

SANO, Beatriz Yamada. **A relação da voz e do corpo nas práticas corporais orientais.** São Paulo: Universidade Estadual de Campinas. Estudante do Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena - IA - Unicamp; orientação de Cassiano Sydow Quilici.

RESUMO: Este trabalho relaciona o modo como a autora observa a voz em práticas corporais orientais como o *Seitai-ho* e o *Teatro nô*, a partir de suas experiências e relatos pessoais dos treinamentos no Brasil e Japão. Além disso, a autora apresenta como essas práticas de voz e corpo se incidem no seu campo artístico.

PALAVRA CHAVE: Voz e Corpo. Seitai-ho. Teatro Nô. Experiência no Corpo.

ABSTRACT: This paper relates the way the author observes the voice in oriental body practices such as *Seitai-ho* and *Noh Theater*, based on her experiences and personal reports of training in Brazil and Japan. In addition, the author presents how these voice and body practices focus on her artistic field.

KEY WORDS: Voice and Body. Seitai-ho. Noh Theater. Body Experience.

Venho praticando o *seitai-ho* (educação corporal japonesa para uma vida natural) com Toshiyuki Tanaka e Maria Cecília Ohno desde 2011, através de aulas regulares e atividades intensivas na Casa do Vento em Embu das Artes, município localizado nos arredores de São Paulo. Tanaka e Ohno são parceiros de vida, artistas e professores responsáveis pela implementação dessa técnica no Brasil.

Sei 整 significa equilíbrio correto; *tai* 体 corpo e *ho* 法 técnica.

Seitai-ho é uma educação corporal criada por Haruchika Noguchi (1911-1976) que resgata a sabedoria natural do corpo: um corpo integrado com a capacidade de viver plenamente, sustentado por um conjunto de técnicas que sensibilizam o corpo e possibilitam manter uma relação sensível e recíproca com o meio ambiente. (OHNO, 2007, p. 8).

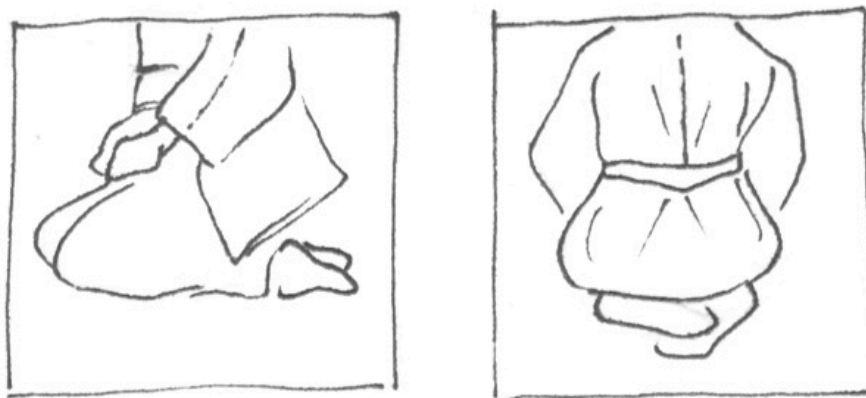
Ohno escreve, em sua dissertação de mestrado, “A Arte no Corpo” (2007), que Noguchi, ainda adolescente, tinha uma grande sensibilidade de cura que foi sendo reconhecida após o Japão enfrentar um grande terremoto. Com o passar do tempo, foi entendendo que era preciso mudar o caminho da cura para a educação, que era preciso ensinar as pessoas a observarem o próprio corpo através de práticas de sensibilização, pois acreditava que os “corpos sensíveis naturalmente têm força e são capazes de curar a si mesmo, retornando à vitalidade e ao talento inato dos corpos” (OHNO, 2007, p. 8). A prática do *seitai-ho* nasce, assim, vinculada ao campo da saúde e da educação.

As aulas de *seitai-ho* conduzidas por Toshiyuki Tanaka, geralmente iniciam-se com exercícios de respiração, em que tocamos a região da barriga na área da boca do estômago, localizada de três a quatro dedos abaixo do osso externo, com o intuito de relaxar essa parte do corpo. Segundo Tanaka, o *seitai-ho* divide a barriga em cinco pontos, sendo o primeiro, o da região da boca do estômago, o segundo, a região do umbigo e o terceiro, às vezes denominado de centro baixo, a três dedos abaixo do umbigo. O outro ponto está situado na região do baço, ao lado esquerdo, e o último ao lado direito do umbigo, na região do fígado. Para Tanaka, a condição natural da barriga tem relação com a afinação desses pontos, principalmente com os três que se situam no eixo vertical da barriga. Sendo assim, para o *seitai-ho*, o primeiro ponto deveria ter um estado de vazio, o segundo, de meio, e o terceiro deveria ser cheio. Mas o que acontece no decorrer do dia e do cotidiano é que não observamos a própria respiração e invertemos a afinação dos pontos, deixando a respiração mais curta e fazendo com que o primeiro ponto fique mais cheio e o terceiro ponto mais vazio. Segundo Tanaka, essa respiração teria o sentido de observar e recondicionar a barriga para seu estado “natural”.

