Gentilmente, move o ombro esquerdo para a frente e depois de volta ao ponto de partida. Repete 4 a 6 vezes. Permite que o movimento de regresso ao ponto de partida seja muito suave, lento e relaxado. Sente quanto das tuas costas estás a envolver neste movimento.  
Coloca a mão direita na testa e, usando apenas o braço, move a cabeça uns quantos centímetros para a direita e depois de volta. Repete 3 a 4 vezes e depois descansa.
4. Coloca a mão direita na testa. Move a cabeça uns centímetros para a direita, usando o braço, ao trazer o ombro esquerdo para a frente. Repete o movimento 3 a 4 vezes, ao seguir para a próxima instrução.  
Ao continuares o movimento, remove a mão direita e permite que o movimento do pescoço venha dos músculos do pescoço e dos ombros. A cabeça dirige o movimento do ombro, ou será ao contrário? Repete 4 ou mais vezes até se tornar claro se inicias o movimento com o pescoço ou os músculos dos ombros. Descansa encostado na cadeira.
5. Senta-te na beira da cadeira. Abre e fecha a boca lenta e gentilmente algumas vezes. Adiciona o movimento do ombro direito a deslocar-se para a frente enquanto abres a boca; enquanto o ombro regressa ao ponto neutro, fecha a boca. Repete esta combinação 6 a 8 vezes. Coloca como objetivo fazer este movimento mais gentilmente a cada vez. Faz uma pausa.
6. Coloca a mão esquerda na testa e move a cabeça para a esquerda uma vez. Continua este movimento, adicionando abrir a boca ao moveres a cabeça para a esquerda e ao fechares a boca enquanto a cabeça regressa ao centro. Repete 4 a 6 vezes. Coloca a mão para baixo e faz uma pausa. Agora, combina abrir a boca, virar a cabeça para a esquerda e mover o ombro direito para a frente. Repete 5 a 7 vezes. Faz uma pausa e compara o lado esquerdo com o direito.

7. Move o ombro esquerdo para a frente enquanto abres a boca e, fecha a boca enquanto o teu ombro regressa à posição neutra. Repete 4 a 6 vezes.  
Coloca a mão direita na testa e move a cabeça para a direita enquanto abres a boca. Repete 4 a 6 vezes até sentires facilidade e relaxamento. Faz uma pausa e coloca a mão para baixo.
8. Agora, abre a boca enquanto o ombro esquerdo move para a frente e viras a cabeça para a direita. Repete esta combinação de movimento 4 a 6 vezes. Faz uma pausa e compara os dois lados do corpo.  
Move a cabeça para esquerda enquanto abres a boca e moves o ombro direito para a frente. Permite que a cabeça volte ao centro enquanto a boca fecha e o ombro direito regressa ao neutro. Depois, move a cabeça do centro para a direita enquanto moves o ombro esquerdo para a frente, a abrir a boca. Regressa à posição neutra. Repete esta combinação 3 a 4 vezes. Faz uma pausa e compara os dois lados a esta altura.
9. Senta-te na beira da cadeira. Coloca a mão esquerda na testa e vira a cabeça para a direita enquanto moves o ombro direito para a frente. Repete este movimento 4 a 6 vezes. Continua esta combinação, adicionando abrir a boca enquanto moves a cabeça para o centro e fecha a boca ao moveres a cabeça para a direita. Repete pelo menos 5 vezes até que esta combinação pareça confortável. Lembra-te de reduzir a amplitude do movimento se não for confortável. Faz uma pausa e compara os dois lados.
10. Coloca a mão direita na testa e vira a cabeça para a esquerda enquanto moves o ombro esquerdo para a frente. Repete 4 a 6 vezes.  
  
Continua esta combinação; ao moveres a cabeça para o centro, abre a boca e, ao moveres a cabeça para a esquerda, fecha a boca. Repete pelo menos 3 vezes, até que isto te pareça confortável. Faz uma pausa.
11. Vira a cabeça para a esquerda ao abrir a boca, e move o ombro direito para a frente. Quando regressas ao centro, continua para a direita, abre a boca e move o ombro esquerdo para a frente. Repete 5 a 7 vezes.
12. Move o ombro direito para a frente várias vezes. Como sentes isto agora?  
  
Agora, move o ombro esquerdo para a frente e nota como o sentes. Move a cabeça para a esquerda e para a direita. Repete 3 vezes. Quão longe a consegues mover agora? E quão facilmente?  
  
Abre e fecha a boca várias vezes. Quão fácil é fazer isto? Consegues sentir a relação entre o maxilar e os ombros? Faz uma pausa.
13. Move o ombro direito um pouco para trás. Faz isto gentilmente, sentindo a ligação entre as costas e o pescoço. Repete 3 a 4 vezes.  
  
Agora, adiciona o movimento da cabeça para a direita com o ombro direito a ir para trás. Repete 4 vezes e faz uma pausa.
14. Combina abrir a boca e mover o ombro para trás e a cabeça para a direita. Fecha a boca e regressa ao centro. Repete 4 a 6 vezes, permitindo que o movimento suavize a cada repetição. Faz uma pausa.
15. Move o ombro esquerdo um pouco para trás. Repete 3 a 4 vezes.  
  
Agora, move a cabeça para a esquerda enquanto moves o ombro esquerdo ligeiramente para trás. Repete 4 vezes e faz uma pausa.  
Finalmente, abre a boca enquanto moves o ombro esquerdo para trás e a cabeça para a esquerda. Repete 4 a 6 vezes e faz uma pausa.

16. Vira a cabeça para a direita enquanto abres a boca e moves o ombro esquerdo para a frente. Quando regressares ao centro, continua para a esquerda, abrindo a boca e movendo o ombro esquerdo para a frente. Repete 5 a 7 vezes e faz uma pausa.
17. Move o ombro direito para a frente várias vezes. Como sentes isto agora?

Agora, move o ombro esquerdo para a frente e nota como sentes isto? Move a cabeça para a esquerda e para a direita. Repete 3 vezes. Quão longe consegues movê-la e quão facilmente?

Abre e fecha a boca várias vezes. Quão fácil é isto? Consegues sentir a ligação entre o maxilar e os ombros? Pára. Lentamente, coloca-te de pé. Nota como te sentes de pé. Caminha um pouco pela sala e nota como te sentes.

### **Continuação da 12ª sessão – DESCOBRIR PONTOS DE VISTA**

Fonte: Marshall, L. (2008). *The Body Speaks*. London: Bloomsbury.

Neste exercício, embora pareça muito semelhante ao exercício “Deep Connecting – Conectar Profundamente”, mas muito diferente, poderás observar onde o autor muda o seu “ponto de vista” no discurso, como uma camara que muda de um ângulo panorâmico, para um close-up. Depois encontrarás uma forma de integrar esses pontos de vista no teu corpo.

Lê o texto em voz alta, permanecendo de pé algures no espaço. Assim que sentires que o autor mudou de direção ou parece estar num outro ângulo, muda a tua posição. Encontra outra direção, move os pés, como quiseres, não importa. O que importa é que faças uma clara alteração no teu estar.

Coisas a que podes prestar atenção: tempo verbal, graus de inclusão (o mundo, a comunidade, o país, a família), lugares, quando fala de alguém ou de generalidades e depois passa a falar de si mesmo. Nota mudanças como “eu” e “aquilo” ou “ele”. As repetições de palavras ou frases também são interessantes. Não te preocupes com o significado. Pensa visualmente, em vez de analiticamente.

Depois de passares todo o pedaço de texto em revista, faz uma versão simplificada do trabalho de conexão física com os pontos de vista. Começa com o teu primeiro ponto de vista e encontra onde precisas de estar fisicamente, que tom de voz e nota emocional o serve melhor. Depois, quando estiveres satisfeito pois ressoa e sabe bem dizer, deixa e passa a outro ponto de vista. Esquece o que acabaste de fazer e passa ao próximo. Não os unas. A realidade física e emocional pode variar muito de um ponto de vista para outro. Não há problema. Trabalha a partir de ti e não do que achas que tens de ser, de uma personagem.

### **13ª SESSÃO BALANÇO DA OPCIONAL E DO PROCESSO DE TRABALHO**

#### **Definição do Método de Feldenkrais**

O Método de Feldenkrais é um sistema de aprendizagem que permite ao corpo movimentar-se e funcionar de um modo mais eficiente e confortável. O seu propósito é reeducar o sistema nervoso e melhorar a capacidade motora.

The system can accomplish much more, relieving pressure on joints and weak points, and allowing the body to heal repetitive strain injuries. Continued use of the method can relieve **pain** and lead to higher standards of achievement in sports, the **martial arts**, dancing and other physical disciplines.

Pupils are taught to become aware of their movements and to become aware of how they use their bodies, thus discovering possible areas of **stress** and strain. The goal of Feldenkrais is to take the individual from merely functioning, to functioning well, free of pain and restriction of movement. Feldenkrais himself stated that his goal was, "To make the impossible possible, the possible easy, and the easy, elegant."

#### **Origins**

Moshe Feldenkrais (1904–1984) was a Russian-born Israeli physicist and engineer who was also an active soccer player and judo master. He devised his system in response to his own recurring knee injury, which had restricted his movement and caused him great pain over a long period of time. Feldenkrais believed that repeated muscle patterns cause the parts of the brain controlling those muscles to stay in a fixed pattern as well. He thought that the more the muscles are used, the more parts of the brain can be activated. He devised a method of re-educating the neuromuscular system and re-evaluating movement to increase efficiency and reduce stress, using his knowledge of mechanics and engineering, and applying some of his martial arts training.

### Benefits

This method of re-educating the nervous system can be beneficial to a wide range of people, including athletes, children, the elderly, martial artists, those who are handicapped, people with special needs, and those suffering from degenerative diseases. It has also proved popular with artists, particularly musicians, a number of whom have used Feldenkrais to improve their performance.

### MOSHE FELDENKRAIS 1904–1984

Moshe Feldenkrais was born on the border between Russia and Poland. When he was only a boy of 13, he traveled to Palestine on foot. The journey took a year, and once there, young Feldenkrais worked as a laborer and cartographer, also tutoring others in mathematics. Moving to France in 1933, he graduated in mechanical and electrical engineering from the Ecole des Travaux Publiques de Paris.

