

INTRODUÇÃO À FALA CÊNICA: A EDUCAÇÃO DA VOZ E DA FALA

DARA FERREIRA FUCOLO¹; ALINE CASTAMAN²

¹Universidade Federal de Pelotas - dara36fucolo@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - acastaman@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo refletir sobre as primeiras descobertas referente às investigações sobre a Arte de Falar através das ações de pesquisa e ensino vinculada ao Projeto de Pesquisa “A prática da Fala Cênica”¹ coordenado pela profa. Dra. Aline Castaman do curso de Teatro - Licenciatura da UFPel.

A Fala Cênica é uma metodologia de trabalho, uma disciplina e ainda uma Teoria da Fala sistematizada na Rússia na primeira metade do século XX pelos mestres da encenação e pedagogia teatral: Constantin Stanislavski e Maria Knebel. Esta prática reúne técnicas que contribuem para a saúde da voz e da fala e têm como objetivo principal auxiliar aqueles que trabalham ou que desejam trabalhar profissionalmente com a palavra artística, uma vez que não interrompam seus procedimentos e que tenha sempre a supervisão de um tutor.

A criação deste projeto tem seu início em 2023, porém o primeiro contato com os procedimentos metodológicos no campo da Fala Cênica foi realizado em julho de 2021 pela coordenadora deste projeto que teve a oportunidade de participar da oficina virtual *Fala Cênica* concedida pelo Centro de Pesquisa Teatral - CPT² e conduzida pela atriz Michelle Boesche³. Naquele momento, Boesche trazia à oficina sua investigação de mestrado finalizada na USP e na qual buscava cruzar os procedimentos da técnica que aprendera com a pedagoga russa radicada no Brasil, Elena Constantinovna Gaissionok⁴, com os procedimentos criados pelo diretor teatral brasileiro Antunes Filho.

Portanto, a partir desta oficina a coordenadora deste projeto estabeleceu contato com a mestre russa e tem tido aulas semanais de Fala Cênica desde agosto de 2021 e que somente agora está sendo possível ser estendida aos participes do projeto de pesquisa na UFPel.

2. METODOLOGIA

A pesquisa sobre a Fala Cênica é uma metodologia de caráter qualitativo e exploratório investigada na prática pela autora deste trabalho junto com sua tutora.

¹Projeto coordenado pela profa. Dra. Aline Castaman constituído pela ação de pesquisa “Investigações sobre a Arte de Falar” e a ação de ensino “Fala Cênica. Colaboradora: Elena Constantinovna Gaissionok. Discentes participantes envolvidos: Dara Fucolo, Kelvin Marum Machado, Catarina Rassier, Alice Azevedo e Jordana Pias.

² Centro de Pesquisa Teatral do Sesc São Paulo - Consolação. Atividade Online.

³ Michelle Boesche. Atriz, professora e preparadora de atores. Formada em 2004 no curso profissionalizante de atores da CAL (RJ).

⁴ Elena Constantinovna Gaissionok nasceu em Moscou em 1961, estudou e trabalhou lá até 1996. Formou-se em duas faculdades de Moscou: Faculdade de Teatro Musical Gnéssiny em 1982 e GITIS (Instituto Estatal do Teatro e Cinema) em 1988. Atualmente reside no Rio de Janeiro.



Sistematizada na Rússia como uma disciplina em 1943 por Maria Knebel e Constantin Stanislavski, a prática da Fala Cênica foi desenvolvida a partir de métodos e técnicas no campo da fala e interpretação que pudesse contribuir para a saúde e educação da voz e da fala para aqueles que querem trabalhar com a palavra artística. A Fala Cênica é uma Teoria da Fala que só é passível de atravessar e compreender com o auxílio e conhecimento de um tutor/professor/pedagogo, já que os procedimentos devem ter continuidade e serem feitos sem interrupção.

Essa pesquisa é fundamentada pelo artigo de Michelle Boesche “*A Fala Cênica e o trabalho vocal do ator propostas de Elena Constantinovna Gaiissionok e Antunes Filho*” e a tese de Silvana Baggio Ávila “*A Fala Cênica na perspectiva do sistema de Konstantin Stanislávski*”. Ambas pesquisas foram amparadas pelo trabalho e experiências junto à Elena Gaiissionok.

Na metodologia de Elena, os procedimentos da Fala Cênica reúnem a ginástica da respiração da Strelnikova e ginástica da coordenação, as quais são os primeiros procedimentos dessa metodologia que devem estar alinhados no início de qualquer trabalho. Ao persistir em praticar percebemos que as melhorias são significativas, e com o tempo que os exercícios vão se aprimorando e potencializando a saúde e educação da voz e da fala do praticante.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do projeto de pesquisa, no qual tive o primeiro contato com a prática da Fala Cênica, surgiu interesse em dar continuidade nesse processo e entender melhor sobre essa técnica russa e como procede cada exercício junto da pesquisa.

Realiza-se dois encontros presenciais por semana de no máximo 1 hora e 30 minutos cada na sala 101, bloco 2 no Centro de Artes, sempre com a supervisão da tutora que, ao identificar qualquer equívoco, para imediatamente tal exercício e corrigi-lo para que o participante vá compreendendo a cada vez o exercício da melhor maneira possível sem causar danos à saúde do aparelho fonador.

