



CORPORALIZAÇÃO E(M) VOCALIZAÇÃO CELULAR: deixar-se tocar-mover pela voz

RAQUEL PARRAS

Atriz, professora e produtora. Mestranda em Artes Cênicas pelo Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC/UFBA); graduada pela Faculdade Paulista de Artes em Licenciatura em Teatro (2013) e atriz formada pela Escola de Arte Dramática da Universidade de São Paulo (USP), em 2018. Produz, participa e colabora com artistas e projetos em arte e educação. Lecionou Artes em instituições dos setores público e privado entre os anos de 2015 e 2023.

RESUMO

O presente ensaio tem como proposta relatar, relacionar e refletir sobre experiências práticas com a mesma temática, vivenciadas antes, durante e após a oficina “Imersão Somática e Voz”, facilitada pelo Professor Dr. Diego Pizarro em 24 de abril de 2024. A oficina integrou o evento ECOAR – Encontro de Pesquisa e Arte: Seminários Transculturais, realizado pelo Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia. Pretende-se, aqui, identificar e explorar caminhos, processos e pedagogias relacionados à pesquisa – em andamento – da autora sobre o tema *Somática e Voz*, em diálogo com processos de corporalização, aprendizagem e consciência celular.

PALAVRAS-CHAVE:

Somática. Voz. Experiência. Corporalização. Consciência Celular.

EMBODIMENT AND/IN CELLULAR VOCALIZATION: letting oneself be touched-moved by the voice

ABSTRACT

This essay aims to report, connect and reflect on practical experiences around the same theme, lived before, during and after the Imersão Somática e Voz (Somatic Immersion and Voice) workshop, facilitated by Prof. Dr. Diego Pizarro, on April 24, 2024, as part of the ECOAR – Encontro de Pesquisa e Arte: Seminários Transculturais (ECOAR – Research and Art Conference: Transcultural Seminars), an event held by the Postgraduate Program in Performing Arts at the Federal University of Bahia (PPGAC/UFBA). The aim here is to identify and explore paths, processes and pedagogies within the author’s ongoing research on the theme Somatics and Voice, in dialogue with processes of embodiment, learning, and cellular consciousness.

KEYWORDS:

Somatics. Voice. Experience. Embodiment. Cellular Consciousness.



INTRODUÇÃO

*JUST AS SOUND IS A TYPE OF VIBRATION,
VOCALIZING IS A TYPE OF MOVEMENT.*

Martha Eddy

Para a elaboração deste ensaio, três perguntas orientaram a escrita e a sua estruturação, desenvolvida a partir de reflexões sobre os caminhos corporalizados da voz, aos quais chamarei, aqui, de vocalização celular. As perguntas foram as seguintes:

- 1| Como as vocalizações podem modular estados e presenças corporais?
- 2| Como a voz pode informar, por meio do toque e da aprendizagem celular, sobre o interno e o externo da corporeidade?
- 3| O que ocorre quando a voz emerge do relaxamento, da sensação, da atenção e da intenção?

Essas perguntas surgiram após a vivência prática na oficina “Imersão Somática e Voz”, relacionando as experiências ali vivenciadas a outras práticas vocais experimentadas ao longo dos estudos em teatro e na pós-graduação. As questões emergiram com a intenção de revelar possíveis caminhos, amalgamados entre corporalização e vocalização nas investigações em Prática Artística como Pesquisa (PaR).

Na busca por deixar-se mover pela consciência celular no tocante à voz – seja vocalizando em emissão audível, seja explorando o espaço interno percorrido pela imaginação e/ou pela sensação da voz –, o movimento de estruturas corporais por meio da atenção e da intenção, pela consciência celular (informação/aprendizagem), revelou-se um caminho a ser cada vez mais explorado na pesquisa em andamento. Como afirma Patrícia Bardi (2020): “A chave aqui é observar como



o movimento somático aumenta a capacidade da voz além da produção vocal para uma experiência sentida mais completa, que tem o poder de informar e desenvolver o senso de identidade de uma pessoa mais profundamente” (*apud* Pizarro, 2024, p. 216).

TEMPORALIDADES

A temporalidade em um trabalho movido por princípios somáticos propõe o demorar-se nos processos, o relaxamento e o descanso em si pela respiração celular, “isto é, um processo químico que acontece na célula viva” (Pizarro; Pacheco, 2024, p. 6-7). Propõe que, para encontrar algo – o que se busca ou o que o acaso oferece –, possa-se tatear com tempo e calma, quer no sentido literal ou expandido, utilizando as mãos, quer no toque sensorial, vocalizado, imaginado, dentre outras possibilidades. Deixar que a pele seja mensageira. Permitir que as membranas informem, que as células ajam por si e que se habitem *espaçotempos* de mergulho em profundezas acessadas pelo ceder da materialidade do corpo, integrando e modulando as formas da experiência do *sentir, perceber e agir* (Bainbridge Cohen, 2015). Pode ser, também, que nada disso aconteça em prática somática, a depender de cada *soma* (corpo vivo) em suas experiências idiossincráticas.

