

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

*Body's Centre of Energy in Carlos Simioni's Vocal Technique.*

por Angela Emília Finardi

### RESUMO

Este artigo faz primeiramente um relato da oficina *Voz e Ação Vocal* ministrada por Carlos Simioni, no Lume – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Unicamp. Num segundo momento o artigo pontua aspectos do discurso de Simioni sobre a anatomia e o funcionamento do corpo humano, e como esse discurso conjuga noções e terminologias das ciências e práticas psicofísicas ocidentais contemporâneas com saberes e práticas psicofísicas orientais. Para realizar esta discussão selecionei um dos termos utilizados por Simioni para se referir ao baixo ventre e à noção de centro de energia: o conceito japonês de *koshi*. O *koshi* é considerado por Simioni a chave de todo movimento interno e externo do corpo, dentre os quais a voz se insere. Portanto, a partir deste foco, o artigo faz a descrição dos exercícios de fortalecimento do *koshi* ensinados no decorrer dos cinco dias de oficina.

**Palavras-chave:** Carlos Simioni, *koshi*, centro de energia, técnica vocal.

### ABSTRACT

This article brings a report on the workshop “*Voice and Vocal Action*” led by Carlos Simioni, in Lume – Theatre Interdisciplinary Research Center in Unicamp. My goal is to point out aspects of Simioni’s discourse about human body’s anatomy and physiology, and how some of these notions combine both contemporary Western scientific ideas and psychophysical practices with Eastern body practices and knowledges. To elaborate this discussion, I selected one of Simioni’s terms when referring to the lower part of the belly and the centre of energy: the Japanese concept of *koshi*. Simioni considers the notion of *koshi* the key for every intern and extern human body’s movement, including the voice. Therefore, this article focuses on the notion of *koshi* so as to describe the set of exercises, meant to strengthen the student’s *koshi*, taught during the five-day workshop.

**Keywords:** Carlos Simioni, *koshi*, centre of energy, vocal technique.

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

### Introdução: Contextualização do trabalho de Carlos Simioni

No âmbito das pesquisas relacionadas ao treinamento corpóreo-vocal para performers no Brasil, destaca-se o trabalho do ator-pesquisador Carlos Simioni (1959), co-fundador do Lume – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Universidade de Campinas. A elaboração técnica de Simioni vem sendo por ele transmitida na oficina *Voz e Ação Vocal*, no Brasil e no exterior<sup>1</sup>. A relevância da metodologia de Simioni como uma forma prática de integrar corpo e voz é apontada pela pesquisadora vocal Moira Stein, no livro *Corpo e Palavra: caminhos da fala do ator contemporâneo*<sup>2</sup>. Simioni fundou o Lume em 1985, junto com Luís Otávio Burnier<sup>3</sup> (1957-1995) assumindo o compromisso de pesquisar por vinte anos a “arte de ator”. Isso indica que sua técnica foi forjada no contexto do teatro de pesquisa, que busca a criação de um treinamento pessoal alicerçado no grupo.

A elaboração deste treinamento pessoal no Lume parece inserir-se na congruência de práticas culturais orientais e ocidentais, especialmente práticas europeias para “[...] edificar as bases para a elaboração da técnica de ator levando em conta a corporeidade do brasileiro” (BURNIER, 2001, p.15). É interessante notar que a construção deste corpo nacional deu-se pela busca de técnicas psicofísicas apreendidas em projetos com artistas internacionais convidados ou em viagens internacionais de pesquisa realizadas pelos membros do Lume.<sup>4</sup>

Na tese de Burnier intitulada *A Arte de Ator: da técnica à representação* (2004), que versa sobre elaboração, codificação e sistematização de técnicas corpóreas e vocais para o ator, o autor faz referência à influência de Constantin Stanislavski, Etienne Decroux, Jerzy Grotowski, Eugênio Barba, Iben Nagel Rasmussen. Em entrevista<sup>5</sup>, Simioni atribui influência no desenvolvimento de sua técnica vocal à Rasmussen, atriz do Odin Teatret, grupo dirigido por Barba, criador do conceito da Antropologia Teatral<sup>6</sup>. Há vinte e um anos, Simioni participa do grupo criado por Rasmussen, o Ponte dos Ventos<sup>7</sup>. Mas, na trajetória do Lume também estão presentes nomes importantes da dança butô<sup>8</sup>: Natsu Nakajima e Tadashi Endo.

1 “O LUME se tornou referência internacional para artistas e pesquisadores no redimensionamento técnico e ético do ofício de ator. [...] Ao longo de quase 30 anos tornou-se conhecido em mais de vinte e seis países, tendo atravessado quatro continentes, desenvolvendo parcerias especiais com mestres da cena artística mundial”. (MIGUEL, s/d, s/p).

2 Cf.: STEIN, Moira. *Corpo e Palavra: caminhos da fala do ator contemporâneo*. Porto Alegre: Movimento/EDUNISC, 2009.

3 Burnier foi professor do Departamento de Artes Cênicas/UNICAMP.

4 Maiores informações no site: <http://www.lumeteatro.com.br/interna.php?id=9>.

5 Entrevista concedida à autora em 25 de maio de 2012.

6 A Antropologia Teatral estuda o comportamento fisiológico e sociocultural do homem em situação de representação. [...] não busca princípios universalmente verdadeiros, mas indicações úteis. (BARBA E SAVARESE, 2010, p. 14).