Feldenkrais became the first person to open a Judo center in Paris after meeting with Jigaro Kano. He was also one of the first Europeans to become a black belt in Judo, in 1936.

Obtaining his Ph.D. at the Sorbonne, he went on to assist Nobel Prize laureate, Frédéric Joliot-Curie at the Curie Institute. During World War II in England, he worked on the new sonar anti-submarine research.

Prompted by a recurring leg injury, he applied his knowledge of the martial arts and his training as an engineer to devise a method of re-integrating the body. The concept was that more efficient movement would allow for the treatment of pain or disability, and the better functioning of the body as a whole. Later on, he would begin to teach what he had learned to others in Tel Aviv.

In addition to many books about judo, including *Higher Judo*, he wrote six books on his method.

The Feldenkrais Guild of North America (FGNA) states that over half of the those who turn to Feldenkrais practitioners are seeking relief from pain. Many people who have pain from an injury compensate by changing their movements to limit pain. Often these changed movements remain after the pain from the original injury is gone, and new pain may occur. Feldenkrais helps students become aware of the changed movements and allows them to learn new movements that relieve their pain. Apart from the obvious physical benefits of more efficient movement and freedom from pain and restriction, Feldenkrais practitioners assert that there are other positive benefits for over-all physical and mental health. Feldenkrais can result in increased awareness, flexibility, and coordination, and better **relaxation**. Feldenkrais practitioners have also observed other benefits in their students, including improvements in awareness, flexibility, coordination, breathing, digestion, sleep, mood, mental alertness, energy, and range of motion, as well as reduced stress and **hypertension**, and fewer headaches and backaches.

Musicians and athletes can improve their performance in many ways when they learn to use their bodies more efficiently. Feldenkrais can also help injured athletes regain lost potential and free them from pain and restriction of movement.

There are numerous accounts of the remarkable results obtained when Feldenkrais is taught to handicapped children so that they can learn to function despite their limitations. Handicapped people can learn to make full use of whatever potential they have, and to have more confidence in their abilities. Practitioners who specialize in teaching Feldenkrais to those who have handicaps have in many cases allowed the patient to discover ways of performing tasks which were previously thought to be impossible for them.

The elderly, whose movements are often restricted by pain and stiffness, can learn to overcome these obstacles with Feldenkrais instruction. In some instances even severe cases of arthritis have been conquered. Theoretically, Feldenkrais can make possible renewed levels of energy and freedom from restriction.

### Description

Feldenkrais is described as being a dual system, with two components: "Awareness Through Movement" and "Functional Integration." The system aims to re-educate the body so that habitual movements that cause strain or pain can be relearned to improve efficiency and eliminate dangerous or painful action.

Feldenkrais helps to translate intention into action. In practice, an individual can learn to achieve his or her highest potential, while at the same time learning to avoid and eliminate stresses, strains, and the possibility of injury.

### Functional integration

During this session, the patient wears comfortable clothing, and may sit, stand, walk, or lie on a low padded table. The practitioner helps the pupil by guiding him or her through a number of movements. The practitioner may use touch to

communicate with the student, but touch is not used to correct any movements. The purpose of this session is to increase a student's awareness of his or her own movement and become open to different possibilities for movement. The instruction can be focused on a particular activity that the student does every day, or that causes him or her pain. The student can learn to alter habitual movements and re-educate the neuromuscular system. This type of session is particularly useful for those who suffer from limitations originating from misuse, stress, illness, or accident. It can also help athletes and musicians perform to the best of their ability by increasing their possibilities for movement. It offers students the potential for improving their physical and mental performance in addition to heightening the sense of well-being.

### **Awareness through movement**

Feldenkrais's martial arts background can be clearly identified in many of the aspects of Awareness Through Movement (ATM). During group sessions, pupils are taught to become acutely aware of all their movements and to imagine them, so that they can improve the efficiency of their actions in their minds, and put them into practice. Pupils are encouraged to be disciplined about practicing their exercises, to achieve maximum benefit.

Awareness through movement is described as an exploratory, nonjudgmental process through which pupils are encouraged to observe and learn about themselves and their movements. The range of this therapy is wide, and there are thousands of different lessons designed to help specific areas.

### **Preparations**

No preparation is necessary for the practice of Feldenkrais, and all are encouraged to seek help from this system. No condition is considered a preclusion to the benefits of Feldenkrais.

### **Precautions**

As with any therapy or treatment, care should be taken to choose a qualified practitioner. Feldenkrais practitioners stress that the body must not be forced to do anything, and if any movement is painful, or even uncomfortable, it should be discontinued immediately and the patient should seek professional help.

### **Side effects**

No known side effects are associated with the practice of Feldenkrais.

### **Research & general acceptance**

Since Moshe Feldenkrais began to teach his method, it has gradually gained acceptance as an education system. Published research using the method can be found in U.S. and foreign publications.

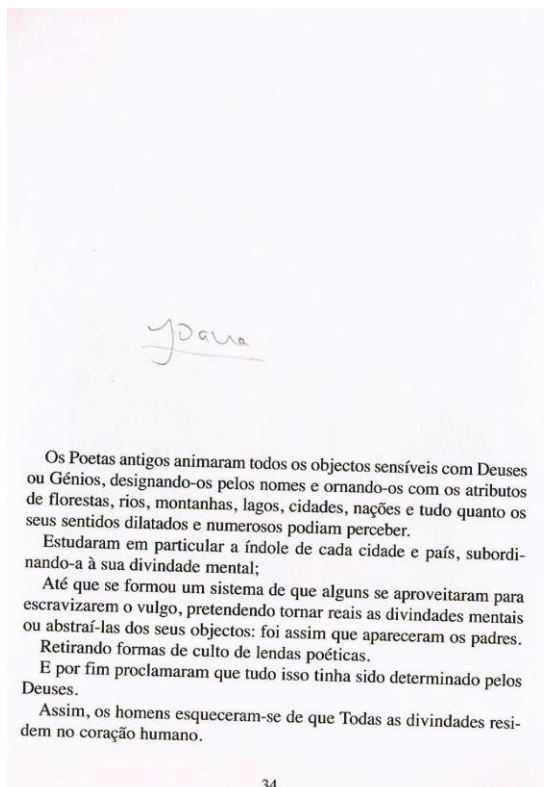
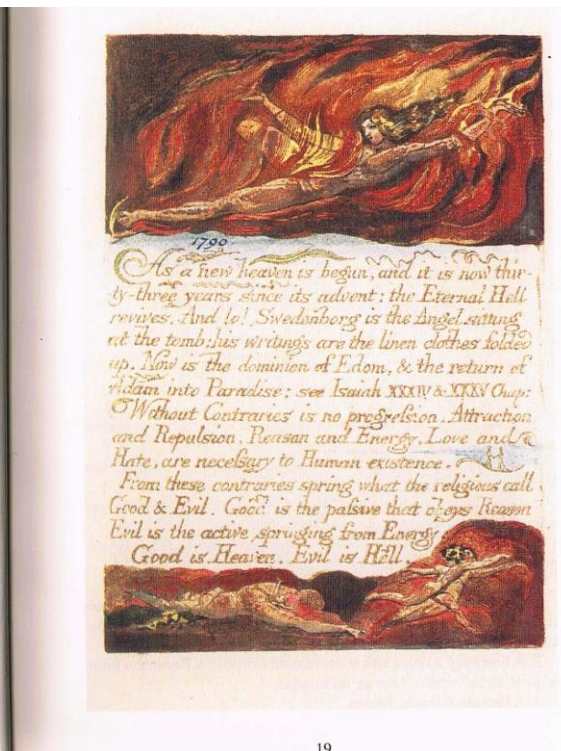
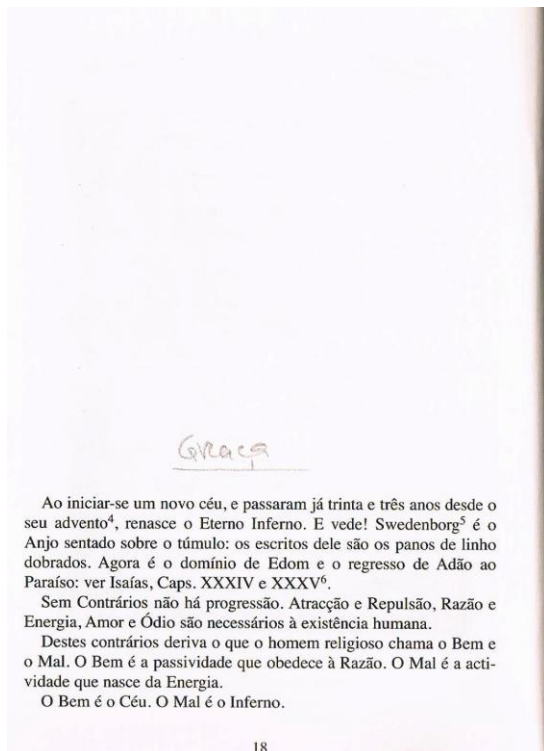
### **Training & certification**

Guild-accredited Feldenkrais training courses leading to certification for the practice or teaching of the method are available throughout the United States and in other countries. Guild-certified Feldenkrais practitioners undergo a four-year training course (800 hours) that includes studying numerous movements and becoming aware of the smallest details in movement. After two years of formal training, practitioners may become authorized. The FGNA can be contacted to find a certified Feldenkrais practitioner.

