




REVISTA DE ESTUDOS EM ARTES CÊNICAS  
E-ISSN 2358.6958

## Labirinto Sonoro: experiência de uma atriz brasileira em oficina com Meredith Monk e Ellen Fisher

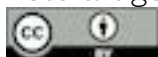
Kauana Machado  
Maria Brígida de Miranda

Para citar este artigo:

MACHADO, Kauana; MIRANDA, Maria Brígida de. Labirinto Sonoro: experiência de uma atriz brasileira em oficina com Meredith Monk e Ellen Fisher. Urdimento – Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v.1, n.57, abr. 2026.

 DOI: 10.5965/1414573101572026e0208

Este artigo passou pelo *Plagiarism Detection Software* | iThenticate



A Urdimento esta licenciada com: [Licença de Atribuição Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) – (CC BY 4.0)



## Labirinto Sonoro: experiência de uma atriz brasileira em oficina com Meredith Monk e Ellen Fisher<sup>1</sup>

Kauana Machado<sup>2</sup>  
Maria Brígida de Miranda<sup>3</sup>

### Resumo

Este artigo relata a experiência da atriz e mestranda do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas (PPGAC/UDESC) Kauana Machado no workshop “Voice as Practice”, conduzido pelas artistas Meredith Monk e Ellen Fisher. A residência artística de quatro dias ocorreu em dezembro de 2025, na cidade de Garrison, Nova Iorque (EUA). A experiência envolveu meditação, canto, dança e dinâmicas de criação coletiva. O texto escrito por Machado e Miranda articulou descrição da rotina de exercícios a conceitos como “extended vocal technique” e “shadow play”, questionando como experiências corporais e vocais impactam os sentimentos de pertencimento comunitário e identidade cultural.

**Palavras-chave:** Prática vocal. Escuta. Linguagem. Experiência artística.

## Sound Labyrinth: a Brazilian actress's experience in a workshop with Meredith Monk and Ellen Fisher

### Abstract

This article reports the experience of actress and PPGAC/UDESC master's student Kauana Machado in the workshop “Voice as Practice”, led by Meredith Monk and Ellen Fisher. The four-day artistic residency took place in December 2025 in Garrison, New York (USA). The experience combined meditation, singing, dance, and collective creation dynamics. Written by Machado and Miranda, the text connects the exercise routine to concepts such as “extended vocal technique” and “shadow play,” asking how bodily and vocal experiences shape feelings of community belonging and cultural identity.

**Keywords:** Vocal practice. Listening. Language. Artistic experience.

## Laberinto sonoro: La experiencia de una actriz brasileña en un taller con Meredith Monk y Ellen Fisher




### Resumen

Este artículo relata la experiencia de la actriz y estudiante de maestría del Programa de Posgrado en Artes Escénicas (PPGAC/UDESC), Kauana Machado, en el taller “La voz como práctica”, dirigido por las artistas Meredith Monk y Ellen Fisher. La residencia artística de cuatro días tuvo lugar en diciembre de 2025 en Garrison, Nueva York (EE. UU.). La experiencia incluyó meditación, canto, danza y dinámicas de creación colectiva. El texto escrito por Machado y Miranda describió la rutina de ejercicios con conceptos como “técnica vocal extendida” y “juego de sombras”, cuestionando cómo las experiencias corporales y vocales influyen en los sentimientos de pertenencia a la comunidad y la identidad cultural.

**Palabras clave:** Práctica vocal. Escucha. Lenguaje. Experiencia artística.

<sup>1</sup> Revisão ortográfica, gramatical e contextual gramatical do artigo por Denize Gonzaga.

<sup>2</sup> Mestranda em Artes Cênicas na Universidade Estadual de Santa Catarina (UDESC). Bolsista CAPES de agosto de 2024 a agosto de 2026. Graduada em Artes Cênicas pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

 kauanamac@outlook.com  <http://lattes.cnpq.br/1974854963303646>  <https://orcid.org/0000-0002-4820-7751>

<sup>3</sup> Professora Titular do Departamento de Artes Cênicas (DAC) e do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Universidade do Estado de Santa Catarina (PPGAC/UDESC). Coordenadora do Projeto de Pesquisa CURARTE - Práticas cênicas para o bem-viver: estudos de gênero e feminismos nas artes da cena (CNPq e UDESC), Grupo de Pesquisa Imagens Políticas (CNPq/UDESC), Linha de Pesquisa Imagens Políticas.  maria.miranda@udesc.br

 <http://lattes.cnpq.br/6580699080518678>  <https://orcid.org/0000-0002-0828-8585>



## Introdução por Brígida Miranda

O campo das artes da cena tem um histórico de combinar práticas psicofísicas de diferentes contextos culturais na formação de atores e atrizes. Em diversas obras (Miranda, 2010; 2021) discorri sobre como neste processo algumas disciplinas de ordens monásticas ou esferas militares despertaram o interesse de diretores/as e atores/atrizes e foram paulatinamente sendo adotadas em métodos de treinamento atoral ao longo do século XX.