7 O Ponte dos Ventos, fundado em 1989, reúne anualmente vinte e dois artistas de onze países europeus e latino-americanos por vinte dias para pesquisar processos de treinamento. Esta imersão culmina em apresentação pública. Informações em: <http://www.pontedeiventi.net/vb/History.html>.

8 O Butô é uma dança japonesa criada no pós-guerra por Tatsumi Higikata e Kasuo Ohno. Exerceu influência na dança e teatro ocidentais. Modificações sutis na musculatura tônico-gravitacional desafiam a percepção. (GREINER, 1988).

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

Na técnica apresentada na oficina *Voz e Ação Vocal* dois tipos de treinamentos são complementares: o “treinamento energético”, que lembra “o mergulho interno” proposto por Grotowski<sup>9</sup> com vias a dinamizar as energias potenciais do performer, e o “treinamento técnico” com exercícios cujos princípios são apreendidos para canalizar as energias despertadas no “treinamento energético”, que irão se corporificar em ações físicas e vocais. Todos os exercícios propostos têm o *koshi* como local de onde parte o impulso para os focos vibratórios.

### A oficina *Voz e Ação Vocal*

A oficina foi realizada na cidade de São Paulo, no *Nosso espaço*, sede do grupo *Na companhia dos anjos*. Participei da oficina praticando as exercitações e utilizei um gravador e um “diário de bordo” para registros e análise. O grupo foi composto por quinze pessoas com idades entre vinte e cinquenta anos: quatro atores, sete atrizes, uma cantora, um músico, uma terapeuta e uma fonoaudióloga. Foram vinte horas de atividades distribuídas em cinco encontros. Inicialmente Simioni estabeleceu o compromisso ético do grupo em relação ao cumprimento do horário e à prática em si, solicitando que só houvessem comentários na sala relacionados ao trabalho. Cada pessoa ao chegar deveria realizar seu aquecimento individual por dez minutos para depois ter início o trabalho conjunto. Estes procedimentos, mesmo parecendo triviais revelam o elemento ritualístico na utilização do espaço. Na prática pedagógica de Simioni seu bom humor foi marcante, assim como sua forma cuidadosa para com todos, lembrando que a intensidade do trabalho dependia da entrega de cada um.

A oficina propunha trabalhar a voz como um corpo que pode ser dilatado para o espaço pela ampliação energética:

A oficina trabalha a voz como corpo. Primeiro desenvolve-se a estrutura física muscular da voz. Entende-se como estrutura corporal para a voz a ativação da musculatura, o controle dos impulsos oriundos do trabalho energético, a construção do corpo dilatado e sua presença cênica e a distribuição da energia para o espaço. A partir desta estrutura fixada, encontra-se a musculatura necessária para descobrir os ressonadores vocais, a vibração da voz, a voz e a dimensão física da voz dilatada de cada ator.<sup>10</sup>

Essa “estrutura corporal para a voz” partiu da consciência do centro gerador dos impulsos: o *koshi*, região que compreende o baixo ventre e o quadril. Simioni utilizou também outros termos para se referir à parte central do corpo: “abdômen”, “quatro abdômens” e “cinturão”<sup>11</sup>.

9 “Nosso trabalho é bem mais Grotowski. Ele parte do caótico, do buscar lá dentro de você a vida, o orgânico, e depois dentro desse orgânico encontrar a técnica” (SIMIONI apud FERRACINI, 2006, p.84).

10 Sinopse da oficina disponível no site do LUME: <http://www.lumeteatro.com.br/interna.php?id=52>.

11 Opto pelos termo *koshi* ou centro de energia para uniformizar a escrita.

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

No primeiro dia, Simioni explicou a importância deste centro:

Eu trabalho a voz como vibração do corpo. Ela sai em camadas. Nos dois primeiros dias ela vibra dentro do corpo. Ela vai sair como vibração na primeira, segunda, terceira, quarta camada – irradiando. [...] A voz funciona como um estilingue. Tem que trazer até aqui [mostra a região do quadril, em que está localizada a porção inferior do abdômen] para que ela saia inteira (SIMIONI, s/n, s,d).

Não seriam trabalhados textos, mas “a voz do corpo”, ações físicas ou vocais orgânicas, que no Lume são chamadas de “matriz”:

Simioni define o conceito de matriz como uma corporificação dos ‘cataclismos emocionais’ do ator. Se traduzirmos cataclismos emocionais por ações físicas/vocais orgânicas, poderemos dizer que, uma ação física e vocal orgânica e pessoal, descoberta e pesquisada pelos atores e que dinamiza suas energias potenciais, é chamada de ‘matriz’ (FERRACINI, 2001, p.116).

Burnier explica o termo “corporificado”: “Só podemos sentir algo na medida em que esta coisa sentida se transformou em corpo, em micro ou em macrotensões musculares, e temos acesso a essa informação por meio de [...] tato, não o da pele, mas o tato interior dos músculos.”. (BURNIER, 2001, p. 50).

Devia-se manter a percepção aguçada durante toda a prática. Os princípios da Antropologia Teatral<sup>12</sup>: *equilíbrio precário*<sup>13</sup>, *oposição*<sup>14</sup> e *omissão*<sup>15</sup> foram referências em todos os exercícios para enviar a energia do *koshi* para os focos vibratórios. Era importante memorizar fisicamente a construção deste corpo dilatado, para poder retomá-lo posteriormente.

