



**Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Música de Lisboa**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**MÉTODO DE ZYGMUNT MOLIK
APLICADO AOS CANTORES**

Mestrado em Ensino da Música

Manuela Henriques Pereira Moniz

Agosto de 2017

Professor Orientador – Luís Madureira

Dedicatória

*A todos os que cantam a Vida
E a todos os que A (en)cantaram.*

Agradecimentos

Na gênese deste trabalho, é incontornável o nome de Jorge Parente, o responsável por me introduzir na descoberta da filosofia e abordagem vocal de Zygmunt Molik.

Ao longo de todo este processo de investigação, igualmente merece saliência a participação constante de todos os meus alunos.

Por sua vez, a presença dos incansáveis amigos e familiares que tornaram mais leve a redação destas dezenas de páginas.

Finalmente, um bem-haja ao professor Luís Madureira pelo acolhimento, motivação e entusiasmo com que me acompanhou, durante a elaboração desta pesquisa.

(On est créateur seulement quand on fait des recherches), “É-se criativo somente quando se faz a investigação” (Grotowski, 2015, p. 153)

Resumo I

O presente Relatório de Estágio é resultante da prática pedagógica no Estágio de Ensino Especializado (EEE), do Mestrado em Ensino da Música da Escola Superior de Música de Lisboa (ESML). Foi elaborado no âmbito da prática educativa desenvolvida na disciplina de canto, especialização da Unidade Curricular (UC) de Didática do Ensino Especializado (DEE).

Esta secção é relativa à experiência pedagógica realizada ao longo do ano letivo 2016/2017, no Conservatório de Música do Choral Phydellius (CMCP), com ênfase no percurso pedagógico de três estudantes com distintas características vocais e de diferentes níveis de aprendizagem. Este relatório traduz também a experiência de vários anos como cantora e professora, assim como as aprendizagens adquiridas nas áreas da pedagogia/didática e da investigação decorrente no estágio - a transferência do método de Zygmunt Molik para as aulas de técnica vocal e canto.

De acordo com as diferentes formas de aprendizagem de cada estudante, o objetivo desta prática pedagógica é experimentar, analisar e concluir se a aprendizagem e evolução do estudante é melhorada com a adaptação aos cantores do método de Zygmunt Molik “Voz e Corpo” aplicado aos atores.

Resumo II

Esta seção é o resultado da investigação relativa à prática pedagógica, baseada na pesquisa da voz através do corpo, desenvolvida por Zygmunt Molik. O objeto de estudo é o método de Molik transferido para as aulas de canto.

As questões de investigação que se colocam são:

- O estudante de canto tem plena noção da importância de todo o seu corpo como ferramenta de trabalho?
- Qual o resultado da aplicação do método de Zygmunt Molik nas aulas de canto?
- Qual a relevância das ações físicas na preparação vocal e expressiva do cantor?

Neste relatório estudou-se no processo de ensino/aprendizagem a importância do corpo/movimento na produção da voz, e as suas repercussões no desenvolvimento artístico dos estudantes na disciplina de Canto.

Palavras-Chave

Corpo, *Hara*, Ação física, Voz, Equilíbrio

Abstract I

The present Stage Report is the result of the pedagogical practice in the Specialized Teaching Stage (EEE), of the Masters in Music Teaching of the Superior School of Music of Lisbon (ESML). It was elaborated in the scope of the educational practice developed in the discipline of singing, specialization of the Curricular Unit (UC), Didactics of Specialized Education (DEE).

This section is related to the pedagogical experience carried out during the 2016/2017 school year, at the Choral Phydellius Conservatory of Music (CMCP), focusing on the pedagogical course of three students with different vocal characteristics and different levels of learning. However, this report reflects the experience over several years of singing and teaching, as well as the acquired learning in the areas of pedagogy / didactics and the research that results in the stage - the transfer of the Molik technique to the vocal technique classes and singing.

According to the different learning styles of each student, the objective of this pedagogical practice is to experiment, analyse, and conclude if the student's learning and evolution is improved with the adaptation of the proposed method - Zygmunt Molik's technique applied to the actors "Voice and Body", transferred to the singers.

Abstract II

This section is the result of research on the pedagogical practice, based on the research of voice through the body, developed by Zygmunt Molik. The object of study is the Molik method transferred to the singing lessons.

The research questions that arise are:

- The singing student has full notion of the importance of his whole body as a tool of work?
- What is the result of applying the Zygmunt Molik method in singing lessons?
- What is the relevance of physical actions in the vocal and expressive preparation of the singer?

In this report, the importance of the body/movement in voice production was studied in the teaching/learning process, and its repercussions on the student's artistic development in the singing discipline.

Key words

Body, *Hara*, Physical Action, Voice, Balance

Índice

SECÇÃO I- PRÁTICA PEDAGÓGICA	- 9 -
1 - Caracterização do Conservatório de Música do Choral Phydellius	- 9 -
1.1 História do Conservatório de Música do Choral Phydellius	- 9 -
1.2 Atividade Artística Versus Ação Formativa	- 10 -
1.3 Projeto Educativo do Ano Letivo 2016-2017	- 10 -
2 - Caracterização dos Estudantes	- 13 -
2.1 Perfil dos Estudantes Seleccionados	- 13 -
2.2 Competências e Objetivos	- 17 -
2.3 Conteúdos Programáticos	- 18 -
3 - Métodos Pedagógicos e Práticas Educativas Desenvolvidas	- 19 -
4 - Estratégias de Ensino/ Aprendizagem	- 20 -
5 - Análise Crítica da Atividade Docente	- 24 -
6 - Conclusão	- 26 -
SECÇÃO II- INVESTIGAÇÃO	- 27 -
1 - Introdução	- 27 -
2 - Descrição do Projeto de Investigação	- 28 -
3 - Explicação do Acrónimo “CHAVE”	- 31 -
3.1 Corpo	- 31 -
3.2 Hara	- 33 -
3.3 Ações Físicas	- 35 -
3.4 Voz	- 37 -
3.5 Equilíbrio	- 38 -

4 - Zygmunt Molik	- 41 -
4.1 Vida e Obra	- 41 -
4.2 Sucessor de Molik-Jorge Parente	- 42 -
4.3 Metodologia de Molik	- 44 -
4.4 Alfabeto do Corpo	- 45 -
4.5 Trabalho das Oficinas de Voz e Corpo	- 47 -
5 - Referência a outras Metodologias Psicossomáticas	- 50 -
5.1 Método Dalcroze	- 51 -
5.2 Método Feldenkrais	- 52 -
5.3 Técnica Alexander	- 53 -
5.4 Eutonia	- 53 -
6 - Metodologia de Investigação	- 55 -
7 - Apresentação e Análise de Resultados	- 56 -
8 - Conclusão	- 59 -
Reflexão Final	- 60 -
Bibliografia	- 61 -
DVD	- 63 -
Fontes Orais	- 63 -
Sites Consultados	- 64 -
Anexos	- 65 -

Secção I- Prática Pedagógica

1 - Caracterização do Conservatório de Música do Choral Phydellius

1.1 História do Conservatório de Música do Choral Phydellius

O Conservatório de Música do Choral Phydellius (CMCP), situado no centro histórico da cidade de Torres Novas, é uma secção do Choral Phydellius (instituição de utilidade pública e sem fins lucrativos), tem como objeto o ensino especializado da música, em conformidade com as suas disposições estatutárias.

O início do CMCP deu-se com a formação de um coro, Choral Phydellius, a 17 de maio de 1957. A sua atividade começou com um Coro Masculino que se dedicou, nos primeiros tempos, exclusivamente à interpretação de Música Sacra. Em 1961, adota uma formação mista e a interpretação de repertório mais vasto.

Em 1975, o Choral Phydellius formou uma Escola de Música, oficializada em 1993 pelo Ministério da Educação. A autorização definitiva de funcionamento da escola data de 4 de junho de 1998. A partir deste momento, o estabelecimento fica autorizado a ministrar, ao abrigo da Portaria nº294/84, de 17 de maio, e do Despacho nº65/SERE/90, de 23 de outubro, os cursos básicos e complementares de clarinete, flauta transversal, órgão, piano, saxofone, trompete, viola dedilhada, violino e violoncelo, de acordo com os planos de estudo e programas oficiais. Por despacho datado de 10 de setembro de 2002 do Diretor Regional de Educação de Lisboa, foi homologada a proposta de denominação deste estabelecimento de ensino como Conservatório de Música do Choral Phydellius (CMCP).

Em novembro de 1988, foi criado o Coro Juvenil do Choral Phydellius, constituído apenas por elementos do CMCP. Hoje, para além de funcionar como classe de conjunto do Conservatório de Música, está também aberto à participação de elementos externos, os quais podem ou não ter conhecimentos musicais. O Coro Juvenil é entidade representativa da Instituição e a garantia da continuidade do Coro Misto do Choral Phydellius.

O Curso de Canto foi instituído muito mais tarde, no ano letivo 1998/1999.

Atualmente, o número de inscrições no CMCP é de 244 estudantes.

1.2 Atividade Artística Versus Ação Formativa

A atividade do CMCP está intimamente envolvida na vida sociocultural da cidade de Torres Novas.

A identificação que os torrejanos têm com o Choral Phydellius encontra-se presente em variados pontos de contacto: no reconhecimento individual e coletivo destes pelo histórico e pela ação presente da instituição, na larga difusão de associados no seio das famílias, dos lugares, enfim, no tecido social torrejano, na cooperação institucional de referência com a ação cultural da edilidade, na produção musical demarcada pela qualidade, desenvolvida à condição sem fins lucrativos.

As atividades são longitudinais, pressupondo realização cíclica anual, visando o enraizar de eventos estruturantes da conceção formativa da escola e habituação cíclica das realizações e participações. A atividade artística/formativa está sempre aberta à comunidade. A comunhão na realização de eventos culturais e coordenação de planos de atividades com o Choral Phydellius, nas suas duas componentes de escola e de coro misto amador.

As referências identitárias supramencionadas convergem para um entrelaçar inequívoco com a comunidade. Esta ligação é potenciada e desenvolvida em torno de diversas atividades:

- audições de estudantes
- concertos
- estágios
- workshops
- masterclasses
- concursos
- Período pós-letivo – junho/julho

1.3 Projeto Educativo do Ano Letivo 2016-2017

O CMCP está habilitado a ministrar Cursos Oficiais, Básicos e Secundários de vários Instrumentos. A par dos Cursos Oficiais, o CMCP assegura o ensino a Classes Infantis dos âmbitos etários e escolares correspondentes ao Pré-escolar e ao 1º. Ciclo do Ensino Básico(CEB), às quais são ministradas disciplinas de instrumentos, classes de turmas de Iniciação/expressão musical e classes de conjuntos corais e instrumentais.

O CMCP tem como oferta formativa as seguintes modalidades:

- Projeto “Phydellitos” – segmento de ensino-aprendizagem para crianças em nível etário do pré-escolar. Trata-se de uma oferta formativa de regime livre de frequência, na qual se inclui a turma Phydellitos de expressão musical e/ou disciplina de Iniciação de Instrumento com aulas individuais de 30 minutos - especialidades: Violino, Piano, Percussão e Acordeão.
- Cursos de Iniciação Musical – destina-se a estudantes que frequentam o 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB), ministrando-se currículo obrigatório de Iniciação Musical (três horas letivas semanais, distribuídas pelas disciplinas de Instrumento, Formação Musical e Classe de Conjunto), cumprindo-se o artigo 3.º, números 1, 2 e 3 da Portaria n.º 225/2012, de 30 de julho. A sua progressão decorre do 1º aos 4º níveis de Iniciação Musical, com duração e conteúdos dependentes dos critérios de organização e avaliação estabelecidos pelo Conselho Pedagógico e de acordo com o percurso individual do estudante. A oferta formativa Iniciação Musical pode fazer-se através dos regimes de frequência participado ou de planos próprios, sendo que este último não encerra um plano de estudos obrigatório.
- Curso Básico – curso oficializado que compreende cinco níveis ou graus de aprendizagem, do 1º grau/ 5º ano de escolaridade ao 5º grau/ 9º ano de escolaridade, de nível básico, regulamentado pela Portaria n.º 225/2012, de 30 de julho. As disciplinas são Acordeão, Bateria de Jazz, Canto, Clarinete, Eufónio, Flauta Fransversal, Guitarra Clássica, Oboé, Órgão, Piano, Percussão, Saxofone, Trombone, Trompa de Harmonia, Trompete, Tuba, Viola de Arco, Violino e Violoncelo.
- Cursos Secundários – de nível complementar / secundário- curso que compreende três graus de aprendizagem, do 6º grau/ 10º ano de escolaridade ao 8º grau/12º ano de escolaridade. As disciplinas, para além das referidas no Curso Básico, são Composição e Formação Musical. Os respetivos planos de estudo são ditados pela Portaria n.º 243-B/2012, de 13/8. O CMCP tem autonomia pedagógica e fornece competências de instrução para o prosseguimento de estudos e correspondente acesso às variantes do ensino superior de música.
- Cursos Livres - para todas as idades, num enquadramento não oficial e sem certificação. O estudante que se matricula neste regime não poderá transitar para o curso oficial após o mês de dezembro do ano letivo em curso. Estas aulas podem ser

ministradas em modelos de sessões individuais ou coletivas, consoante os objetivos e os planos de estudo aprovados em sede de Conselho Pedagógico.

Segue-se um quadro com os cursos oficiais e o número de docentes.

Cursos oficiais e número de professores		
Cordas	Violoncelo	2
	Violino	2
	Guitarra	3
Teclas	Acordeão	1
	Órgão	1
	Piano	4
Sopros	Canto	1
	Clarinete	2
	Flauta transversal	1
	Oboé	1
	Saxofone	1
	Trompete	1
	Tuba/bombardino	1
	Trombone	1
	Trompa de harmonia	1
Percussão	Percussão	1
	Bateria	1

2 - Caracterização dos Estudantes

2.1 Perfil dos Estudantes Selecionados

O critério de seleção dos três estudantes para o corrente estágio teve como objetivo demonstrar uma maior diversidade de casos reais da vivência do professor no contexto de sala de aula. Os estudantes referidos têm características completamente diferentes: idade, grau de evolução vocal, tipo de voz, personalidade e objetivos a atingir. Independentemente do resultado final, tem-se o propósito de acompanhar o processo de evolução do educando. Para melhor conhecer os vários estilos de aprendizagem do estudante, o estilo como o estudante prefere aprender, recorreu-se ao teste VARK (*visual, aural, read/ write, kinesthetic*) Este teste, realizado através de um questionário simples, permite identificar a forma de aprendizagem mais eficaz de cada indivíduo. Em termos cognitivos a expressão “estilos de aprendizagem” resume a preferência do indivíduo para aplicar determinados recursos cognitivos na análise, processamento, codificação e assimilação do conhecimento. Estes processos de aprendizagem podem ser visuais, auditivos, analíticos ou cinestésicos (musculares). A identificação do estilo dominante de aprendizagem do estudante permite ao professor: adaptar o ensino às características específicas do educando, definir estratégias para cada estudante, e sequenciar de forma mais eficaz as metas de aprendizagem de acordo com as peculiaridades do estudante.

Maria

É preciso experimentar, aprender, desenvolver competências; e então surge a confiança em si mesmo.

A Maria é uma estudante talentosa, muito crítica e perfeccionista. Paradoxalmente, estas características dificultaram, no início, o trabalho do professor, pois a estudante tinha medo de errar. Foi necessário explicar que é preciso arriscar e por vezes errar para evoluir. O erro não tem importância, o que é importante é a resolução do erro.