Neste artigo, Kauana Machado nos revela a rotina da oficina “Voice as Practice”, ministrada em dezembro de 2025, no Garrison Institute, localizado em Nova Iorque, e conduzida pelas inovadoras artistas estadunidenses Meredith Monk e Ellen Fisher. Para realizar a pesquisa neste evento, a mestranda foi financiada por meio de recursos do PROAP-CAPES n. 4026/2025, via Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas (PPGAC/UDESC). Importa observar aqui que o referido instituto é uma organização educacional que promove práticas holísticas e vincula-se à filosofia do budismo tibetano.

Por certo, a investigação sobre meditação como dinâmica nas práticas de preparação atoral pode ser mapeada em graduações nas artes da cena desde a década de 1960 (Miranda, 2010), mas neste caso é interessante considerar de que maneira tanto a instituição quanto as artistas condutoras da oficina fortalecem laços entre as artes da cena e as “práticas de si”, entre a ideia de treinamento atoral e “ascese” (Quilici; Fischer, 2015 e Miranda, 2015).

Nesse aspecto, após nos presentear com uma perspectiva impressionista da grande artista Meredith Monk, Machado revela o passo a passo de como chegou ao evento internacional e faz uma breve contextualização da obra de Monk e de Fischer. Na sequência, a mestranda dedica-se ao relato de um dia de aula, por meio do qual rememora os estímulos e as sensações de cada etapa da experiência. Momentos de descoberta e de desconforto, em que a voz e a palavra ecoam de formas diferentes quando uma mulher se percebe como “estrangeira” em uma outra terra, quando a língua não é materna. O texto é particularmente estimulante

para artistas e professores/as de prática teatral, pois detalha a estrutura da aula, descreve os exercícios e jogos, e revela as sensações da atriz ao participar das dinâmicas de grupo.

### Uma memória afetiva sobre o ícone

Começo este artigo com uma das últimas e mais fortes imagens que tenho da artista Meredith Monk, para então adentrar a descrição da experiência da oficina “Voice as Practice”, cujo título pode ser traduzido como “Voz como Prática”.

Era dia 15 de dezembro de 2025, e a neve já cobria os caminhos e telhados de Garrison, município no estado de Nova Iorque, Estados Unidos, onde o Garrison Institute está sediado.

Figura 1 - Garrison Institute - pátio principal do antigo mosteiro franciscano<sup>4</sup>.  
Foto: Kauana Machado.



<sup>4</sup> Site oficial "Garrison Institute": <https://www.garrisoninstitute.org/about-us/>.

Em seu amplo e iluminado estúdio de prática, eu aguardava em uma pequena fila a hora de bater uma foto com Meredith Monk.

Figura 2 - Sala de meditação do Garrison Institute. Foto: Kauana Machado.



Depois de quatro dias de práticas vocais e corporais, o grupo de participantes do *workshop* ansiava por um momento de proximidade com um dos mais importantes nomes da história da música ocidental. Sobre esse episódio, pensei: uma fotografia abraçada a Monk ou algumas palavras trocadas seriam o suficiente para selar uma imagem icônica com o que seria o “meu” objeto de pesquisa? De fato, algo aconteceu que tocou profundamente o grupo de artistas.

Na fila, entre participantes de diferentes nacionalidades, gêneros e idades, havia uma mulher alta, de cabelos curtos e bem escuros, que estava visivelmente grávida com aproximadamente seis meses de gestação. Na sua vez, ela se aproximou de Meredith Monk e agradeceu pela experiência, ao que a artista sorriu e agradeceu de volta pela presença especial. De forma delicada e gentil, pediu licença e se aproximou da mulher, fez um carinho com as mãos sobre sua barriga, inclinou sua cabeça, encostou a orelha para ouvir o bebê, sorriu fechando os olhos e começou a cantar.

Monk cantou baixinho uma melodia suave, como se estivesse contando algo que apenas o bebê entenderia, passando calma, tranquilidade, alegria e amor.

É essa imagem cheia de sons, luz e deslumbramento que sempre guardarei de Meredith Monk: uma mulher que aprecia a vida, aprecia as pessoas, tem prazer em sorrir e em compartilhar momentos.

Figura 3 - Meredith Monk e Kauana Machado no *hall* do Garrison Institute, 15 de dezembro de 2025. Foto: Nadine Mongeard.