Simioni incitou a autonomia dos participantes como pesquisadores solicitando que não desvalorizassem as técnicas que cada um trazia *in-corporada*, mas que na confluência entre o que aprenderam e o que estavam experimentando fizessem suas próprias descobertas. Essa atitude demonstra sua visão do performer como pesquisador, sujeito da experiência, e não mero repetidor de técnicas.

Os exercícios praticados no primeiro dia foram sendo retomados em diferentes momentos e intensidades. Ao final de cada encontro havia uma roda de conversa.

12 Os princípios pré-expressivos da Antropologia Teatral são “Um conjunto de regras que regem o trabalho do ator, suas ações físicas: equilíbrio precário, dilatação, energia animus-anima, energia no espaço e no tempo, equivalência, uso da face, dos olhos, das mãos e dos pés, omissão, oposição, pré-expressividade, ritmo, montagem.” (BURNIER, 2001, p.104). Na oficina Simioni destacou: “equilíbrio precário”, “oposição” e “omissão”.

13 O equilíbrio precário, de Barba é equivalente ao equilíbrio instável de Decroux, “[...] um elemento que, se alterado em direção à instabilidade, uma instabilidade controlada, pode gerar tensões diferenciais no corpo, as quais podem ser ‘iscas’ que tornam o corpo ‘vivo’.” (BONFITTO, 2011, p. 77).

14 A oposição é “Um dos princípios pelos quais o corpo do ator e do dançarino revela sua vida ao espectador, numa tensão de forças contrapostas.” (BARBA E SAVARESE, 2012, p.20).

15 Barba explica o princípio da omissão: “[...] antes de tudo conter, não gastar em um excesso de expressividade [...], o que caracteriza a presença cênica. A beleza da omissão está [...] na [...] vida que se revela com o máximo de intensidade no mínimo de atividade.” (BARBA E SAVARESE, 2012, p. 20).

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

No primeiro encontro foram realizados exercícios<sup>16</sup> para acionar o *Koshi: Equilíbrio em quatro camadas e Alavancas, ou Preparação para a queda*. O Energético, treinamento que consiste em movimentar-se pelo espaço buscando explorar a tridimensionalidade do corpo variando ritmos e planos para criar energia, foi feito a seguir, sempre com tônus no *koshi*. Na primeira metade do período o trabalho foi exclusivamente corporal. O fato de se trabalhar sem vocalizar num primeiro momento é explicado por Renato Ferracini, integrante do Lume: “o objetivo é ‘diminuir o tempo entre impulso e ação física’[...] a voz, pode até de uma forma inconsciente funcionar como uma válvula de escape para essas energias potenciais que devem se transformar em corpo”. (FERRACINI, 2001, p.139).

Ao término foi feito o exercício de *Vibração da voz do koshi* para a cabeça.

No segundo encontro os exercícios foram retomados, somando-se a estes o *Salto Boicotado*, no qual a energia era canalizada do *koshi* para a região da glândula pineal, localizada na cabeça. Os ressonadores ou focos vibratórios foram exercitados sem voz e com voz, sempre com a percepção da vibração energética. Cinco canções que os participantes sabiam de memória foram escolhidas e cantadas diariamente.

No terceiro encontro, a canalização dos impulsos para os focos vibratórios foi treinada vocalizando com a boca aberta, tendo-se cuidado para manter a vibração no foco escolhido; fechando os lábios em *boca chiusa* (com som de mmm e a laringe aberta como bocejo); sem som, mas percebendo a energia vibrando; e por fim com frases em *gramelô* – uma língua inventada.

No quarto encontro, a proposta foi fazer a *Voz total*, em vibração no corpo todo, desde a base da coluna até a cabeça. A projeção vocal foi treinada com frases improvisadas, mantendo-se o máximo de ressonância no corpo.

No quinto encontro, a dilatação máxima do corpo e da voz foi vivenciada pelo exercício das *Estátuas tridimensionais*. Foi o clímax da oficina, no qual muita emoção surgiu. Quando Simioni solicitou que outros nomes os participantes dariam para a oficina, foram sugeridos vários, dentre os quais destaco: “Corpo-voz no espaço”, “Voz: caminho da emoção”, “Caminhos para voz” e “Corpo em voz”<sup>17</sup>. A sensação de expansão do corpo foi comentada, como “[...] uma sensação de não ter fronteiras entre o meu corpo e a sala”, de poder [...] estar em comunhão com o todo”. Estas declarações sugerem que a técnica proposta oportunizou aos performers entrarem em contato com aspectos íntimos registrados em seus corpos-memória, revelando além dos aspectos psico-físicos, uma dimensão metafísica.

### Descrição de Exercícios

Apresento cinco exercícios selecionados da oficina *Voz e Ação Vocal* com imagens de Simioni, que generosamente concordou em demonstrá-los para registro em um

<sup>16</sup> A descrição dos exercícios será realizada no item 3.

<sup>17</sup> As sugestões de nomes e as citações das sensações dos participantes foram extraídas do meu diário de bordo.

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

encontro que tivemos um ano após o evento. Esta descrição não consiste na elaboração de uma receita a ser seguida, embora possa ser experimentada, pois a elaboração técnica de Simioni está voltada para um “treinamento pessoal” por parte do performer.

