

PEREIRA, Eugênio Tadeu. **Roteiros de aquecimento vocal no ofício das Artes Cênicas**<sup>1</sup>. Belo Horizonte/Guimarães. UFMG/UMINHO. UFMG. Professor. Artista cênico.

**RESUMO:** Esta reflexão é parte de uma pesquisa realizada com vinte e um professores da área de voz e mais de cem estudantes brasileiros e portugueses acerca da finalidade do aquecimento na prática cênica. Aqui, será demonstrada uma síntese dos roteiros de aquecimento vocal baseados nas concepções desses sujeitos e de publicações sobre o tema. A partir dos roteiros analisados, chegou-se à conclusão de que o aquecimento vocal tem um caráter anátomo-fisiológico geral e específico, bem como envolve a subjetividade daquele que se aquece, favorecendo os aspectos técnicos, expressivos e criativos do estudante e do artista cênico.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aquecimento vocal. Prática vocal. Formação vocal. Roteiro de aquecimento cênico.

### **Vocal warm-up scripts in the scenic arts**

**ABSTRACT:** This reflection is part of a research carried out with twenty-one teachers from the area of voice and more than one hundred Brazilian and Portuguese students about the purpose of the warming in the scenic practice. Here, the synthese of the vocal warm-up scripts will be demonstrated based on the conceptions of these subjects and of publications on the theme. From the scripts analyzed, it was concluded that vocal heating has a general and specific anatomical-physiological character, as well as involving the subjectivity of the one that heating, favoring the technical, expressive and creative aspects of the student and the scenic artist.

**KEYWORDS:** Vocal warm-up. Vocal practice. Vocal training. Scenic warm-up script.

É sabido que o aquecimento vocal é uma prática recorrente no ofício das Artes Cênicas, mas que essa temática não é discutida de forma sistemática nesta área do conhecimento. Nesse sentido, este estudo quis abordar essa prática a partir das concepções de estudantes de teatro e de docentes da área de voz, brasileiros e portugueses, e em textos de autores presentes na literatura

---

<sup>1</sup> Este artigo foi publicado na Revista Rebento, São Paulo, n. 10, p. 59-81, em julho 2019, pela UNICAMP.

específica desse campo. As reflexões aqui apresentadas são parte de uma pesquisa iniciada em 2004 e finalizada em 2019.

Desde o início de minhas atividades na graduação em Teatro da Escola de Belas Artes da Universidade Federal de Minas Gerais – EBA-UFMG no âmbito dos Estudos Vocais e Musicais e da Licenciatura, a prática e a reflexão sobre uso da voz no contexto do ensino do Teatro chamava atenção, bem como a relação com o aquecimento vocal. Percebi a necessidade de esboçar um panorama sobre o aquecimento vocal, procurando responder às seguintes perguntas: O que é necessário como prática indispensável para o aquecimento vocal? Quais os efeitos no sujeito? Qual a sua finalidade? Como e quando esse artista cênico se percebe aquecido? Quais as concepções de aquecimento? Como estabelecer um roteiro de aquecimento?

Com essas indagações e com um conjunto de mais de sessenta questionários e roteiros de aquecimento de estudantes brasileiros de teatro, contatei vinte e sete profissionais da área de voz no teatro brasileiros e portugueses e também outros estudantes lusitanos. Percebendo que o tema era de interesse desses profissionais, dei início ao recolhimento das respostas e à análise desses dados a partir da análise de conteúdo (Bardin, 2008). Este texto é parte dessa pesquisa e abordará um aspecto bastante importante do aquecimento vocal na prática cênica, ou seja: os roteiros de aquecimento.

### **A constituição de um roteiro**

O aquecimento necessário é aquele que facilita a disponibilidade corporal, proporcionando um estado perceptivo. O trabalho de base da percepção corporal tem como objetivo o que eu tenho chamado de “limpar os canais do movimento dentro do corpo”, de modo que o que se faz com qualquer parte do corpo, repercutir no corpo inteiro. [...] é preciso que o estado de disponibilidade perceptiva esteja instalado no ator, o que o aquecimento deve proporcionar ou favorecer. (Keiserman apud Guberfain, 2005, p. 18)

O aquecimento do ator deve ser global, numa perspectiva de preparação e disponibilização total do ator (corpo, voz e mente) para a realização das tarefas de representação/interpretação que se vão seguir. (Faria, 2017, s/p)

Antes de elaborarmos um roteiro de aquecimento, é importante que saibamos o sentido do aquecimento. Ao observar o material de análise, o sentido que mais se destacou foi o de que o aquecimento é uma preparação para a atividade que se seguirá (BABAYA, 2002; BEHLAU; FALCÃO; MASSON e OLIVEIRA, 2014, BURNIER, 2001; PÉREZ-GONZÁLEZ, 2000; GUBERFAIN; BITTENCOURT e FICHE, 2005; MARTINS, J. T, 2008; KEISERMAN, 2005).

Além de estabelecer uma sequência de exercícios que vão dar melhores condições psicofísicas para o sujeito, é imprescindível dedicar um tempo a essas atividades, pois o organismo necessita de estímulos para que o sangue circule melhor pelo corpo e irrigue as partes mais envolvidas e necessárias na *performance* realizada e na que se realizará. Como nos afirma o professor Vinícius Albricker em sua resposta ao questionário: “o tempo depende da necessidade” do artista. A professora Cristina Ribeirto, também em resposta ao questionário, afirma que “o tempo varia dependendo do humor, da saúde física e do cansaço”. É bom lembrar que não se aquece imediatamente ao começo de uma atividade. É preciso tempo para que isso aconteça.