“O professor de voz nunca pode ensinar ninguém. Só lhe é possível colocar o estudante perante experiências por vezes duras que lhe permitirão perceber, no corpo e pelos seus músculos, soluções a encontrar.” (Wilfart, 2006, p. 50)

No início do ano, a estudante adotou parcialmente a Teoria da Entidade¹, a repetição e o esforço eram encarados como algo negativo. Existem implicações para a didática no estudante que aplica a Teoria da Entidade: desistir perante as dificuldades, tentar fazer tudo bem à primeira tentativa (sinal de que tem aptidão), encarar cada exercício como um teste para demonstrar ou desmentir a sua capacidade musical. Nestes casos, o professor tem de ajudar o estudante a perceber que tem as competências necessárias para estar no curso articulado de canto, mas que o talento também tem de ser trabalhado.

A frustração fez parte do processo de aprendizagem, no entanto o apoio e honestidade do orientador foram fundamentais para converter a situação numa experiência positiva. A aplicação do princípio do reforço positivo² também foi importante para o desenvolvimento das aptidões da Maria, no entanto “É preciso ser-se seletivo; o elogio indiscriminado não funciona.” (Sprinthall, 1993, p. 310)

O desenvolvimento da autoconfiança do estudante é fundamental. Quando era um jovem rapaz, Pavarotti dizia para si mesmo, em frente ao espelho (*you are good, you can go there*), “tu és bom, tu consegues”. (*the tenor voice- if I were only a tenor, site*).

Os frequentes diálogos de *feedback* com o encarregado de educação acerca da postura e evolução do estudante também têm ajudado no percurso educativo da Maria.

Pedro

O Pedro é um jovem de quinze anos, metódico e com uma grande capacidade de trabalho. O seu desenvolvimento vocal tem sido fascinante. É um testemunho real de que o estudo leva à conquista de resultados- Teoria Incremental³. O estudante, apesar da idade e das mudanças que daí advêm, tem plena noção que a inteligência e as aptidões se desenvolvem com o trabalho e que podem alterar e aumentar com o tempo e a experiência.

Com a utilização do método de Molik, o Pedro é colocado, por vezes, em posturas físicas desconfortáveis, apesar disso o estudante encara o esforço de uma forma positiva. Aceita os desafios, confia e arrisca.

¹Os estudantes que tendem a adotar a Teoria da Entidade entendem a aptidão e inteligência como fixos e impossíveis de modificar, independentemente do esforço, do trabalho e do tempo despendido.

²O reforço positivo foi definido pelo escritor e psicólogo Burrhus Frederic Skinner. É um conceito chave no campo da análise comportamental, dentro da psicologia.

³Os estudantes que adotam a Teoria Incremental entendem a aptidão e inteligência como possíveis de modificar em função do esforço, trabalho e tempo despendido.

A confiança depositada no professor simplifica o processo de ensino-aprendizagem.

Adriana

A Adriana é uma jovem universitária com grande facilidade vocal. No entanto, devido ao fato de acumular algumas tensões físicas e emocionais, o percurso na aprendizagem do canto não tem sido estável. Para além de gostar muito de cantar, o canto funciona como terapia para libertar tensões físico-emocionais, para fortalecer a autoestima e para desenvolvimento pessoal. A evolução das competências metacognitivas⁴- “aprender a aprender” (Hallam, 2001), aprender a conhecer-se e a aceitar-se, foram uma constante no processo ensino/aprendizagem.

A utilização da técnica de Molik revela-se uma mais valia para a evolução do estudante. É também através da via negativa, da perceção do que não deve fazer-se, que o estudante experiencia a supressão de bloqueios através da ação física.

(The education of an actor in our theatre is not a matter of teaching him something; we attempt to eliminate his organism's resistance to this psychic process.), “A formação de um ator no nosso teatro não é uma questão de ensinar-lhe alguma coisa; o que fazemos é tentar eliminar as resistências do organismo ao processo psíquico.”
(Grotowski, 2015, p. 14)

Giuliano Campo⁵ ao entrevistar Zygmunt Molik conclui: *(So the voice is an instrument for connecting body and psyche.)*, “Conclui-se que voz é um instrumento para conectar o corpo e a mente. [Zygmunt acrescenta]: *(Yes, exactly, everything. Even the soul.)*, “Sim, exatamente, tudo. Até mesmo a alma.” (Campo& Molik, 2013, p. 5).

⁴ A metacognição é um conceito suscetível de ter muitas definições e perspetivas, mas de uma forma abreviada refere-se à capacidade do estudante motorizar, resolver e avaliar o seu processo de aprendizagem.

⁵ Giuliano Campo, ator, diretor e escritor, é membro do European Theatre Research Network (ETRN) e do Leverhulme International Research Network, em colaboração com a escola do Teatro de Arte de Moscovo. Foi pesquisador associado do British Grotowski Project.

Outros estudantes

Em determinadas circunstâncias, por variadíssimos motivos, todos os estudantes passam por momentos de transição nas suas vidas. A perda, a idade da adolescência, a ausência ou separação dos pais e fatores socioeconómicos são alguns dos motivos que influenciam a evolução da aprendizagem. Nestes casos o professor deve estar atento a essas mudanças, saber questionar e saber escutar. De acordo com o psicólogo norte-americano Carl Rogers (1902-1987), são necessárias três condições para a promoção da aprendizagem: empatia, comunicar ao estudante que compreendemos as emoções que estão a experienciar; aceitação incondicional positiva, aceitar os estudantes sem os julgar; e congruência ou genuinidade, ser verdadeiro (Sprinthall, 1993, p. 322).

2.2 Competências e Objetivos

Competências Auditivas

Identificar diferenças sonoras nos diferentes registos vocais e instrumentais: altura, timbre, afinação, agógica, duração.

Aplicar a Técnica de Zygmunt Molik.

Desenvolver a memória auditiva, cantar de memória.

Desenvolver o ouvido e a capacidade de improvisação.

Reconhecer e interpretar vários estilos musicais.

Competências Motoras

Adotar uma postura correta e adquirir flexibilidade física.

Compreender o funcionamento do sistema muscular e técnicas de relaxamento.

Conhecer e aplicar a Técnica Alexander, a Técnica de Feldenkrais e a Técnica de Zygmunt Molik.

Executar exercícios físicos que permitam usar e desenvolver uma capacidade respiratória harmoniosa: respiração do recém-nascido (diafragmática e intercostal).

Desenvolver a memória corporal.

Desenvolver a criatividade na ação física.

Competências Expressivas

Desenvolver os ajustes tímbricos, frásicos, dinâmicos e de agógica nos diferentes estilos musicais.

Aplicar a Técnica de Zygmunt Molik.

Fortalecer a complementaridade entre o texto musical e poético nos diversos idiomas nomeadamente português, italiano, espanhol, francês, inglês, alemão e latim.

Desenvolver a criatividade e a imaginação.

Competências de Leitura

Reconhecer exemplos de notação musical e ler uma partitura.

Interpretar uma frase musical de acordo com o ritmo e articulação existente, respeitando a pulsação indicada pela partitura.

Aprender e desenvolver a capacidade de leitura em vários idiomas.

Competências Metacognitivas

Ter a capacidade de organizar e avaliar o estudo individual.

Aplicar a Técnica de Zygmunt Molik.

Desenvolver estratégias de resolução de problemas que vão aparecendo ao longo do estudo.

Preservar o entusiasmo e um alto nível de motivação.

Desenvolver uma atitude incremental no percurso da aprendizagem.

Compreender a relação profunda entre corpo/voz; ação física e expressão vocal.

Competências Performativas

Ser capaz de se preparar mentalmente para a *performance*.

Aplicar a Técnica de Zygmunt Molik.

Conseguir aceitar e ultrapassar os níveis de ansiedade.

Encontrar níveis de estimulação física e de concentração adequados.

Cantar de memória.

2.3 Conteúdos Programáticos

1. Consciencialização do corpo como o nosso instrumento musical.
2. Investigação das ações físicas e repercussões na produção do som. Exercícios da abertura do trato vocal através da ação física.
3. Técnica Alexander, Técnica de Feldenkrais e Técnica de Zygmunt Molik
4. Higiene vocal.
5. Fisiologia do instrumento vocal: respiração, fonação e ressonâncias. Exercícios.
6. Emissão do som: ataque, apoio, colocação, homogeneidade, extensão e flexibilidade. Exercícios.
7. Idiomas e sua vocalidade: fonética, articulação, dicção do texto.
8. Afinação individual e coletiva.
9. Leitura e memorização de textos e da música em sala de aula.
10. Promoção da interação entre os estudantes, mesmo no caso de exercícios individuais.
11. Aprendizagem de repertório em vários idiomas: português, italiano, espanhol, inglês, francês, alemão latim.
12. Aprendizagem de vários estilos musicais.
13. Estímulo à criatividade e não ter medo de errar.
14. Desenvolvimento de conhecimentos multidisciplinares para maior enriquecimento artístico individual e coletivo.

3 - Métodos Pedagógicos e Práticas Educativas Desenvolvidas

“É tarefa da educação conciliar a individualidade e a multiplicidade, o que se conseguirá realizando o desenvolvimento harmónico da multiplicidade dos interesses.” (Herbart, 2003, p. XXXI).

O método aplicado foi essencialmente o método ativo. Este método permite que o estudante seja o agente espontâneo, ativo e consciente no processo ensino/aprendizagem. Aprende-se tanto mais quanto maior for a oportunidade em aplicar os conhecimentos adquiridos. O método ativo consiste, precisamente, em suscitar a ação consciente e voluntária do estudante. A comunicação nos dois sentidos é a melhor forma de assegurar que a percepção do estudante e a subsequente interpretação da mensagem são as mesmas que as do professor. Ao colocar questões e escutar as respostas, o educador pode verificar e avaliar o nível de compreensão, interpretação e aceitação da informação. Assim sendo, o método interrogativo e o ensino pela descoberta também foram privilegiados. Bruce Joyce, um dos principais investigadores norte-americanos sobre o processo do ensino/aprendizagem, salienta a necessidade da utilização de vários de modelos de ensino. Para aumentar a eficácia no ensino, “Em vez de se confiar exclusivamente num modelo particular sugere uma síntese de métodos.”, (Sprinthall, 1993, p. 330). Por isso, o método demonstrativo também foi utilizado, a exemplificação do professor visando a repetição do estudante.

A aplicação do método pedagógico de Molik integra vários modelos de ensino-aprendizagem:

(No, I can never do the same, because everybody is quite different. So I never engage with different challenges in the same way. My method is to find out what is the right way to truly approach someone, and this is the only way to get results. There is no such thing as a method that I can use all the time and achieve the intended result. I must guess, I must seek, I must search a lot, and then I get it.)
“Não, eu nunca consigo fazer o mesmo, porque todos somos muito diferentes. Nunca enfrento desafios diferentes da mesma maneira. O meu método é descobrir a maneira certa de aproximar-me verdadeiramente das pessoas e essa é a única maneira de conseguir resultados. Não existe um único método que se aplica para conseguir o resultado pretendido. Eu preciso de adivinhar, de procurar, de pesquisar muito e consequentemente obtenho o que pretendo.” (Campo & Molik, 2013, p. 2)

4 - Estratégias de Ensino/ Aprendizagem

As estratégias de ensino/aprendizagem utilizadas nestas aulas são um meio para o alcance dos objetivos estabelecidos na primeira aula. Embora este plano esteja sujeito a uma planificação prévia, de acordo com os programas exigidos, a organização do trabalho e repertório a realizar ao longo do ano baseiam-se num diálogo e ajuste entre estudante e professor. Carl Rogers salienta: “A importância da qualidade das relações interpessoais e a forma através da qual nos relacionamos com os outros seres humanos é central para o desenvolvimento pessoal” (Sprinthall, 1993, p. 323). É de fundamental relevância a coordenação dos vários professores, o espírito de equipa, com o fim de ajudar o estudante no seu processo educativo, bem como o diálogo com os encarregados de educação. “É tarefa da educação conciliar a individualidade e a multiplicidade, o que se conseguirá realizando o desenvolvimento harmónico da multiplicidade dos interesses.” (Herbart, 2003, p. XXXI).

A relação entre os objetivos previstos e as necessidades e interesses de cada educando proporcionam uma grande diversidade de estratégias possíveis.

Algumas das estratégias utilizadas para o desenvolvimento artístico do estudante são:

- a metáfora
- as artes cénicas (teatro, dança, coreografia)
- a pintura, a cor, as imagens visuais, a representação gráfica ou em desenho
- a escultura
- a arquitetura
- a literatura, a poesia
- o cinema
- a fotografia
- as artes marciais
- o desporto
- as experiências vividas ou imaginadas
- a audição de cantores célebres
- a imitação
- a audição e observação das suas próprias performances.

O apelo à criatividade é uma constante no processo de ensino/aprendizagem, assim como na utilização do método de Molik. A “Força física tem limitações, portanto é melhor usar a vontade e a imaginação, que não tem limites.” (Oida, 2001, p. 137). É fundamental ser criativo e não ter receio de errar (*The less you know the more you can experience*), “Quanto menos sabes, mais experimentas” (Leibowitz, 2007, p. 30). Entusiasmar e esclarecer o estudante no trabalho - “Para apreciar é preciso compreender” (Holahan, 1986). Citando também Helena Rodrigues, Professora da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, “Algum ensino tem-se centrado na imitação e repetição, na leitura e teoria musical, castrando totalmente o desenvolvimento auditivo e a possibilidade de aquisição de um discurso musical próprio e de síntese pessoal” (Rodrigues, 2003, p. 68).

“Manter um nível ótimo de incerteza” (Bruner, 1998) é essencial para o processo de aprendizagem, assim o estudante tem motivação para estudar em casa. De acordo com Csikszentmihalyi (psicólogo húngaro nascido a 1934 que criou o conceito psicológico de fluxo), se uma atividade é percebida como fácil e o nível de competências é elevado, é provável que seja entendida como aborrecida e não desafiadora. Inversamente, se uma atividade é percebida como difícil e o nível de competências é muito baixo, é provável que produza níveis elevados de ansiedade. É necessário estar muito atento para saber o que pode exigir-se ao estudante. É muito importante saber escutar e saber estimular. O psicólogo norte-americano Jerome Bruner (1915-2016) diz: “O desenvolvimento cognitivo das crianças que foram privadas por qualquer razão de estimulação sensorial será atrasado e, possivelmente, de uma forma irreversível” (Sprinthall, 1993, p. 79).

Cada estudante tem uma personalidade e características únicas, cabe ao professor entender e aproveitar o potencial de cada um para desenvolver as suas aptidões musicais. Zygmunt Molik, na técnica de “Voz e Corpo”, refere que as abordagens de trabalho devem ser muito diferentes de pessoa para pessoa, não se fazendo distinção entre amadores e profissionais porque está a trabalhar-se com o organismo. ([...] *because I am working on the organism. On the whole organism*), “[...] porque estou a trabalhar com o organismo. Com o organismo como um todo.” (Campo & Molik, 2013, p. 4). As características pessoais, físicas, fisiológicas, comportamento individual e de grupo, cognitivas, morais/valores, motivações, necessidades especiais e culturais são de relevante importância na orientação do percurso educativo.

