

O trabalho de corpo no Vocal UFC: Experiências e Reflexões

Lucas de Souza Teixeira
Universidade Federal do Ceará
lucas15t2@gmail.com

Resumo: O presente estudo tem como objetivo trazer algumas reflexões sobre o trabalho de corpo e que é realizado nos ensaios do grupo Vocal UFC, um coro cênico que ao longo de sua existência realiza montagem de espetáculos. Para a realização desse estudo foi usada observação *in loco* e questionário subjetivo. Buscando entender melhor alguns elementos do trabalho de corpo realizado foram usados como referência os estudos da fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat a fim de enriquecer a pesquisa e buscar entender mais sobre o trabalho de corpo que é realizado especificamente com esse grupo, as curiosidades, dificuldades e benefícios consequentes dessa prática.

Palavras Chave: Canto coral, Antiginástica, preparação corporal.

Introdução

Esse trabalho foi desenvolvido a partir da investigação do trabalho de preparação corporal do grupo Vocal UFC, pensado com base nas ideias da fisioterapeuta Thérèse Bertherat e do seu método Antiginástica. Este método tem como objetivo principal a reorganização corporal e a conscientização e compreensão do corpo como entidade única e integral, para que seja possível ter o máximo de rendimento e o mínimo de desgaste e tensão no trabalho corporal. Pretendemos descrever aqui nossa experiência e a percepção do grupo no contato com a Antiginástica, sua inserção nos trabalhos de rotina do grupo e o impacto deste trabalho nos ensaios do grupo partindo do ponto de vista da regente.

Vocal UFC: extensão universitária e formação artística

Com uma proposta artística de canto em grupo, o Vocal UFC surge no ano de 2012 como um projeto de extensão da Universidade Federal do Ceará no *campus* de Sobral. O trabalho artístico do grupo envolve movimentação cênica e organização de repertório em torno de um enredo para a montagem de espetáculos cênico-musicais; dessa forma, o trabalho de preparação envolve não apenas técnica vocal, mas também o desenvolvimento corporal de seus integrantes aliado ao canto em grupo. No repertório musical, o grupo trabalha com elementos musicais e cênicos brasileiros, dando ênfase na música regional e nordestina, mas sem excluir o cancionário universal.

Ao longo de sua existência o Vocal UFC montou dois espetáculos. Em 2013 estreou “Atabaques, Violas e Bambus”, que contava de forma poética e musical o processo de formação cultural do povo brasileiro a partir das três etnias que a compõem (branco europeu, negro africano e indígena brasileiro). Já em 2015 o grupo, em parceria com o grupo Todos os Cantos (Fortaleza-CE), levou aos palcos “Canto de Porões e Alforrias”, uma homenagem biográfica a Chico da Matilde, conhecido sob a alcunha de Dragão do Mar, ícone histórico cearense ligado ao movimento de libertação dos escravos e abolição da escravidão no estado do Ceará.

Em ambos os processos de montagem dos espetáculos o trabalho foi voltado para a integração entre corpo e voz, com uma preparação que envolvesse muito mais do que somente cantar, além de momentos de ensaio nos quais se pudesse desafiar os corpos dos coralistas. Essa abordagem de trabalho parte do pensamento de que preparar o corpo consiste em desafiá-lo, fazê-lo descobrir que é possível, torná-lo um canal aberto. Esses caminhos sugeridos destinam-se a conseguir um corpo livre (SOUSA, 2012). Atualmente, o grupo conta com uma equipe de 25 pessoas incluindo cantores, instrumentistas e equipe de apoio.

A Antiginástica: revolução na forma de pensar o corpo

A Antiginástica é um método de trabalho com o corpo que se configura em uma nova forma de ver o corpo, originada a partir dos estudos da fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat. Seu método de trabalho corporal tem por base as teorias sobre as leis mecânicas do

corpo propostas pela também fisioterapeuta Françoise Mézières¹ (para quem todas as deformações posturais seriam fruto do encolhimento da musculatura posterior), e se utiliza de movimentos sutis e precisos, que respeitam a integridade da estrutura corporal. Para Bertherat (1977) o corpo sempre foi pensado de forma fragmentada e por isso sempre visto de maneira errada. Depois de anos de estudo voltado para a fisioterapia Bertherat afirma que se decepcionou com os métodos de estudo que fragmentavam o corpo, sempre estudado em pedaços fragmentados, nunca como unidade.