### **Roteiros de aquecimento**

Encontrei vários aquecimentos na minha vida, o que faz com que agora os questione em relação à sua finalidade, ao que vem depois. Qual é o meu objetivo? Terei um papel complicado a nível físico? Ou será uma *performance* que estarei sempre sentado a falar a um tom de voz baixo? Foi isso que compreendi com a minha passagem por diferentes companhias de teatro: como vou precisar do meu corpo, da minha voz, da presença, da minha relação com o grupo? Mas existem bases, certo? A respiração é um exemplo. Que respiração vou precisar? Ampla? Posso correr. Ou necessito de calma? (Parente, 2017, s/p)

É desejável que esse aquecimento encontre um sentido em relação aos trabalhos seguintes e não fique suspenso no ar, sem que se saiba muito bem para que serve esse dispêndio de energia. (Luís Otávio Burnier, 2001, p. 78)

O aquecimento vai depender das características fisiológicas de cada um e do que ele vai precisar de voz para a cena. (Guberfain, 2017, s/p)

O roteiro é criado a partir do que será trabalhado no dia. (Montenegro, 2017, s/p)

O roteiro de aquecimento deve ser específico para a situação, ou seja, é situacional. Cada situação, cada grupo, cada diferente ator requer um aquecimento específico, isto é, num mesmo grupo podemos definir aquecimentos diferentes para cada ator, respeitando as individualidades e os objetivos vocais e corporais em cena. (Alvarenga, 2017, s/p)

Aquecer a voz para a cena não é jamais um aquecer das pregas vocais, mas do corpo em relação aos sentidos da obra, de se fazer o que se faz, de vivenciar a potência do dizer a que se dedica. (Carrara, 2017, s/p).

De acordo com as categorias que elegi para as respectivas unidades de registro (Bardin, 2008), elaborei três mapas baseados nos roteiros de aquecimento, informados pelos sujeitos da pesquisa e presentes em alguns trabalhos da bibliografia consultada, com a intenção de melhor explicitar os temas mais presentes no material examinado. As atividades que esses sujeitos preferiram para o aquecimento não estão descritas nesses mapas, pois com esse modo de organização pretendia pensar em categorias gerais que abarcassem um panorama dos processos utilizados por eles. Sendo assim, apresento os mapas, demonstrando em quais aspectos os exercícios tocam no sujeito, e não a atividade em si, ou seja, o que se trabalha no processo de aquecimento vocal.

### **Mapas de ações: categorias a partir dos roteiros de aquecimento a partir de docentes, estudantes e autores**

Cada mapa abaixo aborda algo dirigido a um aspecto do aquecimento. Sua ordem de aparição tange à progressão entre os aquecimentos anátomofisiológicos geral e específico. No que diz respeito aos aspectos subjetivos, estes atuam desde o início das atividades, ou são focados após o término delas.

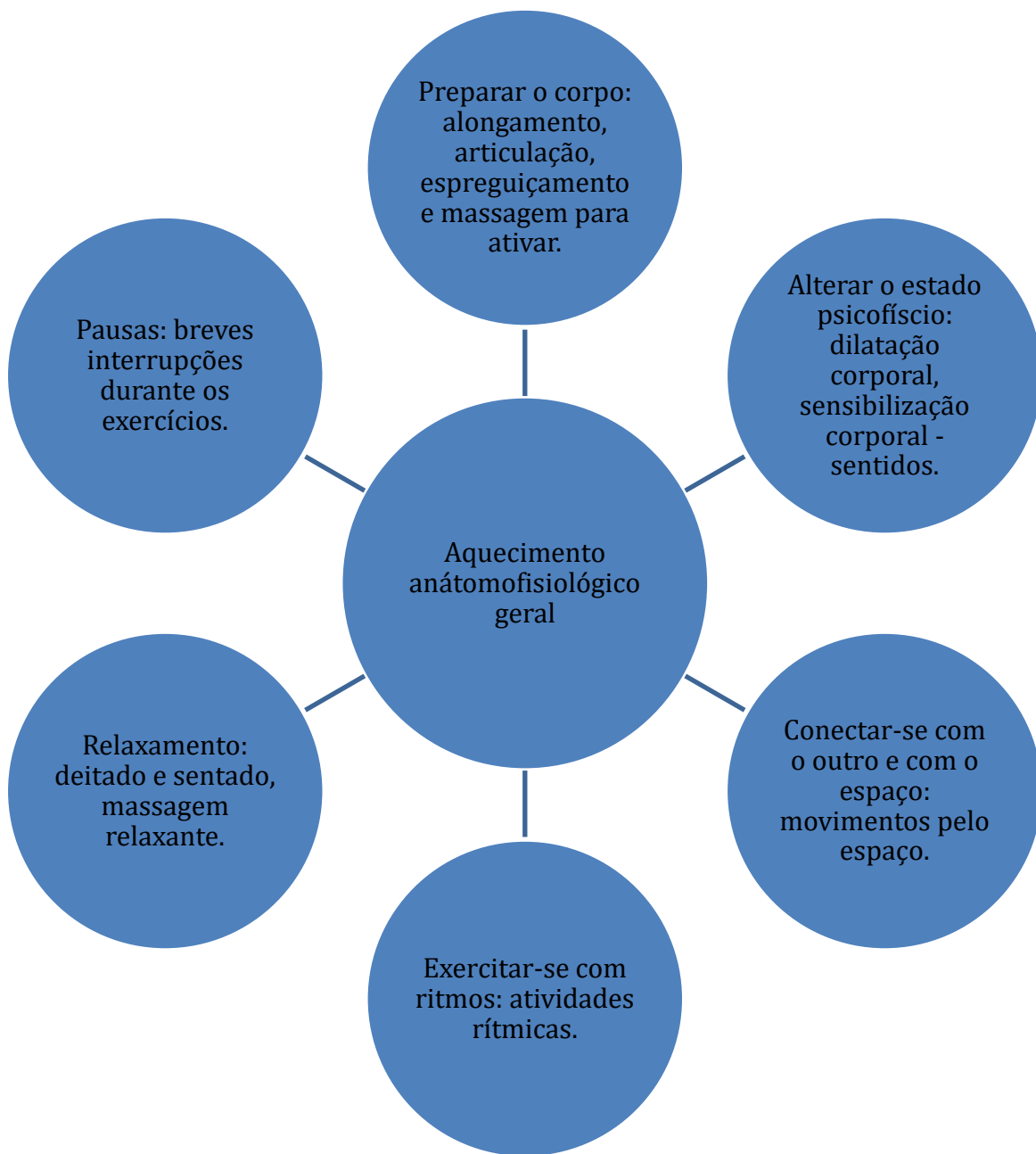


Imagem 1 – Mapa de aquecimento anátomofisiológico geral – autores, docentes e estudantes.