## **14ª sessão - TRABALHO DAS PEÇAS MUSICAIS DE MEREDITH MONK E DOS MONÓLOGOS DE WILLIAM BLAKE.**

Fontes: Blake, W. (2010). *A União do Céu e do Inferno*. Lisboa: Relógio D'Água Editores

Monk, M. (2009). *Three Heavens and Hells*. New York: Boosey & Hawkes



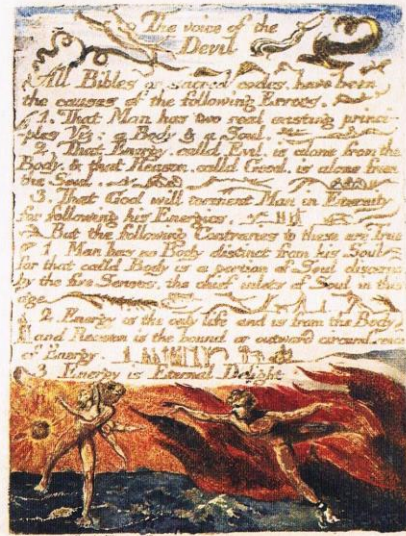
Nuno

A VOZ DO DEMÔNIO

Todas as Bíblias ou códigos sagrados têm sido causa dos seguintes erros:

- 1. Que o Homem possui dois princípios reais de existência: um Corpo e uma Alma.
- 2. Que a Energia, chamada o Mal, provém apenas do Corpo e que a Razão, chamada o Bem, provém apenas da Alma.
- 3. Que Deus há-de atormentar o Homem na Eternidade por ter seguido as suas Energias.

- Mas os seguintes Contrários são verdadeiros:
- 1. O Homem não tem um Corpo distinto da Alma, pois aquilo a que se chama Corpo é uma parte da Alma apreendida pelos cinco sentidos, as principais entradas de Alma nesta época.
  - 2. A Energia é a única vida e provém do Corpo, e a Razão é o limite ou a circunferência exterior da Energia.
  - 3. A Energia é Prazer Eterno.



THREE HEAVENS AND HELLS

Words by Tennessee Reed

Music by Meredith Monk

I.

*J = 53*

Treble I

Treble II

Treble III

*mp* *sim.*

There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

3

*mp*

There are three hea-vens and hells

There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

3

*mp*

There are three hea-vens and

There are three hea-vens and hells

There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

© Copyright 1992 by Meredith Monk  
 Sole agents, Boosey & Hawkes, Inc.  
 Copyright for all Countries. All Rights Reserved.  
 979-0-051-47998-6

7  
 hells There are three hea-vens and hells There are three  
 There are three There are three hea-vens and hells  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

9  
 hea-vens and hells There are three hea-vens and  
 There are three hea-vens and hells There are three  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

11  
 hells There are three hea-vens and hells  
 hea-vens and hells There are three hea-vens and hells  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

13  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

979-0-051-47998-6

15  
 There are three hea-vens and hells  
 There are three hea-vens and hells There are three  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

17  
 There are three hea-vens and hells There are three  
 hea-vens and hells There are three hea-vens and hells  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

19  
 hea-vens and hells There are three hea-vens and  
 There are three hea-vens and hells There are three  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells

21  
 hells There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells.  
 hea-vens and hells There are three hea-vens and hells  
 There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells There are three hea-vens and hells.

979-0-051-47998-6

### 15ª sessão – BOGART'S VOCAL VIEWPOINTS APLICADOS AOS MONÓLOGOS

**Fonte:** Bogart, A. & Landau, T. (2004). *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition*

Os *Vocal Viewpoints* são ligeiramente diferentes dos *Physical Viewpoints*. Os *Viewpoints* usados para a voz são:

1. *Pitch*
2. Intensidade (dinâmica)
3. Tempo e duração
4. Timbre
5. Forma
6. Gesto (expressivo ou comportamental)
7. Arquitetura
8. Repetição
9. Aceleração/ desaceleração
10. Silêncio
11. Resposta Cinestésica

Os *Viewpoints* deverão ser introduzidos um de cada vez. Desenvolver cada um individualmente, poderá conduzir a uma percepção notável do potencial do instrumento vocal, tanto para o intérprete como para o ouvinte.

Cada participante trabalha sozinho para começar, escolhendo um lugar na sala onde se possa concentrar na sua voz/som. Cada pessoa inventa uma palavra de três sílabas sem sentido (*gibberish*), por exemplo: “yip-eed-oh”.

Segue-se a exploração de cada *Vocal Viewpoint* até ao item 7. Arquitetura.

A continuação da sessão poderá dar-se com a exploração em grupo a partir do item 8. Repetição:

1. O grupo senta-se em círculo. Duas pessoas vão ao centro. A pessoa A é o líder e a pessoa B o repetidor. Usando a palavra de três sílabas, a pessoa A explora os sons usando *pitch*, dinâmica, tempo e duração, de uma forma expressiva. A pessoa B deve repetir com exatidão.
2. Repete-se o processo acima, mas desta vez a pessoa B altera um *Viewpoint* enquanto repete os outros com exatidão.
3. Repete-se o processo acima, mas desta vez a pessoa B repete exatamente a dinâmica, mas altera o *pitch*.
4. Continua-se o exercício, combinado alterar um *Viewpoint* de cada vez pela pessoa B.
5. Invertem-se os papéis com B como líder e A como repetidor.

Para os próximos *Viewpoints*, resposta cinestésica, silêncio, etc., pode-se propor a exploração seguinte:

Quatro pessoas sentam-se ao centro do círculo com os olhos fechados. Cada um escolhe uma palavra, sem sentido ou não. Também se poderá optar por uma palavra a ser trabalhada por todo o grupo ou uma frase, mediante os objetivos da sessão. Ao ser excluída a opção de variar nas palavras, e por se focar exclusivamente nos estímulos fornecidos por outros, cada pessoa concentra-se não em que sons está a produzir, mas no quando e como os produz. O *timing* é determinado pela resposta cinestésica aos sons dos outros.

Os participantes podem necessitar de ser alertados para incluir e confiar nos silêncios de uma forma proactiva e criativa, em lugar de uma passiva. O silêncio torna-se menos um período inativo de espera e mais um campo expressivo sonoro por si só.

### 16ª sessão – SESSÃO ABERTA AO PÚBLICO DE VOICE EMBODIMENT

Os exercícios apresentados na sessão aberta correspondem a uma seleção que considerei eficaz para demonstrar durante duas horas, em que consistiu o processo de pesquisa.

- a) Ensaio da canção enquanto o público entra na sala.
- b) Apresentação da sessão.

Esta é a última sessão de um conjunto de 13 que constituíram a Opcional “Voice Embodiment”. Esta pesquisa foi executada no âmbito da Opcional sob orientação da prof. Claire Binyon e teve a participação regular das 3 pessoas presentes: Nuno Meireles, Joana Estrela e Graça Ochoa. Previamente ao começo destas sessões, estes mesmos participantes e outros nossos convidados participaram num Workshop de 5 sessões (2h/semana), designado como “Integração Vocal com o Método de Feldenkrais”, que teve início em dezembro e marcou o arranque da minha pesquisa. Este Workshop propunha compreender como a voz trabalha e como podemos fazê-la funcionar melhor, através de exercícios calmos e conscientes que são centrais ao desenvolvimento vocal.

Na sessão de hoje, o trabalho de voz falada e cantada ao qual poderão assistir, assim como os exercícios de preparação e exploração, demonstram como a partir do Método de Feldenkrais se poderá melhorar a voz pela reprogramação dos padrões neuromusculares basilares ao funcionamento vocal, detetando e corrigindo hábitos e aplicando esse conhecimento à interpretação.

Resta-me apenas referir que o texto e a peça musical que usamos para demonstração da metodologia visam como momento final, uma apresentação, portanto o ator encontra-se numa situação de confronto com o público, uma vez que a ansiedade que esta situação provoca é também um aspeto fundamental a trabalhar nesta pesquisa. Escolhi então, duas situações em que normalmente o ator sente mais ansiedade: o monólogo e a canção.

Esta sessão terá a duração de duas horas, sendo que na 1ª hora exploraremos exercícios a partir do Método de Feldenkrais e na 2ª hora demonstraremos através de exercícios que procuram uma integração consciente da voz e do corpo, um pouco do processo e os resultados do trabalho aplicados ao texto e à canção.

- c) Solicitar à assistência um pequeno exercício: com a pessoa que está ao seu lado, dizer numa ou duas frases como é a sua voz. Depois repetir a pequena conversa (dizer mais ou menos as mesmas ideias) com atenção na qualidade da voz e a sentir o trabalho envolvido na produção das palavras.
- d) Solicitar à assistência que se junte a nós nos exercícios, pegando numa cadeira em direção ao espaço.

## RESPIRAÇÃO E CENTRO DO CORPO

Encontra uma cadeira sem braços. (Esta sessão também poderá ser feita no chão, deitado de costas.)

18. Senta-te na beira da cadeira. Respira normalmente. **Fazendo uma inspiração normal, expande o peito enquanto inspiras. Deixa que a expiração se faça normalmente.** Tenta isto 6 ou 8 vezes. **Respira normalmente. Continua a respirar normalmente, mas desta vez dilata a zona abdominal enquanto inspiras.** Tenta fazer isto mais 7 ou 9 vezes. A cada vez, tenta dilatar o abdómen com menos esforço.

19. **Respirando normalmente, alterna entre expandir o peito numa inspiração e o abdómen na próxima inspiração.** Alterna entre o peito e o abdómen mais 6 ou 8 vezes. Faz uma pausa.

**Inspira mais profundamente e segura a expiração. Não expires e alterna entre expandir primeiro o peito e depois o abdómen. Continua a alternar até sentires a necessidade de expirar. Depois inspira normalmente e expira. Faz uma pausa e, inspirando mais profundamente, alterna entre a expansão do peito e a dilatação do abdómen.** Repete esta sequência 6 a 8 vezes. Será que se vai tornando mais fácil alternar entre o peito e o abdómen? Quantas vezes conseguiste alternar a princípio? E quantas vezes conseguiste da última vez que tentaste? Faz uma pausa, encosta-te na cadeira e descansa.

20. Senta-te na beira da cadeira. **Enquanto inspiras, expande o peito, e quando expiras, dilata o abdómen.** Tenta respirar desta forma paradoxal por mais 6 ou 9 vezes. Não forces nem apresses a respiração. Permite que o tempo da tua respiração seja o mais normal possível. Faz uma pausa.

**Experimenta alternar entre expandir o estômago e expandir o peito como fizeste anteriormente.** Repete 3 a 5 vezes. Como te sentes agora? Faz uma pausa. Nota como respiras agora. Como estás sentado agora? Lentamente, ergue-te da cadeira e caminha pela sala.