A definição de um plano, com o objetivo de alcançar os desejos profissionais e pessoais, é fundamental para usufruir do estado de *flow*⁶. Existem várias técnicas para alcançar o estado de fluxo, nomeadamente, fazer as tarefas como se fossem um jogo, desempenhar uma atividade de cada vez, não autocriticar-se em excesso. É primordial para a realização individual estabelecer metas desafiadoras, porém realistas, considerando a capacidade tanto cognitiva como as características emocionais e de personalidade do estudante. Os níveis de desafios e competências devem estar em plena harmonia (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, p. 260). Deste modo, pretende atingir-se os objetivos esclarecidos, e desenvolver as competências da melhor forma possível dentro dos limites pessoais de cada estudante. No entanto, é fundamental a concentração pedagógica no percurso da aprendizagem e os resultados virão a seu tempo. Molik diz:

(The process in the actor's work is a research, and probably in any work it exists. Every work starts probably from the process of research. So, the Process is that you start something and you develop it, and then you achieve it, you reach your aim or not. This is the Process. You explore something, you are searching, you are doing your own research, your quest in the unknown. Very often this Process is this seeking in the unknown. The process has many aspects. It's something that starts and then evolves and reaches the point or not. And sometimes this Process is the most interesting element of the work and it is more important than the result.), “O Processo no trabalho do ator é a pesquisa, que existe em qualquer trabalho. Todo o trabalho começa provavelmente pelo processo de pesquisa. Assim, o Processo começa e desenvolve-se, e depois consegue alcança-se o objetivo ou não. Este é o processo. Explora-se, procura-se, faz-se a sua própria pesquisa, a sua busca no desconhecido. Muitas vezes, este Processo é procurar no desconhecido. O processo tem muitos aspetos. É algo que começa e depois evolui, e atinge-se os objetivos ou não. E às vezes, este esse Processo é o elemento mais interessante do trabalho e é mais importante do que o resultado.” (2013, p. 105)

Molik descreve o Processo como o encontro da vida: *(It's something that is pure Life. It's the organic Life in a pure form.),* “é algo que é a pura Vida. É a Vida orgânica numa forma pura.” (Campo & Molik, 2013, p. 105)

⁶ *Flow* é um termo inglês, que significa fluir. A teoria do estado de *flow*, estado de fluxo, desenvolvida pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, tem o intuito de compreender o que leva o indivíduo a um estado pleno de satisfação e motivação intrínseca (Csikszentmihalyi, 2008).

Os princípios da “aprendizagem simultânea” de Paul Harris, pedagogo e músico inglês, também foram aplicados: o ensino proativo⁷, a aprendizagem através de elementos musicais da peça, a interligação entre as várias áreas de aprendizagem musical e a criação de um ambiente positivo na sala de aula. De acordo com Harris (2008, p. 8), as quatro qualidades que formam a estrutura de uma aula são a postura (*posture*), a pulsação (*pulse*), a fonologia (*phonology*) e a personalidade (*personality*). É importante ter uma visão holística e encontrar o equilíbrio entre tudo o que diz respeito à coordenação motora, ao sentido rítmico, a todos os aspetos relacionados com a sonoridade, às qualidades relacionadas com a musicalidade, expressividade e carácter do estudante.

Nas idades mais jovens, as estratégias de ensino/aprendizagem devem fazer-se em forma de jogo.

Na experimentação do método de Zygmunt Molik observa-se que a componente lúdica é primordial para a descoberta da voz através do corpo.

⁷ A atividade é planificada em função dos conhecimentos adquiridos anteriormente.

5 - Análise Crítica da Atividade Docente

A experiência pedagógica do professor é importante, no entanto a formação adquirida nas áreas da pedagogia/didática e da investigação decorrentes do estágio têm ajudado na eficácia da atividade docente. “Não pode ser considerado educador aquele que se deixa guiar apenas pela experiência e pelas circunstâncias externas e pelo acaso.” (Herbart, 2003, p. XXVII)

Refletindo sobre a abordagem pedagógica aplicada nestas aulas - voz através do corpo - os objetivos são muito concretos. Não existe subjetividade na linguagem do professor. No entanto, é verdade que existe, muitas vezes, o apelo ao onírico, subsistindo inibição por parte dos estudantes, na exploração de novas experiências, no desafio à criatividade, à espontaneidade. Acontece também estes oferecerem oposição à ação física. A capacidade de resistência e flexibilidade física é, algumas vezes, limitada, o cansaço atinge-os rapidamente. Contudo, (*Often you must be totally exhausted in order to break down the mind's resistance and begin to act with truth.*), “Muitas vezes, tem de estar-se totalmente exausto para quebrar a resistência da mente e começar a atuar com autenticidade.” (Grotowski, 2015, p. 196).

Todo este processo necessita de tempo. Curiosamente, com a utilização deste método podem observar-se e sentir-se resultados imediatos, todavia a interiorização dos mecanismos vivenciados demora o seu tempo. Numa fase inicial, é fundamental o processo acontecer de uma forma espontânea, no entanto mais tarde, é necessário a existência da capacidade de introspeção para que o mesmo processo possa ser vivenciado e aplicado quando desejado. Fischer-Dieskau refere:

([...] *it is through awareness, through union of heart and mind (leaving aside the misleading concept of the intelligence), that the endurance of art may result.*) “... é através da consciência, através da união do coração e da mente (deixando de lado o conceito enganoso da inteligência), que o exercício da arte pode resultar.” (Fischer-Dieskau, 1991, p. 28)

O educador tem que estar muito atento e exigir ao estudante perseverança e dedicação, mesmo nas abordagens e posturas físicas menos ortodoxas. É indispensável que o estudante disponha de flexibilidade física e mental para poder confrontar-se com situações inéditas, e fazer-lhes face de uma forma eficaz. Feldenkrais diz: “qualquer postura física é aceitável, contando que não entre em conflito com a lei da natureza.” (1977, p. 93).

Todo o processo é muito importante. É necessário que exista método, perseverança, repetição, interiorização, procura e espontaneidade. Grotowski alerta para um grande perigo: a falta de disciplina, o caos.

(One cannot express oneself through anarchy. I believe there can be no true creative process within the actor if he lacks discipline or spontaneity. Meyerhold based his work on discipline, exterior formation; Stanislavski on the spontaneity of daily life. There are, in fact, the two complementary aspects of the creative process.), “O ator não pode exprimir-se através da anarquia. Creio que não pode existir um verdadeiro processo criativo quando lhe faltam disciplina e espontaneidade. Meyerhold baseou o seu trabalho na disciplina, formação exterior; Stanislavski na espontaneidade na vida do dia-a-dia. Estes são, de facto, os dois aspetos complementares do processo criativo.” (Grotowski, 2015, p. 177)

A educação não serve apenas para o desenvolvimento intelectual, mas também para o desenvolvimento humano. Ajudar o estudante, “o aprender a aprender” (Sprinthall, 1993, p. 22) A importância de saber escutar, escutar-se a si mesmo e aos outros. Escutar com todos os sentidos. Estar alerta e consciente do processo ensino/aprendizagem, “Aprender a saber o que fazemos enquanto o fazemos” (Langford, 1999).

A interiorização do método só se realiza com a experiência vivida. Sentir as dificuldades próprias do processo, ultrapassar essas mesmas dificuldades e experienciar o prazer da descoberta, do desenvolvimento pessoal. É preciso notar, porém, que uma leitura superficial da descrição e da indicação sobre os processos práticos do método têm uma enorme possibilidade de suscitar equívocos. Consciente deste risco, muitas vezes, Molik hesita em descrever os elementos da sua prática. Ele enfatiza a importância da experiência vivida para a compreensão do método.

(Probably what I'm saying sounds strange, but how can I describe the Process? It's something that is pure Life. It's the Organic Life in a pure form. We can't describe what's going on in these circumstances and how it is going. It's very difficult, I don't have a descriptive talent about what I did. What I was doing, what I am doing.), «Provavelmente o que digo parece estranho, mas como posso descrever o Processo? É algo que é pura Vida. É a Vida Orgânica numa forma pura. Não podemos descrever o que está a acontecer nestas circunstâncias e como está a transcorrer. É muito difícil, não tenho talento descritivo a respeito do que fiz, do que estava a fazer e continuo a fazer.» (Campo & Molik, 2013, p. 35)

A aplicação do método de Molik desbloqueia muitas resistências físicas que se acumulam ao longo dos anos. Permite abrir espaços vibratórios para o encontro da vida, do canto.

6 - Conclusão

Este testemunho reflete as aprendizagens nas áreas da pedagogia/didática e da investigação dos ensinamentos de Zygmunt Molik nas disciplinas de técnica vocal e canto, no contexto de sala de aula. Na atividade docente aplica-se e faz-se uma análise crítica da transferência do trabalho realizado por Molik nos atores para os cantores. Observa-se que os estudantes têm melhor desempenho vocal quando sujeitos à prática “Voz e Corpo” do autor em epígrafe.

A experiência do investigador como cantor e o contacto com a técnica de Zygmunt Molik são de fundamental relevância na pesquisa realizada. Os ensinamentos de Molik devem experimentar-se/viver-se para se entenderem.

Referenciando Almada Negreiros, o artista moderno está envolvido na arte com o corpo, a voz, a vida.

“E não será que a melhor aprendizagem consiste em viver por si mesmo a sua própria experiência, nunca tendo a dos outros servido a ninguém?” (Wilfart, 2006, p. 50)

Secção II- Investigação

1 - Introdução

É sabido que o corpo do cantor é o seu próprio instrumento musical, e que é primordial ter uma consciência desperta da geografia do corpo para a produção de uma voz saudável. No entanto, ao longo destes anos de ensino, tenho vindo a observar que o estudante de canto está fundamentalmente concentrado na voz. O foco está na garganta, se está rouco ou constipado, esquecendo-se que para cantar existem outros fatores fundamentais. Fazendo analogia com um instrumento de cordas, por exemplo o violino, existem: as cordas que produzem o som quando percutidas ou friccionadas, a caixa do violino que é a caixa de ressonâncias, o arco comparável ao fluxo de ar. Encontramos aqui três elementos fundamentais para a produção do som: as cordas (aparelho de fonação), a caixa do violino (aparelho de ressonâncias) e o arco (aparelho respiratório). Isto é, à semelhança do canto (*el aliento puede ser, en efecto, comparado al arco, que sostiene el sonido y le da su amplitud, su fuerza, su suavidad y su flexibilidad.*), “a respiração pode ser comparada com o arco do violinista que sustem o som e lhe confere amplitude, força, suavidade e flexibilidade.” (Mansion, 1977, p. 35). Se as partes envolvidas não estiverem em total harmonia, o resultado nunca será satisfatório. Por outro lado, a estrutura, a função e a forma como usamos o corpo têm de estar em equilíbrio.

(Use, Structure and Functioning affect each other and are interdependent. All three aspects are intimately connected), “o Uso, a Estrutura, e a Função influenciam-se e são interdependentes. Todos estes aspetos estão intimamente ligados” (Lanford, 1999, p. 30).

Por exemplo: se o estudante tem as cordas vocais saudáveis, mas bloqueia o fluxo respiratório, inevitavelmente não pode produzir um som pleno. A forma como respira limita a função de todo o corpo vibrar e de criar um som orgânico. Com frequência, erroneamente, a pessoa responsabiliza as cordas vocais pelo insucesso vocal, que estão cansadas ou mal aquecidas, esquecendo-se que todo o corpo está envolvido na produção sonora.

Um pianista para tocar piano tem que abrir a tampa do piano. Se tem um piano de cauda e quer usufruir de todo o potencial sonoro deste instrumento, levanta ao máximo a tampa da cauda do piano. Da mesma forma, um cantor para rentabilizar todas as suas capacidades tem que abrir, disponibilizar todo o seu corpo para o canto. A investigação proposta neste relatório, que tem por base o método de Zygmunt Molik, leva-nos ao encontro da voz orgânica através da abertura e envolvimento de todo o Corpo.

2 - Descrição do Projeto de Investigação

A ideia central deste trabalho surge com a necessidade de alertar o estudante de canto para a consciencialização de que o cantor produz o som utilizando todo o seu corpo como instrumento. Daí decorre a importância da percepção da unidade corpo/voz na produção de uma voz orgânica; da descrição dos procedimentos físicos de libertação do corpo em metamorfose, da transformação do corpo em vibração. É interessante refletir, não obstante ser poesia elegíaca, que o poeta romano Ovídio (43 a. C.) faz relatos da transmutação de um ser em outro, e que esta modificação só se conclui com a transformação da voz. “O detalhe trágico é que à transformação corporal não se segue uma transformação na consciência do ser transformado. Transformados em animais ou árvores, os antigos seres humanos permanecem mentalmente humanos! E é justamente a percepção da mudança da voz o sinal que evidencia a mudança de estado.” (Carvalho, 2010, p. 7)

A terminologia usada por Molik “voz e corpo” corresponde à descoberta da voz através do corpo. Contudo, o investigador/cantor utiliza várias vezes a expressão “corpo e voz” na tentativa de clarificar que primeiro existe a pesquisa da atividade corporal e posteriormente a expressão vocal. “*First the body and than the voice.*” (Grotowski, 2015, p. 159)

A presente investigação começou com a tomada de consciência, por parte do investigador/cantor, da existência de um problema, que parece ser um impedimento para que o processo da evolução do canto decorra como seria desejável – a identificação de uma lacuna entre o conhecimento teórico e a prática que se pretende na realidade. Como é reconhecido por todos os profissionais do canto, o instrumento do cantor é o seu próprio corpo, no entanto, muitas vezes, tal como “A Cantora Careca” de Ionesco (1909-1994), o absurdo prevalece e continua a cantar-se sem o corpo. Canta-se com um fragmento do corpo, e daí advêm muitas complicações que poderão ser irreversíveis.

O presente projeto de investigação resulta do contacto do investigador/cantor com a técnica de Molik, e da sua necessidade de encontrar/procurar opções alternativas para uma voz orgânica. As experiências vividas nas oficinas de “Voz e Corpo”, orientadas por Jorge Parente, foram o catalisador para a pesquisa da transferência do trabalho de Molik, realizado nos atores, para os cantores. Jorge Parente trabalhou diretamente com Zygmunt Molik e é hoje o detentor do saber teórico e prático do método pedagógico de trabalho de “Voz e Corpo”.

As questões colocadas nesta investigação são:

- Qual a adequabilidade deste método, com as características da preparação do ator, para os ensinamentos do cantor?
- Qual o papel do método de Molik a nível pedagógico e artístico na formação de um cantor?
- A que nível a conjugação voz/corpo se revela eficaz na conquista do propósito final deste projeto, o aperfeiçoamento da formação do cantor?
- Quais as estratégias utilizadas e de que forma se mostraram adequadas aos objetivos propostos?

Os princípios metodológicos que norteiam esta pesquisa são os modelos experimentais para a certificação da eficácia da investigação-ação, onde o investigador está profundamente envolvido no estudo que se realiza no contexto real da sala de aula ou estúdio. (Sprinthall, 1993, p. 114). O investigador está em contacto direto e aprofundado com os indivíduos selecionados, neste caso os estudantes de canto, permitindo-lhe compreender em pormenor o que eles pensam sobre esta técnica e entender as reações em função de determinados estímulos. “Neste tipo de observação, o investigador observa o que acontece «naturalmente» e daí ser também designada observação *naturalista*, sendo um dos instrumentos preferencialmente usados na investigação qualitativa.” (Coutinho, 2015, p. 138). Julga-se que as técnicas de pesquisa qualitativa, a entrevista e a observação participante que se utilizam neste estudo são as que melhor correspondem a este projeto de investigação. Todavia, é importante salientar que, sendo os dados interpretados pelo investigador, é possível que reflitam alguma subjetividade. A análise deste trabalho baseou-se na observação e experiência vivida pelo investigador/cantor. Para além da visualização de registos vídeo das apresentações públicas dos estudantes, foram também considerados os dados recolhidos através das entrevistas realizadas aos estudantes e a Jorge Parente.

Os procedimentos metodológicos e estruturação global do trabalho iniciaram-se com a seleção de um tema pertinente e fascinante para o investigador/cantor - voz/corpo - a técnica de Molik. Posteriormente, a recolha de bibliografia correspondente ao tema, a fontes acessíveis e manuseáveis. Para concluir, a verificação se o quadro metodológico da investigação estava ao alcance da experiência do investigador.

Esta pesquisa debruça-se sobre uma atividade delimitada no tempo, com intervenientes definidos e sujeita à influência de vários fatores que a estruturam quanto à sua criação e realização. A recolha de dados teve como objetivo a descrição, a análise e a avaliação do caso específico da utilização da técnica de Molik nas aulas de canto e técnica vocal.