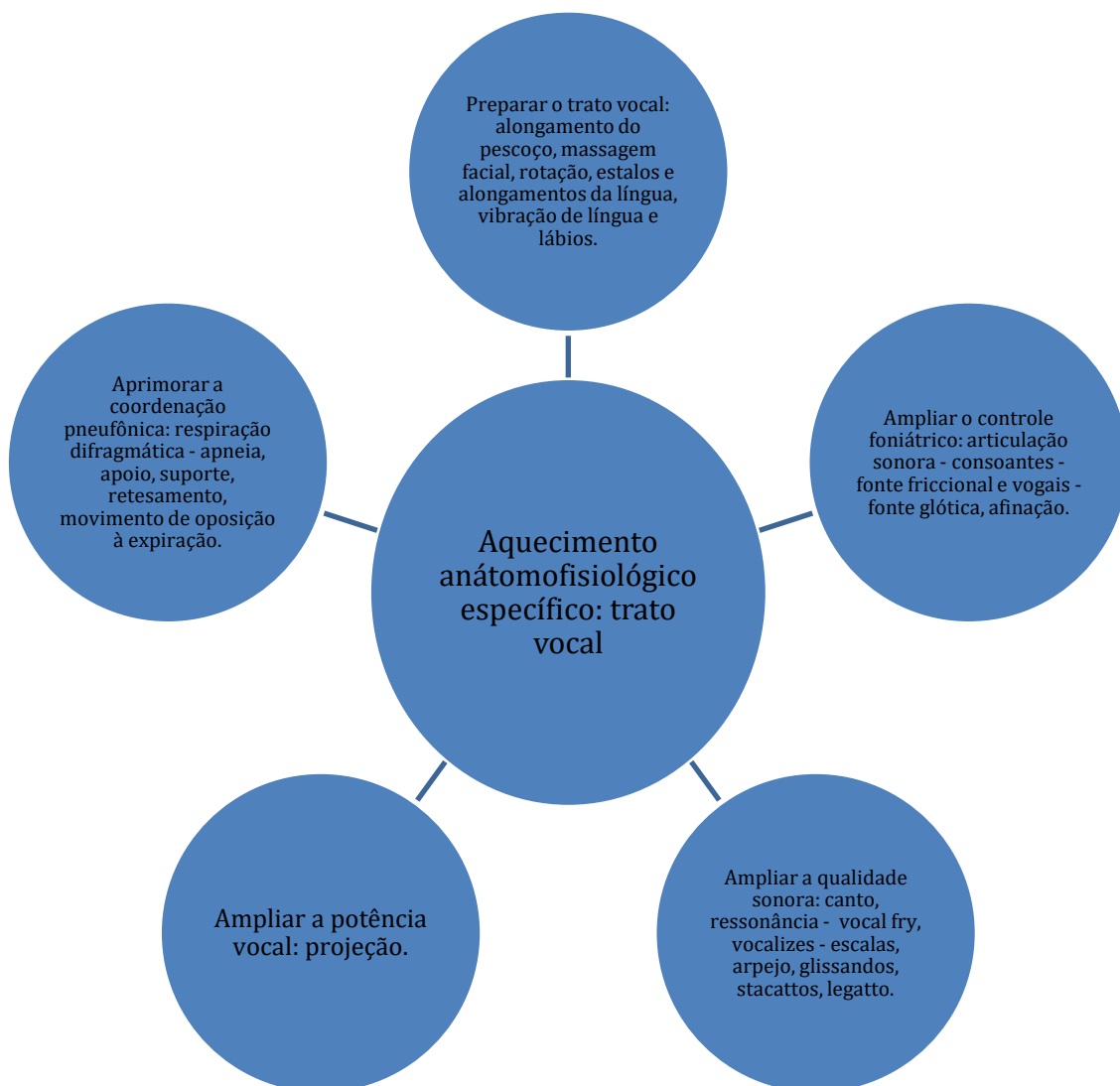


Imagem 2 – Mapa de aquecimento anátomofisiológico específico – autores, docentes e estudantes.