No dia da oficina, chovia muito em Salvador. Quem mora na cidade sabe que a mobilidade urbana fica restrita, e sair de casa torna-se um desafio! Aproveito o tema da mobilidade para mencionar o momento anterior à chegada de Pizarro, que também enfrentou dificuldades para chegar ao local da oficina. Eu havia levado uma bolinha de tênis, companheira nos rolamentos e na abertura de espaços, mobilidades e toques fisicamente profundos – uma verdadeira aliada nos processos de autorregulação.

As pessoas participantes se propuseram a mobilizar suas corporeidades conforme suas necessidades e de acordo com a “sabedoria somática” (Pizarro, 2020, p. 145) de cada uma. Deitadas no chão ou sentadas, realizando outras atividades, a oficina já acontecia antes mesmo de uma proposta ser direcionada pelo oficineiro, pois havia sido iniciada pela temporalidade que cada um habitou, segundo sua “realidade corporal” (Pizarro, 2020, p. 144), manifesta e modulada naquele momento.

Assim que Pizarro chegou, perguntou algo semelhante a: “O que vocês estavam fazendo antes de eu chegar? Com qual corpo você chegou aqui hoje?” Em seguida, começou a abordar nossa realidade corporal, os vários corpos que nos constituem (físico, emocional, espiritual, mental, energético etc.) e as modulações das presenças desses corpos. Um colega era o único que estava lendo; os demais estavam no chão, relaxando, alongando-se, espreguiçando. Pizarro mencionou que o colega que lia estava no corpo mental. Essa primeira abordagem na conversa já denota o percurso iniciado e a natureza da oficina: perceber qual é a sua experiência, como você está hoje e como modula sua presença, seus vários corpos, sua corporeidade.

Outra informação apresentada, relacionada à temporalidade – entendida aqui como a experiência subjetiva do tempo para cada pessoa –, refere-se à desobrigação de realizar algo. Ou seja, foi proposta uma abertura e um incentivo para que cada soma fizesse o que precisasse ser feito. Assim, o convite foi para que cada um realizasse o que sentisse necessidade ou permanecesse em determinada postura/posição, buscando alguma verticalidade. Não necessariamente a verticalidade compulsória bípede, mas uma noção de verticalidade adequada ao que seria proposto em seguida.

O tempo que a Somática propõe para experiências vívidas do *soma* destina-se à ocupação de si – às necessidades de mover, pausar, sentir, respirar –, ou seja, modular a própria experiência. O primeiro convite feito pelo oficinairo foi o da modulação da experiência por meio da embriologia corporalizada, mais especificamente sobre a terceira semana de gestação e o espaço no qual nos desenvolvemos, criando uma noção de verticalidade com a *notocorda*, o *tubo neural* e o *tubo digestório*.

FIGURA 1

Verticalidades.

Fonte: Letícia França, 2024.





Nesse momento [terceira semana de gestação], temos duas camadas: o endoderma e o ectoderma. Durante a terceira semana, uma linha de células, chamada linha primitiva, cresce da extremidade *caudal* (cóccix) do disco embrionário. Ela delinea o nosso eixo central. Esse é o começo da terceira camada, o *mesoderma*, separando o endoderma e o ectoderma.

Da linha primitiva nascerá a notocorda. Essa estrutura fundamental, que tem a consistência de uma uva firme, alonga o disco de três camadas longitudinalmente, estabelecendo uma simetria bilateral. [...] Do endoderma irão se desenvolver o trato digestório e os órgãos relacionados, e do ectoderma irão se desenvolver a nossa pele e o sistema nervoso (Bainbridge Cohen, 2015, p. 291, grifos da autora).

A partir das informações oferecidas por Pizarro, derivadas do *Body-Mind Centering™* (BMC™), cuja fundadora é Bainbridge Cohen, os participantes da oficina iniciaram a investigação dessa noção de verticalidade e seguiram suas explorações por meio de movimentos internos, externos, imaginados, entre outros. Nesse percurso, as orientações também propunham que investigássemos essa *linha primitiva* por meio da voz. Eu estava imersa e permeável, buscando descobrir e perceber como a voz emergia do processo de corporalização, que “implica iniciar a respiração, o movimento, a voz, a consciência e o toque a partir de qualquer célula e/ou grupo de células (como tecidos e sistemas) e testemunhar o que surge” (Bainbridge Cohen, 2015, p. 280). Enquanto explorava, uma das perguntas que me ocorreram para serem respondidas na prática foi: como a voz que habita esses espaços internos, essas memórias e resquícios embriológicos é lançada no espaço externo?

ESPACIALIDADES

Seguindo a tríade proposta por Bainbridge Cohen (2015, p. 278-279) em sua abordagem — *visualização, somatização e corporalização* —, na etapa de visualização, fomos levados a perceber, por meio do auto-toque e de um esquema imagético, o ponto de encontro pulsante entre espaços, tempos e memórias. Esse ponto situa-se entre o púbis e o cóccix e entre os ísquios, sendo uma *encruzilhada* (Martins, 2002; Rufino, 2016) que



corresponde ao corpo glandular e ao corpo perineal, os quais carregam resquícios celulares da notocorda. “Os remanescentes da notocorda estão nos discos vertebrais adultos e nos ligamentos dentro do canal vertebral” (Bainbridge Cohen, 2015, p. 291). Outra informação oferecida por Pizarro para a experimentação foi que a extensão da notocorda vai do corpo perineal até a glândula pituitária, na altura da testa.