## Início da jornada

No início de minha trajetória na pós-graduação, em 2024, cursei a disciplina “Introdução ao Teatro Feminista”, ministrada pela Prof. Dra. Maria Brígida de Miranda, no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas (PPGAC/UDESC). A disciplina possibilitou que eu me aproximasse da artista e pesquisadora Dra. Luciana Aires de Mesquita<sup>5</sup>, que na época realizava seu pós-doutorado, intitulado “Mitoludens Entre Deuses e Sambaquis”, sob supervisão de Miranda. Ao compartilhar meu interesse no trabalho da artista Meredith Monk, Luciana relatou que já havia tido uma experiência com a artista e me incentivou a encontrá-la.

Entusiasmada, acessei o site oficial de Meredith Monk/The House Foundation<sup>6</sup>, onde encontrei, na aba “Education”, cursos online e presenciais. Após ver que o workshop “Voice as Practice” estava anunciado para ocorrer no Garrison Institute em dezembro de 2025, eu comecei a sonhar com a possibilidade de participar.

Figura 4: Divulgação do workshop “Voice as Practice”; na esquerda, fotografia de Meredith Monk e, na direita, de Ellen Fisher. Site oficial do Garrison Institute.



<sup>5</sup> Para conhecer o trabalho da Dra. Luciana Aires de Mesquita, acesse: <https://mitoludens.com.br/portfolio-luciana/>.

<sup>6</sup> Para mais informações, acesse: <https://www.meredithmonk.org/education/workshops-3>.



O Garrison Institute é um espaço destinado a retiros e práticas contemplativas que se dedica a promover encontros interdisciplinares articulando arte, espiritualidade, ecologia e transformação social<sup>7</sup>. Localizado às margens do rio Hudson, em meio à natureza, cria condições propícias para processos que se relacionam com práticas sensíveis e experiências que buscam integrar corpo e mente. “Voice as Practice” se propunha a ser um encontro para autodescoberta, criatividade, escuta de si e do ambiente, e foi conduzido pelas artistas pioneiras da música ocidental contemporânea Meredith Monk e Ellen Fisher.

Precisando apresentá-las, pensei em como descrever aclamadas artistas do Ocidente, com trajetórias internacionalmente reconhecidas e premiadas no campo da música, dos espetáculos teatrais, dos filmes e das performances. No site do evento<sup>8</sup>, as biografias são sintéticas, mas mesmo assim compartilho-as aqui:

Meredith Monk é uma compositora, cantora, diretora/coreógrafa, cineasta e criadora de novas óperas, obras de teatro musical, filmes e instalações. Reconhecida como uma das artistas únicas e influentes do nosso tempo, ela é pioneira no que hoje se chama de “técnica vocal estendida” e “performance interdisciplinar”. Celebrada internacionalmente, seu trabalho, workshops e palestras sobre Arte como Prática têm sido apresentados em importantes espaços ao redor do mundo.

Ellen Fisher é uma artista da performance baseada no movimento, cujo trabalho integra ações gestuais com elementos visuais, como filme e teatro de sombras. Ela começou a se apresentar com Meredith Monk/The House na década de 1970. Ellen também ensina e ministra regularmente palestras sobre dança, tanto em âmbito nacional quanto internacional.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Para mais informações, acesse: <https://www.garrisoninstitute.org/>.

<sup>8</sup> Link oficial para inscrição no evento: <https://www.garrisoninstitute.org/event/voice-as-practice-with-meredith-monk-ellen-fisher-december-2025/>. Último acesso em: 17 mar. 2026.

<sup>9</sup> Meredith Monk is a composer, singer, director/choreographer, filmmaker, and creator of new opera, music-theater works, films and installations. Recognized as one of the most unique and influential artists of our time, she is a pioneer of what is now called “extended vocal technique” and “interdisciplinary performance”. Celebrated internationally, her work, workshops, and lectures on Art as Practice have been presented at major venues throughout the world. Ellen Fisher is a movement-based performance artist whose work integrates gestural actions with visual elements such as film and shadow play. She began performing with Meredith Monk/The House in the 1970s. Ellen also teaches and lectures regularly on dance both domestically and internationally. [Tradução Google Translator, revisão das autoras]



Considerando a grandeza e variedade de sua obra que abrange 60 décadas, a opção foi trazer uma descrição da própria Monk em seu site oficial<sup>10</sup>, onde estão destacadas suas mais aclamadas produções:

MEREDITH MONK (nascida em 20 de novembro de 1942, na cidade de Nova Iorque) é compositora, cantora, diretora, coreógrafa e criadora de novas óperas, obras, incluindo teatro e música, filmes e instalações. Reconhecida como uma das artistas mais singulares e influentes de nosso tempo, é pioneira no que hoje chamamos de “técnica vocal estendida” e “performance interdisciplinar”. Monk cria obras que proporcionam a intersecção de música e movimento, imagem e objeto, luz e som, descobrindo e fluindo juntos novos modos de percepção. Sua exploração inovadora sobre a voz como um instrumento, como uma linguagem que fala por si mesma expande os limites da composição musical, criando paisagens sonoras que revelam sentimentos, energias e memórias para as quais não há palavras<sup>11</sup>.

