

Movendo Nossas Vozes Somaticamente para Força e Justiça

Martha Hart Eddyⁱ
Teachers College, Columbia University, New York City, USA

Tradução¹: Diego Pizarroⁱⁱ
Instituto Federal de Brasília - IFB, Brasília/DF, Brasilⁱⁱⁱ

Resumo - Movendo Nossas Vozes Somaticamente para Força e Justiça

Baseando-se em sua linhagem de estudos do movimento somático, a autora partilha as suas metodologias e motivações para incluir abordagens somáticas em ambientes de saúde, arte e educação. Concentrando-se no poder da vibração na cura, seja através da vocalização ou de movimentos corporais mais amplos, Eddy descreve como a *sonorização somática* influencia o seu sistema denominado de Corporalização Dinâmica, e como ela é influenciada por sua parceira de trabalho Carol Swann, com a qual fundou a *Moving on Center School of Participatory Arts and Somatic Research*. Ela estudou com a pioneira Irmgard Bartenieff (Fisioterapeuta e Certificada como Analista do Movimento Laban - CMA) e com a grandiosa Bonnie Bainbridge Cohen (Terapeuta Ocupacional, CMA e Educadora do Movimento Somático). Neste texto, a autora se fundamenta em entrevista realizada com Carol Swann, cofundadora de seu projeto *Moving On Center* na Baía de São Francisco, Califórnia, que desenvolveu o *VocalMotion*, ensinando uma combinação de trabalho vocal com movimentos cotidianos e culturais mais amplos.

Palavras-chave: Sonorização Somática. Vocalização. Vozes Culturais. Canto. Educação do Movimento Somático.

Abstract - Moving Our Voices for Strength and Justice, Somatically

Drawing on her lineage of somatic movement studies, the author shares her methodologies and motivations for including somatic approaches in health, art and educational settings. Focusing on the power of vibration in healing, whether it be through vocalization or larger body movement, Eddy describes how *somatic sounding* influences her system: Dynamic Embodiment and how she is influenced by her work partner with whom she co-founded Moving On Center School of Participatory Arts and Somatic Research, Carol Swann. She studied with early pioneer Irmgard Bartenieff, PT, CMA and graduate Luminary - Bonnie Bainbridge Cohen, Occupational Therapist, Certified Movement Analyst, and Master Somatic Movement Educator. She goes on to interview her co-founder of Bay Area Moving On Center, Carol Swann who developed VocalMotion, teaching a combination of voicework and larger everyday and cultural movement.

Keywords: Somatic Sounding. Vocalization. Cultural Voices. Singing. Somatic Movement Education.

¹ Tradução do texto original em língua inglesa publicado no volume 1, do Dossiê Temático *Somática da Voz*, como: EDDY, Martha Hart. Moving Our Voices for Strength and Justice, Somatically. *Voz e Cena*, [S. l.], v. 5, n. 01, pp. 52-74, 2024.

Resumen - Moviendo nuestras voces somáticamente por la fuerza y la justicia

Basándose en su linaje de estudios del movimiento somático, la autora comparte sus metodologías y motivaciones para incluir enfoques somáticos en entornos de salud, arte y educación. Centrándose en el poder de la vibración en la curación, ya sea a través de la vocalización o de un movimiento corporal más amplio, Eddy describe cómo los sonidos somáticos influyen en su sistema nombrado Corporalización Dinámica y cómo está influenciada por su compañera de trabajo Carol Swann, con quien fundó la Moving on Center School of Participatory Arts and Somatic Research. Estudió con la pionera Irmgard Bartenieff (Fisioterapeuta y Analista Certificada del Movimiento Laban - CMA) y con la gran Bonnie Bainbridge Cohen, Terapeuta Ocupacional, CMA y Educadora del Movimiento Somático. En este texto, la autora se basa en una entrevista realizada a la cofundadora de su proyecto Moving On Center en la Bahía de San Francisco, California, Carol Swann, quien desarrolló VocalMotion, enseñando una combinación de trabajo vocal con movimientos cotidianos y culturales más amplios.

Palabras clave: Sonido Somático. Vocalización. Voces Culturales. Canto. Educación del Movimiento Somático.

Introdução

Precisamos nos mover para falar ou cantar. Precisamos nos mover para pensar - existe inclusive uma palavra chique para isso: Cognição Corporalizada (*Embodied Cognition*), um termo que surgiu da filosofia, da antropologia e da neurociência, reconhecendo basicamente que precisamos nos mover para pensar. Nosso corpo inteiro, e não somente nosso cérebro, está envolvido com a formação de imagens, pensamentos e a origem das emoções (Varela *et al*, 1991; Bell, 2024). Enquanto nos movemos, frequentemente encontramos palavras. Movimento é vibração, assim como o som. Nossas primeiras emissões expressam nossos sentimentos, que, em um segundo, podem mudar para satisfação, prazer, fome, desconforto ou decepção. Também aprendemos com nossas primeiras emissões - sons ressoam e movem nossos corpos, e esses sons e movimentos passam a ter significados profundos, muitas vezes semelhantes e outras variando de cultura para cultura. Elas formam uma comunicação de experiência, transmitida por meio de som e, às vezes, de palavras específicas.