Mobilizei essas informações, acrescidas de outra sobre a notocorda, colhida em uma experiência anterior em práticas conduzidas pela professora Tarina Quelho durante minha formação na Escola de Arte Dramática da Universidade de São Paulo (EAD/USP). Trata-se da consistência da notocorda, semelhante à de uma uva firme e macia, cuja fonte se encontra em citação direta anterior de Bainbridge Cohen (2015, p. 291). É importante destacar, para a reflexão, que, em diversas aulas e sessões de preparação para espetáculos na EAD/USP, eu somatizava a notocorda. Isso, na minha experiência, possibilitou que a experimentação na oficina atingisse um nível maior de complexidade e investigação, promovendo um desvelamento oportuno pela consciência celular, que será relatado adiante.

Enquanto Pizarro transmitia essas informações, iniciávamos a somatização da notocorda. Nessas experiências na EAD/USP, vivenciei um processo artístico no espetáculo *Idiotxs Magníficxs* (2018), dirigido por Cristiane Paoli Quito, no qual a notocorda foi um dos temas trabalhados no processo de criação das figuras do espetáculo. Assim, as informações dessa vivência anterior já estavam presentes em minha memória. Algo mudou quando Pizarro propôs esquecer o que já sabíamos e experimentar a partir das informações fornecidas pelas células, a fim de corporalizar a notocorda. Então, durante a experimentação, deixei que a temporalidade expandisse a exploração, guiando-me por espaços ainda não habitados, não corporalizados pela notocorda. Permiti que as células do lado direito, conforme a indicação de Pizarro, informassem essa memória celular da notocorda, assim como as do lado esquerdo. Com isso, movi em mim esse espaço de exploração e o corporalizei.

Sobre a embriologia corporalizada, Bainbridge Cohen (2015, p. 288) afirma: “A primeira corporalização, antes de corporalizar a estrutura, é que corporalizamos o espaço vazio”. E complementa: “[Q]uando corporalizo a notocorda, entro no espaço. Não estou tão estruturada da mesma maneira, porque é um processo do passado [...] Se eu seguir pela notocorda, que na verdade não está mais lá, mas o processo está, eu estou no espaço” (Bainbridge Cohen, 2015, p. 293). Na minha



experiência, após deixar emergir a memória embriológica pelos lados direito e esquerdo, foi como se eu me fizesse e desfizesse no ar a cada momento, como se fosse uma pulsação levada a passear. Uma informação importante que percebo nessa experiência específica, na somatização da notocorda, é que, antes, eu estava no registro de uma memória já definida, mais ligada ao sistema nervoso, e passei para a aprendizagem celular – um campo do indefinido e das multidimensionalidades de *sentir, perceber e agir*.

Esse dado sobre o espaço, presente nas citações anteriores, somou-se ao tema da oficina e foi fundamental para minha experimentação e articulação das informações verbais do oficinairo. Trata-se do desfazer-me das experiências passadas em que somatizei a notocorda – vivenciadas anos atrás, em aulas e processos criativos – para abrir espaço e corporalizá-lo naquele momento. A informação transmitida pelas células do lado esquerdo do meu corpo, em relação à somatização da notocorda, era como se estivessem vocalizando nos meus espaços internos. Como um fluxo, essa vocalização se transformava em emissão audível, reverberando sonoramente no espaço. Dessa experiência surgiram os caminhos das perguntas que movem a presente escrita, registradas em caderno após a prática.

Naquele momento, testemunhei que o processo de corporalização ocorria simultaneamente nos espaços internos e externos, ambos vocalizados (audíveis e/ou não). Do lado esquerdo do corpo, o espaço interno proporcionava uma sensação de vocalização relaxante e leve, como se a voz estivesse (e estava) dentro do corpo, ainda sem som audível. A sensação era de uma massagem interna, com expansão e vibração macia, evoluindo para a vocalização do espaço interno ao externo (audível), produzindo sons agudos e pausados, seguidos de micromovimentos visíveis e fluidos. Do lado direito, os sons eram mais graves e proporcionavam movimentos de deslocamento no espaço em fluxo livre.

Houve uma ampliação cinestésica nesse *processo de corporalização* do espaço, possibilitada pela voz, o que foi fundamental para compreender como é possível modular experiências em corporalização. Esse processo ocorreu a partir da informação dada pela consciência celular, enfatizando as vocalizações celulares (internas e externas). Foi semelhante a aprender um novo toque, uma nova massagem – até então desconhecida por mim –, mas que, após experimentada pela primeira vez, despertou o desejo de repetir e explorar ainda mais.



Sobre essas possibilidades para a pesquisa, apresento abaixo um trecho da entrevista de Patricia Bardi, no qual ela fala sobre suas práticas de experimentação dos órgãos e sua interação entre dança e voz. Acredito que isso ressoa profundamente com o que expus até aqui, além de estar alinhado com minha própria vivência sobre corporalização e vocalização celular.