### A-Exercício para se acionar o *koshi*: *Equilíbrio precário em camadas*

Aa - Expansão lateral do corpo:

Em pé, pernas afastadas na linha do quadril, pés paralelos, braços ao longo do corpo e peso distribuído igualmente sobre os dois pés (fig.1, primeira imagem, à esq.). A partir do eixo central, provocar o desequilíbrio deslocando o peso para a lateral esquerda em fluxo contínuo. Uma camada ou parede imaginária suspende o movimento sem que a intenção interna do deslocamento seja interrompida (fig.1, segunda imagem da esq. para a dir.). Perceber as microtensões corporais nesta suspensão e continuar o trajeto de deslocamento lateral. Do eixo até a extremidade são feitas três suspensões do movimento por três camadas imaginárias (fig. 1; segunda, terceira e quarta imagens da esq. para a dir.). Na última camada, perceber as oposições criadas na lateral direita do corpo para impedir a queda.



Figura 1: Equilíbrio precário em camadas - lateral esquerda.  
Captação de Imagens: Paulo César Franco, 2011<sup>18</sup>.

Retornar da lateral esquerda para o eixo da mesma forma, com suspensões a cada camada, mantendo a atitude corporal de oposição, mesmo ao chegar ao eixo central. Perceber as oposições criadas na lateral esquerda do corpo por querer permanecer na extremidade.

18 Todas as imagens de Simioni exemplificando exercícios foram extraídas do vídeo de Paulo César Kieling Franco, gravado em 25 set. 2012.

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

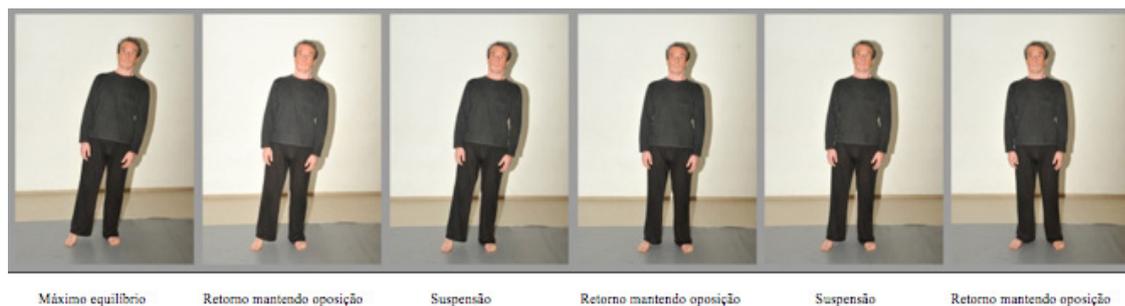


Figura 2: Retorno da lateral esquerda ao eixo.



Figura 3: Expansão energética bilateral.

### *Ab - Expansão antero-posterior do corpo:*

Em pé, com as pernas afastadas antero-posteriormente e peso do corpo distribuído igualmente, deslocar o peso do corpo para a perna da frente suspendendo o movimento em três camadas conforme descrito na etapa Aa, sendo agora em relação pósterio-anterior. Perceber na última camada a tensão excêntrica da musculatura posterior do corpo para impedir a queda.



Figura 4: Equilíbrio precário em camadas - frente.

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

Retornar camada por camada até o eixo, como descrito no ítem Aa, querendo permanecer na última camada:



Figura 5: Retorno da extremidade frontal ao eixo.

Repetir o processo com o deslocamento do corpo para trás, suspendendo o movimento nas três camadas. A terceira camada corresponde ao limite máximo do corpo em *equilíbrio precário* para trás:

A sequência de quatro fotografias em perfil mostra um homem em movimento de equilíbrio para trás. As imagens são rotuladas: 'Máximo equilíbrio', 'Retorno mantendo oposição', 'Suspensão' e 'Retorno mantendo oposição'.

Figura 6: Equilíbrio precário em camadas - trás.

Retornar com três suspensões do movimento, mantendo a atitude corporal de querer permanecer na camada da extremidade até chegar ao eixo. Manter as oposições criadas e perceber a região frontal e dorsal do corpo expandidas concomitantemente.

A sequência de seis fotografias em perfil mostra um homem em movimento de equilíbrio para trás. As imagens são rotuladas: 'Máximo equilíbrio', 'Retorno mantendo oposição', 'Suspensão', 'Retorno mantendo oposição', 'Suspensão' e 'Retorno mantendo oposição'.

53

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

Figura 7: Retorno da extremidade dorsal ao eixo.

Princípios da Antropologia Teatral trabalhados: *equilíbrio precário, oposição.*

### B - Exercício para se acionar o *koshi* com omissão: *Alavanca ou Preparação para a Queda*

O mesmo princípio de gerar energia a partir do esforço para manter-se em equilíbrio é retomado, sem precisar haver o deslocamento do eixo até as extremidades. A relação estreita entre energia e precisão ocorre ao frear o movimento antes que ele termine sua linha de força, seu fluxo de energia.

Em pé, com as pernas afastadas na linha do quadril, partir do eixo central do corpo (primeira imagem da esq. para a dir. fig.8), dando o impulso para deslocá-lo até a quarta camada, mas frear o deslocamento do corpo na primeira (segunda imagem da fig. 8). Retornar ao eixo, mantendo a intenção de ficar na extremidade. Fazer o mesmo para a lateral esquerda (terceira e quarta imagens da fig. 8):



Figura 8: Alavanca - Direita e Alavanca - Esquerda

Repetir as *alavancas* reduzindo progressivamente o deslocamento externo e o tempo entre um impulso e outro, até chegar a enviá-los simultaneamente para as direções opostas.