Assim como o som é um tipo de vibração, a vocalização é um tipo de movimento. No meu trabalho desenvolvendo o Treinamento em Terapia do Movimento Somático (*Somatic Movement Therapy Training* (SMTT), começando em 1990 - agora chamado Corporalização Dinâmica® SMTT (*Dynamic Embodiment*® SMTT), ensino diferentes formas de usar movimento, toque e diálogo para vitalidade e expressão emocional e física. Como parte desse treinamento, entrelaço com ele muito do que eu tinha desenvolvido como uma forma de dança somática intitulada *BodyMind Dancing*SM (BMDSM). Seja trabalhando com pessoas movedoras do cotidiano, atores, dançarinos, escritores, empresários ou poetas, por exemplo, os movimentos serviram para despertar a consciência corporal, motivar a ação com sentimentos diversos e trazer saúde para quaisquer áreas do corpo que os estudos de movimento atendessem. Atualmente, é um sistema codificado de mais de trinta sequências de movimento/dança, bem como dezenas de explorações de movimento, às vezes também chamadas de somatizações, especialmente por profissionais de *Body-Mind Centering*SM. Assim como a Corporalização Dinâmica, o *BodyMind Dancing*SM usa abordagens de movimento, toque e criação de significado de quatro fontes principais: Movimento Autêntico, Fundamentos de Movimento Bartenieff, *Body-Mind Centering*SM e Análise do Movimento Laban (Movers & Shapers, 2018; Eddy; Smith, 2021).

Há diferentes maneiras pelas quais trabalhei com a voz ao longo dos anos. Minha primeira exposição ao uso da voz (além de cantar música gospel e canções em espanhol todos os domingos na igreja com minha família no East Harlem) começou com a apresentação de coreografias pós-modernas, onde falávamos enquanto dançávamos. Por exemplo, com a *Laura Foreman Dance Company*, contávamos até 100 enquanto nos movíamos pelo jardim de esculturas do Museu de Arte Moderna (Probst, 1973), ou fazíamos sons de gritos enquanto corríamos pelas áreas comuns do Museu Cooper Hewitt. Parece totalmente conectado a essas primeiras experiências de performance que meu tipo favorito de coreografia sempre foi contar histórias com uma combinação de palavras, vocalização e movimento. De fato, no final da década de 1980, eu estava falando e cantando nos palcos, contando a história da minha vida sobre cruzamento de fronteiras - as sensações quando criança, adolescente e jovem adulta, de mudar a atenção conforme eu me mudava da minha vida na Rua 96 do East Harlem para os muitos recursos que tínhamos no *Upper East Side* da cidade de Nova York - escolas, restaurantes e a Associação Hebraica de Jovens Mulheres em Nova Iorque (*Young Women's Hebrew Association in NY - YMHA*) da Rua 92 - agora chamado de 92NY².

De 1974 até os anos 80, aprendi mais sobre a voz e o movimento com Irmgard Bartenieff, fisioterapeuta e criadora do currículo para se tornar certificada como uma Analista de Movimento, utilizando teorias de Laban (Graduados da formação completa de 500 horas CMA, CLMA, GCLMA)³. Seu próprio trabalho, o *Bartenieff Fundamentals*, usa sons da cultura indiana. Ela ensinava como respirar tridimensionalmente com suporte de forma (permitir que o tronco cresça e encolha em diferentes direções em resposta à respiração), influenciada por sua leitura sobre o canto que se pode experimentar no ioga. A prática envolve perceber a forma que nosso corpo faz quando soamos cada um dos sons das vogais, com uma consciência particular do alargamento, alongamento e aprofundamento que acontece com esses respectivos sons - *eeeeee*, *ahhhh*, e *oooo* (Eddy; Smith, 2021). Esta vocalização foi usada para ajudar a moldar o apoio, também chamado de modelagem interna. Passamos bastante tempo descobrindo como os sons podem ajudar a apoiar a postura, apoiar os órgãos internos e as diferentes formas que nosso corpo assume em diferentes estados emocionais e expressivos.

² N. t. - O nome completo da associação atualmente é *92nd Street Young Men's and Young Women's Hebrew Association* (Associação Hebraica de Mulheres e Homens Jovens da Rua 92). Ver: <https://www.92ny.org/>. Acesso em: 15 dez. 2024.