Inicialmente meu objetivo era integrar o som para estimular a presença de órgãos na minha experiência de movimento. Isso criou uma experiência sensorial diferente em minha fisicalidade, que influenciou significativamente meu vocabulário de movimento. Através desta pesquisa inicial, pude sentir como a voz tinha a capacidade de integrar a minha atenção e intenção de forma muito mais profunda e rica do que trabalhar apenas com movimento. Trazer a consciência dos órgãos, incluindo o impacto vibracional do som, transformou minha experiência de movimento (Bardi, 2020 *apud* Pizarro, 2024, p. 211).

Essa experiência na oficina, vivenciada com e a partir da notocorda, evidenciou o quanto fui levada à reprodução e à cristalização de padrões de movimentos e sensações, especialmente em relação às possíveis memórias registradas nas somatizações informadas por experiências pregressas na EAD/USP. É importante salientar que sempre temos a possibilidade de transformar, repadronizar e abrir, na espacialidade habitada, caminhos que permitam à consciência celular nos informar. Assim, uma nova e infinitamente mutável consciência pode habitar nossa corporeidade.

A reflexão mais instigante dessa experiência é que, ao longo do tempo, perspectivando a temporalidade do *soma*, a atenção e a intenção, torna-se possível que a aprendizagem celular ocorra nos espaços interno e externo. Dessa forma, a memória embriológica, por meio da corporalização em vocalizações celulares, pode modular nossas experiências, fazendo emergir quem somos e nos recriando continuamente em experimentação na vida, em movimento.



VERTICALIDADES

Quando Pizarro, em sua primeira orientação na oficina, propôs que buscássemos uma *noção de verticalidade* para a exploração da notocorda, enfatizou que não se tratava da verticalidade compulsória que costumamos associar à necessidade de ficar em pé, ereto(a), vinculando-a à racionalidade e, conseqüentemente, à hierarquização. Ele sugeriu que agíssemos e pensássemos de forma vertical disruptiva, desmontando padrões, mas permanecendo firmes como uma uva – evocando outras visões de corpo e suas potencialidades, sem um modelo ideal de verticalidade.

Com a informação celular em exploração, com e a partir da notocorda, na corporalização e vocalização celular especializada, outras informações para visualização foram oferecidas, a fim de somatizarmos e corporalizarmos. Essas informações foram transmitidas durante a experimentação da notocorda. Dando continuidade ao estudo embriológico sobre a terceira semana de gestação, “enquanto a notocorda está crescendo, abre-se um canal – chamado canal neuroentérico – na linha primitiva, entre o saco vitelino e a cavidade amniótica. Agora, temos uma troca de fluidos indo da frente para trás e de trás para a frente do corpo” (Bainbridge Cohen, 2015, p. 292). Esse canal, na oficina, correspondia ao tubo neural, cuja estrutura foi descrita verbalmente. Ele se situa atrás da notocorda, assumindo a forma de sulcos, como uma espécie de abertura tanto para frente quanto para trás, possibilitando essa troca de fluidos e informações.

Se antes tínhamos a informação da notocorda, que se estende do corpo perineal até a glândula pituitária, agora o fluxo de informações no tubo neural ocorre da frente para trás e de trás para a frente. Nas explorações em corporalização e vocalização celular, os sons e movimentos eram mais *staccati* e menos contínuos, diferentemente da exploração da notocorda. Outra informação visual inserida para somatização e corporalização foi a do tubo digestório, localizado à frente da notocorda. Esse tubo já permeia o repertório anatômico geral dos participantes, e o oficinairo evidenciou mais uma relação importante: a conexão entre a boca e o ânus. Assim como a notocorda, o tubo digestório já havia sido explorado por mim em práticas na EAD/USP, sob a condução de Quelho. Abro espaço para o relato de experiência sobre essa vivência específica, por estar relacionada à temática embriológica – em especial, à temática uterina – esse espaço gerador de vida que atravessa minha trajetória devido a uma doença crônica.



Em algum momento de 2015, no segundo ano em que cursava a EAD/USP, também no ano em que descobri que as cólicas fortíssimas que me deixavam acamada todo mês – ou sempre que precisei chamar meu pai para me buscar no colégio, por não suportar a dor – tinham o nome de endometriose. Essa doença ginecológica crônica faz com que o tecido que reveste o interior do útero (endométrio) cresça fora dele, podendo se espalhar para outros órgãos.

As imagens de meus órgãos vistas no exame de ressonância magnética estavam em minha mente quando cheguei para mais uma aula, que seria sobre o tubo digestório. A aula aconteceu no teatro, um espaço mais amplo que a sala; as luzes estavam apagadas, e as portas de saída de emergência e de acesso ao camarim encontravam-se entreabertas, deixando feixes de luz atravessarem o espaço.

Começamos deitados no chão, enquanto Quelho nos falava sobre as imagens e informações do tubo digestório – um tubo mole, que vai da boca ao ânus – entre outras informações que se perderam em minha memória ao longo dos quase dez anos seguintes. Foi uma aula para expurgar tudo o que minhas vísceras me permitiam naquele momento: as imagens, o sangue e a menstruação sendo digeridos por mim no escuro, em meio a tantos gritos, gemidos, grunhidos e sussurros – e de tanta saliva produzida pela pelve, pela barriga, pela estrutura que era mole e queria se desfazer em angústia, em dor – até ser vencida pelo cansaço.