Na contextualização de Zygmunt Molik realiza-se uma pesquisa bibliográfica acerca do autor e justifica-se as palavras chave escolhidas para este trabalho. Em consequência efetua-se, também, um breve estudo centrado nos seus percursos, figuras de grande importância no teatro e que assumem manifestamente um dos focos primordiais nesta pesquisa.

Para a compreensão da técnica de Zygmunt Molik, o investigador partilha a sua experiência vivida nas oficinas de “Voz e Corpo”.

Nesta pesquisa faz-se referência a outras metodologias psicossomáticas utilizadas no meio artístico que muito têm dado à formação dos músicos.

3 - Explicação do Acrónimo “CHAVE”

As cinco palavras chave escolhidas neste trabalho são os componentes “chave” para a investigação realizada. A “chave” abre portas que conduzem a caminhos. É através dos elementos “corpo”, “*hara*”, “ação física” e “voz”, todos em “equilíbrio”, que se abrem espaços e percursos. Esses espaços são vibratórios e energéticos, correspondem à descoberta do próprio canto; os percursos são os vários caminhos que levam ao processo da aprendizagem do canto.

Estes elementos são a “chave” em si mesma. A resposta encontra-se em nós mesmos.

3.1 Corpo

O termo corpo, tal como é utilizado nesta investigação, engloba a unidade corpo e mente. No século XX, com a teoria da relatividade de Einstein, dá-se um grande passo na compreensão do paradigma corpo/energia: “Uma posterior consequência da relatividade é a ligação entre massa e energia. Massa é energia e energia tem massa.” (Einstein & Infeld, sd, p. 218). Com estes novos resultados da investigação científica existe uma mudança na visão filosófica sobre o corpo. A partir deste momento, o corpo ganha uma dimensão de unidade de todas as partes. No entanto, Jacques Deperne, discípulo do Mestre Zen Taisen De-shimaru, afirma:

“O dualismo cartesiano é ainda persistente. Realizar esta unidade leva ao que os Mestres Zen definiram como a sabedoria do corpo, não apenas no sentido de *mens sana in corpore sano*, nem só de uma atenção a uma higiene de vida, mas também no sentido de «pensar com o corpo», compreender com o corpo.” (Wilfart, 2006, p. 10)

O neurologista e neurocientista António Damásio escreve:

“O cérebro e o corpo encontram-se indissociavelmente integrados por circuitos bioquímicos e neurais reciprocamente dirigidos de um para o outro. Existem duas vias principais de interconexão. A via em que normalmente se pensa primeiro é a constituída por nervos motores e sensoriais periféricos que transportam sinais de todas as partes do corpo para o cérebro e do cérebro para todas as partes do corpo. A outra via, que vem menos facilmente à ideia embora seja bastante mais antiga em termos evolutivos, é a corrente sanguínea; ela transporta sinais químicos, como as hormonas, os neurotransmissores e os neuromoduladores.” (2011, p. 126)

Yoshi Oida, ator, encenador, professor e colaborador de Peter Brook⁸, escreve:

“Resumindo, certos movimentos da coluna funcionam como um tipo de massagem que serve para todo o sistema nervoso. [...] qualquer exercício físico que fazemos deveria também ser um exercício para a imaginação, em vez de ser algo exclusivamente para o corpo.” (2001, p. 34)

No livro, “*What every musician needs to know about the body*”, a norte americana Barbara Conable afirma:

(freeing your neck is the key to freeing the whole of you), “libertar o pescoço é a chave para libertar todo o corpo.” (2000, p. 7), e *(People who straighten their spines endanger their disks! Because our spines are curved we can run and jump and not get hurt.)*, “As pessoas que têm a coluna muito direita colocam em risco os discos intervertebrais! É por a nossa coluna ser curva que podemos correr e saltar sem ficar magoados.” (2000, p. 10).

Conable, atualmente aposentada do ensino, continua a desenvolver a teoria e a prática do *Body Mapping*, é a autora dos livros: “*Como aprender a técnica de Alexander: um manual para estudantes*”, “*O que o músico precisa saber sobre o corpo*”, e “*As estruturas e o movimento da respiração*”.

Kristin Linklater (1936), professora de técnica vocal, escreve: *(Your breathing muscles will soon become responsive instruments of the art of speaking)*, “os vossos músculos da respiração rapidamente se tornam os instrumentos responsáveis pela arte de falar” (Linklater, 2006, p. 44).

Em conversa com Zygmunt Molik, Giulani Campo conclui:

([...] stressing the body physically opens the channels to liberating the voice [...] it is also evident that voice is also a link to something other than the body.) “[...] provocar fisicamente o corpo abre canais que libertam a voz [...] é evidente que a voz é também uma conexão para algo para além do corpo.” (Campo & Molik, 2013, p. 3)

Um dos mestres de Yoshi Oida disse-lhe: “Na condição de ator, você não deve ser teórico. Não seja tão lógico nem confie na sua compreensão intelectual. Aprenda através do corpo.” (2001, p. 57)

⁸ Peter-Brook nasce em Londres a 21 de março de 1925. É um reconhecido diretor de teatro, cinema e ópera. É um dos diretores mais deslumbrantes e influentes do teatro contemporâneo. As suas representações cénicas têm sido revolucionárias e inovadoras.

Nós não temos um corpo, nós somos um corpo.

É fundamental o músico considerar o seu corpo e a sua mente como o seu instrumento primordial, independentemente de não ser cantor.

3.2 *Hara*

Na sabedoria japonesa, chama-se *hara* ao centro vital do homem. É um ponto situado sensivelmente três dedos abaixo do umbigo. Traduzido literalmente para o português, *hara* significa barriga. *Hara* é o centro de gravidade do corpo.

Quando se fala em *hara*, pensa-se inevitavelmente em núcleo, energia, vibração, verticalidade, respiração, vida.

“Uma maneira de preparar e fortalecer o *hara* é massajá-lo, pois, paradoxalmente, um *hara* «forte» é macio e maleável.” (Oida, 2001, p. 35)

“Aguçando a observação, constatamos também que a bola de energia sopra-som, na sua subida pela coluna vertebral, dissocia-se em energia-som e que esta última se torna cada vez mais mental. Acontece muitas vezes que a energia som se bloqueia no patamar ombros-pescoço-maxilares-coluna dorsal e aí se mantém por muito tempo, fixando a este nível todo um sistema de tensões musculares que contribuirão para esculpir a postura, desenhar a fisionomia e condensar uma tipologia comportamental.” (Wilfart, 2006, p. 32)

(The vertebral column is the centre of expression. The driving impulse, however, stems from the loins. Every live impulse begins in this region, even if invisible from the outside.), “A coluna vertebral é o centro da expressão. O impulso diretor, no entanto, parte dos rins. Cada impulso vivo começa nesta região, mesmo quando invisível do exterior.” (Grotowski, 2015, p. 159).

As considerações práticas e precisas de Molik conduzem à “verticalidade” do corpo e do próprio som, o vínculo da voz ao organismo humano ou como a voz é um veículo que traz à superfície todas as vivências pessoais.

(So, not only the sound, not only the breath, but also the soul. That voice for me was this kind of vehicle. [...] it goes always from down to up, from the bases of the spine, up to the head, or even to the breast, depending on what resonators you use later, where the sound concentrates.), “Assim, não é apenas o som, não é apenas a respiração, mas é também a alma. A voz para mim era um veículo. [...]vem sempre de baixo para cima, da base da coluna em direção à cabeça ou ao peito, dependendo

dos ressoadores que estão a ser utilizados, aonde o som se concentra” (Campo& Molik, 2013, p. 103).

Assim, abrem-se novas perspectivas de compreensão para o trabalho final da vida de Grotowski, sobre a “Arte como Veículo”. Após abandonar a relação horizontal ator-espetador, Grotowski concentra-se na verticalidade do processo no trabalho do ator sobre si mesmo. Peter Brook diz:

(For Grotowski acting is a vehicle. How can I put it? The theatre is not an escape, a refuge. A way of life is a way to life.) “Para Grotowski o teatro é um veículo. Como posso explicar? O teatro não é um escape, um refúgio. É um modo de vida, um caminho para a Vida.” (Grotowski, 2015, p. 12)

É no *hara* que o ato de respirar precisa de ser centralizado. É importante encontrar e respeitar a harmonia do próprio corpo.

(If the actor tries artificial to impose on himself the perfect, objective abdominal respiration, he blocks the natural process of respiration, even if his is naturally of the diaphragmatic type.) “Se o ator tenta, artificialmente, impor-se uma respiração abdominal objetiva, perfeita, bloqueia com isso o seu processo natural de respiração, mesmo se for naturalmente do tipo diafragmático.” (Grotowski, 2015, p. 176)

“A respiração está estreitamente ligada à emoção, e mudar o padrão de respiração irá alterar a reação emocional.” (Oida, 2001, p. 129)

Molik diz que é possível respirar com todas as partes do corpo:

([...] the whole body must take part in the process of breathing... it must come from the feet. From the earth. The energy must be taken very often from the earth.), “[...] todo o corpo deve participar no processo respiratório... deve vir dos pés, da terra. A energia deve buscar-se, muitas vezes, da terra. (2013, p. 50).

Existe um ditado japonês que diz: “Pessoas comuns respiram pelo peito, pessoas sábias pelo *hara*, e pessoas treinadas, pelos pés.” (Oida, 2001, p. 130)

No pensamento Grotowskiano, o exercício de ser ator é uma autentica busca espiritual.

3.3 Ações Físicas

Nas teorias que influenciaram o pensamento de Molik, destacam-se principalmente dois autores: Stanislavski e Grotowski. Assim, para entender as ações físicas e a técnica de Molik, é necessário um olhar para os seus principais precursores.

O termo ações físicas foi introduzido por Stanislavski (1863-1938) na segunda fase de investigação do autor. Konstantin Stanislavski é um dos nomes mais importantes da história do teatro no século XX. Dedicou-se a um trabalho artístico-pedagógico nos estúdios do Teatro de Arte de Moscovo. As reflexões pessoais sobre a arte do ator foram registadas na sua obra literária “*A Preparação do Ator*”, “*A Construção da Personagem*”, “*A Criação de um Papel*”, “*Manual do Ator*” e “*A Minha Vida na Arte*”, constituindo um complexo volume de questões que se repercutiram pelo século passado até aos dias de hoje. Stanislavski desenvolveu o Método das ações físicas, o trabalho cénico por via externa. Observou que ao explorar as emoções do ator, trabalhava com o desconhecido e arriscava-se a gerar processos emotivos incontrolláveis. Com esta conclusão, deixou de lado as teorias de trabalho interno, investimento das emoções, e começou a interessar-se pela pesquisa a partir da composição externa, da composição das ações físicas. De acordo com Stanislavski, trabalhar o método das ações físicas, para o ator, é não estar dependente das emoções, da inspiração ou criatividade. A emoção é independente da vontade. O que depende da vontade são as pequenas ações que Stanislavski chamou de ações físicas.

Mais tarde, o método das ações físicas é desenvolvido pelo polaco Jerzy Grotowski que, anos depois da morte de Stanislavski, também se dedicou ao estudo teórico-prático do trabalho do ator com base nas questões anteriormente levantadas pelo mestre russo.

O encenador e investigador Grotowski (1933-1999) é uma figura incontornável do teatro contemporâneo e referência no trabalho de diversas companhias e grupos de teatro, com destaque para aqueles com atuação no teatro experimental. O tesouro que Grotowski deixou é composto pelos seus escritos, por muitas entrevistas, conferências e depoimentos sobre vários aspetos do trabalho desenvolvido pelo Teatro Laboratório. O registo audiovisual integral das suas três obras mais importantes foi recentemente restaurado: *Akropolis*, *O Príncipe Constante* e *Apocalypsis Cum Figuris*). Molik foi ator principal nestas realizações.

De acordo com Grotowski, e também Molik, a ação física nasce do interior do corpo, tem a sua origem na coluna vertebral, habita no corpo. Damásio diz:

“Praticamente todas as partes do corpo – cada músculo, articulação ou órgão interno – podem enviar sinais para o cérebro através dos nervos periféricos. Esses sinais entram no cérebro ao nível da espinal medula ou do tronco cerebral e são transportados para o interior do cérebro, de estação neural em estação neural, até aos córtices somatossensoriais no lobo parietal e na região insular.” (2011, pp. 126-127)

Grotowski defende que o exercício físico, o movimento, as atividades e os gestos não são ações físicas. O gesto é uma ação periférica, não nasce do interior do corpo. No entanto, uma atividade pode tornar-se numa ação física quando realizada com um propósito interior.

(También sería erróneo considerar la acción física solo como un movimiento plástico que expresa la acción. No; es una acción auténtica, logicamente fundada, que persigue una concreta finalidad y que, en el momento de su ejecución, se convierte en una acción psicofísica.), “Também seria erróneo considerar a ação física só como um movimento plástico que expressa a ação. É uma ação autêntica, logicamente fundada, que tem uma finalidade concreta e que, no momento da sua execução, se converte numa ação psicofísica.” (Toporkov, 1961, p. 175).

Assegura-se assim a indissociabilidade corpo-mente que, posteriormente, se reafirmaria de maneira patente no pensamento grotowskiano. (*[...] no hay acción física sin deseo, aspiración y objetivo, sin justificación interior por el sentimiento.*), “[...] não há ação física sem desejo, aspiração e objetivo, sem justificação interior pelo sentimento.” (Stanislavski, 1983, p. 412)

(Gracias al método de las acciones físicas el actor cobra fe en lo que está encarnado, penetra en la esfera de sentimientos auténticos y de emociones profundas, chegando por el camino mas corto a la creación de la imagen escénica.), “Graças ao método das ações físicas o ator fica consciente do que está incorporado, penetra na esfera dos sentimentos autênticos e das emoções profundas, chegando pelo caminho mais curto à criação da imagem cénica.” (Toporkov, 1961, p. 177)

O trabalho com as ações físicas não é apenas reflexivo, mas envolve todos os aspetos do ser humano no processo de construção da personagem: corpo-mente-espírito atuam para o mesmo fim.

Para Grotowski existe uma regra absoluta: (*Bodily activity comes first, and then vocal expression.*), “A ação física vem primeiro, e depois a expressão vocal.” (2015, p. 151). Grotowski centra toda a atenção nos exercícios e na preparação do corpo - ações físicas. Só

posteriormente se foca na palavra. A palavra germina do corpo e, em consequência, só pode ser usada corretamente com uma preparação física adequada.

É muito frequente fazer a relação entre movimento e ação. O movimento, como na coreografia, não é ação física, mas cada ação física pode ser colocada numa forma, num ritmo, pode dizer-se que cada ação física, mesmo a mais simples, pode vir a ser uma estrutura, uma partícula de interpretação perfeitamente estruturada, organizada, ritmada. Do exterior, nos dois casos, está-se diante de uma coreografia. Mas no primeiro caso coreografia é somente movimento, e no segundo é o exterior de um ciclo de ações intencionais. Conclui-se que no segundo caso a coreografia é criada no fim, como a estruturação de reações na vida.

Frequentemente, é através do controle auditivo que o cantor modifica a qualidade da sua voz. Mas é necessário, também, que ele o faça por meio de uma técnica apropriada, utilizando movimentos precisos, pela percepção de certas sensações que determinam as coordenações musculares, sendo elas mesmas funções destes diferentes parâmetros (Dinville, 1993, p. 5).

“[...] o bailarino não dança apenas para executar um movimento rítmico: acima de tudo pretende harmonizar-se o consciente com o inconsciente.” (Herrigel, 1997, p. 7)

3.4 Voz

Na consulta do Dicionário Oxford De Música pode ler-se:

“voz - meio de produzir som no homem e nos animais por meio de dois agentes vibrantes chamados cordas vocais. Os vários tipos de voz humana, como soprano, tenor, baixo, etc., são na presente obra objeto de artigos individuais.”