O sentido de natural, nesse contexto, pode estar relacionado com o que Shunryu Suzuki, descendente direto do mestre zen Dogen do século XIII define como “um certo sentimento de ser independente de tudo, ou de alguma atividade que não se baseia em coisa nenhuma. Naturalidade é algo que emerge do nada, como uma semente ou uma planta brotando do solo”

(SUZUKI, 1994, p. 104). Ou seja, significa perceber o tempo de desenvolvimento e maturação que não depende só de nós, de nossos desejos e ansiedades. Implica no reconhecimento de um horizonte que ultrapassa os seres humanos e do qual fazemos parte. O seu reconhecimento depende de uma postura mais perceptiva e receptiva que entre em ressonância com os acontecimentos e os ritmos da vida.

Para esse exercício nos colocamos em roda e sentados na posição de *seiza* (正座 - 正 “sei” significa “correto”/ 座 “za” significa “sentar”), posição em que se senta sobre os joelhos. Para os japoneses, esta é uma posição de receptividade ou que “traz uma sensação de paz para a mente” (OHNO, 2007, p. 107). Nesta posição tocamos gentilmente com os dedos médios (sendo o dedo direito sobreposto ao dedo esquerdo) a região da boca do estômago, ou *mizoochi* 鳩尾, e iniciamos a respiração. Inspirando mais pelo nariz com a boca semiaberta, nós alongamos a coluna para trás, e expirando pela boca, inclinamos todo o corpo para frente. Ao terminar a expiração, soltamos os dedos da região e voltamos devagar com a respiração normal. Ao realizar esta respiração algumas vezes, o rosto vai relaxando e o bocejo naturalmente se inicia.



seiza (posição em se senta sobre os joelhos)

Outra variação desse exercício de respiração é adicionar as vogais na expiração e observar sua vibração interna e como cada uma ressoa dentro do corpo. O interesse dessa prática é entender a singularidade de cada uma delas, como reverbera internamente gerando sensações físicas diferentes. Ao emitir os sons, cada vogal tem uma particularidade sonora e provoca um tipo de vibração, fazendo redimensionar o som no corpo. Nesses exercícios, o foco permanece a fisicalidade da prática, como a abertura da boca, a inclinação do pescoço, a concentração na barriga e a tranquilidade dos olhos fechados. Deve-se compreender a duração da expiração de cada vogal, pois ao executá-la, o interessante é se concentrar apenas na ação, como se o corpo todo, naquele momento, apenas respirasse, ou como se todo o corpo fosse a respiração. Ao focar no entendimento da abertura da boca para cada vogal, isso traz uma sensação diferente no corpo, sendo que, por exemplo, a vogal “A” tenderia a uma maior abertura quando comparamos com a vogal “U”. Geralmente, durante as aulas, pronunciamos duas vezes cada vogal, com o intuito de observar a aproximação da emissão da vogal com a expiração, além de perceber a ressonância que cada uma produz dentro do corpo, em quais regiões elas vibram, ou notar os micro movimentos que acontecem internamente.

Tanaka e Ohno, se utilizam de várias imagens no decorrer desse exercício com as vogais, como, por exemplo: “escorrer a vogal pela coluna”, “criar um fluxo com a vogal”, “perceber a modulação de cada emissão, como se ao inclinar o corpo para frente pequenas variações acontecessem com a voz”, “criar um linha para frente com a vogal”, “emitir a vogal como uma cachoeira, num fluxo direto e para baixo”, “seguir as vogais com o fluxo da coluna”, entre outras. Todas essas imagens vão criando outras possibilidades de camadas no corpo, como se multiplicassem as variáveis desse exercício.