Eu, minha irmã mais velha, que também tem endometriose, e nosso irmão mais velho, que morreu com poucos meses de vida, nascemos de um útero cheio de feridas. Todos nós por cesárea, pois nossos cordões umbilicais estavam enrolados em nossos pescoços. Depois que eu nasci, minha mãe fez a cirurgia de retirada do útero – procedimento que já cogitei realizar – por acreditar que daria um basta na doença, já que não pretendo ter filhos, não pretendo ter outra notocorda crescendo dentro da barriga, outro tubo, outra verticalidade. Mas a cirurgia não é aconselhável devido à idade, na faixa dos 30 anos, e também porque não há garantia de eliminação definitiva da doença.



Sou uma mulher cis, hormonizada. Todos os dias, passa pelo meu tubo digestório uma droga-hormônio, inibidor de outro hormônio, que suprime a menstruação e “controla” a doença, retendo líquidos no corpo, entre outras sensações que experiencio em minha corporeidade endometriótica. Faço esse relato também para dizer que, sem perceber, a corporalização já me informou caminhos de aprendizagem celular inimagináveis – materiais e espirituais – e segue informando à medida que me deixo tocar por ela.

A exploração do tubo digestório na oficina “Imersão Somática e Voz”, diferentemente da experiência de 2015, foi permeada por outros sons na experimentação.

O processo de salivar, de umedecer a boca com a língua – externa e internamente –, ao buscar a relação boca-ânus, fez emergir sons que adjectivei como cósmicos, de gestação de mundos, sons espaciais, do cosmos, de auroras boreais. A sensação era de não ter forma fixa, de ser atravessado por portais líquidos, deslizamentos e gosmas.

Enquanto o movimento do corpo tem de interagir com a gravidade, o som é uma força viva que anima a presença celular (atenção plena e sem esforço) e esta sensação de fluidez é potencialmente recebida por todo o corpo. A vibração do som pode mover-se mais livremente dentro do corpo, com menos tensão e esforço, influenciando a nossa atenção sensorial (Bardi, 2020 *apud* Pizarro, 2024, p. 214).

Nessa experiência, em que o tubo digestório está à frente da notocorda, que, por sua vez, está à frente do tubo neural, considerando a terceira semana de gestação, foi experimentada a possibilidade de modulação dos diversos corpos que somos entre essas três verticalidades, nesse mover-se livremente e multissensorialmente. Permeiar essa vivência na oficina a partir da proposta de sua temática fez ressoar cantares e ecoares, ampliando muitas possibilidades para a pesquisa de mestrado em andamento, que abordarei mais adiante.



IRRADIAÇÕES ESTELARES, RESPIRAÇÕES CELULARES

Após as experimentações das verticalidades, o oficineiro nos convidou a deitar no chão ou a procurar uma posição confortável e guiou uma prática de respiração umbilical, um descanso celular. A noção de verticalidade mole – não bípede e sem um modelo ideal – permeava o descanso celular, assim como a respiração celular e a irradiação umbilical nas seis pontas da estrela que somos: cabeça, cóccix e membros, nossas extremidades – nós, em extremidades. Seguimos deitados(as) no chão, em descanso celular, respirando...

Subjacente ao processo de corporalização celular está o processo de respiração. Na camada ou no aspecto mais profundo, a respiração é celular. Esse é o nível básico do qual dependem nossos processos vitais e a nossa sobrevivência. A respiração celular ocorre nas células que andam em nosso oceano interno. É nas células que a respiração se transforma e onde nos comunicamos com nossa natureza essencial (Bainbridge Cohen, 2015, p. 284).

Esses momentos de respiração celular, irradiação umbilical e descanso profundo também informam nossa corporeidade na corporalização e modulação da experiência presente. Cada *soma*, em sua multiplicidade, faz emergir um mundo de possibilidades a cada respiração. Bainbridge Cohen, ao falar sobre os Padrões Neurocelulares Básicos – *Basic Neurocellular Patterns* (BNP) –, desenvolvidos por ela com base nos processos filogenéticos e ontogenéticos, define a irradiação umbilical como “a relação e o movimento de todas as partes do corpo pelo umbigo” (2015, p. 29). Ela acrescenta outros dois padrões que são relevantes para esta discussão sobre as experimentações e o caminho escolhido pelo oficineiro: “*mounthing* (movimento do corpo iniciado pela boca) e movimento pré-espinhal (movimentos sequenciais suaves da coluna iniciados pela interface entre a medula espinhal e o trato digestório)” (p. 29, grifos da autora).



FIGURA 2 E FIGURA 3
Irradiação umbilical e experimentação
do pâncreas. Fonte: Letícia França, 2024.

Esses são termos e conceitos que possibilitam o permear e o umedecer desses caminhos internos e externos de forma fluida, em prática, por meio de fluxos corporalizados que retornam ao nível embriológico, aos BNP, ao sensível e ao gerador da vida: o nível celular.