Podemos encontrar, disponível no site, uma lista de produções artísticas realizadas desde 1964 até a atualidade. A partir dela, considerei 33 obras como principais, considerando as criadas em intervalos curtos de um, dois ou no máximo três anos. O catálogo demonstra o quanto Monk é constante em sua prática artística. Além de composições de espetáculos, também estão registradas gravações de canções, às vezes mais de uma por ano, com uma grande quantidade de vozes e diferentes instrumentos. É possível perceber, também, que há uma variedade de linguagens em suas obras, transitando entre elas e relacionando umas às outras. Do mesmo modo, encontramos trabalhos teatrais, composições musicais, óperas, vídeos, filmes, dança, performance e instalação.

Na última década, seus trabalhos artísticos têm revisitado suas criações icônicas; além disso, Monk é frequentemente convidada como palestrante e condutora de workshops em contextos acadêmicos e espaços artísticos. Nessas

---

<sup>10</sup> Link para o site oficial "Meredith Monk": <https://www.meredithmonk.org/>.

<sup>11</sup> Trecho retirado do site "Meredith Monk", na aba "Biography". Tradução nossa de: MEREDITH MONK (b. November 20, 1942, New York City) is a composer, singer, director/choreographer and creator of new opera, music-theater works, films and installations. Recognized as one of the most unique and influential artists of our time, she is a pioneer in what is now called "extended vocal technique" and "interdisciplinary performance." Monk creates works that thrive at the intersection of music and movement, image and object, light and sound, discovering and weaving together new modes of perception. Her groundbreaking exploration of the voice as an instrument, as an eloquent language in and of itself, expands the boundaries of musical composition, creating landscapes of sound that unearth feelings, energies, and memories for which there are no words. Último acesso em: 19 mar. 2026. [Tradução Google Translator, revisão das autoras]



ocasiões, compartilha sua história e experiências com novas gerações. A citação a seguir é um exemplo de uma autobiografia:

Celebrada internacionalmente, a obra de Monk tem sido apresentada em importantes espaços ao redor do mundo. Ao longo das últimas seis décadas, ela tem sido aclamada como “uma maga da voz” e “uma das compositoras mais interessantes da América”. Em conjunto com a sua 50ª temporada de criação e performance, foi nomeada em 2014-2015 para a cadeira de compositora Richard and Barbara Debs, no Carnegie Hall. Recentemente, Monk recebeu três das maiores honrarias concedidas a um artista vivo nos Estados Unidos: entrando na American Academy of Arts and Letters (2019), em 2017, o prêmio Dorothy and Lillian Gish e, em 2015, a National Medal of Arts, concedida pelo presidente Barack Obama<sup>12</sup>.

Diante da dimensão e relevância da sua trajetória e da presença de Ellen Fisher e sua pesquisa de movimento, a proposta do workshop me pareceu ainda mais interessante para a investigação entre corpo, voz e criação. É a partir desse contexto que inicio o relato da viagem e da vivência no “Voice as Practice”, buscando compartilhar não apenas os acontecimentos e exercícios, mas também as reverberações sensíveis e artísticas que surgiram durante o percurso.

### Entrando no labirinto de palavras

Realizei minha inscrição para participar do workshop, solicitei apoio financeiro ao PPGAC/UDESC e, após ser concedido, organizei minha primeira viagem internacional. Na dissertação de mestrado (em andamento), detalho os pormenores desse processo e da vivência de ser uma mulher estrangeira no que percebi como um labirinto de palavras, em diversos momentos do dia a dia nos EUA.

Ao chegar no Garrison Institute, todos os participantes foram instalados em seus quartos e, após o jantar, nos encontramos na sala de meditação para iniciar

---

<sup>12</sup> Trecho retirado do site “Meredith Monk”, na aba “Biography”. Tradução nossa de: Celebrated internationally, Ms. Monk’s work has been presented at major venues throughout the world. Over the last six decades, she has been hailed as “a magician of the voice” and “one of America’s coolest composers.” In conjunction with her 50th Season of creating and performing, she was appointed the 2014-15 Richard and Barbara Debs Composer’s Chair at Carnegie Hall. Recently Monk received three of the highest honors bestowed to a living artist in the United States: induction into the American Academy of Arts and Letters (2019), the 2017 Dorothy and Lillian Gish Prize and a 2015 National Medal of Arts from President Barack Obama. Último acesso em 19 de março de 2026. [Tradução Google Translator, revisão das autoras]



as atividades. As práticas conduzidas por Monk e Fisher articularam meditação, movimento e voz. Para fins de recorte e aprofundamento, neste artigo, optei por me concentrar em descrever os exercícios e as percepções especificamente do dia 13 de dezembro, o segundo dia de workshop. A experiência total se estendeu por quatro dias, mas as práticas apresentavam continuidade entre si, sendo aprofundadas a cada dia.