A prática reúne vários procedimentos e há sempre uma sequência a ser seguida para que o caminho a ser percorrido torne-se um hábito recorrente a ser praticado ao longo do tempo para o interessado na educação da sua voz. Duas ginásticas são primordiais para iniciar tal prática. As ginásticas da respiração e da coordenação⁵ que consistem em sequências de exercícios que envolvem os movimentos com o corpo e do rosto de modo muito peculiar. A primeira envolve a inalação de ar (fungar) pelo nariz de forma curta e brusca. Já a ginástica da coordenação consiste também em uma sequência de exercícios que, como o próprio nome diz, busca ‘coordenar’ a respiração e todo o aparelho fonador, visando a respiração circular: o mesmo que a entrada e saída de ar sem interrupção.

Após realizar as ginásticas da respiração e coordenação, a tutora apresenta outros exercícios, como por exemplo: falar um pequeno fragmento, buscando flexibilizar a mandíbula; brincar com uma bolinha de tênis, jogando-a pra cima com tom de pergunta emitindo o som de cada uma das vogais (í, e, a, o, u, í), e,

⁵ Essa técnica está explicada no canal do Youtube - Teatro Studio Gaiissionok. Link para o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=-VZxegm-PbM>

6 Essa técnica está explicada no canal do Youtube - Teatro Studio Gaiissionok. Link para o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=NkDrNDLHrBo&t=2s>

⁶ Ginásticas Stren

posteriormente, jogando-a para baixo com entonação de uma afirmativa. A intenção em ambos exercícios é sempre a observação de entrada e saída de ar, a mandíbula solta, língua no chão da boca tocando os dentes inferiores e lutando para a mesma permanecer ali para abrir espaço interno, e observando sempre a circulação do ar, só assim é possível reconfigurar a mecânica da fala.

A prática da Fala Cênica exige comprometimento da parte do praticante. Não deve-se negligenciar os exercícios e até mesmo os efeitos/sintomas que surgem durante ou após o término das atividades. A tutora sugere que tenhamos um diário de bordo no qual possamos fazer nossas anotações em relação ao que sentimos e quais efeitos surgem durante e/ou após realizar todos os procedimentos.

4. CONCLUSÕES

Essa pesquisa tem como objetivo re/configurar a mecânica da fala e melhorar a saúde vocal. Neste sentido, irei descrever os efeitos conquistados e os desafios enfrentados com a prática da Fala Cênica nesses meses de ensino e pesquisa.

No início do projeto, quando tive os primeiros contatos com as ginásticas da respiração e coordenação, gerou alguns desconfortos físicos, como por exemplo: enjôos, tonturas, dores na cabeça, cansaço físico, exaustão, sono, bocejos e uma ansiedade que eu não entendia o motivo, coração acelerava e o cérebro parece que dava um nó. Com o auxílio da tutora, foi possível entender que é normal termos essas sensações já que estamos no estágio inicial de reconfigurar o processo mental da respiração que estávamos acostumados até então.

A ginástica da respiração é feita em uma sequência de 4 tempos, ou seja, 8, 16, 24 e 32 em cada exercício e a ginástica da coordenação uma média de 5 segundos em cada exercício, o que foi suficiente para todos esses efeitos acima citados, virem à tona, me percebi desafiada e continuei.

À medida em que realizamos os procedimentos metodológicos (isso inclui a ginástica da respiração, coordenação e os outros exercícios citados) de forma correta e contínua, posso afirmar que os efeitos negativos desaparecem, os desafios foram superados. Noto diferença na minha postura, ao caminhar, no meu modo de falar, ajudou a melhorar minha atenção, concentração e percepção das coisas e pessoas ao meu redor e, por vezes, noto que as práticas alteram meu estado de humor também. Quando me sinto ansiosa, paro tudo que estou fazendo, descolo a língua do céu da boca para que a mesma não seja um obstáculo para a circularidade da respiração, encontrando um ponto de equilíbrio e reorganizando minhas sensações.

Portanto, esta metodologia de trabalho é de suma importância para aqueles que desejam trabalhar com uma voz saudável e consequentemente com a palavra artística no campo do fazer do ator e do professor e em outras áreas que envolvam a voz. E é de extrema importância ressaltar que as práticas só podem ser exploradas na vivência com o auxílio de um tutor/professor/pedagogo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



SANTOS, Michelle Boesche Alves dos. **A fala cênica e o trabalho vocal do ator: propostas de Elena Constantinovna Gussionok e Antunes Filho.** 2019. Dissertação (Mestrado em Pedagogia do Teatro) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo.

ÁVILA, Silvana Baggio. **A Fala Cênica na perspectiva do sistema de Konstantin Stanislávski.** 2022. Tese (Pós-graduação em Artes Cênicas) - Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

MACHADO, Kelvin Marum. CASTAMAN Aline. **Atuar a partir dos procedimentos retóricos - primeiros resultados e percepções.** 2022. Universidade Federal de Pelotas.