DIAGONAIS DUPLAS, SEXTAS, INFINITAS...

A partir da experimentação anterior em descanso celular, respiração e irradiação umbilical, foi-nos proposta uma atividade em duplas, dando continuidade à experimentação da irradiação – agora com e a partir do pâncreas. A orientação era que, em duplas, uma pessoa tocasse a outra com uma mão posicionada entre o umbigo e



o processo xifoide, enquanto a outra mão tocasse as costas, mais ao lado esquerdo. A partir desse toque, a exploração acontecia em duplas, investigando movimentos diagonais com o pâncreas e sua relação com a irradiação das seis pontas da estrela que somos: cabeça, cóccix e membros.

Em sua tese de doutoramento, Diego Pizarro (2020) discute a relação entre a irradiação umbilical e o pâncreas – um dos órgãos digestórios –, referenciando o sistema somático das Cadeias Musculares e Articulares – GDS. Ele afirma: “A estrela é mais que uma estratégia do GDS, a estrela em nós, nosso brilho, a estrela do mar, irradiação umbilical a partir do pâncreas: o órgão volume e o órgão energia (glandular) no centro da estrela” (p. 376). Além disso, pela perspectiva do BMC™, ele também discorre sobre a irradiação umbilical como

uma oportuna expressão da memória simbólica filogenética de um ser marinho, a estrela do mar, que explora a noção centro-extremidades-centro enquanto adquire coerência de si como um ser unificado e delimitado por barreiras membranosas entre dentro e fora, eu e outro (Pizarro, 2020, p. 192).

Essa expansão da noção centro-extremidades-centro estava sendo corporalizada por mim; sentia como se estivesse ganhando o espaço da sala e além, ocupando-o com minha presença de maneira física, energética e etérea. A sensação era a de que, quanto mais me movia em diagonais – explorando o centro a partir do toque do parceiro no meu corpo, deslocando-me para as extremidades e retornando ao centro –, mais eu corporalizava a vitalidade das minhas células e daquele órgão específico, amalgamando a isso todas as experiências e explorações vividas na oficina. A partir do momento em que o parceiro não me tocava mais, meus movimentos tornaram-se mais vigorosos: cortavam o espaço, ventavam-no, expandiam-se, exocrinavam e endocrinavam, metabolizando o *soma* em sua criatividade em movimento.

No dia anterior, Cristina Rosa facilitou uma oficina intitulada Movimentos Cognitivos: Ferramentas para Compreender a Confluência da Cosmologia Bakongo e da Capoeira Angola, na qual a ginga e os giros estiveram bastante presentes ao longo do desenvolvimento da atividade. Pizarro, durante a proposta de experimentação do pâncreas, trouxe a informação e a provocação: *como gingar e girar pelo pâncreas?* Ele sabia que muitas das pessoas participantes da oficina “Imersão Somática e Voz” também haviam participado da oficina de Rosa no dia anterior. Assim, segui na



exploração, experimentando gingar e girar pelo pâncreas, movendo-me em diagonais e espirais por ele. A oficina foi encerrada com uma roda de conversa para compartilhar sensações e percepções, formular perguntas e esclarecer dúvidas.

LABORATÓRIO DE PERFORMANCE

Na semana seguinte à oficina, no dia 30 de abril de 2024, fui para a aula do componente optativo *Laboratório de Performance*, ministrado por Ciane Fernandes no prédio da Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia. Na sala 23, nos reuníamos para práticas e desenvolvimento de nossas pesquisas, com a facilitação e orientação de Fernandes – coletiva ou individualmente – de acordo com as necessidades de cada pesquisador(a). Registra-se que Fernandes também participou da oficina “Imersão Somática e Voz”.

No Laboratório, há sempre a sensível condução e escuta de Fernandes para que o trabalho aconteça, com e a partir da Abordagem Somático-Performativa (Fernandes, 2012), desenvolvida há anos pela artista-docente-pesquisadora dentro e fora do componente. Nesse dia, cada pesquisador(a) chegou e dedicou-se ao que queria ou precisava.

Eu me deitei no chão e permaneci um tempo em pausa, buscando descanso na respiração celular e na percepção do meu estado naquele momento. Fernandes, em alguns momentos, oferecia orientações e sugestões em condução, e uma delas foi: *não deixar a mente que mente dominar* – ou seja, evitar que o corpo mental, que tende a controlar ou inibir a mente-corpo celular, impedisse que esta última emergisse, trazendo consigo as multidireções, as multidimensões e as transformações em prática.

A *imagem somático-performativa* (Fernandes, 2018, p. 156) dessa prática – pois Fernandes propõe espaço e materiais para registrar as experiências, caso haja necessidade – foi feita em uma



folha tamanho A3, com vários gizes de cera disponíveis. Na roda final do laboratório, apresentei a imagem que havia criado e comecei a compartilhar todo o percurso trilhado. Fernandes, então, sugeriu que eu anotasse tudo o que estava relatando, e tudo mais o que lembrasse, no verso da folha. A seguir, apresento o relato da experiência vivenciada naquela aula, escrito logo após a criação da imagem *somático-performativa* da prática.