Constantemente nos alertavam para o fato de não ultrapassar nossos limites. Eis porque aprendíamos anatomia, segmento por segmento... até o pescoço (BERTHERAT; BERNSTEIN, 1977, p. 109).

Além de Mezières, a autora desenvolveu estudos práticos e análise de outras terapias corporais tais como a Bioenergética², a Eutonia³, o Rolfing⁴, a Gestalt-terapia⁵, a acupuntura⁶, além de teorias da medicina Chinesa, além de complementar seus conhecimentos tomando como base os estudos de grandes psicanalistas, de Freud a Jung, passando pelos trabalhos de Wilhelm Reich.⁷ A partir desse embasamento é criada a Antiginástica, que utiliza movimentos sutis, precisos e rigorosos que por mais que pareçam em primeiro momento, complicados e

¹ Françoise Mézières (1909-1991) fisioterapeuta francesa criadora do [Método Mézières](#) que se trata de uma terapia de reeducação da postura, partindo do princípio de que é maior a presença de músculos posteriores que formam uma cadeia contínua e permitem um trabalho do corpo como um todo (LEMOS, 2011).

² Terapia proposta por W. Reich que utiliza exercícios físicos específicos e a respiração, para diminuir ou retirar qualquer tipo de bloqueio emocional existente no paciente (<http://www.tuasaude.com/terapia-bioenergetica>).

³ Prática corporal criada e desenvolvida por Gerda Alexander (1908-1994). O trabalho consiste no uso da atenção às sensações promovendo a ampliação da percepção e da consciência corporal. Um processo em que o aluno acessa a sabedoria que é própria do corpo usando-a a seu favor (ALEXANDER, 1983).

⁴ Terapia corporal criada pela Doutora Ida. P. Rolf que tem por objetivo levar o corpo a uma condição mais equilibrada e harmoniosa de postura e movimento (<http://www.rolfing-sp.com.br/>).

⁵ Abordagem psicológica criada por Friederich Salomon Perls e que passa por uma visão de homem e de mundo pautadas na doutrina holística, na fenomenologia e no existencialismo (PERLS, 1977).

⁶ Terapia milenar chinesa que consiste na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo que são aplicadas pelo acupunturista no local correspondente à situação a ser tratada (FRAZÃO, s/d/).

⁷ Wilhelm Reich (1897-1957) foi um psicanalista austríaco, discípulo de Sigmund Freud que criou a partir da Psicanálise uma nova abordagem terapêutica a qual, além das intervenções verbais, de fundamentação psicanalítica, também inclui intervenções corporais. Esta abordagem terapêutica foi inicialmente chamada de Vegetoterapia Caractero-Analítica e posteriormente de Orgonoterapia. Atualmente, é comum referirmo-nos a ela simplesmente como Psicoterapia Reichiana (REICH, 1979).

fora do comum, mas que são completamente respeitosos com o corpo e seus músculos. Para Bertherat o corpo humano carrega consigo, além de uma inteligência própria, toda uma história com suas próprias memórias. Por esse motivo ele merece mais do que uma domesticação forçada e um adestramento sistemático (BERTHERAT, 1981).

Sempre nos dizem que é preciso fortificar o corpo, que é preciso suar e transpirar. Assim, para ficar em forma, montamos numa bicicleta, nos penduramos num espaldar, corremos até perdemos o fôlego no jogging, empunhamos halteres. Que tristeza! Nossos músculos merecem muito mais do que essa domesticação forçada. O que é preciso fazer é, primeiro abrir os olhos e nos esforçamos para olhar nosso corpo, a fim de compreendermos como ele funciona (BERTHERAT, 2010).

A criadora diz ainda que nosso corpo, ao contrário do que se divulga, não precisa ser fortificado, mas precisa ser equilibrado, uma vez que esse equilíbrio não acontece anatômica e originalmente entre os nossos músculos (que ela trata como músculos da frente e da parte de trás do corpo). A autora ainda fala que nosso corpo é maleável e que ele pode gradativamente se transformar e se livrar de todas as tensões e deformações, tudo através dos movimentos propostos no método. Posso "reencontrar as chaves do meu corpo, tomar posse dele, habitá-lo enfim, e nele encontrar a vitalidade, saúde e autonomia que lhe são próprias" (BERTHERAT; BERNSTEIN, 1977, p. 13).