21. Senta-te na beira da cadeira. **Relembra a respiração alternando entre expandir o peito e o abdómen a cada respiração.** Repete 3 ou 4 vezes.

**Agora faz uma rotação para a direita até as tuas costelas direitas encostarem na parte de trás da cadeira. Se precisares, inclina-te um pouco para fazer isto. Nesta posição, respira normalmente e alterna entre expandir o peito e expandir o abdómen na mesma respiração. Desta vez, depois de cada respiração, fica parado uma respiração.** Repete 3 a 5 vezes. Faz uma pausa. Alonga na cadeira. Permanece sentado por um momento e compara o teu lado esquerdo com o lado direito.

22. **Agora faz uma rotação para a esquerda até as costelas esquerdas encostarem na parte de trás da cadeira. Nesta posição, alterna entre dilatar o peito e o abdómen, como anteriormente.** Repete 3 a 5 vezes. Depois permanece ao centro. Compara os dois lados do corpo.

**Explora a respiração paradoxal feita da última vez, expandindo o peito na inspiração e dilatando o abdómen na expiração. Repete 4 a 6 vezes.** Observa como sentes agora a respiração no teu peito. Depois senta-te encostado à cadeira e descansa.

23. **Faz pressão contra o encosto da cadeira, tanta quanto possível, sem fazer esforço. Nesta posição, respira normalmente e alterna entre expandir o peito e o abdómen como tens estado a fazer.** Mais uma vez, procura calma e suavidade, procurando fazer uma respiração normal e depois uma respiração onde alternas o peito com o abdómen. Repete este ciclo 4 a 6 vezes. Faz uma pausa a descansar na beira da cadeira. Como sentes agora a respiração no teu peito? E como estás sentado?

**Ergue-te lentamente e caminha pela sala.** Qual é a sensação nos teus pés enquanto caminhas?

24. Faz pressão contra o encosto da cadeira. **Respirando normalmente, alterna expandir o peito e expandir o abdómen.** Repete 3 a 5 vezes. Agora toma consciência do lado direito do teu abdómen e do lado esquerdo do peito.

**Regressa à respiração normal e alterna expandir o peito e o abdómen, mas tenta focar a tua atenção no lado esquerdo do peito enquanto o expandes e no lado direito do abdómen enquanto o expandes.** Repete isto durante 5 ou 7 ciclos de respiração. Faz uma pausa, permanecendo encostado à cadeira enquanto descansas.

25. **Agora toma consciência do lado direito do peito e do lado esquerdo do abdómen e repete o padrão de alternar a expansão durante a respiração.** Repete 4 a 6 vezes. Faz uma pausa e descansa sentado confortavelmente na cadeira.

26. Senta-te na beira da cadeira. **Abraça-te colocando a mão direita debaixo da axila esquerda e o braço esquerdo a passar por baixo do braço direito, colocando a mão esquerda por baixo da axila direita. Nesta posição, expande alternadamente o peito e o abdómen, respirando normalmente.** Repete 4 a 7 vezes. Faz uma pausa, retira as mãos e nota como está a tua respiração.

27. **Ergue-te da cadeira.** Repara como está o contacto dos teus pés com o chão.

**Enquanto permaneces de pé, faz a respiração paradoxal, alterna entre expandir o peito e o abdómen algumas vezes.** Pára. Observa como permaneces em pé. Como respiras? Caminha pela sala.

## VOCALIZAÇÃO

De volta à posição sentada, começa a respirar pela boca e na próxima expiração, sustem um [s] até ao final da expiração, como se fosse uma bola de praia a esvaziar. No final da expiração, inspire de novo, expire em [s], mas ao fazê-lo, faça uma espécie de sobe e desce (balancé) entre o abdómen e o peito. Isto quer dizer que a dada altura, vai empurrar o abdómen para fora, tornando-o cheio e redondo e a dada altura vai puxá-lo para dentro, achatando-o à medida que expande o peito. Use as mãos para sentir este movimento de balancé, mantendo uma no abdómen e a outra no peito. Lembre-se que cada vez que dilata o peito, o seu estômago achata e de cada vez que dilata o estômago, o seu peito achata. Continue a fazer isto nas suas expirações e faça-o de modo que o seu [s] não seja perturbado por este movimento de sobe e desce. Ajuste a pressão do ar para que não soe nem muito suave, nem muito alto e para que o som se mantenha igual e sem perturbação, independentemente dos movimentos do tronco superior. Continue a brincar com este movimento nas próximas expirações. Torne-o mais simples e mais fácil à medida que prossegue. Troque as mãos e continue a praticar isto mais 2 ou 3 vezes, até conseguir detetar quanto ar e quanta pressão parece resultar melhor e o que parece preferível e mais fácil, para que não se crie tensão desnecessária no pescoço ou na garganta, nem em qualquer outro lugar. Ok, podes descansar encostado na cadeira. Comece a inspirar e expirar pela boca e quando expirar, faça desta vez um [z] de “zumbido”. Observe as semelhanças entre o [z] que está a fazer agora e o [s] que fez anteriormente. E pode querer observar com mais atenção alternando

entre os dois sons. Tente fazê-lo na próxima expiração. Alterne entre os dois sons durante a expiração. Observe o que se mantém inalterado e o que muda. Se prestar muita atenção, perceberá que algo muda na sua garganta quando passa de [s] para [z]. Mesmo que a sua língua e a sua boca façam praticamente a mesma coisa. Sempre que faz o som [z], as suas pregas vocais ativam-se para criar vibração na laringe. Isto é o que cria o som adicional que transforma o [s] em [z].

Calmamente, erga uma mão e coloque as pontas dos dedos na frente do pescoço, para encontrar o lugar da sua laringe. De onde vem esta vibração? Continue a alternar entre [s] e [z], mas desta vez varie na intensidade: umas vezes mais alto, com um pouco mais de força, outras mais suavemente e preste atenção ao que acontece com a respiração.

Agora escolha um grau de intensidade que pareça resultar bem para si. Nem muito suave, nem muito alto. Encontre uma forma de o fazer, de modo a que quase não haja mudanças quando passa de [s] para [z]. Por exemplo, o fluxo de ar permaneceria inalterado. A sua língua não seria perturbada na sua boca. A posição da cabeça no topo da coluna não mudaria, nem a cabeça se moveria no chão. Então basicamente, a única mudança que ocorre e transforma o [s] em [z] é na laringe, através da ativação das pregas vocais. Faça tão pouco quanto possível. Faça apenas o que é necessário. Quanto menos perturbações, menos ajustes e, mais fácil se torna alternar entre o [s] e o [z], sem o risco de perder o controlo do som. E perceberá que se se permitir esvaziar suavemente, sem demasiada pressão, com um [s] ou com um [z], pode combinar o movimento abdominal com a velocidade do fluxo de ar que escapa dos pulmões. E perceberá que a velocidade do ar varia ligeiramente quando muda de [s] para [z]. Brinque com isto mais 2 ou 3 vezes. Ok, pode descansar.

## MODULAÇÃO

Na próxima expiração faça agora [f] de “fácil”, sustendo o som até ao final da exalação. Quando chegar ao final, inspire de novo e repita o som. E continue a repeti-lo, suavemente.

Ok, agora faça um [v] de “voar”, sustendo-o desde o início ao fim da exalação. Poderá encontrar muitas semelhanças entre o [v] e o [f], mas observe que quando faz o [v], ele acrescenta uma nova possibilidade: a possibilidade de variar esse som em altura. Quando faz um [v], a sua voz pode viajar para um registo mais agudo ou mais grave. Mas ao fazer o [f], essa possibilidade desaparece. Pode experimentar.

Vamos observar esta nova possibilidade mais de perto. Da próxima vez que fizer o [v], em vez de tentar manter a igualdade do [v] durante a exalação, varie a altura do som, ou o *pitch*. Comece numa altura confortável, algures na zona média da sua voz e depois deixe cair para a zona grave da sua voz. Brinque com a ideia e veja o que acontece. Faça-o 2 ou 3 vezes.

Ok, agora comece a fazer o [v] algures na sua zona média, mas desta vez suba-o em altura. E observe o que faz de diferente para o *pitch* subir, em vez de descer. O que muda? Continue a fazer isto, mas certifique-se de que não há esforço, claro. De contrário haverá muitas mudanças, mas não serão as necessárias. Faça apenas aquilo que precisa de fazer para conseguir executar essa tarefa. Na próxima vez, deixe a sua voz viajar para cima e para baixo várias vezes desde o início até ao fim da exalação. E observe mais uma vez o que acontece para o *pitch* subir e o que acontece para o *pitch* descer.

Concentre-se na qualidade das sensações, fazendo com que tudo pareça tão fácil quanto possível. Torne-o confortável, de modo que pudesse continuar a fazer estes sons durante todo o dia sem cansar a voz ou sem se cansar. Na próxima expiração, mais uma vez, faça o som [v]. Comece na sua zona média e eleve o *pitch* do som lentamente e com a ajuda da ponta dos dedos, sinta o que acontece com a laringe. Muitas pessoas têm a tendência para elevar a laringe quando elevam a altura dos sons. Por elevar, quero dizer em direção ao topo da cabeça. Observe o que faz. Haverá pessoas que quase não elevam a laringe e isto leva-nos a algumas questões: elevar a laringe é necessário? Se não é necessário, então porque fazê-lo? Veja o que faz, espontaneamente. Vamos investigar isso um pouco mais de perto, através de algumas experiências.

Toque suavemente com as pontas dos dedos na parte da frente da sua garganta, para que sinta novamente o movimento da sua laringe. Expire, sustente o [v] e eleve um pouco o *pitch*. Ao mesmo tempo que a sua voz viaja em altura, eleve a sua laringe, na direção do topo da cabeça. Repita isto 4 ou 5 vezes, para que se torne muito claro que elevar o *pitch* está diretamente ligado com a elevação da laringe.