Deixar a mente que mente ceder espaço para a mente do corpo celular – permitir que aja, que guie. Senti a pulsação torácica forte expandir para as mãos e os pés, vibrando... Senti, novamente, como em outras práticas, o crânio pesar e doer. Comecei a pesquisar o que seria vocalizar esse espaço dolorido. A vocalização tomou a forma de um gel que escorria e deslizava pelos espaços dentro do mesmo espaço de dor. E, nesse processo, a voz expandia – por dentro, com atenção e intenção de habitar o espaço da dor; e por fora, no campo da sala. Nesse momento, escolhi modular a experiência pela voz-gel – passando da dor para o alívio.

Coloquei minha atenção nos tubos digestório, neural e na notocorda. A vocalização do espaço de dor moveu-se para o espaço da cabeça como um todo e alçou um movimento vocalizado. Babei, escorri, torci, deslizei... Impulsos de empurrar o chão, ganhar verticalidade, observar o entorno e voltar ao chão. Conexão entre sensação, cinestesia e propriocepção – corporalização. Vocalizei diretamente na pele, no braço, com a boca encostada no corpo. O movimento surgia da torção muscular da anatomia – uma imagem visualizada internamente – para a somatização e corporalização. Deixei que os braços dessem vazão ao movimento que emergia da vocalização-corporalização através da imagem, da voz, do corpo, do espaço. Corporalizar o espaço. Corporalizar a experiência dos vários corpos. Corvocalizar. Vibrar o espaço interno-externo. Campo.

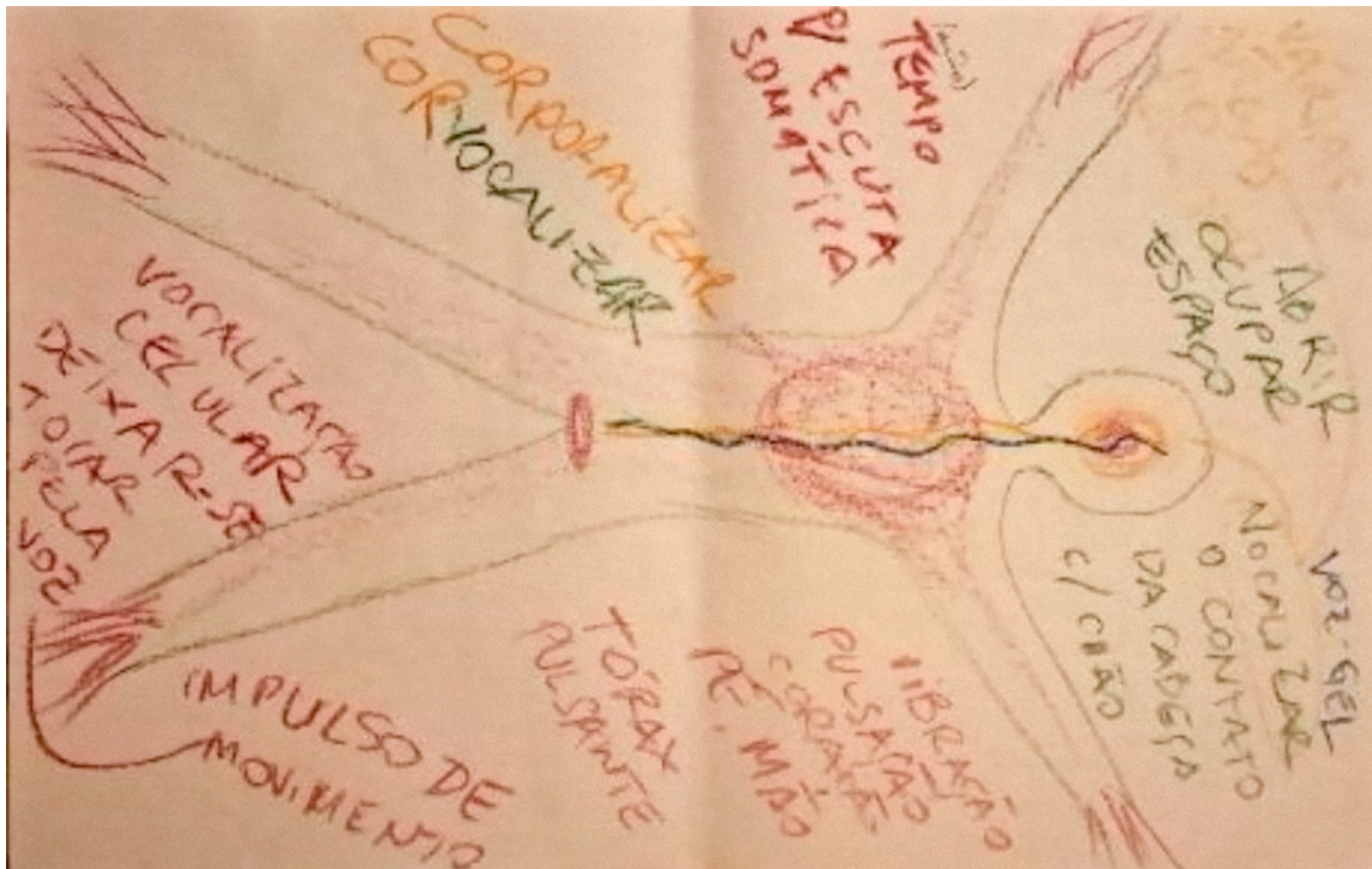


FIGURA 4
Imagem somático-
performativa.
Fonte: Raquel
Parras, 2024.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste ensaio, explorei a relação entre práticas de corporalização, com foco na voz e na somática, a partir da oficina “Imersão Somática e Voz” e de outras duas experiências – uma anterior e outra posterior –, sendo que esta última reverberou as práticas da oficina em questão. O tema *Somática e Voz*, como demonstrado nas experiências relatadas e nas reflexões desenvolvidas ao longo do texto, revelou-se central para a pesquisa em