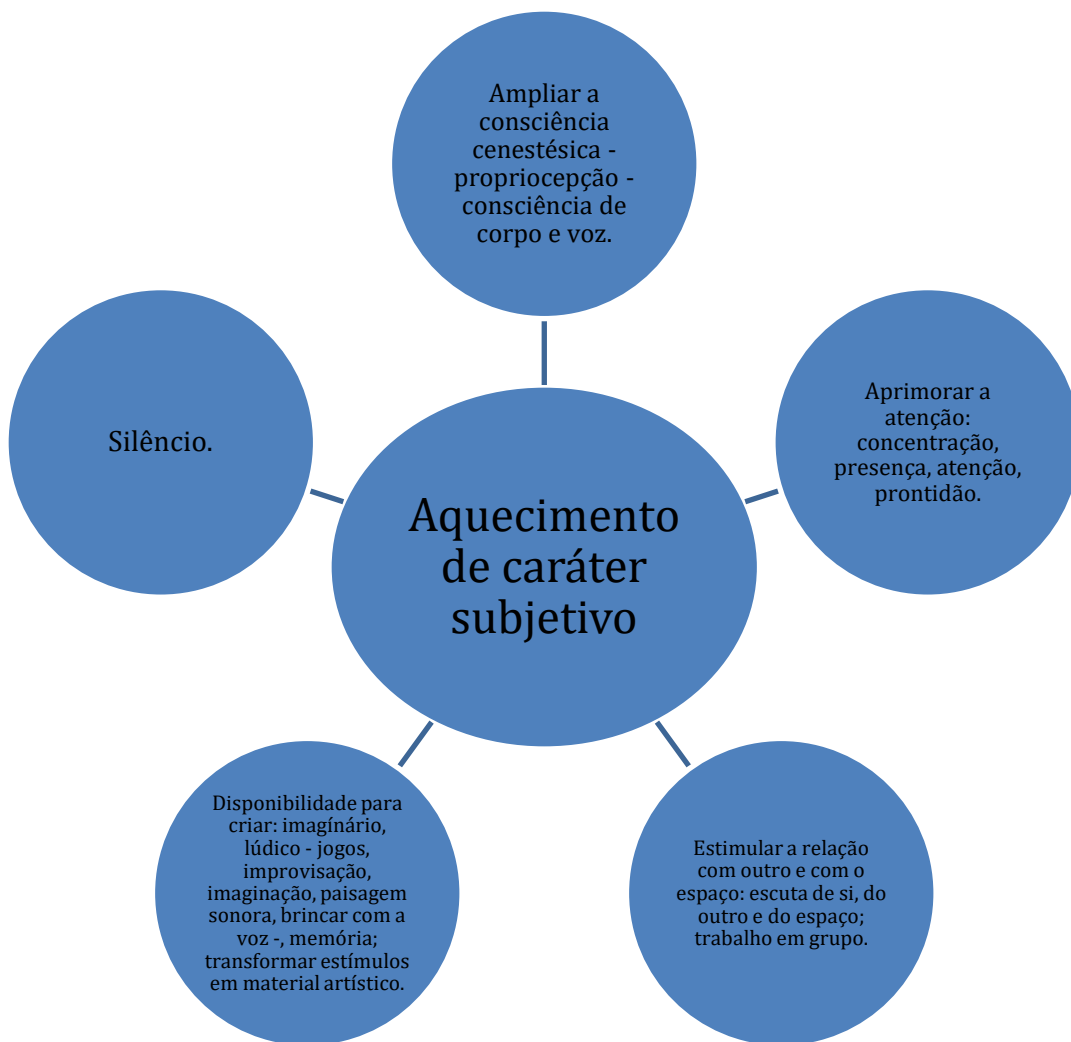


Imagem 3 – Mapa de aquecimento de caráter subjetivo – autores, docentes e estudantes.

Ao entrar em contato com as respostas dos estudantes e dos professores, teci alguma comparação, para verificar diferenças nos sentidos que esses sujeitos dão às atividades e o momento em que elas aparecem. Da mesma maneira, procurei na bibliografia referencial propostas explícitas de roteiro de aquecimento. Ao analisar esses roteiros e procurar descobrir, a partir das unidades de registro, o que de comum e de diferente havia entre eles, bem como influenciado pelas categorias já delimitadas, inferi que poderia haver uma síntese que abrangesse todos os processos e que demonstrasse, de maneira geral, o que se pode encontrar nos procedimentos de aquecimento estudados.

O leitor poderá averiguar que os roteiros apresentados ao final deste relato contém alguns exercícios e que, a partir deles, elegi as categorias descritas nos mapas. É sabido, por fim, que o mapa não é a coisa em si, mas um projeto de percurso.

### **O aquecimento anátomo-fisiológico geral**

- a) *Preparar o corpo*: nesse aspecto, o aquecimento tem a função de aquecer o ator de forma generalizada a partir do alongamento, articulação, espreguiçamento e da massagem para ativar o corpo para o trabalho a ser executado. Cabe ressaltar que alguns roteiros não abordaram as unidades de registro que menciono aqui, pois houve professores que buscaram centrar o início do aquecimento na região torácica.
- b) *Alterar o estado psicofísico*: para esta parte, optei por categorizar a dilatação corporal e a sensibilização com atividades que despertam os sentidos corporais do ator. Neste caso, os sentidos são considerados como a porta de entrada dos estímulos externos. Estes, por sinal, estão relacionados entre si e não são apartados do sujeito, como afirma Dewey (2010).
- c) *Conectar-se com o outro e com o espaço*: nesta categoria, procurei abordar a relação geral do ator com o espaço e com o outro no âmbito global, ou seja, não entrando em detalhes de como esse contato se dá e levando em consideração que ao fazer esse tipo de procedimento, há grande



possibilidade de o sujeito sair de seu mundo e ir ao encontro do outro, se percebendo no espaço onde está.

- d) *Exercitar-se com ritmos*: movimentos pelo espaço fazendo ritmos corporais. A intenção desse processo é de levar o ator a se localizar no espaço e de coordenar seus movimentos de acordo com o ritmo dado em um instrumento ou pelos próprios sujeitos que estão no processo. A coordenação rítmica auxilia o ator a olhar, a escutar e a se localizar no espaço.
- e) *Relaxar*: relaxamento deitado e/ou sentado e massagem para relaxar. Este item é um pouco complexo, pois o condutor da atividade ao propor esse tipo de atividade tem de estar atento, uma vez que o relaxamento tende a deixar as pessoas sem reação. Deixei esta categoria, pois houve muitas propostas com esse tipo de atividade. Em minhas aulas, quando faço um relaxamento, não visio o aquecimento, mas sim o próprio relaxar, dando espaço para o descanso do dia a dia que é intenso. Penso que o soltar da musculatura e dos pensamentos deve ser uma atitude ativa; assim, quando faço um roteiro de aquecimento em que há exercícios que se parecem com o relaxamento, alerto os participantes que a atenção deve estar ativa. Podem até fechar os olhos, mas a escuta deve ser posta em evidência. É importante não “viajar” nos pensamentos, ou seja, não se perder em devaneios sem direção. Eles devem observar a respiração, os sons externos, as tensões corporais, os pensamentos e não fazerem juízo deles, mas aceitá-los. A partir daí, há a possibilidade de deixar os músculos ativos e soltos e a mente mais calma.
- f) *Pausas*: este procedimento somente foi encontrado na proposta de Pérez-González (2000), para quem as pausas são importantes a fim de evitar a fadiga. Note-se que no fazer a pausa há um breve descanso, mas não um relaxamento.

### **O aquecimento anátomo-fisiológico específico: o trato vocal**

- a) *Preparar o trato vocal*: neste caso, o foco é o aparelho fonador, por isso o considere como uma atividade específica. Os autores, os estudantes e os

professores deram ênfase ao alongamento do pescoço; à massagem facial; à rotação; aos estalos e alongamento da língua e, também, na vibração da língua e de lábios. Podemos observar que o conjunto das partes que envolvem a produção vocal é que têm primazia nesse aspecto. Não se dirige a atenção para o todo do ator, mas foca-se nas partes envolvidas no ato fônico. Não inseri neste item a ação do diafragma, pois o considerei como uma categoria à parte, como será visto mais adiante em outro item.