### A experiência na aula do dia 13 de dezembro

O segundo dia de workshop foi marcado por práticas vocais e dinâmicas coletivas. Encontramo-nos na sala de meditação, às 9h, para a retomada da prática meditativa conduzida por Meredith Monk. Sua proposta sugeriu pensar o corpo em duas qualidades, a parte frontal suave e macia, enquanto as costas seriam apenas uma casca, responsável por manter essa parte frontal unida. Imaginei minhas costas como a casca de uma amêndoa: resistente, mas fina. A frente do corpo era leve, translúcida. Não era algodão, nem água, nem gelatina. Era algo entre esses elementos; parecido, mas não igual.

Durante a meditação, outra coisa a ser considerada foram os pensamentos. Enquanto meditamos, é muito comum que se tenha o impulso de tentar não pensar em nada, tentar manter-se afastado dos pensamentos. Mas o fato é que não é preciso expulsá-los, ou fingir que eles não existem; basta entender que eles irão passar diante de nós como pássaros voando. Quer dizer, não se pode ignorá-los; eles devem voar diante de nossos olhos, mas a sua atenção plena deve seguir para o horizonte.

Caso seja difícil chegar ao estado meditativo, uma boa escolha pode ser começar de novo: simplesmente abrir os olhos, movimentar o corpo levemente, retomar a postura e reiniciar a respiração.

Figura 5 - Participantes meditam no workshop “Voice as Practice”. Foto: Peter Sciscioli



Depois de finalizarmos essa etapa, iniciamos nossos exercícios comandados por Ellen Fisher. As práticas articulavam deslocamento no espaço, ativamento corporal, ritmo, relação com o espaço e com o outro. Realizamos caminhadas que evoluíram para a exploração de movimentos do corpo, culminando numa dança; logo seguimos indicações de movimentação ao som de uma música de ritmo latino, giramos em torno do nosso eixo e dançamos nos relacionando com os colegas. Passado isso, fizemos um círculo, e Monk iniciou um exercício de respiração, exercício este muito parecido com uma prática taoísta de que participei em 2024, com Luciana de Carvalho<sup>13</sup>.

Ela realizou uma oficina com algumas práticas da terapêutica chinesa, especificamente do Qi Gong: uma delas consistia em uma série de movimentos

---

<sup>13</sup> Luciana de Carvalho, convidada da Dra. Valéria Bittar ministrou a oficina "Qi Gong: Sistema de Práticas Corporais Taoístas" na VI Mostra Rosa Teatral, evento de extensão e pesquisa universitária coordenado pela Dra. Maria Brígida de Miranda. Saiba mais em: [https://www.udesc.br/noticia/6\\_\\_mostra\\_rosa\\_teatral\\_da\\_udesc\\_inicia\\_na\\_proxima\\_semana\\_com\\_palestras\\_oficinas\\_e\\_espetaculo](https://www.udesc.br/noticia/6__mostra_rosa_teatral_da_udesc_inicia_na_proxima_semana_com_palestras_oficinas_e_espetaculo)

de massagem e visualização focados na região do umbigo e baixo ventre, lugares considerados um reservatório de nossa energia vital — nas práticas marciais e meditativas chinesas, é chamado de “Tantien”. Os exercícios de Monk compreendiam respiração com elevação dos braços de forma lateral, num movimento de inspirar, elevar os braços, ao mesmo tempo que dobrar levemente os joelhos. O próximo passo consistia em soltar a respiração retomando os joelhos de forma natural e abaixando os braços de forma frontal ao corpo. Quando subíssemos nossos braços, deveríamos imaginar que estávamos pegando o ar do espaço de fora para juntar esse ar nas mãos e descê-lo para deixá-lo dentro do corpo. Quase como se estivéssemos nos enchendo do espaço. Esse é o mesmo princípio que Luciana de Carvalho aplicava para encher de energia o “Tantien”.

Em relação ao espaço, Fisher também trouxe exercícios por meio dos quais deveríamos pegar um pouco do chão, das laterais e do teto. Quer dizer, pegar esse espaço e colocar dentro de nosso corpo. Havia uma relação de troca de energia entre o ambiente e entre as pessoas, mas tudo era colocado de forma completamente orgânica e natural.

Figura 6 - Fotografia de Kauana Machado participando da oficina. Foto: Peter Sciscioli.





Continuamos, então, com aquecimentos vocais. Retornamos um exercício da noite anterior que consistia em emitir o som de “mu”, transitando do mais grave ao mais agudo, mas também exploramos esse som brincando com a musculatura da língua: a movemos dentro da boca, perto dos dentes, vocalizamos com ela em diferentes lugares para encontrar novas formas de produzir sons, percebendo como a mesma intenção sonora se transforma de acordo com o lugar ocupado pela língua.