Ok, descanse a sua voz por um momento. Na próxima expiração, baixe o *pitch* da sua voz enquanto sustenta o [v] e ao mesmo tempo baixe a laringe pelo pescoço, na direção dos pés. Faça-o várias vezes, para que a ligação entre baixar o tom e baixar a laringe seja simultânea. Mais uma vez, se desejar pode usar os dedos para sentir mais claramente o que acontece.

Agora vamos seguir para a próxima parte da experiência. Em vez de elevar a laringe quando sobe o *pitch* da sua voz, veja se é possível mantê-la na mesma posição ou até baixá-la um pouco. Mais uma vez, pode usar as pontas dos dedos para ajudar a sentir e a compreender os movimentos subtis da laringe. Experimente-o várias vezes. Eleve o *pitch* da sua voz sem elevar a laringe. Pode perceber que para manter a laringe imóvel, terá de envolver o abdómen para sustentar a exalação. Descubra o que tem de fazer com o abdómen. Para algumas pessoas, o hábito de elevar a laringe nos tons agudos é tão forte que parece impossível elevar o registo sem elevar também a laringe. Mas pode-se perceber que com alguma prática, isto é na realidade possível. Pratique mais um pouco, para que se torne fácil.

Coloque-se de pé. Observe como está de pé. Como se sente de pé? Observe o que parece diferente do habitual, mesmo que não tenha a certeza de como ou porque que parece diferente. Caminhe um pouco e continue a prestar atenção a como se sente em movimento.

e) A assistência volta a comentar a sua própria voz ao seu par e observa se há mudanças.

#### Nuno – CAMINHAR PARA ENCONTRAR MUDANÇAS NATURAIS NA LINGUAGEM

Considere a frase seguinte: “Ontem, fui às lojas para comprar umas cortinas novas.” Esta frase simples ilustra como construímos a nossa comunicação, passo por passo:

(contexto) Ontem, (o que aconteceu?) fui (onde?) às lojas (porquê?) para comprar (o quê?) umas cortinas novas.

Há 5 blocos de pensamento dentro desta frase, variando entre uma a três palavras, ainda que exista apenas uma vírgula e um ponto final. A pontuação traduz parte da formação da comunicação, mas não nos dá cada bloco individual que forma a linguagem. É a acumulação destes blocos que cria a fala. E se o corpo entender este processo instintivo, podemos usá-lo para pressentir a estrutura da fala.

Segure o texto na mão e comece a ler em voz alta, de um modo muito simples e natural. Esqueça a interpretação, personagem, pronúncia ou ritmo. Diga apenas as palavras. Nem devagar, nem rápido. Nem alto, nem sussurrado. Normalmente. Quando abrir a boca, comece a andar. Palavras e pés começam juntos.

Enquanto caminha e fala, sintonize-se com o seu corpo. Quando as palavras vão de um bloco de linguagem ao outro, quando vão “disto” para “aquilo”, o corpo regista subtilmente a mudança. Como uma espécie de soluço. Não será uma sensação muito grande, mas ao ouvir o seu corpo, começará a senti-lo reagir de cada vez que muda de um bloco de linguagem para outro. Quando estiver sintonizado com o corpo, sentir-se-á um pouco desconfortável.

Agora pode usar o corpo para clarificar melhor este sentido de transitar de bloco para bloco, definindo-o melhor para si.

Comece a andar e a falar. De cada vez que sentir uma mudança, um soluço, pára (de andar e de falar), muda de direção e recomeça a andar e a falar, de onde tinha parado no texto. A voz e os pés começam ao mesmo tempo e ambos param juntos. Nada de andar sem falar, ou continuar a falar se os pés tiverem parado. E nada de falar enquanto se está a mudar de direção. Espere ter mudado de direção e depois fala e anda.

Começa a surgir uma espécie de dança. Pode parar e virar depois de uma palavra, ou depois de cinco ou seis. Não importa. Cabe ao corpo decidir, não a mente. Oiça o seu corpo.

Se não tiver a certeza sobre se há ou não mudança de um bloco, tente das duas maneiras. O que sentir mais certo, o que sentir melhor de dizer, é o que deve aceitar. Está à procura da maneira do seu próprio corpo produzir a fala, fazendo uso do seu conhecimento pessoal e experiência e não algo imposto externamente ou alguma forma “certa” de criar blocos de linguagem. O importante é que o sinta confortável e familiar para o corpo e fácil de falar (mesmo que no papel pareça ilógico). E é como se os pés e a boca estivessem diretamente ligados. Fale apenas quando está em movimento. Quando parar de se mover, pare de falar.

f) Nuno apresenta o monólogo.

#### Joana – PONTOS DE VISTA

Neste exercício, embora pareça muito semelhante ao exercício “*Deep Connecting*”, mas muito diferente, poderás observar onde o autor muda o seu “ponto de vista” no discurso, como uma camera que muda de um ângulo panorâmico, para um close-up. Depois encontrarás uma forma de integrar esses pontos de vista no teu corpo.

Lê o texto em voz alta, permanecendo de pé algures no espaço. Assim que sentires que o autor mudou de direção ou parece estar num outro ângulo, muda a tua posição. Encontra outra direção, move os pés, como quiseres, não importa. O que importa é que faças uma clara alteração no teu estar.

Coisas a que podes prestar atenção: tempo verbal, graus de inclusão (o mundo, a comunidade, o país, a família), lugares, quando fala de alguém ou de generalidades e depois passa a falar de si mesmo. Nota mudanças como “eu” e “aquilo” ou “ele”. As repetições de palavras ou frases também são interessantes. Não te preocupes com o significado. Pensa visualmente, em vez de analiticamente.

Depois de passares todo o pedaço de texto em revista, faz uma versão simplificada do trabalho de conexão física com os pontos de vista. Começa com o teu primeiro ponto de vista e encontra onde precisas de estar fisicamente, que tom de voz e nota emocional o serve melhor. Depois, quando estiveres satisfeito pois ressoa e sabe bem dizer, deixa e passa a outro ponto de vista. Esquece o que acabaste de fazer e passa ao próximo. Não os unas. A realidade física e

emocional pode variar muito de um ponto de vista para outro. Não há problema. Trabalha a partir de ti e não do que achas que tens de ser, de uma personagem.

g) Joana apresenta o monólogo

Graça – *VIEWPOINTS* DE ANNE BOGART

Os *Viewpoints*, têm o propósito de encorajar correr riscos e fazer escolhas mais ousadas na interpretação, que não estejam confinadas a expectativas ou processos restritos. Através da exploração improvisada dos *Viewpoints*, a descoberta artística torna-se possível ao nível individual e do grupo.

1. *Pitch*
2. Dinâmica
3. Aceleração/desaceleração
4. Timbre
5. Silêncio

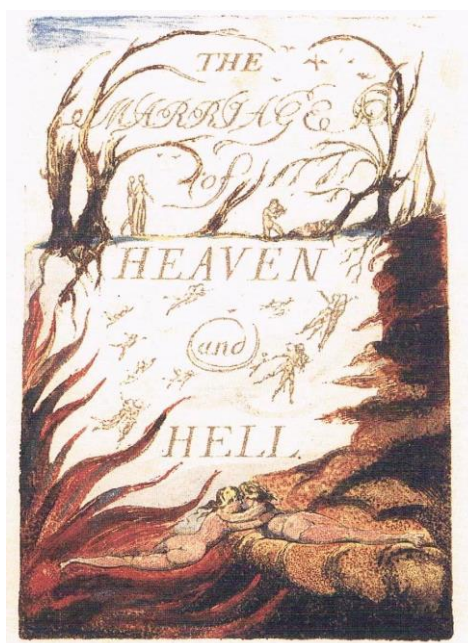
h) Graça apresenta o monólogo

- i) No final dos monólogos, os atores cantam de novo “Three Heavens and Hells” de Meredith Monk, para que se observe se há ou não diferenças na voz, assim como possíveis alterações na receção dos espectadores, comparativamente ao início.
- j) Cada ator fala da sua experiência num minuto.
- k) Comentários da assistência, se os houver.

**17ª sessão – SESSÃO ABERTA**

Reportar à descrição dos exercícios na sessão anterior.

**18ª sessão – REFLEXÃO COM OS PARTICIPANTES**



*The mind is its own place, and in it self  
Can make a Heaven of Hell, a Hell of Heaven.*  
Milton, *Paradise Lost*, 1, 254-55

## TÓPICOS DE REFLEXÃO NO FINAL DA PESQUISA

1. Sentir como o teu equipamento vocal funciona;
2. Descobrir como os sons naturais que todos nós podemos produzir sem esforço, nos conduzirão naturalmente à fala ou ao canto com energia e expressão;
3. Aprender a manter a voz saudável e consistente, seja em performance, ensino ou apresentações públicas;
4. Aprender a superar lesões em caso de esforço vocal;
5. Iniciar o processo de libertação de limitações físicas e mentais, assim como de hábitos posturais condicionantes, de modo a permitir que a voz falada e cantada soe natural e livre.

### NUNO

1. “Pela primeira vez sinto muito mais como funciona o meu equipamento vocal, e sinto-o como um todo, lembro os exercícios de língua e produção de som, em que soava neste e naquele lado, ou até da abertura do peito/barriga, sentia tudo a partir de dentro, e acho que foi esse o foco e ganho deste processo: sentir mais. Chamou-me até a atenção a um aspeto que eu estava a negligenciar, apesar de óbvio: é no sentir que encontro as respostas ao que procuro, como artista. O facto de estar a ser solicitado a pensar o que sentia, a prestar atenção ao que sentia chamou-me a atenção à principal fonte das minhas ideias e decisões, inexplicavelmente esquecida por mim: eu.”
2. “Acho que o "sem esforço" foi a dinâmica dominante, apesar de - no meu caso - isso ter sido paradoxal. Ao tentar desligar o desnecessário aconteceu-me perceber o tanto que eu andava tenso, esforçado e em múltiplas ocupações mentais e físicas. Ou seja, percebi, pelo relaxamento que andava tenso, pela atenção ao dentro que andava só fora, e que precisava de algum exercício para despir de tudo e estar somente dentro, sem mais ocupação e stress.”
3. “Esta foi a meta mais ambiciosa, que sinto que principiei, mas sem mais processos não chegarei lá. Noto que enquanto trabalhávamos a minha garganta, respiração e voz se iam fazendo sem esforço, mas fora da sala já não. Novo processo de avaliação e cuidado...”
4. “Creio que a facilidade que fui sentindo, associado ao exercício, ao detalhe em que me concentrava, me prevenia lesões, de tal modo que nunca mas nunca saia com a voz cansada, antes pelo contrário”.
5. “Foi precisamente o princípio de libertação que fui sentindo, devida tanto a "optar" por fazer esta respiração e optar por não fazer a outra, assim como à atenção mental posta muito estimuladamente sobre um único assunto ou opção. Noto que ando a decorar texto há dias, só ontem se tornou interessante e mais estimulante quando utilizei finalmente a mudança de direcções segundo os sentidos do texto...”