³ N. t. - Referem-se aos Programas de Certificação em *Laban Bartenieff Movement Studies*, nomeados aqui como *Certified Movement Analyst* (CMA), *Certified Laban Movement Analyst* (CLMA), *Graduate Laban Certificate in Movement Analysis* (GCLMA).

Por exemplo, se nos sentimos bem, podemos perceber que estamos mantendo a cabeça erguida, alargando o peito, sentindo uma expansão e abrindo-se para o céu. Esta capacidade de expandir ou encolher em diferentes formas no tronco é como a respiração interna e os sons relacionados apoiam a forma como nos apresentamos ao mundo. Nossa forma postural apoia nossas vozes e palavras em relação a quais sentimentos estamos expressando. Na Corporalização Dinâmica, nós elaboramos ainda mais a partir do material desenvolvido por Bonnie Bainbridge Cohen. Durante o ano de estudo de Bainbridge Cohen com Irmgard Bartenieff no início dos anos 1970, ela explorou como a respiração e o som se relacionam com as dimensões, os planos e as escalas da Harmonia do Espaço de Rudolf Laban (*Space Harmony Scales*). O som de E alarga a boca, e o franzir dos lábios para a frente cria o som oooh, e deslizando-os juntos podemos sentir a combinação de sons fundindo-se em um novo som. Bainbridge Cohen investigou isso profundamente em seu trabalho de certificação final e escreveu um livro⁴ sobre o tema (Bainbridge Cohen, 2015).

Quando trabalhamos com a formação de sons ou o movimento dos nossos torsos e membros com consciência espacial - o que chamamos de Harmonia Espacial -, muitas vezes trabalhamos com polaridades e puxões espaciais. Estes são os alongamentos corporais de diferentes anexos musculares ou partes do corpo que estabelecem uma força de tração. Esse processo também é conhecido como biotensegridade⁵ (Levin, 2021; Eddy; Smith, 2021; The Fascia Guide, 2023). Quando seus lábios se projetam para frente, você também pode sentir como o som está vindo da parte de trás de sua garganta. Daí, há um *continuum* para frente e para trás - da parte de trás da câmara vocal superior, especificamente da faringe oral até os lábios. As pontas dos lábios são as mais dianteiras e a parte de trás da faringe, atrás da boca, é o ponto de tensão mais afastado. Ao encontrar o som que apoia a ressonância desta profundidade frontal para trás na boca e início da garganta superior, encontramos um espaço aberto profundo na dimensão sagital. Esta forma e espaço podem então ser ecoados em outras partes do corpo. Por exemplo, muitas vezes precisamos abrir a respiração através do peito

⁴ N. t. - Bonnie Bainbridge Cohen publicou um livro especificamente sobre a prática vocal, conforme consta das referências deste artigo - *The Mechanics of Vocal Expression* (2015). Além disso, publicou dois DVDs com práticas vocais e respiratórias específicas - *Dynamics of vocalization: a Body-Mind Centering approach to embodied anatomy* (201?) e *Dynamics of breathing: a Body-Mind Centering approach to embodied anatomy* (201?). Somam-se a isso também as apostilas de curso sobre voz e respiração do Programa de Formação Profissional em *Body-Mind Centering*SM.

⁵ N. t. - Biotensegridade refere-se ao equilíbrio entre compressão e tensão nas estruturas corporais dos seres vivos. O termo é muito utilizado no campo de estudo das fâscias corporais, a partir da ideia de que os corpos vivos se sustentam na combinação de várias estruturas e suas funções específicas. Por exemplo, os músculos e os tecidos conjuntivos fornecem tração, enquanto os ossos fornecem compreensão, numa mutualidade de fortalecimento.

para permitir que a vibração se mova para qualquer lugar mais abaixo no tronco. Mesmo antes disso, precisamos abrir o pescoço inteiro, incluindo a câmara vocal da laringe na região da garganta. Se houver um fechamento em qualquer parte, é como pressionar uma corda para fazer uma nota diferente, ao invés de encontrar todo o suporte para um som específico. Se fecharmos a glote da garganta, criamos o diafragma vocal. Também podemos mudar a ressonância do pescoço fechando a glote e respirando enquanto falamos - é uma maneira de fazer um som rouco.