Figura 9: Alavanca Concomitante Bilateral

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

Dar o impulso para o deslocamento do corpo para a quarta camada/frente e na primeira frear o movimento (fig. 10, ver primeira e segunda imagens da esq. para a dir.). Fazer o mesmo para trás (fig. 10, terceira e quarta imagens).



Figura 10: Alavanca - Frente e Alavanca - Atrás

Repetir as *alavancas* reduzindo progressivamente o deslocamento externo e o tempo entre um impulso e outro, até chegar a enviá-los simultaneamente para as direções opostas (fig. 11).



Figura 11: Alavanca Concomitante Frente e Atrás

Dar o impulso para deslocar o corpo omitindo o deslocamento, para direita-esquerda, frente-trás e em cruz na maior velocidade possível, até que este impulso seja propagado em forma de ondas do centro para o exterior. Diminuir a tensão no koshi de 90% para 70% para permitir maior entrada de ar.

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

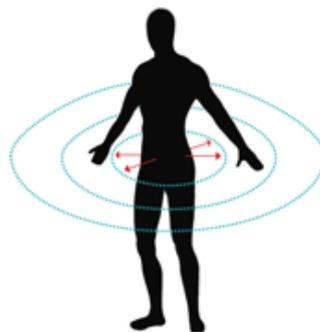


Figura 12: *O Koshi*  
Ilustração: Marcel Machado

Princípios pré-expressivos trabalhados: *equilíbrio precário, oposição, omissão.*

Da mesma forma como no exercício anterior, através de um jogo de oposições nas quatro direções uma tensão excêntrica ocorre na região central do corpo, o *koshi*.

### C- Salto Boicotado:

Da posição em pé com os pés afastados na linha do quadril, *koshi* acionado, flexionar os joelhos mantendo a retroversão do quadril para saltar. Imediatamente após dar o impulso, desistir do salto, “boicotá-lo” relaxando a tonicidade do *koshi* de 70% para 50%. Perceber o impulso percorrendo a coluna com velocidade até o centro da cabeça, região onde está localizada a glândula pineal. O fluxo de energia, cuja sensação lembra “bolhas de champagne”.

Princípios pré-expressivos trabalhados: *equilíbrio precário, oposição e omissão.*

### D- Vibradores

Ao longo da oficina percebi que o conceito de *vibradores* do Lume é o mesmo proposto por Grotowski (2007). Segundo Ferracini (2001, p.183), “Os vibradores, ou pontos vibratórios são lugares precisos, localizados em pontos específicos do corpo, onde a voz pode vibrar de uma maneira orgânica”. *Abdomens (voz de caverna), Peito, Costas (tórax), Garganta, Nuca; Boca (região anterior – lábios); Testa (região frontal do crânio); Nasal; Cabeça (ponto localizado no alto da cabeça), Glândula pineal (voz etérea);*

Para cada vibrador fazer o seguinte percurso:

1º- Acionar o *Koshi* .

2º- Fazer a alavanca, provocando em seguida o desequilíbrio do corpo na direção desejada até a terceira camada. Por exemplo: para a face, dar impulso para frente. Ir até a terceira camada com a ação física e vocal de socar com o *Koshi*, ou seja, de forma rápida, firme e direta: “a! a! a!” Repetir a alavanca com a ação física e vocal de empurrar

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

- de forma lenta, firme e direta “aaaaa” e fechar os lábios, em boca *chiusa* passando para a consoante “mmmmmm”.

3º- Flechas: Repetir a alavanca, e dar o impulso freando o movimento na primeira camada, sem deslocar o corpo para frente. Lançar flechas rápidas do *koshi* para o vibrador com ação de socar e depois de empurrar, como descrito no segundo passo. Importante: Evitar soltar muito ar pela boca ao emitir o som. Perceber a vibração do som no foco vibratório, não “jogar a voz para fora”. Direcionar energia e voz para cada vibrador.

- Para o vibrador *total* – Iniciar a vibração no abdômen com voz bem grave, mantendo o *koshi* acionado. Fechar os lábios fazendo a vibração preencher todo o tronco até a cabeça. Oscilar entre o “a” e o “m”.

- Para o ressonador da glândula pineal – Voz etérea: Fazer o *salto boicotado* e direcionar o impulso para cima. Ao passar pelas pregas vocais o impulso é unido à voz, emitindo-se a vogal A, com baixa intensidade e de forma aguda. Não se deve querer “fazer” a voz, deve-se querer “pegar” a voz no exato momento em que o impulso passa pelas pregas vocais. A sensação da vibração lembra “bolhas de champagne”. A ressonância ocorre na cabeça, onde está a glândula pineal, gerando um estado de consciência alterado.

### E- Esculturas tridimensionais em hiper-tensão

D1. Em pé, pernas afastadas, joelhos semiflexionados. Mover o tronco a partir do *Koshi* com ação de torcer<sup>19</sup> em *hiper-tensão*, ou seja, criando oposição ao movimento pela intenção física de querer ficar na posição anterior. Criar uma escultura buscando oposições entre cabeça, tórax, quadril, braços e mãos, pernas e pés. Expandir ainda mais cada segmento do corpo apontando cada extremidade para direções opostas. O braço pode querer se distanciar da escápula, por exemplo, e assim por diante. Perceber a respiração.