### JOANA

“Os exercícios desenvolvidos nesta opcional, através da voz, da respiração, do movimento, e da palavra foram extremamente importantes para abrir novas formas de exploração. Não só o meu aparelho vocal, como o meu corpo ficaram mais conscientes, e percebo que há alternativas mais eficientes de executar técnicas utilizando menos esforço, mais agradáveis e mais fáceis. O trabalho no chão, na cadeira, de respiração, de exploração do nosso interior físico, do som que emitimos, do movimento que fazemos, da palavra, do canto, do texto e da forma como aplicamos isto tudo no trabalho do ator foi um processo desafiante. Foi-nos dada liberdade para partilhar sensações e aprendermos uns com os outros. Diminuir a ansiedade do ator no processo criativo e de performance é outra das mais-valias que encontrei neste processo. Fomos trabalhando os exercícios de forma detalhada, minuciosa e agradável. Perceber que não preciso de esforço e tensão para realizar e alcançar objetivos com o corpo e com a voz foi uma libertação maior.”

1. “Através dos exercícios relaxados e que foram orientados e executados de forma fácil, consegui ter a percepção que a minha voz «quebrava», confesso que isso me incomodou, mas com o seguimento do trabalho, tive oportunidade de relativizar essa característica. Comecei num processo de exploração do meu aparelho percorrendo lugares que num tinha imaginado. A respiração tem um papel fundamental neste processo de consciência.”
2. “Tudo parece ter que ser feito com esforço, se não tem esforço não tem energia, era assim que pensava...e se eu for capaz de executar sem tanto esforço mantendo um outro tipo de energia? Não tenho que baixar o desempenho da performance e pelo contrário posso recorrer a técnicas que protegem a minha voz e respiração de forma a que a otimização da performance aconteça e a gestão da energia seja mais inteligente.”

3. “O facto de não exigir, de forma por vezes agressiva, esforço da minha voz, ajuda-me a articular o tipo de técnica, energia, som e respiração adequado ao momento, público e trabalho. Esta consciência que por vezes apresenta-se como uma consciência atenta e em alerta, vai com o tempo enraizando-se no nosso corpo e fundindo-se naturalmente com a nossa forma de estar e executar tarefas.”

4. “A técnica aparece aqui ao serviço da saúde da nossa voz, evitando e curando lesões. Faz um primeiro trabalho de identificação do "problema" e de forma gentil apresenta soluções bem agradáveis. Não é demais dizer que este processo é sempre um processo muito agradável e que liberta tensões de uma forma clara e evidente, com resultados no momento.”

5. “Todo este processo vai derrubando barreiras, vai relativizando e desvalorizando limitações físicas que derivaram de pensamentos pouco saudáveis e por vezes castradores que fomos acumulando ao longo da vida e carreira. Tratar o corpo e a voz de forma gentil, meiga e agradável é algo que deve ser tido em conta. Socialmente temos imensas opções para trabalhar corpo e voz, mas muitas delas implicam um esforço agressivo para o corpo e mente que nos acompanham de pensamentos e resultados frustrantes. Não frustrar, identificar, consciencializar e resolver aceitando que há outras formas de trabalhar a voz. Aceitar que estamos bem mas que nos podemos comprometer a ter uma vida mais saudável para um trabalho mais eficiente, produtivo e feliz.”

### **GRAÇA**

“Cada sessão revelou-se como um local de conexão com o meu aparelho vocal, como atriz é-me solicitada regularmente a conexão com o meu aparelho vocal, e nisso procuro ser regrada, procurando não desleixar um aquecimento de corpo e de voz antes de um ensaio e especialmente antes de um espectáculo. Tenho as minhas rotinas de preparação vocal, que às vezes caem numa certa mecanização e que por vezes até são abreviadas por falta de tempo. Nestas sessões demos tempo à voz! Revelou-se muito claramente a importância e a influência que o relaxamento tem na voz. Foi-me proposta a possibilidade de ir ao encontro das potencialidades da minha voz em particular. Os resultados foram muitas vezes surpreendentes, mas se me perguntarem o que aconteceu exactamente no meu aparelho vocal, sinceramente posso não saber explicar, mas sei que experienciei algo que foi revelador para mim e potenciador do desempenho vocal, sem dúvida abriu-se a consciência do mecanismo de produção vocal. Relativamente a esses resultados posso enumerar alguns, os que foram mais marcantes: A articulação com mínimo esforço e máxima eficácia, pois no meu entender a articulação era uma coisa rígida e tensa, (uma obrigação de que não me podia esquecer!) O ressoar da voz, o sentir realmente a voz a ressoar e soar límpida e clara em diversos registos. A tomada de consciência da respiração e de como uma respiração profunda é benéfica para a produção vocal. Muito importante também foi a tomada de consciência do meu mecanismo de respiração e da forma que eu naturalmente utilizo para superar um desafio como falar mais alto, cantar mais agudo, prolongar uma nota mais tempo. Sem me ter sido imposta uma forma “correcta” de respirar. A importância da libertação do pescoço e da ligação entre o pescoço, os ombros e o maxilar para melhor desempenho vocal. Exploração de inúmeras possibilidades de interpretação e de incorporação de texto. Realmente abriram-se possibilidades! Considero que agora está na “minha mão” incorporar estas descobertas importantes futuramente. E quanto a isso sei que algumas coisas ficaram mais consolidadas que outras. Tenho vontade de repetir alguns exercícios, de os estudar e de os incorporar nas minhas rotinas para que fiquem mais consolidadas determinadas descobertas. Por exemplo a tomada de consciência de determinados bloqueios, nomeadamente de tensão nos ombros e pescoço, faz-me perceber quanto são prejudiciais para o desempenho vocal, mas a tomada de consciência pontual não é suficiente para superar o problema, há um trabalho a continuar no sentido de superar estes bloqueios, repetindo regularmente os exercícios, no sentido de ter uma consciência mais presente do óptimo desempenho. Relativamente à prática me proporcionar superar possíveis lesões sinceramente não tinha pensado muito nisso. Penso que a tomada de consciência de como o aparelho vocal funciona pode ser preventiva de lesões; talvez o relaxamento e a tomada de consciência de determinados erros possa ajudar a corrigi-los e a superá-los, mas na prática não experienciei tais situações.”

## **Testemunhos**

**VOICE EMBODIMENT**  
4/12/2014

No final da sessão, anote por favor, algumas considerações. Aqui ficam algumas sugestões, mas escreva sobre o que desejar.

Como se sente e como soa a sua voz? *Percebi-me muito conectada com o corpo em integração no corpo.*

As ações que desempenha para produzir som parecem mais claras, mais fáceis de executar e mais suaves? *Sim*

Como está agora o seu controlo respiratório? Sente a ligação entre o fluxo da respiração e o fluxo dos sons? *Quando me foi pedido para cantar forte, no fim do exercício.*

A sequência de sons que formam as palavras da frase flui suavemente ou está de algum modo desconectada e entrecortada? *↔*

Como está a sua capacidade respiratória? *Aumentada*

*Ativamente à frente, que avançamos no início e no fim do exercício - me sentida muito mais relaxada e desbloqueada no final, o que me fez sentir a voz muito mais fluida e livre.*

*⊕ sinto-me muito conectada do mecanismo para produzir a voz que tinha experimentado no exercício do som S com força e parecia-me a utilizar esse mecanismo.*

patricia.isabel.franco@gmail.com

**VOICE EMBODIMENT**  
4/12/2014

No final do dia, volte a dizer a frase e a cantar, se desejar, e anote as mesmas considerações que fez no final da sessão, ou outras que considere relevantes.

*As ações estão muito mais integradas com o corpo.*

patricia.isabel.franco@gmail.com

**VOICE EMBODIMENT**  
4/12/2014

No final da sessão, anote por favor, algumas considerações. Aqui ficam algumas sugestões, mas escreva sobre o que desejar.

Como se sente e como soa a sua voz? *I feel grounded and have space in my voice - it is lower.*

As ações que desempenha para produzir som parecem mais claras, mais fáceis de executar e mais suaves? *Sim! (this is not an open question)*

Como está agora o seu controlo respiratório? Sente a ligação entre o fluxo da respiração e o fluxo dos sons? *I was breathing more profoundly and could make clear connections between breath + voice*

A sequência de sons que formam as palavras da frase flui suavemente ou está de algum modo desconectada e entrecortada? *speaking is more fluid and slower - during the exercise*

Como está a sua capacidade respiratória? *I was able to detect moments of 'difficulty' or disconnection, which I could then focus on to make smoother.*

*Much more air available!*

patricia.isabel.franco@gmail.com

**VOICE EMBODIMENT**  
4/12/2014

No final do dia, volte a dizer a frase e a cantar, se desejar, e anote as mesmas considerações que fez no final da sessão, ou outras que considere relevantes.

*During the session I felt myself more and more in contact with the floor and when I got up I was reorganised from the inside out.*

*Along the afternoon I became aware of how my 'minor' anxieties affect my breathing (and subsequently the quality of my voice). But I felt calm and in control for the rest of the day.*

*If you do the exercise you 'integrate' it into your experience + then when you speak the lesson (even if you are reading) you will have more content in your voice - this passes from you to us.*

*We got too cold - and my back muscles started to 'tense' after about 30 minutes.*

*The session was a little too long (45-50 mins) is best if it is not too long.*

*It was clear + well paced -*

*You can go at script!*

patricia.isabel.franco@gmail.com

VOICE EMBODIMENT  
11/12/2014

No final da sessão, anote por favor, algumas considerações. Aqui ficam algumas sugestões, mas escreva sobre o que desejar.