Quando permitimos que qualquer diafragma (vocal, torácico ou pélvico) combine a intencionalidade de aprofundamento ou alargamento, com a ação de êmbolo do diafragma descendente, ajudamos a criar um vácuo para o influxo de ar. Quando a respiração sai da cúpula ascendente do diafragma torácico, há também um componente de estreitamento e alongamento. Claro que a ação crítica do diafragma torácico é para baixo para criar esse vácuo para o oxigênio preencher os alvéolos pulmonares. Quando permitimos uma inalação diafragmática profunda, também podemos massagear para baixo na bacia pélvica e através da parte de trás e da frente da parte inferior do tronco. Pode-se imaginar ou sentir a forma cilíndrica do tronco e que todo este recipiente está sendo massageado pela respiração. É maravilhoso descobrir os sons incríveis que emergem quando você deixa o teto da sua boca abrir longe do maxilar, deixar sair um longo som dos movimentos para cima e para baixo do maxilar superior e inferior. Veja se isso ajuda você a vibrar mais alto ou mais baixo do que você já ouviu, sentiu ou moveu. Este som de aaah apoia alongamento. Fazer sons, moldando conscientemente a boca e combinando com a forma do torso, pode fornecer uma grande abertura para muitas pessoas. É particularmente útil praticar essas mudanças de forma e biotensegridades para apoiar a expiração. Isso dá apoio a um som mais ressonante. Lembre-se, o som é feito quando estamos expelindo ar. É quase impossível fazer muito som enquanto inspiramos.

Atividade: Por favor, por um momento tente este movimento e som. Pode soar um pouco como um suspiro, então quando você incentiva as pessoas a expirar e vocalizar você também está incentivando um prolongamento mais profundo do som e da respiração.

Além de ficar mais profundo e de se mover em comprimento, é um tipo de modelagem completa do interior do corpo. Uma vez que aprendemos a preencher nosso corpo cilíndrico,

nosso instrumento pessoal de som, com ar e vocalização, você pode escolher em qual tipo de forma estar (longa, redonda, plana, espiral = dizemos na linguagem Laban - a forma de um pino, uma bola, uma parede ou um parafuso). Na vida cotidiana, essas mudanças de forma acontecem muitas vezes inconscientemente, em resposta a uma interação com uma pessoa, uma tarefa ou um sentimento. Estamos constantemente permitindo que nossos corpos se moldem em qualquer forma que reflita nosso humor e nossos sentimentos. Por exemplo, se você estiver um pouco cansada, a região do peito pode cair. Por outro lado, o esterno pode se mover para frente e ser elevado enquanto olha para cima e enche o peito de ar. Então, poderíamos sentir-nos largos na frente e estreitos nas costas e, ao fazê-lo, ter uma sensação de euforia ou leveza. Podemos sentir felicidade ou um pouco de alegria. Grande parte da nossa linguagem segue essas correspondências do que os nossos corpos estão fazendo com base no que está sendo sentido dentro do corpo. Também temos sons com diferentes tons de voz que refletem sentimentos diferentes, e movimento relacionado. Na Corporalização Dinâmica, continuamos a explorar diferentes formas enquanto sons, ou em silêncio, com a consciência da modelagem interna da respiração. Uma maneira de garantir que estamos respirando é fazer sons durante esse tempo.

O desenvolvimento da respiração tridimensional e estratégias de sonorização de Martha Eddy

Conheci Bonnie Bainbridge Cohen, que criou o *Body-Mind Centering*SM, por volta de 1975. Fui rapidamente atraída para como ela usava a vocalização para nos ajudar a sentir e ativar nossos órgãos. Sentir os órgãos é uma maneira fantástica de apoiar a postura e o ajuste interno. Isso ela tinha aprendido de seus estudos particulares com um Yogi Ramirah que havia vindo recentemente da Índia para Nova York. Esta experiência ensinou-lhe que era possível vibrar cada órgão distintamente, levando-os a uma vitalidade saudável. Ela nos ensinou a usar diferentes tons na voz para mudar a tonalidade dos órgãos. Aprendemos e sentimos que quando os órgãos encontram seu volume, isso muda a musculatura circundante, principalmente suavizando a tensão. Para mim, isso se encaixa perfeitamente com a modelagem que aprendi com Irmgard Bartenieff e outras professoras de Bartenieff Fundamentals. Acontece que Bainbridge Cohen tinha recentemente passado um ano estudando com Bartenieff também. Sua abordagem com *apoio dos órgãos* trouxe outro nível para a experiência de como moldamos nosso corpo, implicando que este processo ao mesmo

tempo expressa nossos humores. Quão poderoso pode ser permitir a mudança postural, não apenas no nível dos nossos músculos e ossos, mas literalmente do nosso eu orgânico, a partir dos órgãos. Esta consciência, de como o movimento poderia apoiar a saúde e a vitalidade dos nossos órgãos, foi ecoada em diferentes metodologias holísticas de saúde, ressoando com a medicina chinesa e meridianos e suas ligações com energias específicas do órgão, e então também para as energias da natureza - os cinco elementos. Irmgard Bartenieff tinha aprendido QiGong no Havaí com um mestre de lá. QiGong, como o Tai Chi (Yeung *et al.*, 2018), pode ajudar com a regulação interna, e é um método de consciência corpo-mente, cultivando uma conexão mais forte consigo mesma e com as outras pessoas.