- b) *Ampliar o controle foniatrico*: quanto a este aspecto, a ênfase parte do material encontrado à articulação sonora que acontece ao emitirmos as consoantes, que têm origem na fonte friccional e as vogais, de origem na fonte glótica. Os exercícios com esse sentido trazem a consciência do modo como o som é produzido e a percepção da fonte de onde o som provém. Nessa categoria também inseri a afinação, pois ela está envolta ao processo de escuta e emissão, ou seja, de controle da frequência do som emitido. O afinar-se em relação ao outro som é uma espécie de controle foniatrico. Sobre as vogais, farei alguns comentários em um capítulo adiante, pois elas têm várias funções nesse processo e há, também, leituras diferenciadas sobre os seus significados.
- c) *Ampliar a qualidade sonora*: os exercícios que têm essa finalidade prezam pelo uso da ressonância – *humming, boca chiusa*; do vocalize realizado em diferentes escalas, arpejos, glissandos, *stacatto* e *legatos*. Além disso, foram citados ainda o *vocal fry* e o canto. Pude constatar pelo material em questão que essa ampliação da qualidade sonora da voz significa deixar o trato vocal em plena condição de flexibilidade e limpeza para a devida absorção e reflexão dos harmônicos emitidos pelo som vocal. As cordas vocais mais elásticas e o trato vocal preparado para ressoar o som fundamental emitido por elas têm maior probabilidade de criar mais timbres para o uso cênico.
- d) *Ampliar a potência vocal*: de modo geral, os autores e alguns professores e alunos mencionam a força e a projeção vocal como um dos efeitos dos exercícios que focam esse sentido. No trabalho que desenvolvo, não uso a palavra projeção, mas o termo direcionamento. Para mim, direcionar o som o

dá maior amplitude espacial. Ao dirigir o som para algum lugar, o ator não abandona o lugar onde está. O termo projeção pode denotar um sentido único. No entanto, trata-se de escolhas de nomenclaturas, mas é importante observar que a emissão vocal deve chegar aos ouvidos de todos, de modo que o som emitido, seja por palavras, canto ou outras sonoridades, seja compreendido e acolhido por aquele que o escuta. O som emitido tem de ter um destinatário. Esses sons deveriam ser um convite à escuta e não uma agressão aos ouvidos.

- e) *Aprimorar a coordenação pneumônica*: compus esta categoria em virtude das unidades de registros que li nos questionários e nas fontes bibliográficas: elas foram a respiração diafragmática, utilizando a apneia, e o apoio – que também foi usado como suporte ou retesamento. Esse apoio é um movimento de oposição à expiração, ou seja, ao conter o diafragma conscientemente, podemos controlar essa saída do ar na emissão vocal, bem como no processo de intensidade dessa produção. A força do ar que direcionamos às cordas vocais acarreta no volume do som que emitimos. Esse controle faz sentido, inclusive, para podermos balancear o volume de som que queremos fazer em cenas específicas; seja em uma cena expansiva ou explosiva, ou em uma cena intimista. É a força e a quantidade desse ar que vai se resultar na intensidade e na duração do som vocal que queremos emitir.
- f) *Saúde vocal*: nesse aspecto, o aquecimento, segundo os autores e os professores, atua na preservação do trato vocal. Com os cuidados básicos, podemos ter uma maior longevidade da voz, evitando problemas funcionais advindos do uso vocal inadequado e correndo menos riscos de fadiga da voz.

## **O aquecimento de caráter subjetivo**

- a) *Ampliar a consciência cinestésica – propriocepção*: a sensação de se perceber a si mesmo no aquecimento é uma questão subjetiva. Isto é, não

há como medir ou averiguar o quanto o ator tem consciência disso. Podemos supor, mas a sensação é pessoal. Alexander (1992) nos chama a atenção de que nossa percepção pode ser enganosa. Nesse sentido, é importante que o outro esteja presente, pois mesmo sendo essa sensação pessoal, o outro pode nos servir de espelho para a compreensão do que estamos fazendo. A consciência cinestésica nos propicia o “saber” em movimento; localizar as partes que se movem e que usamos para um determinado fim. Saber como e onde a voz e corpo estão é imprescindível para o refinamento da produção vocal.

- b) *Aprimorar a atenção*: a concentração, aspecto muito citado nos textos e nas respostas, pode ter dois sentidos que se chocam. No primeiro deles, podemos entender a concentração como algo que exclui o outro e o espaço, fazendo com que o ator esteja “concentrado” em si mesmo, ignorando o que está ao seu redor. Por outro lado, podemos entender o estar concentrado de forma mais ampla, melhor dizendo, o ator está ciente de si e daquilo que está fazendo parte de seu círculo de atuação. Ele está em relação com o espaço fora, mas não está apartado de si mesmo. Gosto de utilizar a palavra “centrado”, porém o uso de “con-centrado” é também interessante, desde que o ator não fique ensimesmado. Estar “con-centrado” implica estar centrado em alguma coisa, ou seja, em relação com o centro e com o que está em volta. O estar concentrado implica em estar em estado de prontidão, isto é, atento ao que o circunda e pronto a responder aos estímulos internos e externos de si.
- c) *Estimular a relação com o outro e com o espaço*: este aspecto envolve a escuta de si mesmo, do outro e do espaço, levando o ator a trabalhar em grupo. Pelo material observado, os professores apresentam atividades que são dirigidas ao trabalho em conjunto, levando os atores a se relacionarem. De certo modo, esta categoria se aproxima da anterior, pois tocam quase no mesmo âmbito. A diferença que observei refere-se à ação do condutor do processo. Aqui, as atividades são dirigidas ao trabalho grupal, enquanto que na outra categoria, o foco é o sujeito em relação às coisas que o circundam.

- d) Disponibilidade para criar: o aquecimento faz sentido quando também toca no imaginário, no aspecto lúdico da relação com as coisas. A improvisação, o uso de exercícios que evocam a paisagem sonora, o brincar com a voz e o fazer uso da memória despertam o exercício de criação. Nos questionários, eu direcionei uma das perguntas aos professores sobre como eles relacionam a criação e o processo de aquecimento.
- e) *Silêncio*: assim como no caso da pausa, o silêncio foi observado por alguns docentes e autores. Destaco essa categoria por considerá-la importante no estudo vocal e na capacidade de os profissionais da área de lidarem com esse aspecto. O silêncio envolve a escuta e o tempo necessários para o decantamento daquilo que foi experimentado. Entretanto, esse silêncio não tem a ver com o relaxamento, pois é uma atitude ativa e passiva simultaneamente, diante da profusão de sons com os quais lidamos cotidianamente.