- 1 Como se sente e como soa a sua voz?
- 2 As ações que desempenha para produzir som parecem mais claras, mais fáceis de executar e mais suaves?
- 3 Como está agora o seu controlo respiratório? Sente a ligação entre o fluxo da respiração e o fluxo dos sons?
- 4 A sequência de sons que formam as palavras da frase flui suavemente ou está de algum modo desconectada e entrecortada?
- 5 Como está a sua capacidade respiratória?

- ① more easy + comfortable
- ② not so much clearer but more fluid.
- ③ more connections to ~~the~~ abdomen.
- ④ much more easy to remember + less effort to produce

- ⑤ breathing into back + abdomen (usually I breathe into chest + very superficial)

Noticing immediately;

- softness of tongue
- space in side mouth / nasal passage.
- softer jaw.
- depth of voice (+ breathing)
- easier to remember phrase (less effort to...)

patricia.isabel.franco@gmail.com

VOICE EMBODIMENT  
11/12/2014

No final da sessão, anote por favor, algumas considerações. Aqui ficam algumas sugestões, mas escreva sobre o que desejar.

Como se sente e como soa a sua voz?

As ações que desempenha para produzir som parecem mais claras, mais fáceis de executar e mais suaves? *Sim*

Como está agora o seu controlo respiratório? Sente a ligação entre o fluxo da respiração e o fluxo dos sons?

A sequência de sons que formam as palavras da frase flui suavemente ou está de algum modo desconectada e entrecortada? *Muito mais suavemente que no início da sessão.*

Como está a sua capacidade respiratória?

*Está-me muito mais relaxada que no início da sessão e a voz é muito mais clara e a articulação muito mais fácil, ou suspirada, ou "orgânica".*

*O meu foco principal está na articulação, ~~mas~~*

*nesta sessão não me laborizei <sup>muito</sup> sobre a respiração, e isto no final pois estava muito <sup>atenta</sup> a respiração mas tentei <sup>ser</sup> ligar o fluxo da respiração e o fluxo dos sons. Não de alguma maneira senti a capacidade respiratória aumentada.*

*Como referi, aprendeu-me a capacidade artabatória no final da exercício e para mim, foi uma descoberta perceber que a articulação pode acontecer <sup>eficazmente</sup> com esforço e tensão mínimas, ~~estada~~ focalizados nos lábios, na língua e na garganta/laringe sem haver necessidade de tensionar pescoço e outros músculos de neck/neckline.*

patricia.isabel.franco@gmail.com

VOICE EMBODIMENT  
11/12/2014

**No final da sessão, anote por favor, algumas considerações. Aqui ficam algumas sugestões, mas escreva sobre o que desejar.**

Como se sente e como soa a sua voz?

As ações que desempenha para produzir som parecem mais claras, mais fáceis de executar e mais suaves?

Como está agora o seu controlo respiratório? Sente a ligação entre o fluxo da respiração e o fluxo dos sons?

A sequência de sons que formam as palavras da frase flui suavemente ou está de algum modo desconectada e entrecortada?

Como está a sua capacidade respiratória?

Sinto o torso mais leve e relaxado, mas não as pernas (essas sinto que ainda não estão soltas). Sinto necessidade de fazer movimentos de forma a relaxar e a libertar as articulações das pernas e ancas.

Sinto a minha voz com uma ressonância mais profunda. Estou com maior controlo respiratório, e com maior capacidade sem esforço.

A articulação dos sons está mais fluida.

Tomei consciência de movimentos e sensações internas que antes nunca tinha experienciado.

Marta Carvalho

**No final do dia, volte a dizer a frase e a cantar, se desejar, e anote as mesmas considerações que fez no final da sessão, ou outras que considere relevantes.**

patricia.isabel.franco@gmail.com

**PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO PERCEPTIVO-AUDITIVA VOZ FALADA E VOZ CANTADA**

Nome Joana Estrela Idade 35 Data 29/01/21

**(VOZ FALADA)**

1) Pitch:  Agudo  Adequado  Grave

2) Loudness:  Reduzida  Adequada  Elevada

3) Ataque vocal:  Suave  Brusco  Aspirado

4) Ressonância:  Equilibrada  Laringo-faríngea  Excessivamente oral  
 Excessivamente nasal

5) Registro:  Basal  Modal do tipo peito  Modal do tipo misto  
 Modal do tipo cabeça  Elevado

6) Qualidade vocal:  Rouca  Clara  Nasal

7) Tempo Máximo de Fonação (TMF)

/a/	<u>20</u>	segundos
/i/	<u>25</u>	segundos
/u/	<u>30</u>	segundos

**(VOZ CANTADA)**

1) Pitch:  Agudo  Adequado  Grave

2) Loudness:  Reduzida  Adequada  Elevada

3) Ataque vocal:  Suave  Brusco  Aspirado

4) Ressonância:  Equilibrada  Laringo-faríngea  Excessivamente oral  
 Excessivamente nasal

5) Registro:  Basal  Modal do tipo peito  Modal do tipo misto  
 Modal do tipo cabeça  Elevado

6) Modulação:  Voz com modulação adequada  Voz com modulação inadequada

7) Projeção:  Voz bem projetada  Voz mal projetada  Voz sem projeção

8) Articulação:  Precisa  Imprecisa

**PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO PERCEPTIVO-AUDITIVA VOZ FALADA E VOZ CANTADA**

Nome Cláudia Benjes Idade 50 Data 29/11/11

**(VOZ FALADA)**

1) Pitch:  Agudo  Adequado  Grave <sup>mais</sup>

2) Loudness:  Reduzida  Adequada  Elevada <sup>mais</sup>

3) Ataque vocal:  Suave  Brusco  Aspirado

4) Ressonância:  Equilibrada  Laringo-faríngea  Excessivamente oral  
 Excessivamente nasal

5) Registro:  Basal  Modal do tipo peito  Modal do tipo misto  
 Modal do tipo cabeça  Elevado

6) Qualidade vocal:  Rouca  Clara  Nasal

7) Tempo Máximo de Fonação (TMF)

/a/	<u>13</u>	segundos
/i/	<u>15</u>	segundos
/u/	<u>15</u>	segundos

**(VOZ CANTADA)**

1) Pitch:  Agudo  Adequado  Grave

2) Loudness:  Reduzida  Adequada  Elevada

3) Ataque vocal:  Suave  Brusco  Aspirado

4) Ressonância:  Equilibrada  Laringo-faríngea  Excessivamente oral  
 Excessivamente nasal

5) Registro:  Basal  Modal do tipo peito  Modal do tipo misto  
 Modal do tipo cabeça  Elevado

6) Modulação:  Voz com modulação adequada  Voz com modulação inadequada

7) Projeção:  Voz bem projetada  Voz mal projetada  Voz sem projeção

8) Articulação:  Precisa  Imprecisa

*Orana.moraes@gmail.com*

**PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO PERCEPTIVO-AUDITIVA VOZ FALADA E VOZ CANTADA**

Nome Orana Moraes Idade 26 Data 29/10/11

**(VOZ FALADA)**

1) Pitch:  Agudo  Adequado  Grave

2) Loudness:  Reduzida  Adequada  Elevada

3) Ataque vocal:  Suave  Brusco  Aspirado

4) Ressonância:  Equilibrada  Laringo-faríngea  Excessivamente oral  
 Excessivamente nasal

5) Registro:  Basal  Modal do tipo peito  Modal do tipo misto  
 Modal do tipo cabeça  Elevado

6) Qualidade vocal:  Rouca  Clara  Nasal

7) Tempo Máximo de Fonação (TMF)

/a/	<u>12</u>	segundos
/i/	<u>17</u>	segundos
/u/	<u>15</u>	segundos

**(VOZ CANTADA)**

1) Pitch:  Agudo  Adequado  Grave

2) Loudness:  Reduzida  Adequada  Elevada

3) Ataque vocal:  Suave  Brusco  Aspirado

4) Ressonância:  Equilibrada  Laringo-faríngea  Excessivamente oral  
 Excessivamente nasal

5) Registro:  Basal  Modal do tipo peito  Modal do tipo misto  
 Modal do tipo cabeça  Elevado

6) Modulação:  Voz com modulação adequada  Voz com modulação inadequada

7) Projeção:  Voz bem projetada  Voz mal projetada  Voz sem projeção

8) Articulação:  Precisa  Imprecisa

**PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO PERCEPTIVO-AUDITIVA VOZ FALADA E VOZ CANTADA**

Nome Marta Cavalheiro Idade 34 Data 29/10/12

**(VOZ FALADA)**

1) Pitch:  Agudo  Adequado  Grave *→ mais grave que = subido com uma m.m. = o q = da*

2) Loudness:  Reduzida  Adequada  Elevada

3) Ataque vocal:  Suave  Brusco  Aspirado

4) Ressonância:  Equilibrada  Laringo-faríngea  Excessivamente oral  
 Excessivamente nasal

5) Registro:  Basal  Modal do tipo peito  Modal do tipo misto  
 Modal do tipo cabeça  Elevado

6) Qualidade vocal:  Rouca  Clara  Nasal

7) Tempo Máximo de Fonação (TMF)

/a/	<u>12</u>	<u>18</u>	segundos
/i/	<u>12</u>	<u>19</u>	segundos
/u/	<u>17</u>		segundos

**(VOZ CANTADA)**

1) Pitch:  Agudo  Adequado  Grave

2) Loudness:  Reduzida  Adequada  Elevada

3) Ataque vocal:  Suave  Brusco  Aspirado

4) Ressonância:  Equilibrada  Laringo-faríngea  Excessivamente oral  
 Excessivamente nasal

5) Registro:  Basal  Modal do tipo peito  Modal do tipo misto  
 Modal do tipo cabeça  Elevado