Vocalizar e soar com diferentes tons e ressonâncias acontece de duas maneiras específicas:

1. Moldar a boca com muito cuidado enquanto encontra um tom que corresponda à profundidade de onde você está tentando vibrar;
2. Levar a respiração e o oxigênio para o corpo em geral, mas fazê-lo através da *volumização*.

Volumização é uma palavra que uso para dizer que vou sentir o apoio interno do meu corpo com a consciência da respiração se movendo em todas as três dimensões - comprimento, profundidade e largura, e cada órgão tem um sentimento feliz e completo.

O resultado é uma postura bem apoiada e a capacidade de expressar diferentes posturas, e assim diferentes sentimentos e emoções de forma profundamente orgânica. Uso isso continuamente na minha prática privada e no ensino de profissionais de Corporalização Dinâmica. No trabalho vocal de Corporalização Dinâmica, misturo princípios de Irmgard Bartenieff, bem como suas abordagens de corporalização da Harmonia Espacial, de Rudolf Laban. A Harmonia Espacial procura mover nossos corpos tridimensionalmente dentro, ao redor e através do espaço tridimensional de maneiras harmoniosas sistemáticas. Descobri que esta exploração de trações espaciais harmônicas é um tipo de desafio neuromotor, integrando reflexos para equilíbrio com a consciência somática. A pessoa movedora pode estar ciente de estar em pé, bem como da inevitabilidade de às vezes cair, inclinar-se, encostar-se ou precisar se segurar. Este processo de ressonância profundamente corporalizada começa com a vibração da gravidade e nossa vitalidade física, mesclada com o estudo em mecânica quântica que iniciei como estudante de graduação em 1978. Nessa época, eu estava matriculada em um curso intitulado como *A Natureza Adora se Esconder*, ministrado por Lee Smolin (2007), o

grande físico cosmológico que era um parceiro e um guia orientado, por sua vez, por Herb Bernstein. O que eles queriam dizer com “a natureza adora se esconder”, é que qualquer coisa no mundo parece sólida porque é feita de partículas, mas cada partícula também pode ser percebida como ondas. As ondas podem ser mais facilmente percebidas como ondas de luz (quente e fria) ou som, mas também existem na vibração do movimento que é a vocalização. Este estudo tornou bastante claro que os sons vibram padrões de tensão física e emocional, ajudando a transmutar o que parece preso ou excessivamente sólido. As partículas se movem em luz ou som, ou qualquer tipo de onda conforme necessário. Padrões de ondas são como água - mais fluidos, mais móveis. Conseqüentemente, a interação de ondas e partículas são dois lados da mesma moeda, significando que temos escolhas em qualquer momento. Isso me ajuda a entender maneiras de me apoiar, e também apoiar as pessoas com quem trabalho. A exploração vocal exemplifica o tema de Laban de que a vida é uma interação constante de estabilidade e mobilidade. Às vezes estabilizamos, concretizando quando necessário. Quando precisamos estar fortemente presentes e manifestados no mundo, criar e solidificar nossas maneiras de falar, cantarolar e cantar é útil. Outras vezes precisamos nos tornar fluidos, relaxar, encontrar nossa natureza ondulada e permitir que a vida flua. Isso é mobilidade.

Nomeei meu trabalho de Corporalização Dinâmica para representar essa dinâmica do Movimento Laban/Bartenieff e as práticas de corporalização profunda de *Body-Mind Centering*SM (Bainbridge Cohen, 2012, 2018; Hartley, 1994; Eddy 2017; Eddy; Smith, 2021). Eu tinha nomeado o meu sistema e seu amálgama antes que alguém estivesse usando o termo movimento somático - o Treinamento em Terapia do Movimento Somático (*Somatic Movement Therapy Training* - SMTT). Então, como a terapia do movimento somático ficou conhecida através do trabalho intenso de muitas pessoas ativas com a associação profissional - *International Somatic Movement Education and Therapy Association* (ISMETA), percebi que meu sonho se tornou realidade. A terapia do movimento somático estava se tornando um termo genérico. Uma vez que o movimento somático era um conceito conhecido, embora ainda uma profissão bastante nova em muitos países, dei ao meu trabalho um novo nome - Treinamento em Corporalização Dinâmica e Terapia do Movimento Somático (*Dynamic Embodiment Somatic Movement Therapy Training* - DE-SMTT).