andamento, inserida na metodologia PaR nas Artes Cênicas. Essa abordagem também ressoa com outras pessoas pesquisadoras, como afirmam Pizarro e Pacheco (2024, p. 9): “entre micro-movimentos e impulsos somáticos, mover e vocalizar/vocalizar e mover tem sido uma prática deveras presente em diferentes iniciativas e experimentos de pesquisa”.

Um ponto essencial abordado foi a importância da modulação da experiência como via fundamental para a experimentação em corporalização e pesquisa no trabalho de intérpretes-criadores(as) na academia. A modulação da experiência emerge como um conceito-chave dentro da pesquisa, pois possibilita que a pessoa artista atue em diferentes níveis de sensibilidade e criatividade, ressignificando suas ações e interações em diversos espaços – físicos, imaginários, simbólicos, performativos e teatrais.

Ao longo da discussão, destaquei como a temporalidade das práticas somáticas oportuniza a exploração dos *somas*, conectando-se a diversas dimensões da corporeidade. Tais abordagens práticas, realizadas em ambientes artístico-educacionais, não apenas revelam a complexidade e amplitude do tema *Somática e Voz*, mas também ressaltam sua relevância no contexto contemporâneo da PaR nas Artes Cênicas.

Refletir sobre a relação entre práticas de corporalização em diferentes contextos artístico-educacionais permitiu uma compreensão mais profunda dos processos de pesquisa e suas contribuições para a produção de conhecimento corporalizado. Tais abordagens e princípios somáticos são fundamentais, pois promovem um saber vívido, diretamente experienciado pelo *soma*.

REFERÊNCIAS

- » BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. **Sentir, perceber e agir**: educação somática pelo método Body-Mind Centering®. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Sesc São Paulo, 2015.
- » EDDY, Martha Hart. Moving Our Voices for Strength and Justice, Somatically. Dossiê Temático – Artigos – **Revista Voz e Cena** – Brasília, v. 05, nº 01, janeiro-junho/2024 – pp. 52-74.



ISSN: 2675-4584 – Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/>. Acesso em: 01 out. 2024.

- » FERNANDES, C. Movimento e Memória: Manifesto da Pesquisa Somático-Performativa. *In*: Anais do VII Congresso da ABRACE, 13, 2012, Porto Alegre. **Tempos de Memória**: vestígios, ressonâncias e mutações. Campinas: Anais da ABRACE, 2018. 1-6. Disponível em: <<https://www.iar.unicamp.br/publionline/abrace/hosting.iar.unicamp.br/publionline/index.php/abrace/issue/view/96.html>>. Acesso em: 10 out. 2024.
- » FERNANDES, Ciane. **Dança Cristal**: da Arte do Movimento à Abordagem Somático-Performativa. Salvador: EDUFBA, 2018.
- » MARTINS, Leda Maria. Performances do Tempo Espiral. *In*: RAVETTI, Graciela; ARBEX, Márcia (Orgs.). **Performance, exílio, fronteiras**: errâncias territoriais e textuais. Belo Horizonte: Departamento de Letras Românicas, Faculdade de Letras, UFMG, Poslit, 2002, p. 69-91.
- » PIZARRO, Diego; PACHECO, Sulian Vieira. Editorial / Dossiê Temático – **Revista Voz e Cena** – Brasília, v. 05, nº 01, janeiro-junho/2024 – pp. 06-14. ISSN: 2675-4584 – Disponível em: <<https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/>>. Acesso em: 1 out. 2024.
- » PIZARRO, Diego. Sobre a prática de Integração Voz-Movimento: despertando ressonância no corpo em movimento. Traduções – **Revista Voz e Cena** – Brasília, v. 05, nº 01, jan.-jun./2024 – p. 207-222. ISSN: 2675-4584 – Disponível em: <<https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/>>. Acesso em: 01 out. 2024.
- » PIZARRO, D. **Anatomia Corpoética em (de)composições**: três *corpus* de práxis somática em dança. 418 f. il. 2020. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Escola de Teatro, Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia – UFBA, Salvador, 2020. Disponível em: <<http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/32962>>. Acesso em: 24 maio 2024.
- » RUFINO, Luiz. Performances afro-diaspóricas e decolonialidade: o saber corporal a partir de exu e suas encruzilhadas. **Revista Antropolítica**, Niterói, n. 40, p. 54-80, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.22409/antropolitica2016.1i40.a41797>>. Acesso em: 24 maio 2024.