Conclui-se com esta leitura que o som dos humanos ou dos animais, simplesmente, se produz com a vibração das cordas vocais não existindo outros fatores envolventes. No entanto, um dos princípios básicos de Grotowski é (*Do not think of the vocal instrument itself, do not think of the words, but react- react with the body*), “Não penses no instrumento vocal, não penses nas palavras, mas reage- reage com o corpo.” (Grotowski, 2015, p.158)

No dicionário de Candido de Figueiredo a definição é:

“Produção de um som na larynge, especialmente na larynge humana. Som da larynge, subordinado às regras do canto. Faculdade de falar. Grito. Queixa. Parte vocal de uma composição musical. Ordem, em voz alta: a voz de marchar. Boato. Palavra; phrase. Rumor, ruído. Som, representado na escrita por uma vogal.

Modificação que se dá nos verbos de algumas línguas, para indicar se o sujeito pratica a acção ou é objecto della. Faculdade de falar em seu nome ou em nome de outrem.” (1913, p. 2101)

Ter voz é ter opinião, é contar uma história, é ter a capacidade de falar. Toda a pessoa que fala pode cantar. No entanto, só canta quem sente o chamamento para o canto Não será por acaso que “vocaçãõ” tem origem etimológica na palavra *vox*, “voz”. O facto é que, diria ser impossível estimular alguém a cantar se não sente o apelo para o canto.

Jorge Parente, o sucessor de Molik, diz: “A voz humana é ao mesmo tempo ADN e impressão digital, a filiação que mais nos identifica; ela é o fio que nos religa ao passado, para compreendermos o nosso presente e sonharmos o nosso futuro.”

Comunica-se através do corpo e da voz. O ator e encenador Luís de Lima (1925-2002) diz:

“Os personagens do teatro tradicional servem-se das palavras exclusivamente como meios de comunicação de ideias e sentimentos, carregando-as diretamente de tensões e valores subjetivos, para conduzir o enredo ou a intriga. [...]. No teatro de Ionesco, as palavras não possuem constante e especificamente essa função, porque valem por si mesmas e tornam-se, desse modo, o conteúdo real do drama. A palavra transforma-se num fim, não num meio constituindo a matéria do clima de drama, tragédia ou sátira. Embora submetidas às inflexões, esvaziam-se de todo o valor que convencionalmente o teatro lhes tem emprestado. Parecem ir e vir do vácuo para o vácuo. O teatro de Ionesco é, assim, um teatro vocabular, no qual a palavra é o objetivo fundamental do espetáculo.” (Ionesco, s.d., p. 6)

3.5 Equilíbrio

A palavra equilíbrio remonta ao latim *aequilibrium*, palavra composta pelo adjetivo *aequus*, igual e *libra*, balança. O étimo latino significa nível igual das balanças. Estado de um corpo, que é traído ou solicitado por forças opostas, que se anulam sobre um ponto de resistência. (Figueiredo, 1913, p. 760)

Em alusão ao equilíbrio, Molik diz:

(The definition of balance is very broad. There is the physical, the body balance. But there are also other different kinds of balance. The most important is between physics and psyche.) “A definição de equilíbrio é muito abrangente. Existe o físico, o equilíbrio corporal. Mas existem outros tipos importantes de equilíbrio. O mais importante é aquele entre o físico e o psíquico.” (2013, p. 106)

O estado de equilíbrio sintoniza-se para a criação artística. Relativamente aos preparativos deste momento Herrigel escreve:

“É à tranquilidade meditativa com que os executa que deve o relaxamento decisivo e o equilíbrio de todas as suas forças, a concentração e a presença de espírito, sem os quais nenhuma obra autêntica se realiza. Livre de intenção e absorção no seu ato, vê-se conduzido ao instante em que a obra, antevista nas suas linhas conceptuais, como que se realiza por si mesma.” (1997, p. 48,).

Nesta pesquisa permanente, o equilíbrio fecha e abre o ciclo em si mesmo, transformando-se numa espiral de harmonia entre corpo, *hara*, ação física e voz/ vibração. Com todos estes elementos em equilíbrio, o cantor cria o momento artístico, o evento musical.

Na página seguinte (fig. 1) segue-se um esquema com as palavras chave que representam, para o cantor/ investigador, a técnica de Molik.

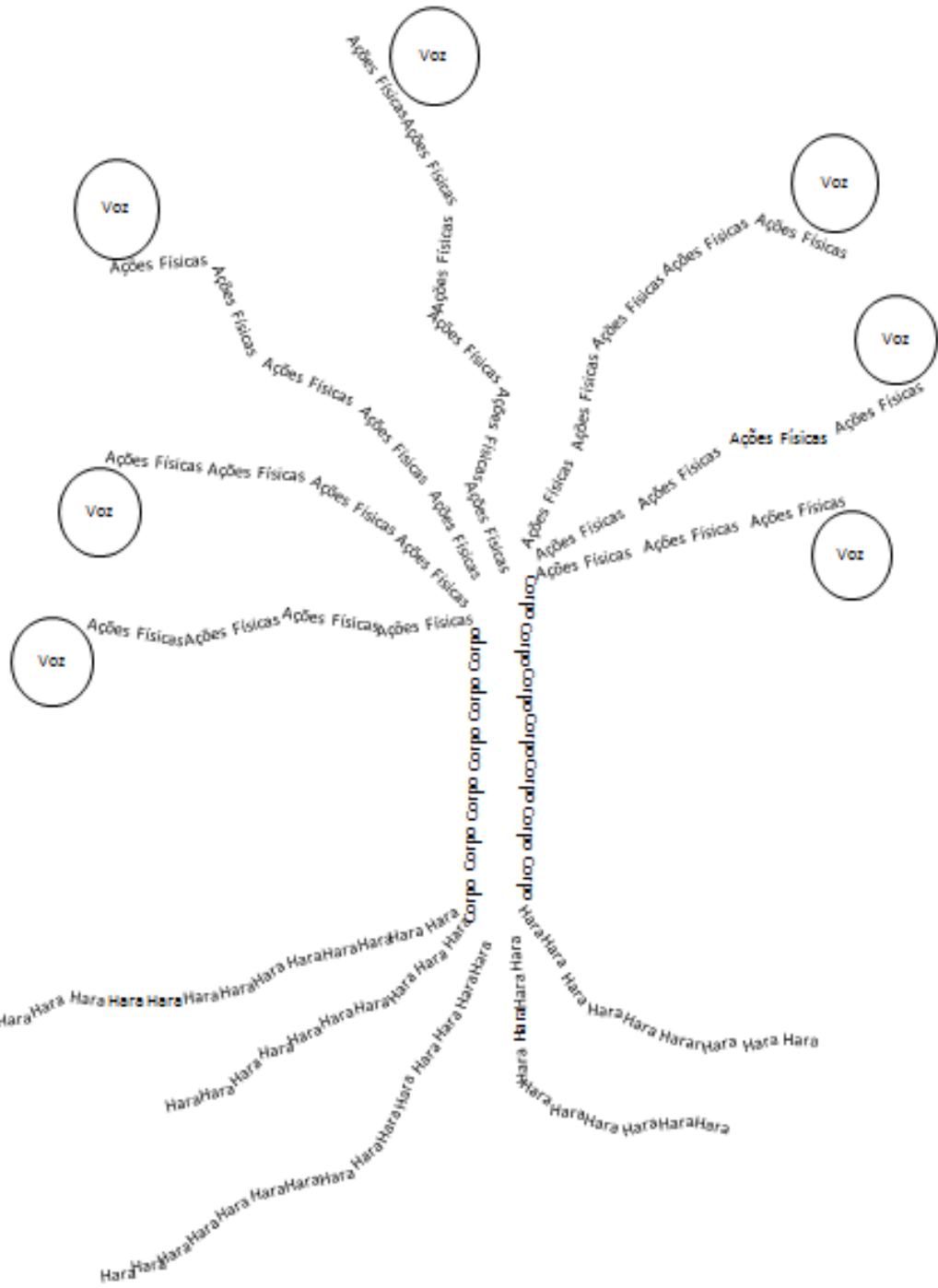


Figura 1 - Árvore: o tronco, o Corpo; a raiz, o Hara; os ramos, a Ação-física; os frutos, a Voz. Todos estes elementos em Equilíbrio são a CHAVE para a produção sonora, falada ou cantada.

4 - Zygmunt Molik

4.1 Vida e Obra

Zygmunt Molik nasceu em Cracóvia no dia 4 de abril de 1930. Este ator, diretor e pedagogo foi um dos fundadores do Teatro Laboratório de Grotowski, foi também um dos pilares centrais do Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski, uma das mais importantes companhias de teatro da história do teatro moderno. No Teatro Laboratório Molik interpretou, entre outros, dois papéis centrais que lhe proporcionaram entrar no cânon da história do teatro: Jacob-Harpista em *Akropolis* (1962), baseado no drama de Wyspiański, e a personagem Judas em *Apocalypsis cum Figuris* (1969), baseado em Textos da Bíblia, em Os Irmãos Karamazov de Dostoiévski, em textos de T.S. Eliot e no prólogo de Simone Weil *La Connaissance surnaturelle* (Campo & Molik, 2013, pp. 160-162). Esta foi a última produção do Teatro Laboratório desenvolvida ao longo de doze anos e na qual a maior parte da energia estava dedicada à investigação de formas pós-teatrais. Grotowski esclareceu:

(In Apocalypsis we departed from literature. It was not a montage of texts, it was something we arrived at during rehearsals, through flashes of revelation, through improvisations. We had material for twenty hours in the end. Out of that we had to construct something that could have its own energy, like a stream. It was only then that we turned to the text, to speech. The concept of «poor theatre» was now extended to its limit and only the actors actions and the spectators defined the playing area.), “Em *Apocalypsis*, nós partimos da literatura. Não era uma montagem de textos, era algo a que chegávamos durante os ensaios, através de flashes de revelação, através das improvisações. Tínhamos material para vinte horas quando finalizamos. A partir desse material, tínhamos que construir algo que tivesse a sua energia, o seu próprio fluxo. Foi apenas neste momento que nos voltamos para o texto, para as falas. O conceito de «*poor theatre*» foi agora alargado ao seu limite e apenas as ações dos atores e dos espectadores definiam o espaço da representação.” (Campo & Molik, 2013, p. 162)

Em 1960, durante o trabalho em *Shakuntalā*, texto dramático sânscrito da autoria de Kālidāsa (sec. V), Molik foi o responsável pela preparação vocal dos atores, na introdução de exercícios diários e ensaios para o trabalho de grupo. Foi da sua responsabilidade testar o funcionamento dos "ressoadores" do corpo. Nos anos 60, o grupo começou a fazer digressões no exterior. No ano de 1968, foi publicado em inglês o livro “*Towards a Poor Theatre*”, de Grotowski.

Em 1975, Molik tornou-se o diretor do Laboratório Profissional de *Acting Therapy*, foi o responsável pela orientação de sessões de consultoria sobre técnicas de representação. Esta terapia foi inicialmente concebida como um meio de auxiliar atores profissionais com dificuldades no seu trabalho, verificando-se que os bloqueios físicos mais graves estão profundamente conectados com a mente. É uma partilha de experiências de superação das questões que os atores frequentemente enfrentam relativas à voz, corpo, respiração e energia. A *Acting Therapy* destina-se à realização de exercícios de desbloqueio da voz, do corpo e das suas energias; tende a equilibrar o processo pessoal.

Em 2008, Giuliano Campo, associado ao British Grotowski Project da Universidade de Kent (GB), realiza uma série de entrevistas a Zygmunt Molik que deram origem ao livro “*Zygmunt Molik’s Voice and Body work*” editado pela Routledge. Posteriormente, em 2011, o livro foi traduzido para português pela editora brasileira Realizações. O livro é acompanhado por um DVD que inclui os filmes *Dyrygent* (2006), *Acting Therapy* (1976), *Zygmunt Molik’s Body Alphabet* (2009). No referido DVD, Jorge Parente exemplifica algumas das letras do alfabeto e a exploração sonora através das mesmas. Este livro foi traduzido para polaco e está a ser traduzido para francês.

O conhecimento do corpo e da voz e a experiência de mais de cinquenta anos fizeram com que Molik se revelasse um Mestre na “Ciência da Voz”.

Zygmunt Molik morreu em Wrocław a 6 de junho de 2010, tendo deixado o seu legado a Jorge Parente.

4.2 Sucessor de Molik - Jorge Parente

Nascido em Portugal, Jorge Parente, ator, diretor de teatro e especialista em ensino, herdou a metodologia de Zygmunt Molik. Desde 1989, Jorge Parente atuou e encenou em vários espetáculos.

Em Paris, no ano de 1992, Jorge Parente encontra pela primeira vez Zygmunt Molik. A partir desse encontro “com um homem marcante”, nasce uma relação especial entre mestre e discípulo. Durante 18 anos, Jorge Parente aprende com Molik; passa de estudante a assistente, para depois se tornar o sucessor na transmissão do seu método de Voz e Corpo. Depois de uma longa colaboração como assistente do Mestre Zygmunt Molik, atualmente dedica-se à transmissão deste Método. Jorge Parente reside em Paris e desenvolve este programa de oficinas de “voz e corpo”, em Inglaterra, Brasil, Croácia, França, Noruega, Polónia, Portugal

e Tailândia. Desde 2016, Jorge Parente dispõe de um espaço de trabalho desenhado e construído especificamente para o acolher, localizado em Montreuil dentro de La Guillotine, onde se encontra o núcleo gravitacional da sua investigação, do seu trabalho pedagógico e das suas criações internacionais.

Jorge Parente dirige estas oficinas de “voz e corpo” para atores, cantores, instrumentistas, bailarinos, psicólogos, pedagogos, para todos que expressem o desejo de cantar, de comunicar. Convida todos os participantes a descobrir e a experimentar a sua identidade vocal, através da exploração do corpo e da voz. Com o domínio do conhecimento de Grotowski e do legado de Molik, Jorge Parente desenha a sua abordagem educacional a partir deste grande património pedagógico e artístico.

4.3 Metodologia de Molik

Por via do corpo e da voz, o estudante é convidado a descobrir e a experimentar a própria identidade vocal. A metodologia de trabalho pode definir-se a partir de um percurso: a voz surge através da movimentação e descoberta do corpo; ao realizarem-se as ações físicas dinamiza-se no indivíduo a emergência de uma vibração incorporada. O fenómeno vocal que daí resulta é concebido não exclusivamente enquanto processo fisiológico, mas também enquanto prolongamento, tanto de um estado mental, como duma identidade. Para que se possa atingir essa conexão, a exploração vocal terá que mobilizar todas as camadas do Ser. Tal como refere António Damásio, o termo “mente” engloba operações conscientes e não conscientes, refere-se a um processo e não a uma coisa (Damásio, 2001, p. 384).

A metodologia de Zygmunt Molik centra-se no (*Body Alphabet*), “Alfabeto do Corpo”. Este sistema direcionado para os atores permite combinar corpo e voz no processo preparatório do investigador e investigado. O *Body Alphabet*, também conhecido como (*Molik's Alphabet*), “Alfabeto de Molik” forma o núcleo para o método pedagógico de Voz e Corpo desenvolvido ao longo de 48 anos de pesquisa. Este processo é projetado para abrir o corpo e a voz. Consiste num conjunto de ações físicas concretas que podem ser usadas para construir uma linguagem corporal. Devem aprender-se as ações, memorizá-las e improvisar uma “vida” com elas.