O dinamismo no movimento envolve trabalhar com vibração. Estes fenômenos são mostrados em nosso novo livro *Dynamic Embodiment of the Sun Salutation: pathways to balancing the chakras and the neuroendocrine system* (2021). Este livro, escrito em conjunto com Shakti Smith,

realmente celebra os padrões vibratórios como sistemas de energia que fluem através dos nossos corpos. A piezoelectricidade⁶ que geramos através da pressão nos nossos ossos ou músculos pode ser vista como partículas ou ondas. Minha abordagem aos estudos de Laban não é apenas ser uma pessoa que se move sem esforço, mas também sobre não ser excessivamente estática. O objetivo é acessar momentos de estabilização e evitar ser bloqueada em uma ou mais áreas do corpo. Isso envolve estar pronta para a mudança a qualquer momento - estar preparada para ser mais vibracional ou ser tanto mais porosa ou fluida como sólida. Uma partícula que é porosa, com membranas que podem mudar o que deixam entrar ou sair, tem limites claros e também é mutável. Esta é uma das razões pelas quais um aspecto verdadeiramente celebrado no meu trabalho é a aplicação e a expansão do *Body-Mind Centering*SM em formas como o *BodyMind Dancing*SM e o *Moving For Life*.

Tenho desenvolvido sequências de movimento para mover os fluidos circulantes do corpo em padrões concretos de apoio por quase 50 anos. As pessoas graduadas em DE-SMTT também escolheram se envolver com os fluidos como uma base de referência. Centralizar os fluidos em nosso corpo como uma fonte de padrões ondulatórios de vibrações que se movem resultou em uma sequência de padrões usando os diferentes ritmos dos fluidos em direções e formas concretas de movimento. Variando as direções em sequências lógicas, a pessoa está pairando no domínio do desenvolvimento de movimento harmonioso. Laban criou escalas de movimento para nos orientar em todas as direções no espaço. Minha frase ou sequência fluida faz parte da linguagem e do repertório do *BodyMind Dancing*SM. Também ensinei essa sequência às pessoas instrutoras da *Moving For Life*, que trabalham com pessoas idosas com doenças crônicas e câncer. A combinação de respiração, movimento e oscilações específicas no espaço é descrita pelos alunos como trazendo vitalidade aos órgãos. A respiração é fundamental nessa prática. Nós fazemos sons como parte do fluido que servem como uma bomba para espremer o fluido intersticial. Isso soa como um sorver, envolvendo apertar a boca e o rosto e depois abrir e alargar todo o rosto.

Escolhi o som de PAH para a expiração após uma compressão dos fluidos corporais. Na frase Fluida em BMD, movemos o fluido sinovial - o fluido articular. Não só vibramos os membros como em um tremor, mas vibramos o maxilar, a boca e, às vezes, se confortável, a língua. Balançamos as articulações a fim de mover os fluidos nos sacos de cada articulação. E

⁶ N. t. - Piezoelectricidade pode ser sucintamente descrita como a geração de tensão elétrica em certos sólidos devido ao estresse mecânico. O termo piezoelectricidade provém do grego *piezein*, que significa apertar/pressionar. Seu efeito é conhecido como efeito piezoelétrico.

enquanto você agita os ossos, você agita o fluido, e você ativa variando a pressão nessa área. Qualquer movimento ajuda a mover as forças hidrostáticas que estão presentes. Mudar traz mais mobilidade para as mesmas partes do nosso corpo que precisamos mobilizar.

Do movimento do fluido intersticial ao líquido sinovial segue um ritmo semelhante ao balanço do fluxo venoso do sangue de volta ao coração, o fluxo do sangue que tem válvulas - ele tem um tipo de retorno rítmico parecido com uma valsa. Então, em *Body-Mind Centering*SM, aprendemos essas nuances e fazemos perguntas. Sempre fiz as perguntas: qual é a viscosidade desse fluido? Qual é o recipiente desse fluido? O que é a bomba desse fluido? Com essa informação, podemos compreender qual é o ritmo desse fluido. Então, como fizemos nos órgãos, permiti que um som se combinasse com esses elementos. O que é esse som de pulso oscilante? Tem um tipo de ritmo de onda como cima, baixo, cima, ou baixo, cima, baixo, ou baixo cima cima, ou cima cima baixo. Isso reflete uma mudança com a gravidade, caindo e subindo. Para mim, isso se tornou um sussurro que pode ser cantado como uma espécie de canção de balanço - *Whoosh, laa, laa - whoosh laa laa*. Ou um pouco mais ativo - *Da da daah, de da, de da*. Cada padrão vibracional alinha-se com a retirada do sangue venoso para as válvulas e, em seguida, reinicia-se para retornar ao coração. Claro, nosso movimento também inclui balanços.