### **Urindo os roteiros de aquecimento**

Importante não perceber o aquecimento como algo imutável e preestabelecido... ter a consciência que deve ser algo em contínua evolução. (Della Monica, 2017, s/p)

Tive vários. Alguns inspirados no yoga focava-me mais na postura, no alinhamento do corpo, no estiramento muscular ou no trabalho respiratório. Houve vezes que simplesmente cantava as músicas que apresentava no palco. Cheguei também a utilizar técnicas de automassagem, procurava sítios que precisava de libertar a tensão, fosse ela muscular, articular ou mental. E porque não a interação com os parceiros? Houve vezes que era isso que me era adequado para estar na zona emotiva justa, para acordar essa energia e estar leve. (Parente, 2017, s/p)

Exercícios em ordem progressiva: dos mais curtos aos mais longos, dos mais simples aos mais complexos, dos mais lentos aos mais rápidos. A atenção e os músculos registrarão o aumento de esforço, e concentração e resistência muscular irão aumentando paulatinamente. (Eládio Pérez-González, 2000, p. 09)

Um roteiro de aquecimento precisa ter alguns elementos básicos que fortaleçam a musculatura do trato vocal, favoreçam a elasticidade das cordas vocais, ampliem a extensão vocal e aprimorem a tessitura da voz. Além desses aspectos, seria importante que fosse dada a devida atenção à relação com o outro, com os procedimentos criativos e que instigue o atuante a desenvolver a

escuta. Nesse sentido, o professor Vinícius Albricker dá um recado aos interessados na prática teatral. Segundo ele:

[o] aquecimento sem prazer pode ser pior do que não fazer nenhum 'exercício de aquecimento'. Também acho muito importante colocar a escuta como guia de todo o processo no momento do aquecimento, sem se deixar bloquear por conceitos, teorias, roteiros e seja lá o que for que possa atrapalhar o nosso vínculo com o espaço, os objetos e todas as pessoas que compartilham o momento conosco. (Albricker, 2017, s/p)

Penso que o prazer está ligado também ao vencer obstáculos que, muitas vezes, nos inibem e nos bloqueiam na prática vocal. E isto não é prazeroso, pois nos tira da zona de conforto e nos obriga a tomar atitudes pouco agradáveis à primeira vista. Aprender, muitas vezes, dói, mas ao enfrentarmos os desafios da aprendizagem, vem o prazer de conquistar e de vencer os empecilhos circunstanciais.

O roteiro de aquecimento, como nos alerta Jane Guberfain, “vai depender das características fisiológicas de cada um e do que ele vai precisar de voz para a cena” (Guberfain, 2017, s/p) Sendo assim, não há um modelo a ser seguido com rigor religioso. Cada um, de acordo com sua realidade, deverá estabelecer os critérios, o tempo e os modos pelos quais vai elaborar seu roteiro. Isto também se aplica aos trabalhos em grupo, pois cada coletivo de trabalho tem uma necessidade específica e um objetivo de criação. Ressalto que, mesmo sabendo das especificidades de cada realidade, seja de indivíduo e de grupo, a repetição de exercícios é fundamental, pois trará maior segurança e domínio sobre essa prática, bem como permitirá assimilar o que foi aprendido anteriormente.

É importante ressaltar que uma técnica ou um roteiro de aquecimento pode dar mais atenção a um aspecto que ao outro. Um teatro físico, por exemplo, não tem a necessidade urgente de trabalho com a voz, mas seria importante que ela não fosse deixada de lado. Da mesma maneira, um trabalho que visa em sua grande parte o uso da palavra ou da canção também deveria dar-se conta de que a prática corporal é importante na preparação.

Outro ponto que merece destaque é o que menciona a professora Paula Carrara, em resposta ao questionário. Para ela, “aquecer a voz para a cena não é jamais um aquecer das pregas vocais, mas do corpo em relação aos sentidos da obra, de se fazer o que se faz, de vivenciar a potência do dizer a que se dedica” (Carrara, 2017, s/p) Nota-se que o aquecimento para a docente tem sentido quando atinge o todo do sujeito e em suas várias dimensões. Ressalto que, assim, compreenderemos essa atividade como um procedimento que envolve o sujeito de forma psicofísica e em relação com o outro, com o espaço e com a materialidade com a qual está a criar.

Desse modo, a elaboração de um roteiro visa a atender aspectos que vão do anátomofisiológico geral, passando pelo anátomofisiológico específico e com a atuação concomitante do aspecto subjetivo. Não há uma ordem hierárquica, mas começar pelos procedimentos mais gerais fará com que a circulação sanguínea e as articulações corporais estejam mais flexíveis e disponíveis para um trabalho mais específico. Quanto ao aspecto subjetivo, reitero que ele já se encontra presente desde o início dos trabalhos.

### **Considerações finais**

Faz-se necessário lembrar que cada trabalho é único, cada ator é singular dentro da sua multiplicidade. Isto nos mostra e afirma também que o aprendizado, a vivência e o aproveitamento são únicos e singulares: raramente mais de um ou todos conseguem sentir, provar e aprender na mesma intensidade ou eficiência. (Alessandra Rondina, 2005, p. 35)

‘O que é que tenho a ver com isso?’ Essa é a pergunta que todo ator deve fazer a si mesmo quando se encontra frente à proposta de um exercício que lhe é desconhecido, ao invés de simplesmente repetir o que lhe foi sugerido. (Moacir Carvalho Filho, 2002, p. 80)

Reconhecer a sua importância naquilo que ele traz para o nosso autoconhecimento. O momento que antecede a entrada em cena, exige muito de nós. Isso faz com que procuremos soluções e que encontremos ferramentas. E voltando a utilizar como exemplo o trabalho de grupo, o que é essa capacidade de entrar em harmonia com outras pessoas que estarão conosco e vem cada uma de situações, de universos tão distintos? Estamos juntos, recolhemo-nos e preparamo-nos para essa viagem que é o espetáculo que apresentaremos. (Parente, 2017, s/p)

O aquecimento é uma atitude, enquanto os roteiros são bússolas para que o estudante e o artista cênico não se percam nas mais variadas formas de

executá-los. Ao executá-los, não cabe a “interpretação”, nem o fazer mecanicamente as atividades propostas, pois cada gesto corporal e vocal implica em uma presença, uma predisposição e uma querença daquele que está em atividade com esse fim. O processo de aquecimento, mesmo sendo uma atividade meio, exige atenção do estudante e/ou ator. Nesse contexto, o estar disponível já é um importante princípio para o exercício criativo para a cena. Como aponta Mônica Montenegro, “o material expressivo precisa estar acessível quando se está em território de criação, o aquecimento o torna disponível” (resposta ao questionário). O roteiro, por sua vez, deveria conter a relação entre o indivíduo e o grupo de forma que as necessidades individuais sejam atendidas, bem como as do grupo e em direção às atividades a serem executadas após o aquecimento. Estas darão o sentido dos exercícios específicos, cabendo ao grupo praticar aqueles de caráter mais gerais. Cada trabalho exigirá um roteiro de aquecimento diferente.