([...] the first two days the point is just to work on the breath, on the respiration. Afterwards they can go more into the unknown, were the life has been found. Everybody finds the Life in the self. The Life is something connected with everyone's life, his memories or even his dreams. This is what I call «the life». It's difficult to explain. The Life, when it's found, has its physical and vocal shape.), “[...] durante os primeiros dias o objetivo é trabalhar o respirar, a respiração. Depois poderão adentrar mais o desconhecido, já que a Vida foi encontrada. Todos encontram a Vida em si mesmos. A Vida é algo conectado com a vida de cada um, com as memórias, e até mesmo com os sonhos. É isso a que chamo “a Vida”. É difícil de explicar. A Vida, quando encontrada, possui sua forma física e vocal.” (Campo & Molik, 2013, p. 5)

Dietrich Fischer-Dieskau refere que:

(Singing is, moreover, the most living and therefore most sensitive link between sounds. Our vocal organs remain responsive to give form to what comes to us a past age.), “O canto é, acima de tudo, a ligação mais viva e, por conseguinte, mais

sensível entre os sons. Os nossos órgãos vocais permanecem sensíveis para dar forma ao que nos vem de uma idade passada.” (1991, p. 28)

Existem cerca de trinta e cinco ações, incluindo um número de ações intermediárias necessárias para passar de um exercício para outro. Algumas são mais complicadas e tudo é concebido como um recurso que serve a voz. Todos estes exercícios foram criados para servir a voz.

4.4 Alfabeto do Corpo

Zygmunt Molik inventou um “Alfabeto do Corpo” que se baseia em exercícios plásticos, formações expressivas realizadas através das ações físicas, servindo-se do corpo para construir formas e imagens que revelem uma conceção estética e poética.

Muitas destas “letras” têm inspiração nas posições de yoga, com o enorme domínio do corpo, as técnicas de meditação indiana conduziram a variadíssimos exercícios como técnica de descontração. É de notar que Grotowski viveu muitos anos na Índia e trouxe para o seu teatro laboratório estas técnicas ancestrais.

As letras do “alfabeto do corpo” são exercícios físicos precisos, ações físicas concretas, que mobilizam o Ser na sua globalidade e convidam cada indivíduo a explorar e a descobrir a sua identidade vocal. Cada “letra” desse alfabeto foi estruturada para servir a voz. A prática deste alfabeto é baseada na conexão entre o corpo, a voz e a respiração. A ampliação do potencial vocal está profundamente enraizada no trabalho do corpo, precisamente na exploração das letras do alfabeto do corpo. Esta é uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e artístico.

Exemplos das letras do alfabeto do corpo:

Puxar

Empurra

Ação de lançar

Rodar os ombros

Abrir o plexo

Abrir o peito

Caminhar livremente

Observar galhos e segura-los

Deitado no chão, chutar para traz

Rodar a cabeça

Abrir totalmente os braços

As mãos vão à procura de algo no chão, ao tocá-lo há uma súbita reação

Tocar o céu: pular e estirar todo o corpo em direção ao céu

Grande cansaço, o corpo está muito cansado

Puxar o sino

A borboleta a procurar uma flor para pousar

Começar a voar

A cobra a procurar algo para comer

Lançar do chão um objeto: de várias formas, texturas, densidades, cores, aromas

Brincar com os pés

A erva a reagir ao vento

Alcançar um parceiro atrás de si

Andar sem sair do lugar

Andar na água

Correr sem sair do lugar

Diálogo do quadril com a parede

Estirar o corpo durante a caminhada

Brincar com o papagaio de vento

Estes exemplos de ações físicas correspondentes às “letras do alfabeto” têm de realizar-se com muita exatidão e devem surgir sempre a partir da base da coluna. Portanto, (*The sound must be taken from the basis of the back of your column, of your spine*), “O som tem que surgir do fundo, da base da coluna vertebral” (Molik, 2010, DVD). Desta forma, ação física e som nascem a partir do mesmo centro pélvico, que corresponde ao centro de gravidade do corpo, ao *Hara*.

A criatividade e as aptidões de cada participante proporcionam um universo de possibilidades. De acordo com A. Damásio, as imagens correspondem a padrões mentais em qualquer modalidade sensorial, não sendo apenas visuais. Existem imagens sonoras, olfativas, gustativas, tácteis, somatossensoriais⁹ (2001, p. 362). Todas estas imagens devem convergir no exercício da consciencialização do movimento, na realização do alfabeto do corpo, e participam no processo criativo.

4.5 Trabalho das Oficinas de Voz e Corpo

As oficinas de voz e corpo integram uma pesquisa individual e coletiva, uma escuta de si e dos outros. Comunica-se através do corpo. Normalmente, este trabalho realiza-se em grupo. O grupo é testemunho e conhecedor do processo evolutivo de cada participante e poderá beneficiar do trabalho do outro de uma forma inconsciente. Estas oficinas têm a duração mínima de 5 dias de trabalho intenso, de 4 horas diárias dedicadas exclusivamente ao movimento, respiração e canto. No entanto, podem estender-se a várias semanas de 6 a 8 horas diárias. Regra geral, devem ter no máximo 15 participantes.

As oficinas de voz e corpo permitem uma descoberta vocal e vibratória através das “Letras do Alfabeto”, e um trabalho contínuo de desenvolvimento pessoal. Giuliano Campo, em diálogo com Molik, diz:

(I have always thought that even if the use of the voice is part of the physiology of the body, it is also evident that voice is also a link to something other than the body, and that is working with voice can be so powerful. So, in this case you were working

⁹ O termo somatossensorial tem origem etimológica nas palavras: *somatikos* (grego), relativa ao corpo e *sensorium* (latim), o cérebro ou parte do cérebro que alguns filósofos consideram como centro das sensações. Inclui os vários sentidos: tato, muscular, temperatura, dor, visceral e vestibular.

with voice through the body, in order to open something in a wide sense. It is an opening of the self.), “Sempre pensei que apesar do uso da voz fazer parte da fisiologia do corpo, é evidente que a voz é também uma conexão para algo para além do corpo. Por isso, trabalhar com a voz pode ser tão poderoso. Então, neste caso, trabalha-se com a voz através do corpo para abrir algo num sentido mais amplo. É uma abertura do *self*.” (Campo & Molik, 2013, p. 3)

Descobrir a voz orgânica é útil para todas as pessoas, tanto as que necessitam da voz como ferramenta de trabalho, como as que desejam utilizá-la como instrumento para o seu desenvolvimento pessoal e espiritual.

Algumas linhas de trabalho das oficinas de Voz e Corpo:

- 1) Aprendizagem do “Alfabeto do corpo” - aprender, e repetir exercícios físicos específicos que representam as letras do alfabeto. Busca-se o exercício de uma prática corporal através da observação e repetição. Este estágio tem como objetivo mobilizar e envolver todo o corpo para ativar os impulsos vocais.

(This makes it clear that there is a deep connection between the physical shaking, the shocks and the voice, that stressing the body physically opens the channels to liberating the voice.), “Isto é claro que existe uma profunda conexão entre estímulos e impulsos físicos e a voz; que provocar fisicamente o corpo abre canais que libertam a voz.” (Campo & Molik, 2018, p. 3)

- 2) Pesquisa pessoal, onde se associam livremente os elementos do “Alfabeto do corpo” - espécie de improvisação física que dialoga com as vivências de cada um. É um fluxo contínuo de padrões físicos muitos dos quais acabam por estar logicamente ligados. “O fluxo move-se para a frente no tempo, depressa ou devagar, ordeira ou sobressaltadamente, e, em certas ocasiões, põe em movimento não apenas uma sequência, mas várias.” (Damásio, 2001, p. 384)

Desta forma, surgem as partituras de movimentos que podem ser individuais ou coletivas quando existe interação com outro colega. Os participantes são convidados a exprimirem-se através do uso total do corpo, incluindo a mímica facial e o olhar. As intensões físicas têm que estar verdadeiramente conectadas com o olhar. Esta procura é realizada em silêncio, sem produção sonora.

Em entrevista, Jorge Parente diz: “Trabalha-se através do silêncio para despertar a escuta e a observação.”

- 3) Exploração e harmonização da respiração e do movimento ao serviço da voz, individual e coletiva - combina a improvisação física com a experimentação vocal,

busca a conexão entre corpo e voz. O movimento corporal conduz ao movimento vocal. Encontra-se a voz com a ajuda do corpo, com as ações físicas.

Normalmente, os primeiros sons executam-se com a vogal “a”, com grande abertura da boca.

A exploração sonora deve sentir-se no próprio corpo e no espaço acústico.

Na execução dos exercícios tudo deve acontecer sem se pensar, planejar, julgar. É primordial sentir. Sentir o centro da criação do movimento, sentir o centro da criação do som. Mesmo através do silêncio, é importante perceber os micro-movimentos sempre a partir da base da coluna.

“[...] a forma mais simples sob a qual o conhecimento sem palavras surge mentalmente é o sentir - o sentir do que acontece quando um organismo está envolvido no processamento de um objeto - e que só posteriormente podem começar a ocorrer interferências e interpretações relativamente a este sentimento de conhecer.” (Damásio, 2001, p. 46)

4) Trabalho individual sobre um texto e uma canção supervisionado pelo orientador.

É importante que o participante saiba de memória o texto e a canção que vai trabalhar, pois tem que estar concentrado em si mesmo e em todo o trabalho que foi anteriormente executado. Neste momento, as partituras dos movimentos são solicitadas para o encontro da voz no texto ou na canção.

5 - Referência a outras Metodologias Psicossomáticas

No processo de aprendizagem, os músicos ou estudantes de um instrumento têm que dedicar muitas horas à prática do seu instrumento. Com o elevado número de horas de ensaio, os músicos podem ser comparados aos atletas de alta competição. “Treinar, repetir e repetir o repetido num progresso lento e continuado são as suas características.” (Herrigel, 1997, p. 45). Sucede porém que, o excessivo número de horas que o músico tem de dedicar ao estudo leva-o, por vezes, a cometer erros irreversíveis. No entanto, através da interiorização e aplicação de técnicas psicossomáticas pode contornar-se esta problemática.

A violinista e pedagoga Elisabeth Langford, pioneira no uso da Técnica Alexander no ensino da prática musical, diz que as posturas e movimentos executados com regularidade (que são contra a verdadeira natureza do organismo) conduzem, mais cedo ou mais tarde, a um desgaste físico e lesões que poderiam ser perfeitamente evitados. Enfatiza alterar a ideia (*practice makes perfect*), “a prática leva à perfeição” (1999).

De acordo com Feldenkrais, há demasiados músicos com problemas físicos e demasiada ineficiência no esforço despendido por falta de consciencialização através do movimento.

Na lei de Weber-Fechner da psicofísica, o esforço acumulado, resultante da repetição ao ponto de ocorrer fadiga, destrói a possibilidade de perceber pequenas mudanças nos padrões musculares, dificultando a concentração e o processo de aprendizagem.

Cabe ao estudante, com a ajuda do professor, desenvolver uma consciência corporal que permita descobrir os hábitos motores que utiliza no dia-a-dia e, através do estudo repetido e experimentação, sem julgamentos, despertar o processo de aprendizagem orgânico.

Pedro Couto Soares escreve na sua tese de doutoramento que “A repetição mecânica é anestesiante” (2013, p. 358) e “Quando à primeira não tens sucesso, nunca tentes outra vez, pelo menos da mesma maneira.” (Macdonald, 1989)

Subscrevendo as palavras de Feldenkrais e transpondo para a música, o instrumentista ou cantor com a prática regular (*Make the impossible possible, the hard easy, the easy elegant*), “faz o impossível possível, o difícil fácil, o fácil elegante”.

5.1 Método Dalcroze

Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950) foi compositor e pedagogo musical, nascido em Viena de Áustria.

Este método pedagógico surgiu com a frustração de Dalcroze, relativa à falta de vida nas escolas de música, onde o ensino se resumia a palestras frias e ao desenvolvimento de hábitos interpretativos mecânicos.

Dalcroze desenvolveu novas estratégias de ensino/aprendizagem, onde se incorpora o movimento na educação, admitindo que a música deve vir do corpo.

O Método de Dalcroze é baseado na ideia de que os estudantes devem experimentar a música de uma forma física, mental e espiritual. Os seus principais objetivos são o desenvolvimento do ouvido interno, bem como o estabelecimento de uma relação consciente entre mente e corpo.

É um método multidisciplinar que relaciona música e movimento corporal. É através das sensações físicas que se trabalha a educação do ouvido e o desenvolvimento do ritmo. Este método desenvolve-se através de exercícios corporais que permitem criar uma imagem interior do som, ritmo e forma.

A formação musical do Método Dalcroze está dividida em três aspetos que estão intimamente relacionados: euritmia, teoria musical e improvisação. Euritmia: *eu* = bom; *ritmia* = ritmo, o estudante treina o corpo para sentir conscientemente as sensações musculares de tempo e energia nas suas manifestações no espaço. O corpo torna-se um instrumento, e o estudante executa ou transforma em movimento alguns aspetos da música. Com o solfejo, o método de Dalcroze desenvolve o ouvido interno, a ouvir musicalmente e a cantar em sintonia. Os conceitos são reforçados através da interação entre as experiências físicas e auditivas. A improvisação ajuda a sintetizar o que aprendem através da experiência. Demonstra que o estudante aprende ou entende os conceitos, motiva-os a expressar as suas próprias ideias musicais. Estimula a concentração, a compreensão oral e a imaginação. Cria sentimentos de satisfação e realização.

Dalcroze diz que não ouvimos a música só com os ouvidos. Ela vibra no corpo inteiro, no cérebro e no coração.

5.2 Método Feldenkrais

Moshé Feldenkrais (1904-1984) foi o criador deste método. É doutorado em Física pela Faculdade de Ciências da Universidade de Sorbonne (Paris) e primeira faixa preta de judo europeia.

O Método Feldenkrais (ATM)- (*Awareness through movement*), “consciencialização através do movimento”, é uma técnica de reeducação somática que tem o objetivo de recuperar a facilidade, clareza e amplitude física, através da realização sequencial de pequenos movimentos. Este método desperta a consciência dos elementos e características envolvidas no movimento que escapam à consciência humana. O objetivo é organizar-se o corpo para mover-se com o mínimo de esforço e o máximo de eficiência, não através da força muscular, mas de uma melhor compreensão do funcionamento do corpo.

O Método Feldenkrais é um sistema para a reeducação do movimento dirigido ao público em geral que, apesar de ser aplicado desde os anos 40, é pouco conhecido. Serve para prevenir e tratar doenças comuns, especialmente das diversas áreas da coluna vertebral. Além disso, o método tem tido o sucesso surpreendente na melhoria dos sintomas de doenças neurológicas como Parkinson, paralisia cerebral, hemiplegia, neuralgia, senescência e acidente vascular cerebral, entre outros. No campo da psicologia aplicada tem tido excelentes resultados nas manifestações de ansiedade, stress e depressão.

Em vez de ensinar aos estudantes "o correto", criam-se as condições ideais para que possa encontrar-se a melhoria no processo. Para visualizar todas as possibilidades, têm que executar-se os movimentos da melhor ou pior forma, conseqüentemente o cérebro vai escolher o mais adequado para cada caso. Existe a consciência através do movimento, com ênfase nas sensações do movimento da coluna lombar, pélvis, quadris, joelhos, pés e dedos dos pés. A aprendizagem é baseada na discriminação das formas incorretas e na eleição dos movimentos apropriados.

A pesquisa Grotowskiana também procura a eliminação das tensões físicas, o reconhecimento do que não deve fazer-se, o que chama Grotowski a investigação pela via negativa.

5.3 Técnica Alexander

Frederick Matthias Alexander (1869 - 1955) foi ator e aos 19 anos alcançou reputação como declamador de textos shakespearianos. A saúde de Alexander era frágil; após um recital em 1888, a sua carreira foi ameaçada por problemas vocais. Alexander procurou ajuda médica e foi-lhe recomendado repouso vocal. Esse tratamento trazia um resultado paliativo, positivo e a voz regressava à normalidade. No entanto, ao voltar a recitar o problema reincidia. Nas suas observações, Alexander descobriu que a origem do problema estava, não diretamente na voz, mas no seu corpo como um todo. A partir desse momento Alexander começa a pesquisa dos mecanismos da produção sonora.