6) Modulação:  Voz com modulação adequada  Voz com modulação inadequada

7) Projeção:  Voz bem projetada  Voz mal projetada  Voz sem projeção

8) Articulação:  Precisa  Imprecisa

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO PERCEPTIVO-AUDITIVA VOZ FALADA E VOZ CANTADA	
Nome	<u>NUNO MEIRELES</u> Idade <u>35</u> Data <u>29/10/18</u>
<b>(VOZ FALADA)</b>	
1) Pitch:	<input type="checkbox"/> Agudo <input type="checkbox"/> Adequado <input checked="" type="checkbox"/> Grave
2) Loudness:	<input type="checkbox"/> Reduzida <input type="checkbox"/> Adequada <input checked="" type="checkbox"/> Elevada
3) Ataque vocal:	<input checked="" type="checkbox"/> Suave <input type="checkbox"/> Brusco <input type="checkbox"/> Aspirado
4) Ressonância:	<input type="checkbox"/> Equilibrada <input type="checkbox"/> Laringo-faríngea <input checked="" type="checkbox"/> Excessivamente oral <input type="checkbox"/> Excessivamente nasal
5) Registro:	<input type="checkbox"/> Basal <input type="checkbox"/> Modal do tipo peito <input type="checkbox"/> Modal do tipo misto <input checked="" type="checkbox"/> Modal do tipo cabeça <input type="checkbox"/> Elevado
6) Qualidade vocal:	<input type="checkbox"/> Rouca <input checked="" type="checkbox"/> Clara <input type="checkbox"/> Nasal
7) Tempo Máximo de Fonação (TMF)	
/a/	<u>5</u> segundos
/i/	<u>5</u> segundos
/u/	<u>5</u> segundos
<b>(VOZ CANTADA)</b>	
1) Pitch:	<input type="checkbox"/> Agudo <input type="checkbox"/> Adequado <input type="checkbox"/> Grave
2) Loudness:	<input type="checkbox"/> Reduzida <input type="checkbox"/> Adequada <input type="checkbox"/> Elevada
3) Ataque vocal:	<input type="checkbox"/> Suave <input type="checkbox"/> Brusco <input type="checkbox"/> Aspirado
4) Ressonância:	<input type="checkbox"/> Equilibrada <input type="checkbox"/> Laringo-faríngea <input type="checkbox"/> Excessivamente oral <input type="checkbox"/> Excessivamente nasal
5) Registro:	<input type="checkbox"/> Basal <input type="checkbox"/> Modal do tipo peito <input type="checkbox"/> Modal do tipo misto <input type="checkbox"/> Modal do tipo cabeça <input type="checkbox"/> Elevado
6) Modulação:	<input type="checkbox"/> Voz com modulação adequada <input type="checkbox"/> Voz com modulação inadequada
7) Projeção:	<input type="checkbox"/> Voz bem projetada <input type="checkbox"/> Voz mal projetada <input type="checkbox"/> Voz sem projeção
8) Articulação:	<input type="checkbox"/> Precisa <input type="checkbox"/> Imprecisa

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO PERCEPTIVO-AUDITIVA VOZ FALADA E VOZ CANTADA	
Nome	<u>Gracia Oliveira</u> Idade <u>    </u> Data <u>29/10/18</u>
<b>(VOZ FALADA)</b>	
1) Pitch:	<input type="checkbox"/> Agudo <input type="checkbox"/> Adequado <input checked="" type="checkbox"/> Grave
2) Loudness:	<input type="checkbox"/> Reduzida <input checked="" type="checkbox"/> Adequada <input type="checkbox"/> Elevada
3) Ataque vocal:	<input checked="" type="checkbox"/> Suave <input type="checkbox"/> Brusco <input type="checkbox"/> Aspirado
4) Ressonância:	<input checked="" type="checkbox"/> Equilibrada <input checked="" type="checkbox"/> Laringo-faríngea <input type="checkbox"/> Excessivamente oral <input type="checkbox"/> Excessivamente nasal
5) Registro:	<input type="checkbox"/> Basal <input type="checkbox"/> Modal do tipo peito <input type="checkbox"/> Modal do tipo misto <input type="checkbox"/> Modal do tipo cabeça <input type="checkbox"/> Elevado
6) Qualidade vocal:	<input type="checkbox"/> Rouca <input checked="" type="checkbox"/> Clara <input type="checkbox"/> Nasal
7) Tempo Máximo de Fonação (TMF)	
/a/	<u>4.5</u> segundos
/i/	<u>2.5</u> segundos
/u/	<u>2.5</u> segundos
<b>(VOZ CANTADA)</b>	
1) Pitch:	<input type="checkbox"/> Agudo <input type="checkbox"/> Adequado <input type="checkbox"/> Grave
2) Loudness:	<input type="checkbox"/> Reduzida <input type="checkbox"/> Adequada <input type="checkbox"/> Elevada
3) Ataque vocal:	<input type="checkbox"/> Suave <input type="checkbox"/> Brusco <input type="checkbox"/> Aspirado
4) Ressonância:	<input type="checkbox"/> Equilibrada <input type="checkbox"/> Laringo-faríngea <input type="checkbox"/> Excessivamente oral <input type="checkbox"/> Excessivamente nasal
5) Registro:	<input type="checkbox"/> Basal <input type="checkbox"/> Modal do tipo peito <input type="checkbox"/> Modal do tipo misto <input type="checkbox"/> Modal do tipo cabeça <input type="checkbox"/> Elevado
6) Modulação:	<input type="checkbox"/> Voz com modulação adequada <input type="checkbox"/> Voz com modulação inadequada
7) Projeção:	<input type="checkbox"/> Voz bem projetada <input type="checkbox"/> Voz mal projetada <input type="checkbox"/> Voz sem projeção
8) Articulação:	<input type="checkbox"/> Precisa <input type="checkbox"/> Imprecisa

## APÊNDICE

### Página 9:

<sup>1</sup> Em português, “desenvolver uma técnica vocal que sirva a liberdade da expressão humana”.

<sup>2</sup> Em português, “abordagem psicofísica para o treino corporal”.

<sup>3</sup> Em português, “apesar do seu trabalho não ser dirigido especificamente ao ator, duas áreas parecem particularmente relevantes para as suas necessidades. A primeira será obviamente na libertação de tensões limitadoras, habituais (...) A outra será em mudar os controlos físicos do lobo frontal e córtex para que as ações reflexas do tronco cerebral e cerebelo possam organizar o corpo a um nível muito mais profundo do que aquele que podemos estabelecer intelectualmente.”

<sup>4</sup> Em português, “A voz comunica o mundo interior da *psique* ao mundo exterior dos ouvintes atentos, tanto no palco como na vida”.

### Página 10:

<sup>5</sup> Em português, “Todos sabemos como pensar, sentir, falar e mover (...), porque é preciso tanto treino e trabalho para reproduzir esta existência quando solicitada?”

<sup>6</sup> Em português, “O que está a tentar encontrar é o equilíbrio físico certo na voz, que certamente ajuda o equilíbrio da interpretação – quanto mais vezes o encontrar, mais fácil será revisita-lo. É ao perseverar com a voz durante um período de tempo que consegue a percepção essencial da distinção dos músculos e do seu contributo e é nesta altura que a voz encontra a sua qualidade intrínseca individual, que não envolve esforço.”

<sup>7</sup> Em português, “Porque é uma afirmação tão pessoal, críticas à nossa voz estão muito perto de críticas a nós mesmos e podem facilmente ser destrutivas.”

### Página 11:

<sup>8</sup> Em português, “Os alunos comumente sentem receio do ridículo, ou de fazer ações embaraçosas, ou de parecer incompetentes.”

<sup>9</sup> Em português, “(...) que a voz poderia ser como o corpo e que poderia ter um tipo de articulação, flexibilidade e fluidez como o corpo tem.”

<sup>10</sup> Em português, “Os meus objetivos: criar uma arte que quebre os limites entre as disciplinas, uma arte que ao invés se tornará uma metáfora para abrir o pensamento, percepção, experiência (...)”.

<sup>11</sup> Em português, “O que podem as artes dizer-nos ‘aqui e agora’ sobre a experiência de ser humano? O que sabemos empiricamente e o que podemos aprender sobre a conexão corpo/mente/espírito nas nossas vidas atualmente?”.

### Página 12:

<sup>12</sup> Em português, “A voz que se origina profundamente no corpo irá para além do corpo, engrandecendo o orador.”.

### Página 13:

<sup>13</sup>Em português, “O seu trabalho visa estabelecer ou restabelecer conexões entre o córtex motor e a musculatura que foram reprogramadas ou redirecionadas por maus hábitos, tensões e influências psicológicas ou de ambiente, etc.”

<sup>14</sup>Em português, “Quando a maioria dos treinos vocais confiam tradicionalmente em exercícios artificiais e ginástica vocal que têm pouca relação com o desenvolvimento natural da nossa voz, o Método de Feldenkrais inspirou-me para compilar um conjunto de lições sensoriomotoras que, de uma forma lúdica, imitam e amplificam os processos orgânicos através dos quais formamos a nossa voz, encorajando a evolução vocal até à sua maturação.”

<sup>15</sup>Em português, “Como se pode desenvolver uma sensação interna para o que soa bem? Como se aprende a usar todo o nosso ser durante o canto? Qual é a relação entre o que se sente (cinestesia), esforço e bom som?”

**Página 14:**

<sup>16</sup>Em português, “Podemos fazer qualquer lição de Feldenkrais e é provável que esta melhore a nossa voz.”

<sup>17</sup>Em português, “Para mim, foi uma grande sorte descobrir o Método de Feldenkrais. Este método deu-me resposta a todas as dificuldades com as quais me deparei na hora de ensinar e fez-me melhorar, depois de tantos anos de estudo, a minha própria organização vocal.”

<sup>18</sup>Em português, “Para termos acesso imediato às origens das emoções e para permitir que a energia emocional possa fluir num corpo sem bloqueios é necessária uma reordenação das prioridades cerebrais. O Método de Feldenkrais oferece um mapa detalhado para explorar o nosso território, para que possamos tomar decisões conscientes sobre o uso a dar ao corpo.”