Na hora das sessões se procura sempre um trabalho coletivo e que destaque a realização de alongamentos globais, um alinhamento postural constante e relaxamento muscular buscando a valorização da consciência corporal com a finalidade de (re)descobrir o corpo (SILVA *et alli*, 2015). É importante lembrar que a Antiginástica busca trabalhar com o corpo por inteiro tomando consciência do movimento, a prática de relaxamento e sensação, a unidade do corpo, o enfoque dos exercícios direcionados para a coluna vertebral, a prática corporal sem excesso e de acordo com o ritmo do próprio indivíduo e, por último, o relaxamento dos músculos posteriores (COSTA, 1999, p. 58). Dentro de tudo isso ainda buscando a livre expressão do corpo, uma comunicação sem palavras.

Nosso corpo somos nós. Somos o que parecemos ser. Nosso modo de ser é nosso modo de ser. Mas não queremos admiti-lo. Não temos coragem de nos olhar. Aliás, não sabemos como fazer. Confundimos o visível com o superficial (...). Chegamos a desprezar o corpo e aqueles que se interessam por seus corpos. Sem nos determos sobre nossa forma – nosso corpo – apressamo-nos a interpretar nosso conteúdo, estruturas psicológicas, sociológicas, históricas. Passamos a vida fazendo malabarismos com palavras, para que elas nos revelem as razões de nosso comportamento. E que tal se através de nossas sensações, procurássemos as razões do próprio corpo? (BERTHERAT; BERNSTEIN, 1977, p. 13-14).

O corpo, segundo Bertherat, tem memórias e histórias que transparecem no nosso dia a dia através de nossas posturas e expressões ao andar, falar ou gesticular. Todo movimento realizado, por vezes involuntariamente é nosso corpo se comunicando com o mundo e/ou com outros corpos. Essas mensagens podem ser de dor, alegria, traumas, raiva, amor, ansiedade entre outros sentimentos que podem ser trabalhados e destravados para uma expressão livre e fluente. É neste contexto que a Antiginástica e sua aplicação torna-se um trabalho importante na preparação dos integrantes do grupo Vocal UFC.

Ensaios: o exercício, a prática e a formação

Para a realização deste trabalho foram usados como instrumentos de coleta de dados observações *in loco* dos ensaios e apresentações do grupo Vocal UFC, além de um questionário de perguntas subjetivas realizado com a regente do grupo e pesquisa bibliográfica cujas fontes constam no capítulo de referências.

Os ensaios do Vocal UFC acontecem às terças e quintas-feiras das 16:00hs às 18:00hs, geralmente no auditório do bloco 01 da Universidade Federal do Ceará em Sobral, *campus* Mucambinho. Esses ensaios podem ser divididos em dias de:

a) Estudo de repertório: Normalmente quando o grupo está em processo de montagem de espetáculo ou preparando repertório para evento específico. Os cantores recebem as partituras com as músicas que nos encontros serão aprendidas com a supervisão da regente.

b) Montagem de cena: No processo de montagem dos espetáculos, logo depois que as músicas foram aprendidas, inicia-se a montagem de cena. Nesses momentos são feitas as distribuições de papéis e falas, marcações de cena e a união da parte cênica às canções aprendidas anteriormente.

c) Trabalho de corpo: Nesses encontros são realizadas atividades corporais tais como exercícios de respiração, correção postural, alongamentos, além de dinâmicas que trabalham a percepção de espaço e os sentidos. As atividades acontecem de maneira coletiva, mas de forma que cada participante possa ter uma vivência particular dos exercícios. Todo o processo é orientado pela regente do grupo, que é profissional certificada de Antiginástica, ou pelo diretor cênico do grupo.

Os momentos de trabalho de corpo possuem em sua execução grande influência e base na Antiginástica. Segundo a regente do grupo, a ideia de trazer as técnicas desenvolvidas por Bertherat para integrar os trabalhos corporais no Vocal UFC surgiu no ano de 2013, após a mesma explorar as técnicas em seu trabalho como cantora e tendo iniciado sua formação profissional no método, entendendo as possibilidades e benefícios do mesmo dentro do trabalho de corpo realizado a fim de enriquecer o preparo do coral na montagem de espetáculo cênico-musical.

A partir de 2013 comecei a me interessar pelo trabalho de Bertherat, a princípio para meu trabalho como cantora, que eu já julgava muito ligado ao corpo por inteiro. Depois que iniciei a formação para profissional do método, entendi as possibilidades do trabalho com o corpo para meu objetivo de montagem de espetáculos cênico-musicais com corais (questionário).