Nesse sentido, a cada conclusão que travamos em nossas reflexões, é preciso delinear o que propomos. Não há aqui nenhuma intenção de delimitar o processo de aquecimento como sendo unívoco, e é importante observar que os roteiros são somente guias, e não são receitas estanques.

Mas, é importante ressaltar ainda que há alguns procedimentos que são de caráter genérico e de grande importância para cada estudante e/ou artista cênico. Destaco que, como afirma Pérez-González (2000), nossa voz de hoje é o resultado do fizemos com ela no dia anterior, e acrescento que a cada dia nosso estado psíquico-emocional e as circunstâncias externas não são os mesmos. Porém, ao trabalharmos constantemente, temos a chance de manter o aparelho vocal em boas condições e, assim, mesmo nas vicissitudes da vida, poder expressar da melhor forma possível nosso potencial vocal, em função do trabalho que estivermos fazendo.

Os exercícios praticados no aquecimento não são ruins ou bons em si; nossa relação com eles é que dará o valor de realizá-los (Nachmanovitch, 2003). Dessa maneira, a escolha dos exercícios não deve estar simplesmente no fato de



gostarmos ou não das propostas de atividades. Temos de estar atentos às suas funções e às necessidades de cada corpo. Para Eugênio Barba (Barba, 2012, p. 290) “com os exercícios do treinamento, o ator coloca à prova a sua capacidade de alcançar uma condição de presença total, a mesma condição que terá que reencontrar no momento criativo da improvisação e do espetáculo”. O mesmo autor (Barba, 2012, p. 122) ainda comenta que “os exercícios são pequenos labirintos que o corpo-mente do ator pode percorrer e repercorrer para incorporar um modo de pensar paradoxal, para se distanciar do seu agir cotidiano e deslocar-se no campo do agir extracotidiano da cena”.

Há que se lembrar que o exercício é um trabalho em si mesmo e não há como outro fazê-lo por nós. Nesse sentido, a integridade em realizá-lo é essencial para que dele se obtenha o melhor resultado possível. Para Burnier, um exercício somente tem sentido se estiver conectado como uma ação físico-mecânica e interior (Burnier, 2001, p. 113). Assim, o estar presente em cada ação e parte do exercício é fundamental para que haja melhor eficácia no resultado. Embora muitos exercícios têm uma função técnica específica, é importante lembrar que fazer esses exercícios não pode ser de maneira mecânica; é preciso que haja algo de expressivo e sincero na execução.

O exercício é trabalho em si mesmo (Barba, 2012; Pérez-González, 2000; Alexander, 1992). No que venho pensando e praticando após o início desta pesquisa, há princípios no aquecimento que podem ser base comum a todos, nos objetivos de prevenção, fortalecimento, ampliação das condições psicofísicas, desenvolvimento das possibilidades criativas e preservação da saúde daqueles que utilizam a voz como material de trabalho.

Não é exagero afirmar que tudo interfere em sua realização: o dia, o estado do indivíduo, o estado do grupo e a atividade que se segue a ele. Pensando assim, seria possível um roteiro fixo? Acredito que não, mas como indiquei acima, alguns princípios parecem ser pertinentes a qualquer situação. Embora haja a variável cotidiana dos indivíduos, os princípios elencados anteriormente podem dar sustentação ao trabalho, desde que sejam executados

continuamente, pois as cordas vocais são músculos que, com certeza, serão fortalecidos pelo trabalho constante. É claro que o exercício em si não é o bastante, pois o como se faz é essencial nesse processo.

Em relação aos exercícios em grupo, vale salientar que o indivíduo é que forma o grupo, e que este atua no indivíduo. Não há como escaparmos dessa relação. Tenho observado que numa roda de pessoas a atmosfera que é criada depende das atitudes de seus componentes. Se a roda está fechada, as pessoas começam a se fechar e perdem a noção espacial. Em uma roda fechada não se vê, não se escuta, não se respira. Se alguém se fecha, a roda se fecha. Se a roda se fecha, as pessoas se fecham com ela. É o grupo e o indivíduo em relação.

Nessa perspectiva, o estudante ou o artista têm de encontrar seus próprios meios para o aquecimento. Não se pode aquecer para o outro, pois o aquecimento é uma experiência individual. Assim, o aprendizado de uma técnica vocal ou dos procedimentos para aquecer, seja como alusão ou como preferência própria, torna-se capital para que os sujeitos de teatro tenham um rol de atividades que os possibilitem ter uma atuação vocal de boa qualidade e saudável. Esse modo de aprender abarca o sujeito em sua totalidade e não diz respeito somente a questões do movimento, de forma mecânica. É necessário perceber seus próprios limites e adaptar o esforço para uma desejada performance vocal. Para isso, duas situações são intrínsecas: técnica e expressão (Flaborea 2007; Pereira, 2015, 2017). Assim concorda Sandra Parra Furlanete:

Afirma que cada criação, cada obra tem uma necessidade técnica específica. [...] O que nos leva a um ponto fundamental: um modo de trabalhar, de treinar, de criar serve sempre a um desejo de criação. Todas as práticas de um treinamento conduzem à construção de uma determinada linguagem. (Furlanete, 2007, p. 118).

Nesse sentido, procuro desenvolver o trabalho valorizando os procedimentos de aquecimento usando jogos, a técnica, a expressividade e a criação. No que tange a uma sequência de exercícios, é necessário que pensemos um roteiro que abranja aspectos técnicos, expressivos e criativos, pois somente assim é que poderemos conceber atividades que não se restrinjam e que dêem condições para que o estudante ou o artista já formado possa explorar a

potencialidade de sua voz. O professor Maurilio Rocha, em sua resposta ao questionário, comenta que:

O aquecimento vocal, quando conjugado a outros aspectos importantes da performance cênica como atenção, prontidão, interação cênica e espacial entre os atores, dentre outros, é de grande importância para abrir caminho para a criação cênica. Pode quebrar resistências, criar condições para o jogo cênico, além de permitir o autoconhecimento dos limites e possibilidades vocais de cada um. (Rocha, 2017, s/p)

No exercício profissional, percebo que o aquecimento precisa ser pensado de forma global e que é integrante do processo de formação do artista cênico.