Aprendemos uma canção:

Coocoo  
as I went walking  
on a may morning  
I heard a bird sing  
(clap)

Cantamos todos juntos para aprender a letra e o ritmo. Dividimo-nos em grupos, sendo que cada um iniciava em um tempo diferente. A canção era cantada, e a finalização do trecho se dava com uma palma (clap). Seguimos cantando e andando pelo espaço, às vezes encontrando algumas pessoas e encaixando os sons, e outras, compondo diferentes camadas de som.

Depois de fazermos essa atividade, nos organizamos como duplas. Ficamos de frente uns para os outros, mas organizados em duas grandes linhas pelo espaço. Cada sílaba seria cantada por uma pessoa da dupla. Como destacado abaixo:

Coocoo  
as I went walking  
on a may morning  
I heard a bird sing  
(Clap)

Nesse exercício, houve uma dificuldade dos grupos em executá-lo. Eu e minha dupla, por exemplo, tentamos apontar uma para a outra enquanto

cantávamos, para ter a referência visual de quem ficava com cada parte, mas ainda assim foi confuso. E, além de fazer o exercício, dividindo a letra, era necessário pensar que estávamos dividindo o som (nós duas estávamos cantando a mesma coisa) — para parecer a mesma voz, deveríamos ter pausa entre as sílabas das palavras maiores e encontrar o mesmo tom para que existisse suavidade entre a mudança da voz de uma pessoa para a outra. Aqui sentimos o quão complicado é compartilhar, pois exige escuta, ajuste, tempo. Esse é um exemplo claro da “extended vocal technique” (técnica vocal estendida), que busca pensar na voz e nas técnicas que exercitam outras habilidades que vão além das notas a serem alcançadas e afinação no canto, mas exigem atenção plena ao seu corpo, ao corpo do outro e escuta apurada<sup>14</sup>.

Figura 7 - Fotografia do exercício "canção em dupla". Foto: Peter Sciscioli.



<sup>14</sup> Link para a performance de Meredith Monk com Theo Bleckmann, que demonstra o nível avançado da técnica trabalhada no exercício:  
[https://www.youtube.com/watch?v=enbHYaF8Vas&list=RDenbHYaF8Vas&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=enbHYaF8Vas&list=RDenbHYaF8Vas&start_radio=1).



Logo, seguimos em dupla, mas desta vez para um exercício de dança. Era quase como uma dança medieval; fizemos movimentos tocando nossas mãos, girando perto um dos outros, nos cumprimentando, batendo o bumbum um no outro e depois atravessando pelo meio da fila. Gastamos bastante energia nisso e foi superdivertido.

Finalizamos nossa manhã realizando exercícios com a sombra, o que Ellen chamava de “shadow play”, que consiste primeiro na observação da nossa sombra no chão, para depois dançarmos com ela, encontrarmos outras sombras, novamente dançarmos com elas, tocarmos na sombra e nos transformarmos na sombra de alguém. Nesse exercício, a sombra foi explorada de uma forma mais ampla, inclusive se relacionando com todas as possibilidades e percepções. Lembro até que uma participante perguntou a Ellen sobre o conceito de “shadow play”, e a artista trouxe suas percepções subjetivas sobre a sombra e demonstrou com seu corpo as relações que nós poderíamos construir com a sombra em si, mas também como enxergar o nosso próprio corpo como a sombra de algo ou alguém. Essas foram as proposições, para que mais tarde nossa experimentação com a sombra fosse mais aprofundada.

À tarde, retomamos a meditação, e a proposta foi, além de buscar a sensação de maciez e suavidade, prestar atenção aos sons. Nesse sentido, em vez de desligar nossos ouvidos e ignorar os sons, precisamos ouvi-los e deixá-los transitar, assim como nossos pensamentos. Desse modo, ao fim da meditação, cada participante vocalizou o som da sua meditação: ouvimos sons graves, agudos, de estalos, sopros, entre outros.

Trabalhamos, ainda, ressonâncias em diferentes partes do corpo: diafragma, pélvis, peito, garganta, nariz e topo da cabeça. Seguimos para exercícios de movimentos com a voz.

O primeiro exercício propôs, de acordo com Monk, descobrir a extensão respiratória. Com formação de grupos de seis pessoas, respiramos fundo e atravessamos a sala caminhando com os braços abertos fazendo som de “s”; caso o fôlego acabasse, era preciso parar, respirar de novo e continuar.



Seguimos com a mesma proposta, mas fazendo o som de “mu”. Testamos em diferentes velocidades, com a intenção de fazer com uma respiração só, tentando de frente e de costas. Finalizamos esse momento com um som alto e agudo de “yupi”. O som era o nosso condutor de movimento; então precisava ser muito alto e agudo a ponto de fazer o nosso corpo se projetar para frente e para cima.