Figura 11: Esculturas tridimensionais

Na segunda imagem da esquerda para a direita, Simioni indica o ponto inicial do movimento.

Voltar para a posição inicial (eixo) refazendo o percurso inversamente, mantendo a intenção de ficar na posição final. Perceber as microexpansões musculares no percurso.

19 A ação de torcer é utilizada de acordo com a análise do movimento de Rudolf von Laban: de forma lenta em relação ao tempo, firme em relação ao esforço e indireta em relação ao espaço. As quatro categorias de análise de movimento de Laban são esforço, tempo, espaço e fluência que combinadas entre si geram oito tipos de ações básicas: socar, talhar, pontuar, sacudir, pressionar, torcer, deslizar e flutuar. (LABAN, 1978)

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

D2. Construir uma segunda escultura, que tenda ao lado oposto da primeira criada, e expandi-la seguindo os mesmos passos. Voltar ao eixo mantendo os vetores de expansão.

D3. A partir do *koshi*, ir da primeira para a segunda escultura várias vezes, omitindo cada vez mais o movimento externo do corpo e mantendo o movimento interno.

D4. Partir do corpo físico, ou cotidiano, para o corpo energético dilatado pelos vetores das esculturas.

D5. Caminhar acionando ao máximo os vetores, movimentando-se lentamente, passando de uma escultura a outra, tornando-as quase imperceptíveis. Cantar sem som, dilatando ainda mais o corpo pela vibração do ar na musculatura, nos espaços internos do corpo.

D6. Deixar que a voz se expanda para o espaço, vocalizar.

Princípios pré-expressivos trabalhados: *equilíbrio precário, oposição e omissão*.

## O Uso do Termo *Koshi* e a Noção de Centro de Energia: Uma Perspectiva Vitalista

*Koshi*, em japonês significa uma parte bem precisa do corpo: os quadris (BARBA E SAVARESE, 2011, p.18). É por uma posição específica do corpo, com redução do movimento de ondulação dos quadris, que se gera energia:

Quando caminhamos, os dois quadris seguem o movimento das pernas. Mas [...] ao bloquear os quadris para que sigam o movimento das pernas, são criados dois níveis diferentes de tensão no corpo: na parte inferior (as pernas, que devem mudar de posição) e na parte superior (o tronco e a coluna vertebral que está empenhada a pressionar os quadris). A criação destes dois níveis opostos dentro do corpo obriga-o a adotar um equilíbrio particular que repercute sobre os músculos da nuca, do tronco, da bacia e das pernas. Todo o tônus muscular do ator fica alterado, ele passa a usar muito mais energia e deve se esforçar bem mais do que se caminhasse usando a sua própria técnica cotidiana. (BARBA E SAVARESE, 2011, p.75).

Enquanto Barba e Savarese explicam o termo de forma anatomo-fisiológica, o ator kabuki Sawamura Sojurô entende que o *Koshi* corresponde a uma forma de energia peculiar: “Dizemos que um ator tem ou não tem *Koshi* para indicar que tem ou não tem a energia certa no trabalho” (SOJURÔ apud BARBA DE SAVARESE, 2011, p.19). Na técnica corpóreo-vocal proposta por Simioni a centralidade do corpo ultrapassa a noção de centro de gravidade<sup>20</sup> e apoio respiratório. É tida também como centro de energia. Segundo a pesquisadora Maria Brígida de Miranda (2010, p. 143),

---

20 O centro de gravidade do corpo humano está localizado a alguns centímetros à frente da articulação lombossacra ao nível do quadril (LEMOS et al, 2009, p.84).

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

Esta noção de “centro” [de energia] está presente na maioria das práticas de corpo tradicionais do Oriente e se refere a perspectivas antigas sobre o corpo, mente, controle de energia e disciplina. As Tradições espirituais e corporais chinesas, japonesas e indianas consideram a parte inferior do abdômen como o centro da energia vital do corpo. No entanto, essa também é uma noção perpetuada nas práticas teatrais contemporâneas.<sup>21</sup>

A partir dessa afirmação podemos verificar a recorrência dessa noção de “centro de energia” em várias práticas físicas de origem oriental que são consideravelmente populares no Brasil contemporâneo, como o Yoga, o Aikido, e o Karatê. Para detalhar mais essa noção, Miranda aponta como o conceito de “centro de energia” corresponde a pelo menos três níveis de representação do corpo, dos quais destaco dois:

O primeiro [nível] é o corpo individual, onde o centro físico, mental e espiritual está no abdômen, *hara* no Japão, e *tan t'ien* na China. Esta noção oriental afirma que o caminho para a auto-descoberta é ‘introspecção e meditação’ e que para unificar mente e corpo os exercícios estão focados no baixo ventre (Ratti e Westbrook). [...] O terceiro nível é a ‘dimensão cósmica’, que era o elemento essencial no ‘Taoísmo’ (ibid). Ela reflete a ‘máxima integração’ e encontrou o equilíbrio entre os níveis individual e social (ibid). Ratti e Westbrook assinalam que o ‘Chi’ chinês, o ‘ki’ japonês, e o ‘prajna’ (ou prana) indiano, literalmente, força de vida, muitas vezes é traduzido no Ocidente como ‘energia intrínseca’ (ibid: 381). Esta energia é a energia vital, ‘essência da vida’ e ‘respiração’ (ibidem) (MIRANDA, 2010, p.144)<sup>22</sup>.