Os princípios da Técnica Alexander baseiam-se numa visão holística em que todo o corpo está envolvido numa tarefa; a forma como usamos os mecanismos neuromusculares influencia o funcionamento do organismo; a percepção sensorial errónea conduz a más posturas; ter capacidade de parar e considerar os meios adequados e contornar hábitos indesejáveis em vez de se concentrar unicamente no objetivo; manter integridade coluna-pescoço, coluna-bacia, coluna-cintura escapular.

Esta técnica traz a melhoria do tónus muscular e expansão correspondente da coluna, postura ereta, apoiada por um melhor equilíbrio do sistema músculo-esquelético e conseqüente alívio da pressão excessiva sobre os discos intervertebrais.

Alexander classifica o seu método como “uma técnica para o desenvolvimento do controle da reação humana, que se baseia em evitar os malefícios proporcionados por respostas imediatas, automáticas e mal coordenadas aos estímulos que circundam o dia à dia de um indivíduo” (Alexander, 1941, p. 593).

5.4 Eutonia

Este método surge, em 1957, com Gerda Alexander (1908-1994), professora dinamarquesa que criou um método de autodesenvolvimento chamado Eutonia. Gerda Alexander nasceu em Wuppertal, na Alemanha, mas mudou-se para a Dinamarca em 1929.

Gerda Alexander sofreu, aos 17 anos, vários acessos graves de febre reumática seguidos de crises cardíacas. Em consequência destas fragilidades físicas e na impossibilidade de viver plenamente a sua paixão pela dança e pela música, Gerda sentiu necessidade de compreender o corpo, as suas possibilidades, a sua tonicidade. Tornou-se mais sensível à mecânica corporal

e desenvolveu uma atenção peculiar aos processos de recuperação e cura pelo qual estava a passar. Durante este processo, Gerda foca a sua criação num método educacional e terapêutico para o corpo. A educação pelo movimento, que não está baseado na imitação.

O termo *eutonia* é composto de duas palavras gregas: *eu* que significa bom, harmonioso, e *tonos*, tensão, neste caso uma referência ao tónus muscular, grau de tensão ou elasticidade das nossas fibras musculares em estado de repouso.

6 - Metodologia de Investigação

De acordo com os objetivos traçados para este trabalho de investigação - o melhoramento do processo ensino/aprendizagem nas aulas de canto e técnica vocal - e com o objeto de estudo que é proposto- a técnica de Molik, julga-se o “Estudo de Caso” a metodologia mais adequada na qual o investigador está diretamente envolvido no processo da investigação. (Kemp, 1995, pp. 112-116).

O tratamento dos dados da investigação é essencialmente qualitativo ou interpretativo, incluindo a observação participante e a entrevista (Coutinho, 2015, pp. 16-19). É uma investigação experimental “o investigador manipula um estímulo ou variável, com o objetivo de verificar se se produz uma mudança na resposta por parte de um grupo de sujeitos.” (Sprinthall, 1993, p. 456).

Neste caso, o investigador inclui uma modificação no seu método de ensino nas disciplinas de técnica vocal e canto: antes da emissão do som, existe uma pesquisa física, consciencialização do próprio corpo, e só posteriormente explora-se a vibração sonora. No exercício que parte do corpo e tem como objetivo a produção sonora, o investigador observa, escuta, e tenta compreender se esta alteração do processo de ensino/aprendizagem do canto é mais eficiente do que o método usado anteriormente. O método tradicional de ensino/aprendizagem também é utilizado, mas o recurso à ação física é privilegiado. Usando um método comparativo, pode observar-se se a técnica de Molik pressupõe a aquisição dos objetivos com a economia de tempo e esforço. Com o foco numa reflexão crítica, por um lado e na disposição da prática da descoberta da “voz através do corpo”, rentabilizando ao máximo o potencial do estudante com o menor esforço possível, esta investigação pode ser ponto de partida para a emergência da teoria que a aplicação da técnica de Molik é um contributo assertivo para as aulas de canto.

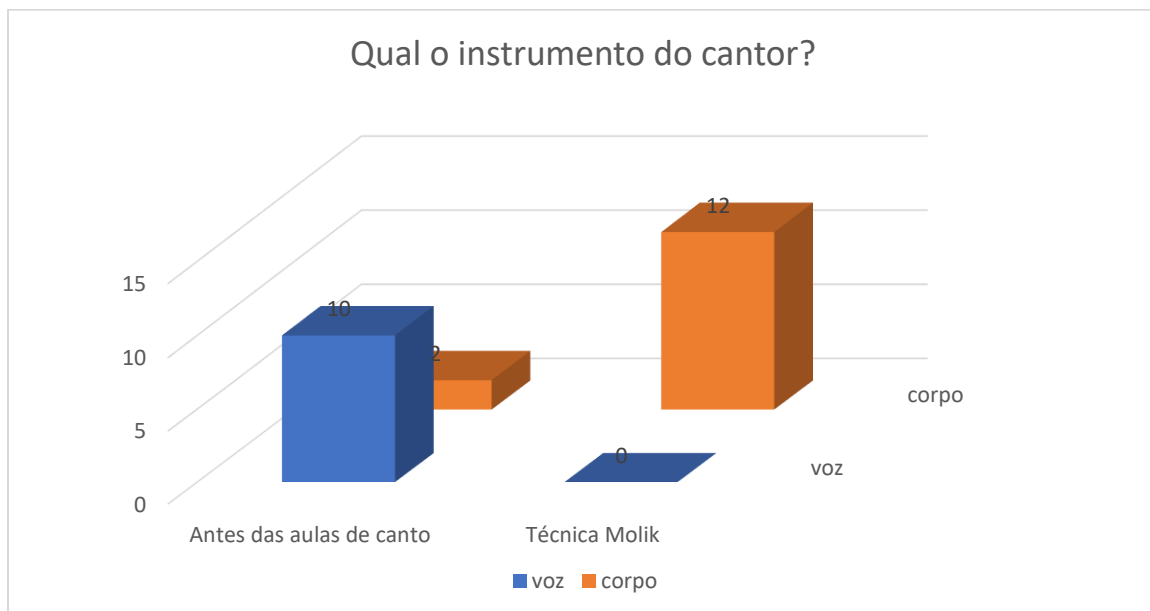
A observação de resultados é participativa, pois todos os intervenientes, investigador e investigado são coexecutores na pesquisa.

No final, faz-se uma autoavaliação - as modificações são avaliadas, tendo como objetivo produzir novos conhecimentos e transformar a prática. Pretende observar-se se o conhecimento e prática da metodologia de Zygmunt Molik pode remodelar o processo ensino/aprendizagem das disciplinas de canto e técnica vocal.

7 - Apresentação e Análise de Resultados

Na apresentação dos resultados, reconhece-se a percepção errada dos estudantes, no início do ano letivo, quanto ao instrumento do cantor. Como forma de monitorizar a evolução dos estudantes de canto, elaborou-se um questionário em que se interroga: Qual o instrumento do cantor? Esta pergunta foi realizada a todos os estudantes antes da aplicação do método de Molik e no final do ano letivo.

Apesar da análise de resultados neste trabalho ser apenas qualitativa, como as respostas do questionário foram tão evidentes, elaborou-se um gráfico que permite uma visualização e interpretação da análise de resultados.



Como pode observar-se no gráfico acima, no início do ano letivo, apenas dois estudantes tinham a percepção de que o corpo era o seu instrumento, ao contrário de dez estudantes que acham que o seu instrumento eram as cordas vocais, a voz. Depois da aplicação da técnica de Molik, todos os estudantes de canto, de forma unânime, chegaram à mesma conclusão, deixando de ser as cordas vocais o elemento exclusivo e mais importante do instrumento do cantor. Com a análise deste questionário, pode reparar-se que houve uma alteração da percepção do estudante em relação ao seu instrumento.

As questões realizadas foram:

1-Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Relativamente à análise da terceira e quarta questões, os estudantes respondem, de uma forma geral, que se sentem confortáveis com a utilização deste método, não sentindo necessidade de mudar de estratégia nas aulas de canto. Afirmam que não encontram dificuldades, apesar de alguns dizerem que se sentem um pouco exaustos fisicamente. Não obstante, na autoavaliação, constata-se que a evolução no processo de aprendizagem, na aula e ao longo do ano, é significativa. Na última questão, todos os estudantes reconhecem de diferentes formas que o cantor é também um ator; têm que interpretar um texto, uma personagem, contar a sua história através de todo o seu “eu”.

Com a observação das aulas e com a aplicação do método de Molik, verifica-se que o método “Voz através do Corpo” é perfeitamente transponível para os ensinamentos do cantor. A nível pedagógico permite flexibilidade e adaptação para as diferentes características do estudante. O desenvolvimento das competências do cantor é visível ao longo do processo de ensino/aprendizagem. As estratégias utilizadas, a exploração e integração das “letras do alfabeto” de Zygmunt Molik compreendem maiores recursos para a aquisição de uma voz orgânica.

A consciencialização de uma visão holística da conjugação corpo/voz revela-se eficaz no aperfeiçoamento da formação do cantor.

Em resumo (fig.2), a ação interventiva, o agente de mudança no processo de ensino/aprendizagem é o recurso à técnica de Molik. Primeiro o investimento na ação física/letras do alfabeto e depois a pesquisa e desenvolvimento da voz/ vibração através do reconhecimento de todo o corpo na exploração sonora. A investigação dinâmica entre ação física e voz conduz ao desenvolvimento de todas as competências do estudante.

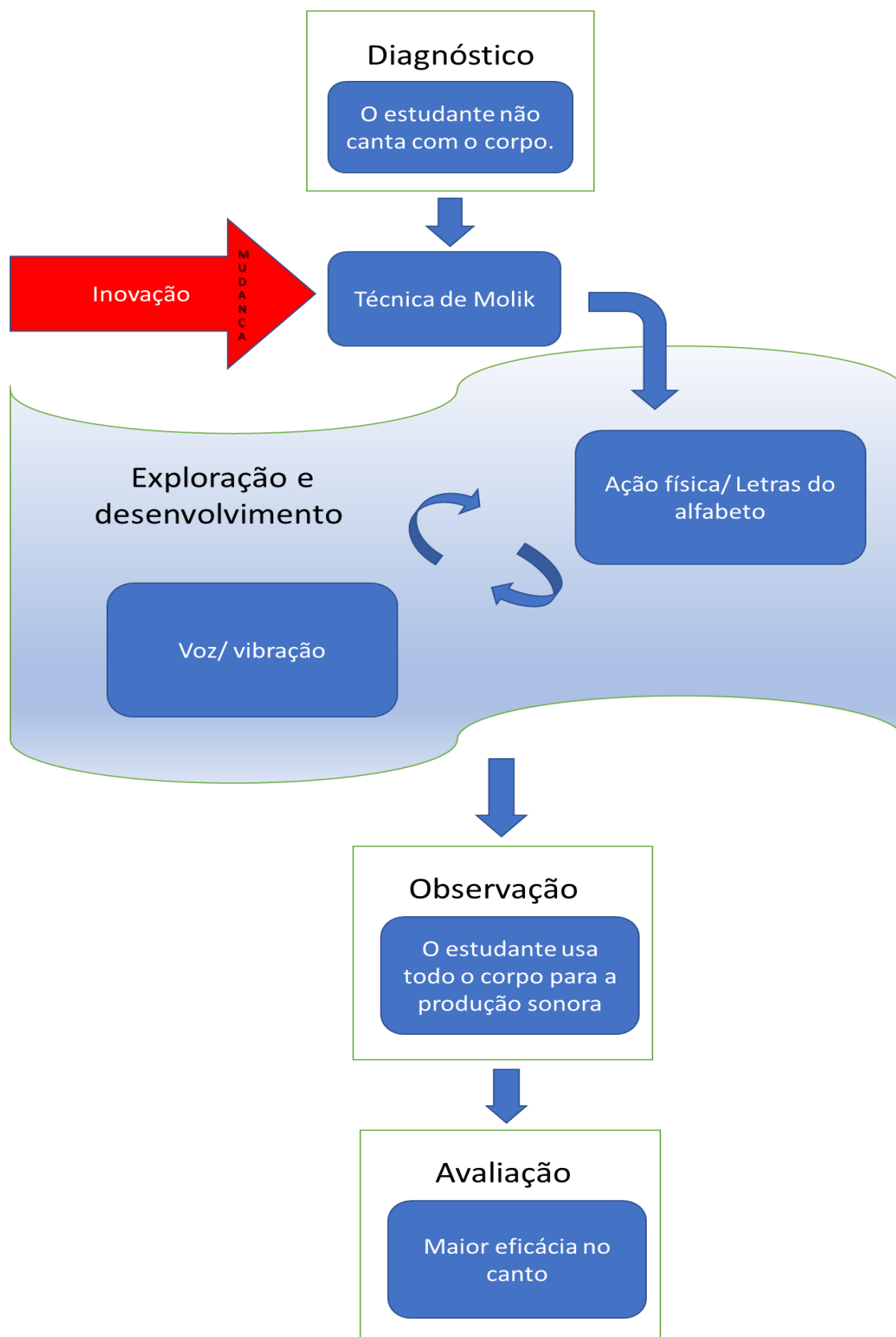


Figura 2 - Este esquema representa a metodologia realizada e as suas repercussões.

8 - Conclusão

Este projeto de investigação pretende dar a conhecer, numa perspetiva interna, o método de “Voz e Corpo” de Zygmunt Molik aplicado nos atores reportado para os cantores; o desenvolvimento de um sistema de exploração e consciencialização do corpo ao serviço da pesquisa da vibração sonora.

Como referido ao longo desta pesquisa, com o método de Zygmunt Molik o trabalho do corpo e da voz são indissociáveis. A ampliação do potencial vocal está enraizada no trabalho do corpo, mais concretamente na exploração das “Letras do Alfabeto” do corpo. A partir desta investigação das ações físicas, o corpo cria novos espaços vibratórios, a voz conquista novas ressonâncias e torna-se progressivamente mais orgânica. A pesquisa "Voz e Corpo", desenvolvida por Zygmunt Molik, permite ao estudante abrir o corpo e a voz através da partitura das ações físicas -o “alfabeto do corpo. Esta abordagem envolve um trabalho próprio baseado nas associações de elementos do "Alfabeto do Corpo", uma espécie de improvisação em torno de histórias pessoais. É uma pesquisa individual que ativa os ressoadores e leva à descoberta das fontes da vibração do corpo. Este método procura harmonizar a respiração e o movimento, coloca a espontaneidade e a naturalidade que emergem durante as ações físicas ao serviço do canto. O objetivo é falar como se cantasse e cantar como se falasse; encontrar a unidade entre a profundidade da exploração e a leveza da execução.

Neste estudo, analisa-se a relação do paradigma corpo-voz, a ligação entre a organicidade do corpo e a técnica vocal. Observa-se a integração do corpo na voz e percebem-se as ações físicas, interiores e exteriores, que se realizam na obtenção de uma voz orgânica. Este trabalho verifica processos de aprendizagem através da interiorização e tomada de consciência da ação física, na produção sonora. Através da aplicação do método de Zygmunt Molik, os estudantes confirmam as repercussões de uma visão holística do corpo/voz no seu percurso vocal.

Com o desenvolvimento de competências adquiridas escuta-se e observa-se o aperfeiçoamento da qualidade sonora, da flexibilidade vocal, de maior velocidade na aquisição de um som livre, da consciencialização e libertação de tensões físicas, da interpretação do texto e da música. Resumindo, o cantor rentabiliza de forma mais eficaz o seu potencial artístico com menor esforço. Conclui-se que é possível e desejável aplicar a técnica de Molik no ensino das disciplinas de canto e técnica vocal.