Os movimentos propostos dentro do trabalho de corpo que é realizado com o grupo fazem com que sejam trabalhadas partes do corpo que até então os integrantes demonstravam não ter ciência de como usar. Dessa forma, busca-se estimular descobertas sobre seus próprios corpos através de movimentos que podem ser leves, suaves, lentos ou rápidos, mas sempre respeitando os corpos de cada um de maneira que todos possam fazer a atividade.

Ao final da seção de exercícios há sempre um momento de diálogo a fim de ouvir os relatos dos participantes. Saber como esses se sentem antes e depois do trabalho de corpo, levantar críticas, relatos e curiosidades de cada um. Algo bem semelhante ao que acontece em uma seção de Antiginástica. Marie Bertherat, filha da criadora do método, explica que em um grupo de Antiginástica, “a palavra e a reflexão, a expressão das sensações e das emoções tem normalmente tanta importância quanto os movimentos propriamente ditos” (BERTHERAT, 2010).

Considerações finais

Segundo a regente do Vocal UFC são notáveis as melhorias no desempenho do grupo. Ela destaca a melhora na percepção dos coralistas a respeito do próprio corpo, do corpo de seus colegas de elenco, e do espaço ocupado. Com relação a benefícios particulares, especificamente falando, o ideal é que seja feito um trabalho de corpo mais específico, com acompanhamento mais detalhado, pois as necessidades mudam de corpo para corpo.

Notamos que nem todos os membros do Vocal UFC mostram interesse em participar das atividades de trabalho corporal. Alguns alegam problemas de saúde que os impedem de fazer os exercícios e outros não alegam nada, mas mostram certo descontentamento com esses momentos do ensaio. Tratando dessa resistência, a regente destaca que, como o trabalho de corpo baseado na Antiginástica que é desenvolvido no Vocal UFC tem como objetivo o autoconhecimento do corpo, estar no grupo que tem essas atividades não significa que todos os coralistas tenham esse objetivo específico, não obstante o foco da vivência deste trabalho de corpo no grupo seja a busca por um melhor aproveitamento do movimento e do corpo enquanto ferramenta artística.

Em situação de palco, em especial no caso de situações que lidem diretamente com o corpo em cena, como no caso das artes cênicas, base do trabalho do grupo, se torna necessário ter em mente que o corpo por inteiro deve ser visto como instrumento essencial da comunicação entre grupo e plateia (SILVA *et alli*, 2015).

Diante da análise baseada nas leituras, observações e diálogo com a regente do grupo Vocal UFC podemos concluir que o trabalho de corpo que conta com elementos da Antiginástica de Bertherat mostra grande relevância para a montagem dos espetáculos do grupo e conseqüentemente para o desempenho do grupo de forma geral. O trabalho de corpo ajuda a enxergar com o corpo todo e não somente com os olhos, nos possibilita uma interação mais próxima com espaço, um conhecimento real do que somos compostos, fisicamente falando. Esse trabalho possibilita ainda ir além do que se conhece na própria formação corporal.

Referências

ALEXANDER, Gerda. *Eutonia: um caminho para a percepção corporal*. São Paulo: Ed Martins Fontes, 1983.

BARROS, Daniela Dias. *Antiginástica como perspectiva de desenvolvimento da consciência corporal*. Campinas. Universidade Estadual de Campinas, 1996.

BERTHERAT, Marie. A Antiginástica. In: BOLSANELLO, D. (org.). *Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde*. Curitiba: Editora Jurua, 2010.

BERTHERAT, Térèse. *O corpo tem suas razões*. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

RODRIGUES FILHO, Manoel Messias; SOUSA, Simone Santos; CAVALCANTE FILHO, José Carlos Carneiro; DOMINGUES, Francisco Alexandre Fontenele; CHAVES NETO, Antonio da Silva. Vocal UFC: o espetáculo como ação formativa. In: ENCONTRO REGIONAL NORDESTE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 2014, São Luís. *Anais...*, São Luís: UFMA, 2014.

SILVA, Evaldo Pereira; SOUSA, Simone Santos; SANTOS, Quésia de Carvalho dos. *A voz do corpo: percepções formativas no canto coral*. In: XXII Congresso Nacional da Associação Brasileira de Educação Musical, 2015, Natal.

SOUSA, Simone Santos. *Vivências corporais no canto coral*. XXII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música. João Pessoa