No Oriente o ar, ou a energia *ki*, *chi*, *prana* constituem simultaneamente a respiração e a alma do universo, ou macrocosmo. O ar também mantém a vida do ser humano, que representa o microcosmo. A respiração é a atividade consciente e inconsciente que conecta o homem à natureza, sua dimensão interior e exterior. Esta visão de corpo, embora dual em seu aspecto interior-exterior, tem relação orgânica com a natureza e está pautada em um paradigma vitalista e neovitalista:

[...] vitalismo é a doutrina defendida por filósofos e cientistas entre meados do século XVIII e meados do século XIX, segundo a qual o fundamento dos fenômenos

21 This notion of the “centre” is present in most of the Eastern traditional body practices and refers to ancient perspectives on the body, mind, energy control, and discipline. Chinese, Japanese, and Indian spiritual and corporeal traditions regard the lower part of the body’s abdomen as the centre of its vital energy. However, it is also a notion perpetuated in contemporary theatre practices. (MIRANDA, 2010, p. 143). (Tradução minha).

22 “The first one is the individual body, where the physical, mental and spiritual centre is in the abdomen; *hara* in Japan and *tan t'ien* in China. This Eastern notion claims that the path for personal discovery is by ‘introspection and meditation’ to unify mind and body in exercises centred on the lower abdomen (Ratti and Westbrook 1991:378). The second level is the central point of Confucian philosophy and relates to the harmonious social encounter between individuals. It is the social equilibrium achieved by a cooperative attitude towards ‘reciprocal welfare’ (ibid). The third level is the ‘cosmic dimension’, which was the essential element in ‘Taoism’ (ibid). It is the reflection of the ‘maximum integration’ and equilibrium encountered between the individual and social levels (ibid). Ratti and Westbrook point out that the Chinese ‘Ch’i’, Japanese ‘ki’, and Indian ‘prajna’ (or prahna), literally life force, is often translated in the West as ‘intrinsic energy’ (ibid:381). This energy is the vital energy, the ‘essence of life’ and ‘breathing’ (ibid).”(Tradução minha).

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

vitais é uma *força vital* que não depende de mecanismos físico-químicos.[...] O V. nessa forma foi invalidado pelas descobertas da bioquímica, que [...]demonstrou a possibilidade de produzir substâncias orgânicas em laboratório. O neovitalismo, levando em conta essa possibilidade, reconhece a utilidade físico-química dos fenômenos vitais, mas continua admitindo a irredutibilidade desses fenômenos às forças físico-químicas, afirmando que eles são dirigidos por fenômenos específicos que recebem vários nomes (*dominante* [v.] em Reinke, *enteléquia* [v.] em Driesh, *elã vital* [v.] em Bérqson). (ABGAGNO, 2007, p. 1201).

*Elã vital* foi o termo escolhido por Burnier para designar um dos componentes da ação física e vocal, sendo por ele considerado como o seu “[...] sopro de vida ou seu impulso vital, algo de enigmático, de conhecido, porém não sabido, que nos impulsiona à ação, à vida através das ações”. (BURNIER, 2001, p. 40). Já o termo *ki* é problematizado pelo psiquiatra Takeo Doi (2002), que afirma que o termo no Japão parece ter ganhado popularmente um conceito diferente do original chinês *chi*, estando fortemente vinculado à psique. Analisando diversas expressões idiomáticas populares, Doi verifica que:

O termo *ki* aparece num grande número de expressões japonesas lidando com emoções, temperamento e comportamento [...]. O *ki*, é talvez a mais acuradamente definido como o movimento do espírito de momento a momento. [...] termos que imediatamente vêm à mente como se referindo às funções do *ki* são *atama* (cabeça), *kokoro* (coração) e *hara* (barriga), e *kao* (face). [...] Em outras palavras, *atama*, *kokoro* e *hara* indicam o local onde várias obras do espírito tomam lugar [...]. Vou focar primeiramente no *hara* [barriga]. Como a barriga é um lugar onde as coisas se juntam, então a mesma palavra usada como metáfora para coisas espirituais, se refere ao *self* como uma acumulação, ou compêndio das experiências individuais e assim a alguma coisa que não é prontamente mostrada ou aparente aos outros. *Kao* [face] é similar ao original do latim *persona*, o que significa máscara – uma superfície que um mostra aos outros e por isso uma frente que pode ser enganosa. (DOI, 2001, p. 95-100).

Ou seja, a metáfora na cultura japonesa para o local do *self* estaria relacionada ao centro de gravidade basal do corpo. Se o *hara* é o local onde está o *self*, então as ações que dali partem podem promover a consciência de si mesmo pelo movimento. Essa ideia de que o corpo guarda ou é moldado pelas experiências do indivíduo é encontrada em discursos de pesquisadores ocidentais da área da dança, como Anne Suquet. A inteiração dos músculos gravitários e o registro dos aspectos psíquicos no corpo são apontados por ela nessa citação:

As fibras nervosas, ou seja, o tecido conjuntivo que envolve e une entre si todas as outras estruturas do corpo [...] seriam literalmente esculpidas pelas vicissitudes que cada um encontra na história de seu acesso à verticalidade [...], moldando as particularidades posturais de um indivíduo. No campo da Biopsicologia, Henri Walloon, mostrou [...], na década de 1940 que as primeiras interações do um bebê passam por contrações dos músculos gravitários, chamados também de músculos tônicos. (SOUQUET, 2001, p.529).