O método de Zygmunt Molik conduz à chave do equilíbrio do corpo, do *hara*, da ação física e da voz. Em conclusão, reencontra-se o canto orgânico, a Vida.

Reflexão Final

Espera-se que este trabalho possa dar a conhecer diferentes abordagens práticas, através da compreensão dos conceitos presentes na aplicação de técnicas psicossomáticas, nomeadamente do método “Voz e Corpo” de Zygmunt Molik.

O contexto da educação permite que os professores façam ajustes nas teorias, aplicando-as da forma mais apropriada a cada estudante. Acreditamos que a prática dos ensinamentos de Molik pode contribuir e desencadear, de forma reflexiva e consciente, maior eficácia na formação e desenvolvimento do cantor.

O educador ajuda o estudante a crescer; a aprender a complexidade da descoberta vocal e humana; a compilar e a sintetizar o que vai para além da mera compreensão intelectual que se direciona a uma experimentação prática, e que tem em conta a dialética de uma pedagogia com base na tentativa e no erro.

Não pode ter-se medo da mudança e procura-se ser-se sempre melhor. “A tua fragilidade é, também, a tua força”. (Pina Bausch, 2010, DVD)

Cada pessoa é o seu próprio laboratório, espaço de investigação da sua existência. Continuar a procurar, a experimentar, a aprofundar, a entender, são as palavras de ordem deste processo para o encontro da “CHAVE” que abrirá portas para os diversos caminhos, para o desconhecido, para a vida, para o canto.

Zygmunt Molik, no final do DVD “*Zygmunt Molik’s voice and body work*,” diz: (*You feel lost, never give up.*), “Mesmo que te sintas perdido, nunca desistas.”

Bibliografia

- Alexander, F. (1992). *O uso de si mesmo*. São Paulo: Martins Fontes.
- Alexander, F. (1941). *The universal constant in living*. New York: Irdeat.
- Brennan, R. (1994). *A Técnica Alexander*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Bruner, J. (1998). *O processo da educação*. Lisboa: Edições 70.
- Campo, G. & Molik, Z. (2012). *Trabalho de Voz e Corpo de Zygmunt Molik*. São Paulo: Realizações Editora.
- Campo, G. & Molik, Z. (2013). *Zygmunt Molik's The Voice and Body Work. The Legacy of Jerzy Grotowski*. London–New York: Routledge.
- Carvalho, R. (2010). *Metamorfozes em Tradução*. Tese de Pós-doutoramento, Universidade de São Paulo.
- Companhia de música teatral. (2003). *Bebébabá*. Porto: Campo das letras.
- Conable, B. (2000). *What every musician needs to know about the body*. Chicago: Andover Press.
- Coutinho, C. (2015). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: teoria e prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal Experience – Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Damáσιο, A. (2011). *O erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*. Maia: Circulo de Leitores.
- Damáσιο, A. (2001). *O sentimento de si*. Mem Martins: Publicações Europa – América.
- Dinville, C. (1993). *A técnica da voz cantada*. Rio de Janeiro: Enelivros.
- Eco, U. (2015). *Como se faz uma tese*. Lisboa: Editorial Presença.
- Einstein, A. & Infeld, I. (s. d.). *A Evolução da Física*. Lisboa: Edição livros do Brasil.
- Feldenkrais, M. (1977). *Consciência Pelo Movimento*. São Paulo: Summus.

- Fischer-Dieskau, D. (1991). *The Fischer-Dieskau book of Lieder*. London: Gollancz.
- Franco, M. (2007). *A gestão das emoções na sala de aula*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Figueiredo, C. (1913). *Novo Dicionário da Língua Portuguesa*. Lisboa: Livraria Classica.
- Grotowski, J. (1992). *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Grotowski, J. (2015). *Towards a poor theatre*. London: Bloomsbury.
- Hallam, S. (2001). The development of metacognition in musicians: implication for education. *British Journal of Music Education*. 18 (1), 27-39.
- Harris, P. (2008). *Teaching beginners*. London: Farber Music.
- Harris, P. (2012). *The Virtuoso Teacher, the inspirational guide for instrumental and singing teachers*. Londres: Faber Music.
- Herrigel, E. (1997). *Zen e a arte do tiro com arco*. Lisboa: Assírio e Alvim.
- Herbart, J. F. (2003). *Pedagogia Geral*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Holahan, J. (1986). *Teaching music through music learning theory: contribution of Edwin E. Gordon*. New York: schirmer Books.
- Ionesco, E. (s. d.). *A Cantora Careca*. Lisboa: Contraponto.
- Kemp, A. E. (1995). *Introdução à investigação em educação musical*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Kennedy, M. (1994). *Dicionário Oxford de Música*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Langford, E. (1999). *Mind and Muscle: an Owner's Handbook*. Leuven/Apeldoorn: Garant.
- Linklater, K. (2006). *Freeing the natural voice*. London: Nich Hern Books Limited.
- Mansion, M. (1977). *El Estúdio del Canto*. Buenos Aires: Ricordi Americana.
- Marques, A. (2008). *Choral Phydellius, 50 anos 1957/2007*. Torres Novas: Municipio Torres Novas.

Marschall, L. (2001). *The body speaks*. London: Methuen Publishing Limited.

Negreiros, A. (2017). *Uma maneira de ser moderno*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Oida, Y. (2001). *O ator invisível*. São Paulo: Beca Produções Culturais.

Ovídio. (2010). *Metamorfoses*. Lisboa: Livros Cotovia.

Pires, A. (2010). *Laboratório de criação a partir de Macbeth de William Shakespeare*. Relatório de estágio Mestrado em teatro, Instituto Politécnico de Lisboa Escola Superior de Teatro e Cinema.

Soares, P. (2013). *Repetição e Atitude perante os erros*. In A ingerência do conhecimento explícito no conhecimento tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta. Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro.

Sprinthall, N. & Sprinthall, R. (1993). *Psicologia educacional-Uma abordagem desenvolvimentista*. Alfragide: McGraw-Hill de Portugal.

Standal, O. (2015). *Phenomenology and pedagogy in physical education*. New York: Routledge.

Stanislávki, C. (1983). *El Trabajo del Actor Sobre Si Mismo*. Buenos Aires:Ketzal.

Toporkov, V. (1961). *Stanislavski Dirige*. Argentina: Companhia Geral Fabril Editora.

Wilfart, S. (2006). *O método Wilfart. Uma nova pedagogia da voz*. Cruz Quebrada: Estrela Polar.

DVD

Hulton, P. (2010). *Zygmunt Molik's Voice and Body Work* [DVD]. United Kingdom: Arts Archives.

Wenders, W. (2010). *Pina* [DVD]. Alemanha, França: Midas Filmes.

Fontes Orais

Entrevista aos estudantes da disciplina de canto e técnica vocal.

Entrevista a Jorge Parente.

Sites Consultados

<https://www.youtube.com/watch?v=koJMqQ5pV6E>. Acedido em outubro de 2016.

<https://www.youtube.com/watch?v=suGCOxk6sGk>. Acedido em outubro de 2016.

<http://www.choralphydellius.pt/conservatorio-de-musica/sobre-o-conservatorio>. Acedido em janeiro de 2017.

<http://dicionario-aberto.net/estaticos/about.html>. Acedido em janeiro de 2017.

https://pt.wikipedia.org/wiki/%C3%89mile_Jaques-Dalcroze. Acedido em fevereiro de 2017.

https://pt.wikipedia.org/wiki/Constantin_Stanslavski. Stanislávski. Acedido em janeiro de 2017.

<http://jorgeparente.com/conteudo/oficinas.html>. Acedido em junho de 2017.

Anexos

001 Questionários

002 Conteúdos programáticos da disciplina de Canto/ repertório

003 Ficheiro do “plano tipo” diário

004 Planificação anual e critérios de avaliação

005 Repertório 1º ao 8º

006 Matriz para a Prova de Avaliação Interna

007 Programas das audições

008 Autorizações dos alunos ou encarregados de educação

009 Aulas gravadas-vídeos

Questionário

Carolina, 18 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

No início, eu pensava que era a voz.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

É o nosso corpo e o espaço onde canto.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Sim, este trabalho é para uma vida porque nunca há um ponto de chegada e estamos sempre a descobrir coisas novas.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

Às vezes, em termos técnicos como penso numa forma mais abstrata, não compreendo o que se está a passar no momento, e até encontrar a forma correta posso demorar a chegar ao que busco.

Vantagens, fico a conhecer mais o meu corpo e aquilo que posso ou não fazer, bem como a maneira de comunicar usando o corpo, sem recorrer necessariamente á voz.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Acho que sim. Ao fim e ao cabo, os cantores também são atores. A voz, embora tenha funções diferentes na representação e no canto, a raiz central é a mesma. As exigências físicas tanto do ator como do cantor são as mesmas.

Questionário

Mariana, 13 anos

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

A voz.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

É tudo.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Sim, acho que sim. A continuação do trabalho com estas bases parece-me importante.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspetos positivos e negativos?

Dificuldades, não senti.

Vantagens, acho que soa melhor. Mesmo a técnica da respiração, na barriga e nas diferentes posições. Não sei explicar, mas parece que consigo atingir mais facilmente os agudos, com todo o apoio do corpo.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Sim, acho que faz sentido, porque um cantor é também ator.

Questionário

Liliana, 39 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

A voz integrada de um corpo. Em que o corpo é o instrumento que permite que a voz aconteça. Eu sou o instrumento e o instrumentista ao mesmo tempo.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

O mesmo, mas percebi que o corpo está cheio de bloqueios e que estes impedem a voz de funcionar no sentido “funcional”.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Claro. Aliás, acredito que todas as pessoas deveriam ter antes da puberdade este tipo de ensinamentos, de respeito e compreensão do próprio corpo.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

Eu não encontro aspectos negativos, porque este processo pode ser aplicado em todas as áreas da vida, independentemente de as pessoas quererem cantar. Trabalha-se a autoconfiança, o exercício de enfrentar o medo do público, de errar, todos os nossos medos. Este processo também envolve o trabalho emocional. É um trabalho físico, mas a parte emocional está indissociável.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Sim, porque quando estamos a cantar, estamos sempre a interpretar, a ser atores dessa música. No fundo, nós somos atores. O uso do corpo é igual.

Questionário

Pedro, 15 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

Era basicamente as cordas vocais e todo o trato vocal.

2-Agora, no final do ano, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

Continua a ser o mesmo. No entanto, agora tenho a perceção que o meu instrumento começa desde o mindinho até ponta do nariz.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Sim, porque acho que evoluí com a aplicação deste método, e quero continuar a trabalhar desta maneira para continuar a evoluir.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

Todos disseram que notaram uma grande evolução nas audições. Os aspectos negativos, tenho de ter mais cuidados com o corpo. Ser mais cuidadoso comigo mesmo.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Sim, porque a evolução foi significativa. A ferramenta de trabalho é o corpo todo.

Questionário

Ana, 23 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

O meu instrumento de canto era o canto através do corpo.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

Agora, é mesma coisa. Só que tenho uma consciência diferente do meu corpo.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Sim, é a única maneira, sem ficar toda “apanhada” na garganta.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

Quando não uso o corpo, as dificuldades ficam multiplicadas. As desvantagens de usar o corpo corretamente, não vejo nenhuma.

Vantagens, a voz fica mais fácil, timbrada e mais bonita. Não me canso tanto.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Eu acho que é uma boa ideia, pelo menos comigo tem dado resultado.

Questionário

Adriana, 20 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

A garganta, as cordas vocais.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

É o nosso corpo.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Sim, porque evoluí bastante com a aplicação deste método.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

As aulas deviam ser maiores, precisava de mais tempo. Mas quando trabalhava o corpo era mais fácil porque estava desligada do que estava a pensar, e a personagem entrava no processo vocal.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Sim, porque quando interpretamos as personagens a qualidade do som é influenciada, o som fica mais cheio. Também descobri que tenho outras possibilidades sonoras que se repercutem noutras possibilidades expressivas.

Questionário

Beatriz, 12 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

A voz.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

É o corpo.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Sim, gosto desta forma de trabalhar.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

Eu gosto, não encontrei dificuldades. As vantagens, torna-se mais fácil cantar, a voz fica mais limpa e tenho mais extensão vocal.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Sim, gosto mais desta forma de trabalhar. Sinto-me bem.

Questionário

António, 13 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

O instrumento era a voz.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

É o corpo.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

A única coisa que eu sou contra são os idiomas das canções. De resto, o trabalho técnico era divertido, libertava e fazíamos coisas giras.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

Não encontrei.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Sim, mas não senti grande diferenças porque sempre trabalhámos com o corpo.

Questionário

Inês, 12 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

A voz.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

Agora é o canto. Trabalhamos muito com o corpo, não sei, mas também a voz. É tudo em geral, da disposição que temos, se estamos enervados ou mais calmos.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Sim, porque afinal nós já fazíamos isso. Sem dúvida, é uma mais valia para a evolução da minha voz.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

Foi fácil porque a professora não faz pressão nenhuma em nós. Pensando bem, às vezes cansava um bocadinho. Também podia ser do cansaço acumulado de toda a semana, e porque tinha todas as aulas do conservatório nesse dia. Nestes feriados, senti tanta falta disto. Foi estranho.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

É bom, já aprendi a usar o corpo para a voz. Antes, esforçava mais a voz, e agora a voz fica mais liberta. Aprendi a usar o corpo para ajudar-me a cantar.

Questionário

Mariana, 12 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

Eu achava que era bonito, era o canto. O canto era a voz.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

Agora, eu acho que é muito mais que a voz, porque temos que usar todo o nosso corpo para cantarmos bem.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Eu prefiro este, com o corpo, porque eu acho que a minha voz sai ainda mais limpa, e de certa maneira, sinto que relaxa, perde tensão.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

Os aspetos positivos são a voz mais bonita, limpa e os músculos mais relaxados. De momento, não encontro aspetos negativos.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Eu acho que sim, porque de certa forma os cantores também têm que representar o seu papel conforme a peça que cantam, e no teatro o corpo é a mesma coisa.

Questionário

Maria, 11 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

A voz no princípio.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

As cordas vocais e o corpo todo.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Sim, porque ao mesmo tempo que eu fazia o gesto parecia que quando ia para os agudos, a voz ficava mais projetada, a voz ia mais para longe.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

As duas coisas. Era difícil porque no princípio, parecia que era difícil, mas depois, mais para a frente, era mais fácil. Com determinadas posturas, por exemplo, sentada na parede doíam os joelhos, e a fazer o avião doíam os braços, só que depois comecei a habituar-me e já não doía, e o som era melhor.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Sim, porque estes exercícios ajudaram-me a cantar melhor. Gosto mais, o som é melhor e custa menos. Às vezes fico cansada porque ao mesmo tempo que ouço o piano e canto, estou sempre a usar o gesto, a usar a energia do corpo, mas a voz fica melhor.

Questionário

Diogo, 14 anos.

1- Anteriormente às aulas de canto, qual pensavas que era o instrumento na disciplina de canto?

O instrumento na disciplina de canto era a nossa voz, desde pequeno que canto e pode ser imenso o instrumento.

2-Agora, qual pensas que é o instrumento na disciplina de canto?

Agora, no canto o instrumento é o corpo.

3-No futuro, a aplicação deste método parece-te uma boa estratégia?

Acho que está bem, não vale a pena mudar.

4-Quais as dificuldades que encontraste na utilização deste método? Aspectos positivos e negativos?

Não encontrei nenhuma dificuldade porque achei que os movimentos eram normais, movimentos relativamente simples. Eu também pratico ténis no desporto escolar e natação pelo clube de natação de Torres Novas.

5-Achas que é adequável a técnica de Molik para os cantores? Porquê?

Como estou na altura da mudança de voz, acho que esta técnica pode ajudar porque o meu corpo também está em transformação.