Realizamos, igualmente, um exercício de ecoar bem interessante. Era uma ideia de telefone sem fio sonoro. Num círculo, uma pessoa fazia o som inicial e tocava a pessoa da frente; essa pessoa, por sua vez, ouvia com atenção o som que foi feito e deveria ecoá-lo, de maneira parecida, mas não exatamente igual, porque o eco não é uma imitação do som, e sim uma ressonância dele. Este exercício foi muito interessante para praticar a escuta e a percepção do som<sup>15</sup>.

Demos sequência com a proposta de ecoar, mas desta vez de forma diferente. A proposta era formar um trio e cada pessoa poderia escolher uma ação que foi feita de forma natural neste mesmo dia, algo completamente comum. Escolhi a ação de escovar o cabelo. Cada pessoa precisava ficar repetindo sua ação escolhida e ir aumentando-a gradativamente, de forma repetitiva, mas ampliando cada vez mais — assim sua forma ficaria cada vez mais borrada. A próxima indicação foi de apenas uma pessoa do trio realizar a ação, ao passo que os outros iriam observar e depois copiar exatamente igual, para logo seguir com essa ecoação da ação, ampliando-a cada vez mais — com suas formas começando a se perder —, mas ainda sem se perder totalmente; os outros dois participantes continuariam imitando. Fizemos isso até todos do trio realizarem sua ação.

Logo após, sete grupos deveriam criar uma pequena performance se relacionando com a sombra e com o eco que haviam sido trabalhados no dia. Os grupos precisavam se espalhar pelo espaço do prédio, encontrar um lugar e realizar sua performance. Tínhamos 30 minutos para compor nossa performance.

---

<sup>15</sup> Link de acesso a um vídeo do exercício: Exercício eco monk. Crédito de filmagem: Kauana Machado. Acervo pessoal.



Chegamos em um momento particularmente estressante para mim. O labirinto das palavras apareceu e me perdi nele. Eu consigo me comunicar bem em inglês, mas foi um desafio muito grande estar em um grupo de nativos ou de pessoas radicadas nos Estados Unidos há alguns anos. Confesso que, em conversas que são muito rápidas, nas quais mais de uma pessoa está falando ao mesmo tempo, ou completando as ideias uns dos outros, acabo tendo dificuldade de gerenciar.

Mesmo pedindo para que repetissem algumas coisas e lembrando que a minha relação com o inglês não era tão contínua quanto a deles, não houve muito espaço para mim. Senti-me fora do grupo e então decidi ir até Ellen e Monk perguntar sobre a possibilidade de mudar de grupo e ir para um onde houvesse alguém que falasse português, para que eu conseguisse me comunicar de forma mais tranquila. Assim, caso eu não entendesse algo, essa pessoa teria como traduzir para mim.

Troquei de grupo e, apesar de haver nele uma pessoa que falava português, infelizmente não mudou muito o meu sentimento de estar de fora. Houve dois momentos muito significativos em que me comuniquei em inglês, dando duas sugestões, que eu tenho plena certeza de que foram compreendidas, mas que foram ignoradas. Desisti. Pensei então em ficar em silêncio e seguir as instruções dos outros.

O mais interessante é que, no final de tudo, a performance aconteceu exatamente como eu havia sugerido. Escolhemos um corredor e minha primeira sugestão era de que ficássemos nas laterais explorando movimentos perto da parede e que o público ficasse bem no meio do corredor. E foi assim que aconteceu. Minha outra sugestão é que escolhêssemos palavras; uma pessoa de um canto do corredor iria cantá-la e seguiríamos ecoando essa palavra pelo corredor. Quando disse isso, houve um silêncio um pouco longo e constrangedor, e absolutamente nenhum comentário sobre minha sugestão, o que não deveria acontecer quando pessoas estão em um grupo dando ideias. Então o grupo todo se juntou no meio do corredor e uma das participantes disse claramente que não queria usar linguagem, mas no fim uma outra pessoa sugeriu que ficássemos repetindo e ecoando a palavra “mamãe”, com uma voz que remetesse ao ciclo

nascimento, crescimento e morte. Uma palavra escolhida sendo repetida e ecoada pelo corredor. Interessante!

Figura 8 - Fotografia da performance do grupo de que participei. Foto: Peter Sciscioli.



Concluindo esse episódio, não queria que as pessoas achassem que as minhas ideias eram as melhores do mundo ou que me parabenizassem por coisas simples, mas queria ter me sentido incluída e validada.

No final, quando o público estava indo para outro espaço para assistir à próxima performance, nosso grupo se reuniu no meio do corredor, falamos uns com os outros e um dos participantes agradeceu a todos do grupo pela performance e também agradeceu especificamente a mim. Ele disse: “Thanks for working with us, even without understanding anything”. Anything?, pensei.