Yoshi Oida, ator de teatro Nô e integrante da companhia de Peter Brook no seu livro “O ator invisível” (2007) também discute a questão da voz na performance como um fenômeno físico. Ele diz: “Precisamos saborear a qualidade do som através dos músculos do corpo e através do eco das emoções. Não se trata de uma ideia do que signifique o som” (OIDA, 2007, p. 142). Este exercício, aparentemente muito simples, nos faz perceber o sentido de direção e força produzidos pela voz, como uma linha infinita de

tensões múltiplas e moduláveis. O que se traça no espaço são ondas mecânicas que sonoramente nos possibilitam um estado de experiência de amplitude do corpo.

Em março de 2016, fui ao Japão aprofundar os estudos do *seitai-ho* com os professores de Tanaka e tive a oportunidade de treinar o *kiai*, prática em que se utiliza a voz como força e extensão do movimento. A força está relacionada com o *ki* (para os japoneses) ou *chi* (para os chineses), que tem como definição “sopro vital” que constitui tanto corpo como o universo. Para Harichika Noguchi, fundador do *seitai-ho*, o *ki* é uma força que move as coisas vivas, ele comenta: “O movimento das coisas vivas é uma forma de alguma coisa que não pode ser vista e que não tem forma. A coisa que realmente move é o *ki*.” (OHNO, 2007, p.75).

Ainda no Japão, lembro-me que fomos à uma cachoeira, e o exercício consistia em escolher o melhor lugar para que estivéssemos em conexão com todos e com a cachoeira, e tínhamos que gritar, projetando o sentido da voz saindo da barriga em direção a cachoeira. Com uma postura específica e com a ajuda dos braços, eu direcionava um dos braços para frente e o outro em direção a minha barriga no sentido de criar uma linha sonora que me conectasse à cachoeira. Depois dessa prática, fomos a um estúdio de *seitai-ho*, onde havia uma área extensa com tatames, em que o professor colocou um instrumento de cordas japonês (*koto*) no sentido vertical no fundo da sala. Neste momento, o treino consistia em emitir novamente a voz em *seiza* e, com a ajuda de um dos braços, direcioná-la com a intenção de alcançar e fazer soar uma das cordas localizadas adiante. Como uma flecha, a força da voz emitida vibraria as cordas. Para esse exercício, o importante é se concentrar na ação do gesto, e entender o momento exato da emissão do som produzido pelo corpo em direção ao instrumento.

O teatro Nô – considerado um teatro total pela mistura de encenação, dança e música – utiliza-se o canto como base dramática. Tanto o ritmo, como o enredo e a dança são pautados pela métrica do canto. Entre 2013 e 2015 estudei o teatro Nô no Brasil com um grupo de amadores com formação e idades bem variadas, vindos de diferentes escolas. Havia desde pessoas com trinta anos até senhoras e senhores de setenta anos. O diretor Jun Ogazawara enfatizava a importância da força da voz para os alunos jovens,

enquanto que para os artistas mais velhos, a beleza de suas vozes estava em suas pequenas e delicadas modulações, ainda assim perceptíveis, concluindo que o canto mais belo era aquele capaz de fazer a plateia dormir.

Na minha última aula de teatro Nô no Japão, o professor Kobayakawa me disse para fazer meu último canto com o sentido de emitir o som até o Brasil, percebendo também como essa mesma voz retornaria para mim, que estava naquele momento no Japão. Para mim, era como se uma grande parte da voz estivesse direcionada para frente, enquanto uma outra parte voltasse para trás. Percebi que a voz não é unilateral, mas que uma parte ressoa e outra volta para o próprio corpo. Kobayakawa relacionou a dança (*mai*) com o verbo girar (*mawaru*). Para ele a dança no teatro Nô se dá em círculos, em órbitas, em espirais ao infinito.

Ao executar os exercícios de andar para frente e para atrás, Kobayakawa lembrou-me da importância de perceber as duas metades do corpo, o lado esquerdo e o lado direito, entendendo a caminhada com relação a essas metades, retirando a sensação cruzada que sentimos ao caminhar normalmente. Complementou ainda que no palco do teatro Nô há uma leve inclinação, em que o fundo é mais alto que a frente. Portanto, quando se executa os deslocamentos circulares no palco é necessário acentuar essa inclinação através da alteração do olhar e da postura do corpo, como se ao andar em órbita para trás o olhar se elevasse juntamente com a postura de corpo que estende levemente os joelhos, mas no momento em que se muda a direção do corpo para frente, o olhar abaixa ao flexionar mais os joelhos.