O Fluido Cerebrospinal (FCS) [ou líquido cefalorraquidiano, ou liquor] é outro importante fluido que banha o cérebro e a medula espinhal, protegendo-os. Emerge dos espaços no cérebro, os ventrículos, fluindo para baixo dentro da coluna vertebral. É contido em um saco chamado dura mater. O som para apoiar o FCS corresponde ao seu ritmo - um assobio silencioso, lento e monótono ou um longo som suave. Em outras palavras, o FCS se move em um ritmo constante que é quase atemporal e bastante contemplativo. O silêncio pode ser o acompanhamento de longos movimentos em uma direção. No entanto, o assobio, a respiração em um fluxo contínuo ou uma espécie de uuu sussurrado ou som aaahh pode nos ajudar a lembrar-se de realmente mover-se lentamente e sem quaisquer flutuações rítmicas. Quando este segundo ciclo de pelo menos seis - doze é repetido sem mudanças de ritmo, o processo de sonoridade relacionado nos ajuda a tornar-se atemporal, entrando em um espaço meditativo.

Esse processo de encontrar a vibração sonora de uma parte do corpo ou um conjunto específico de tecidos pode ser transferido para qualquer parte do corpo - ossos, músculos e glândulas (Eddy; Smith, 2021). A tonificação pode acontecer de dentro, ou de um praticante

fazendo som, às vezes muito perto do tecido desejado ou mesmo no corpo. Os bebês geralmente adoram esse tipo de interação - estar tonificados. Há uma comunicação que é instantânea - assim como a cor e a luz se movem através de nós instantaneamente.

Eu poderia continuar comentando todas as formas com que usamos o som em atividades de Corporalização Dinâmica do Movimento Somático, seja em uma sessão privada ou em uma aula de movimento ou em uma performance. No entanto, eu me sentiria negligente se não compartilhasse as influências da minha colega, Carol Swann, e o que ela trouxe para o campo somático através de uma vida de trabalho.

Carol e eu abrimos uma organização educacional sem fins lucrativos - *Moving On Center* - na *Bay Area*, da Califórnia, em 1994. Começamos no *Malonga Center* (anteriormente o *Alice Arts Center*) no centro de Oakland, onde os sons da música e dança da diáspora africana nos cumprimentavam todos os dias, durante todo o dia. Ambas nos sentimos em casa com esta recepção. Estou muito feliz em poder compartilhar a seguir tópicos de uma entrevista de duas horas que fiz com Carol Swann (2024).

Os primeiros anos de vida de Carol Swann e o poder do canto

A profunda compreensão de Carol sobre o poder unificador e expressivo da voz vem de sua educação singular em uma comunidade política intencional na década de 1960. Em vez de assistir TV ou ficar colada a telefones, as pessoas da sua comunidade cantavam e dançavam juntas, aprendendo canções e danças de várias culturas, incluindo os Balcãs, o norte e leste da Europa, e a tradição afro-americana de canções de liberdade e espirituais.

Cresci dançando com esses sons e músicas culturais diferentes, incluindo aqueles da minha própria cultura, que incluíam canções de liberdade. Também aprendemos *Spirituals* e os cantamos em rodadas. Nós cantamos (nos anos 70 e 80 em diante), porque, na comunidade política, o canto folclórico foi intencionalmente trazido às vezes para o ativismo político, reunindo as pessoas como tinha sido feito no movimento dos direitos civis (Swann, 2024).

As primeiras experiências de Carol a ensinaram o poder do canto coletivo para unir pessoas, levantar espíritos e servir como uma forma de ação não-violenta durante tempos complexos. Começou a ensinar danças e canções folclóricas a grupos aos 15 anos, e até trabalhou com indivíduos em particular, ajudando-os a encontrar suas vozes poderosas e expressivas, o que ela tem feito por mais cinco décadas!

Integrando o desenvolvimento do movimento com a vocalização

Enquanto Carol aprofundava seus estudos de práticas somáticas como a Técnica Alexander, o *Body-Mind Centering*SM e os Fundamentos Bartenieff, ela começou a integrar princípios de vitalidade da coluna vertebral, bem como princípios de desenvolvimento do movimento com sua abordagem para vocalização. Cada um desses sistemas tem uma perspectiva neuromotora que é de desenvolvimento. Cada um reconhece que o envolvimento no movimento se refere aos padrões de coordenação por que passamos quando aprendemos a rolar, engatinhar, sentar, ficar em pé e andar. Carol percebeu que o corpo e a voz são intrinsecamente integrados, e que se pode acessar a voz de uma forma pura ao se envolver com esses padrões de movimento do desenvolvimento infantil.