À noite havia uma atividade programada para depois do jantar, mas preferi ficar em meu quarto. Essa situação me chateou um pouco; então senti que era melhor ficar um pouco só e não em community.

### Depois da oficina: o que fica no corpo?

Ao longo dos dias, os exercícios se aprofundavam progressivamente, se organizando como camadas. A meditação ganhava níveis maiores de complexidade, percepção e de tempo realizando a prática. De fato, esse processo de repetição com variações e refinamentos amplia o reconhecimento da técnica para futuras execuções, além de proporcionar uma intensificação da escuta e da percepção do exercício.

A repetição e o aprofundamento também se aplicam nos exercícios de voz e de movimento, exigindo uma maior relação com o grupo, envolvendo toque físico, cantos em conjunto e propostas mais complexas de criação coletiva. Aquecimentos vocais e canções possuíam camadas mais refinadas em relação a ritmo, tom, sincronicidade e elementos coreográficos.

Ao final daqueles dias, percebi que não saí do labirinto das palavras, mas aprendi a caminhar dentro dele. O labirinto deixou de ser um erro, um desvio ou uma falha de tradução. Permitiu perder-me, compreender além das palavras, ouvir com o corpo. Precisei repetir, pedir ajuda, silenciar: tudo isso passou a ser parte do caminho. A língua estrangeira, a voz que procura por espaço, a ideia que não é ouvida e até o mesmo o som do meu nome. Nada disso desaparece ao final do workshop. Vivi um momento em que me conectei com diferentes níveis de escuta, atenção e descoberta.

Por certo, o trabalho de práticas com a voz proposto por Meredith Monk e Ellen Fisher desloca a voz de um lugar de performance individual para um espaço de relação. Nesse sentido, a voz não é apenas emissão e técnica; ela é atravessamento e subjetividade. As práticas enfatizavam que não há voz sem corpo, não há corpo sem espaço, não há espaço sem os outros.

Volto desse percurso sem respostas fechadas, mas com perguntas que seguem ecoando no corpo: como sustentar espaços onde a língua não exclua? Quais são as brechas de criação da minha própria língua? Onde o labirinto pode ser reconhecido não como falha, mas como possibilidade de encontro? Qual é o melhor caminho para perder o medo de ter uma voz?

Figura 10 - Participantes do workshop “Voice as Practice”. Foto: Peter Sciscioli.



## Referências

QUILICI, Cassiano Sydow; FISCHER, Kysy Amarante. Artes performativas e a questão da ascese: o “método” Marina Abramovic. *Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas*, Florianópolis, v. 2, n. 25, p. 023–033, 2015. DOI: 10.5965/1414573102252015023. Disponível em: <https://revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101242015023>. Acesso em: 13 abr. 2026.

GARRISON INSTITUTE. Garrison Institute, 2026. Site Oficial. Página inicial. Disponível em: <https://www.garrisoninstitute.org/>. Acesso em: 19 mar. 2026.



MEREDITH MONK. Meredith Monk, 2026. Site Oficial. Página inicial. Disponível em: <https://www.meredithmonk.org/>. Acesso em: 19 mar. 2026.

MIRANDA, Maria Brígida de. *Playful Training: towards capoeira in the physical training of actors*. Saarbrücken: LAP, 2010.

MIRANDA, Maria Brígida de. Bruce Lee nas telas – O “Pequeno Dragão” enlaça com seu corpo marcial Oriente e Ocidente. *Urdimento* - Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 2, n. 25, p. 084–099, 2015. DOI: 10.5965/1414573102252015084. Disponível em: <https://revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101242015084>. Acesso em: 13 abr. 2026.

MIRANDA, Maria Brígida de. *Corpos Dóceis: reflexões sobre métodos de treinamento de atores e atrizes no século XX*. São Paulo: Hucitec, 2021.

MEREDITH Monk-Hocket Live with Theo Bleckmann. Produzido por mmonkhouse, 7 jul. 2010. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=enbHYaF8Vas>. Acesso em: 24 mar. 2026.

6 Mostra Rosa Teatral da UDESC inicia na próxima semana com palestras, oficina e espetáculo. Notícia. CEART. UDESC. Postado em 8/10/2024. [https://www.udesc.br/noticia/6\\_\\_mostra\\_rosa\\_teatral\\_da\\_udesc\\_inicia\\_na\\_proxima\\_semana\\_com\\_palestras\\_\\_oficinas\\_e\\_espetaculo](https://www.udesc.br/noticia/6__mostra_rosa_teatral_da_udesc_inicia_na_proxima_semana_com_palestras__oficinas_e_espetaculo) Acesso em: 16 abr. 2026.

Recebido em: 25/04/2026

Aprovado em: 25/04/2026