Relacionou ainda, a dança e o canto com o fluxo da onda, essas modulações que se deslocam no espaço, modificando-se num sentido crescente até encontrarem o ápice e num movimento decrescente até chegarem ao vale. Nessa alternância de movimento do fenômeno ondular é possível entender as variações minuciosas da dança e do canto.

Recentemente, inserida nas práticas que relacionam a voz como extensão e prática de movimento, iniciei, junto com Eduardo Fukushima¹, uma pesquisa cênica utilizando a voz como força dramatúrgica. Para essa

¹ Coreógrafo, dançarino e professor, importante tanto na cena da dança brasileira como

nova pesquisa, que tem como título *O que mancha* (2019), a dança surge imbricada com os sons que geramos em tempo real, e que se repete ao longo da primeira parte da peça. Restringimo-nos ao espaço de um quadrado de 5m x 5m, com elevação de 5 cm do chão, ecoando as batidas do corpo nele produzidos através de microfones acoplados. Nesse pequeno espaço, somos lançados às urgências dos movimentos e da voz, que se mescla entre o riso e o choro, entre o som animal e o balbucio humano, o ruído e a melodia, o barulho e o silêncio. A voz sobressalta e vibra a sonoridade com os corpos.

Nas nossas práticas tentamos aprofundar os estudos de respiração com voz dos exercícios de *seitai-ho*, tornando possível perceber as pequenas e as máximas vibrações que a emissão da voz promove no corpo, e como se amplifica no espaço. Assim, nos encontramos cada vez mais com as microvibrações que acontecem na coluna, percebendo como a voz é capaz de preencher e suscitar os movimentos do corpo. Neste caso, voz é corpo e corpo é voz.

Em conversas com Tanaka, que também tem uma ampla pesquisa relacionada à voz e ao corpo, ele contou que quando era adolescente teve um banda de punk-rock justamente porque estava interessado em investigar a voz e os ruídos produzidos a partir do corpo, o que conseqüentemente o levou a estudar o teatro Nô, tanto no Brasil como no Japão. Em suas falas, ele comenta que “o som e a palavra estão sempre no corpo e não só em cima do papel ou no computador; a palavra, o som, o ritmo e a vibração continuam no corpo e no ar”. Ainda diz: “as palavras têm a força vital”, mas geralmente as usamos de forma objetiva, explicativa ou indicando significados precisos. Do seu ponto de vista, ele acredita que a origem do canto, de outro modo, respeita a força da palavra e que dessa força pode-se criar várias coisas, inclusive o mundo e o universo. Tanaka, ainda nessa conversa, explicou a importância de entender a transmissão dos sons e das palavras, exemplificando com um exercício que consistia em falar repetidamente para um copo d’água a palavra “amor”, e que quando oferecido à outra pessoa, ela tomaria a água com gosto de amor. Também poderia experimentar o contrário, dizer palavras “negativas” e perceber as diferenças dos gostos. Para ele, o som ou a palavra podem ter outra

dimensão, o ato da emissão implica diretamente em produzir vibrações, afetos e desejos do corpo que ao pronunciar, tudo aquilo pode ser transmitido com uma força viva.

A relação da voz nas práticas corporais orientais tem o sentido de complementar a força natural do corpo. Ao emitir um som, cria-se um sentido e direção que se propaga no ar e retorna ao corpo, e ao entrar em relação com outros corpos, as vibrações se somam potencializando as forças de criação e o crescimento do desejo interno.

Referências Bibliográficas:

CAPUTO, Flávio dos Reis. *Semente-Estrutura-Composição: Os três caminhos de Zeami para a criação de uma peça Nô*. São Paulo: dissertação de mestrado pela Universidade de São Paulo – SP, 2016.

NOGUCHI, Haruchika. *Order, Spontaneity and The body*. Tokyo: Zensei Publishing Company, 1984.

OHNO, Marília Cecília. *A arte no Corpo*. Campinas: dissertação de mestrado pela Universidade Estadual de Campinas – SP, 2007.

OIDA, Yoshi. *O ator invisível*. São Paulo: Via Lettera, 2007.

QUILICI, Cassiano Sydow. *O ator-performer e as poéticas da transformação de si*. São Paulo: Annablume, 2015.

SUZUKI, Shunryu. *MENTE ZEN, mente de principiante*. Editado por Trudy Dixon com prefácio de Huston Smith e introdução de Richard Baker; tradução de Odete Lara. São Paulo: Palas Athena, 1994.

YUASA, Yasuo. *The Body, Self Cultivation and Ki-enregy*. Nova York: University of N.York Press, 1993.