Ao me deparar com os dados obtidos pelas respostas dos questionários e com a leitura da bibliografia consultada, percebi que muitos pontos convergem, porém, cada um desses sujeitos e autores pensam e operam a prática do aquecimento de forma distinta. O objetivo pode ser o mesmo, de acordo com as finalidades do aquecimento, ou seja, preparar o estudante e/ou ator para o trabalho cênico. Vale ressaltar que os procedimentos e a ordem de execução dos exercícios para esse fim são os mais variados possíveis. No entanto, os percursos, mesmo sendo diferentes, obedecem a um roteiro que vai do aspecto geral ao específico na condução do aquecimento.

No tocante ao processo formativo do artista cênico e do trabalho nas salas de ensaio, reitero que o momento do aquecimento é uma instância de aprendizagem. Da mesma forma, entendo não ser um anexo, ou algo apartado do trabalho cênico, seja no treinamento, no ensaio ou na apresentação. Tenho buscado tomar a atitude de não alijá-lo da criação e da expressividade em sua execução, pois já é em si uma atividade e uma atitude. Não podemos fazê-lo de qualquer forma, mecanicamente ou mesmo "interpretando" os exercícios e os movimentos propostos a "esquentar a voz". Conforme afirmei no texto Pereira (2015), não se aquece somente os músculos, as cordas vocais, mas a condição psicofísica do ator. Aquecer-se implica em estar presente e inteiro. Em semelhante perspectiva, o aparelho vocal não é uma parte, um instrumento ou um pedaço do organismo; ele compõe a complexidade do ser humano, seja estudante, artista ou

docente. Ao se aquecerem nessa dimensão, os sujeitos criam possibilidades de buscar suas próprias maneiras de se expressarem vocalmente.

## Referências

ALEXANDER, Frederick Mathias. **O uso de si mesmo**: a direção consciente em relação com o diagnóstico, o funcionamento e o controle da reação. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

BABAYA. **O prazer da voz saudável**: exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal. Belo Horizonte: Maria Amália Morais, 2002. CD.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator**: um dicionário de antropologia teatral. Tradução de Patrícia Furtado de Mendonça. São Paulo: É Realizações, 2012.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Porto: Ed. 70, 2008.

BEHLAU, Mara; FALCÃO, Lília Maria Gomes; MASSON, Maria Lúcia; OLIVEIRA, Gisele. Análise espectrográfica do efeito do aquecimento vocal na voz de meninas de coro. **Audio Commun Res**. n.19(4):380-6. Salvador/ São Paulo: Instituto de Educação Musical – IEM /Centro de Estudos da Voz – CEV, 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/acr/2014nahead/pt\\_2317-6431-acr-2317-64312014000300001372.pdf](http://www.scielo.br/pdf/acr/2014nahead/pt_2317-6431-acr-2317-64312014000300001372.pdf). Acesso em: 18 fev. 2018.

BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator**: da técnica à representação. Campinas: Ed. Unicamp, 2001.

CARRARA, Paula. **Questionário respondido a Eugênio Tadeu Pereira**. São Bernardo do Campo: Brasil, 2017.

CARVALHO FILHO, Moacir Ferraz de. **A voz parte do corpo**. Dissertação (Mestrado) Campinas: Unicamp, 2002.

DEWEY, John. **Arte como experiência**. Trad. Vera Ribeiro. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

DELLA MONICA, Francesca. **Questionário respondido a Eugênio Tadeu Pereira**. Itália/Brasil, 2017.

FARIA, Cristina. **Questionário respondido a Eugênio Tadeu Pereira**. Coimbra: Portugal, 2017.

FLABOREA, Camila. **O desenvolvimento do cantor lírico numa abordagem de base psicanalítica**: reflexões sobre uma proposta de trabalho. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) São Paulo: PUC-SP, 2007.

FURLANETE, Sandra Parra. **Estudos para integração voz-movimento corporal no trabalho do ator contemporâneo**. Dissertação de Mestrado. Belo Horizonte. Escola de Belas Artes – UFMG. 2007.

GUBERFAIN, Jane Celeste. **Questionário respondido a Eugênio Tadeu Pereira**. Rio de Janeiro: Brasil, 2017.

GUBERFAIN, Jane Celeste (Org.). **Voz em cena**. Vol. II. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

GUBERFAIN, Jane Celeste; BITTENCOURT, Elid Silva et FICHE, Natália Ribeiro. Aquecimento corporal-vocal do ator. *In*: GUBERFAIN, Jane Celeste (Org.). **Voz em cena**. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. p. 3-16.

KEISERMAN, Nara. Voz e movimento no corpo do ator: depoimento. *In*: GUBERFAIN, Jane Celeste (Org.). **Voz em cena**. Vol. II. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

MARTINS, Janaína Träsel. **Os princípios da ressonância vocal na ludicidade dos jogos de corpo-voz para a formação do ator**. 2008. 198p. Tese (Doutorado)- Escola de teatro-UFBA, Salvador, 2008.

MAYRA, Montenegro. **Questionário respondido a Eugênio Tadeu Pereira**. Natal: Brasil, 2017.

NACHMANOVITCH, Stephen. **Ser criativo** – o poder da improvisação na vida e na arte. São Paulo: Summus, 1993.

PARENTE, Jorge. **Entrevista concedida a Eugênio Tadeu Pereira**. Lisboa: Portugal, 2017.

PEREIRA, Eugênio Tadeu. O aquecimento vocal para o trabalho cênico: indagações e procedimentos. **Memória ABRACE XVI** - Anais do IX Congresso da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas. Anais: Uberlândia (MG), UFU, 2017.

PEREIRA, Eugênio Tadeu. **Práticas lúdicas na formação vocal em teatro**. São Paulo: Hucitec, 2015.

PÉREZ-GONZÁLEZ, Eládio. **Iniciação à técnica vocal**: para cantores, regentes de coros, atores, professores, locutores e oradores. Rio de Janeiro: E. Pérez-Gonzales, 2000.

ROCHA, Maurilio. **Questionário respondido a Eugênio Tadeu Pereira**. Belo Horizonte: Brasil, 2017.

RONDINA, Alessandra Guedes. **Atuação fonoaudiológica na preparação vocal do ator**. Dissertação de Mestrado. Campinas: UNICAMP, 2005.

VINÍCIUS, Albricker. **Questionário respondido a Eugênio Tadeu Pereira**. Rio de Janeiro: Brasil, 2017.