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

Similarmente, o discurso de Grotowski assume a ideia de que as experiências do indivíduo são guardadas no aparato corporal. Segundo Grotowski, “O corpo não tem memória, ele é memória” (GROTOWSKI, 2007, p.173). Assim, o corpo seria como um arquivo encarnado, e foi essa a sensação por mim experienciada na oficina de Simioni. Além disso pude vivenciar a noção de uma voz que é corpo e que se expande pelo espaço carregando aspectos íntimos do ser. Ao realizar os exercícios, que mesclavam termos e noções ocidentais com orientais, acionei não apenas uma cadeia muscular, mas um outro nível de presença e energia vital, assim como sensações e emoções encarnadas.

### Reflexões Finais

Na oficina *Voz e Ação Vocal* Simioni utilizou tanto termos oriundos da biomecânica e da física - e que são recorrentes no teatro de pesquisa - como: alavancas, flechas, energia; quanto termos derivados de práticas culturais orientais, quanto o termo *Koshi*. Neste artigo busquei mostrar a coexistência destes termos no discurso de Simioni. Se há tensões entre diferentes noções de corpo, estas são pela busca de um entendimento de processos psicofísicos experienciados por pessoas da prática teatral em processo de treinamento. Como atriz, vivencio essa tentativa de entender os processos de preparação para a atuação, e como diretora, professora e acadêmica deparo-me com a necessidade de explicar e transmitir a outras pessoas por meio da linguagem falada e escrita os processos de preparação de ator e de atuação. Essa oficina de preparação vocal, *Voz e Ação Vocal*, do ator brasileiro Simioni elucida como nós, atores brasileiros contemporâneos, buscamos em diversas áreas do conhecimento e em diferentes tradições culturais, aportes teóricos, discursos e termos que nos ajudem a elaborar de forma inteligível explicações para os processos de treinamento de atores.

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

### Referências

- > ABGAGNO, Nicola. Dicionário de Filosofia. 5ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
- > BARBA, Eugênio; SAVARESE, Nicola. A Arte Secreta do Ator: Dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo: É realizações, 2012.
- > BONFITTO, Matteo. O ator Compositor. São Paulo, Perspectiva, 2002.
- > BURNIER, Luís Otávio. A arte de ator: da técnica à representação. Campinas: Editora da Unicamp, 2001.
- > DOI, Takeo. The Anatomy of Dependence, North Carolina (USA): Kodansha America, 2002.
- > FERRACINI, Renato. A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2001.
- > FERRACINI, Renato. Corpos em fuga, corpos em arte. São Paulo: Hucitec, 2006.
- > FRANCO, Paulo César. Imagens dos Exercícios de Carlos Simioni. Porto Alegre: 2012.
- > GREINER, Christine. Butô, um pensamento em evolução. São Paulo: Escrituras, 1998.
- > GROTOWSKI, Jerzy. A voz. In: Teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959 - 1969. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- > \_\_\_\_\_. Exercícios. In: Teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959 - 1969. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- > LABAN, Rudolph. O domínio do movimento. São Paulo: Summus, 1978.
- > Lemos, Luiz Fernando Cuozzo, Clarissa Stefani Teixeira, Carlos Bolli Mota. Uma revisão sobre centro de gravidade e equilíbrio corporal. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 17, n. 4, p. 83-90, 2009.
- > MACHADO, Marcel. Ilustração O Koshi. Joinville, 2012.
- > MARTINS, Janaína Träsel. Os Princípios da Ressonância Vocal na Ludicidade dos Jogos de Corpo-Voz para a Formação do Ator. [Tese de Doutorado] Salvador: Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas, 2008.
- > MIRANDA, Brígida M. Playful Training: Towards Capoeira in the Physical Training of Actors. Berlin: LapLambert Academic Publishing AG & CO, 2010.
- > SIMIONI, Carlos. Oficina Voz e Ação Vocal. 2011. (notas). São Paulo, 2011.
- > STEIN, Moira. Corpo e Palavra: caminhos da fala do ator contemporâneo. Porto Alegre: Movimento/EDUNISC, 2009.
- > SUQUET, Annie. O Corpo Dançante: um laboratório da percepção. In: COURTINE, Jean-Jacques. História do corpo: As Mutações do Olhar: O Século XX. Petrópolis: Vozes, 2011.

## O Centro de Energia do Corpo na Proposição Técnica Vocal de Carlos Simioni.

### Referências Eletrônicas

- > GRUPO PONTE DOS VENTOS. Site. Disponível em: <http://www.pontedeiventi.net/vb/History.html> Acesso em: 14 ago. 2013.
- > LUME, Teatro. Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da UNICAMP. Site. Disponível em: <http://www.lumeteatro.com.br> Acesso em: 13 ago. 2013.
- > MIGUEL, Maria Cláudia. Lume Teatro ganha Prêmio Shell. Disponível em: <http://www.unicamp.br/unicamp/noticias/2013/03/13/lume-teatro-ganha-premio-shell> Acesso em: 23 jun. 2013.

**Angela Emília Finardi**, Aluna do curso de Mestrado em Teatro do Programa de Pós Graduação em Teatro, Teatro.  
*angela.finardi@gmail.com*