Quanto mais eu comecei a improvisar com meu corpo, quanto mais eu percebi que o corpo e a voz estão conectados, como posso pensar de outra forma? [...] Começo a utilizar o trabalho de desenvolvimento da Bonnie, que inicia com uma aula que chamei de Voz do Desenvolvimento. A aula usa a sequência de estar no útero, saindo do útero, relacionada ao que você ensina, Martha (Swann, 2024).

Em sua aula de Desenvolvimento da Voz, Carol orienta os alunos através de experiências corporais do pré-natal e do desenvolvimento infantil, reconectando-os com a voz primária e desinibida que emerge naturalmente de um corpo fluido e totalmente apoiado. Ao retornar a um estado de infância, os alunos podem ignorar o condicionamento cultural sobre os julgamentos do que faz uma boa ou má voz.

Uma abordagem improvisacional para explorar a conexão voz-corpo

É central para Carol uma abordagem improvisacional, sem julgamentos, que convida os alunos a explorar toda a gama de suas vozes sem impor uma técnica particular ou som ideal. Ela cria espaços seguros e de apoio onde as pessoas podem fazer sons feios, bonitos e todas as nuances entre esses dois extremos, descobrindo a conexão intrínseca entre a expressão vocal e a sensação física.

Estou mais interessada no espírito e admirada com o impacto que ele pode ter para os movimentos sociais. Este efeito positivo pode acontecer para a pessoa que canta ou toca, para mim como facilitadora, para as comunidades, para o mundo. Agora, não separo 'voz e corpo' de forma alguma (Swann, 2024).

Carol muitas vezes começa com improvisações guiadas que incentivam os alunos a fazerem sons desde a sensação e do impulso emocional, em vez de ideias pré-determinadas de como cantar *deveria* soar.

O potencial de cura da vocalização

Para Carol, vocalizar não é apenas um meio de expressão criativa e exploração lúdica, mas também uma poderosa ferramenta de cura e transformação. Como muitas vocalistas somáticas, ela vê a voz como uma ponte entre o consciente e o inconsciente, a mente e o corpo, e acredita que o som pode ajudar a liberar emoções profundas, traumas e bloqueios.

O som evoca e invoca coisas tão profundas e inconscientes, que você não pode nomeá-lo até que talvez ele seja trabalhado. Pode ser de repente, como quando as pessoas começam a chorar. O motivo disso não importa. Para aquelas de nós que são terapeutas somáticas, ficamos confortáveis em deixar tudo fluir. Talvez nós vamos descobrir se há significado nisso, ou talvez não (Swann, 2024).

Carol fica confortável em deixar os sentimentos fluírem e, como eu mesma faço, ela ajuda as pessoas a moverem corpos e emoções, às vezes movendo-se como um alívio ou integração de estresse ou trauma. Ela e eu temos estado envolvidas no trabalho de Transformação Corporalizada de Conflitos por muitos anos. O trabalho de transformação de conflitos da Carol tem uma forte raiz no trabalho do Processo Mindell de Facilitação de Conflitos (Mindell; Mindell, 2024). Meu envolvimento com a gestão corporalizada de conflitos veio da experiência de ensinar para o Programa de Resolução Criativa de Conflitos (PRCC) nas escolas públicas de Nova York, juntamente com Educadores para a Responsabilidade Social e depois com o Centro Morningside para o Ensino da Responsabilidade Social. Fiz minha pesquisa de doutorado (Eddy, 1998) sobre excelentes programas escolares que usavam o movimento para ensinar respostas naturais e automáticas a conflitos e violência. Carol também estudou Hakomi, outra forma de psicoterapia corporal que é usada para melhorar a comunicação e a consciência emocional. Hakomi é o sistema raiz para o trabalho de Psicoterapia Sensoriomotora, de Pat Ogden, que também muitas vezes se associa com o trabalho de recuperação de trauma, de Peter Levine, isto é, a Experiência Somática (*Somatic Experiencing*). Pat Ogden ajudou a fundar o Método Hakomi com Ron Kurtz, autor de *Body-Centered Psychotherapy: The Hakomi Method* (1990). Meu trabalho em NYC incluiu a recuperação de traumas, bem como trabalhar nas três escolas públicas do *Ground Zero* após o

ataque de 9/11 no *World Trade Center*. Desde então, desenvolvi vários programas como *Movendo em Direção à Paz (Moving Toward Peace)*, *Resolução de Conflitos e Criação de Comunidade através do Movimento e da Dança (Conflict Resolution and Community Building through Movement and Dance)*, *Abordagens Corporalizadas para a Prevenção da Violência (Embodied Approaches to Violence Prevention)* (Eddy, 1998; Eddy, 2010; Eddy, 2015; Eddy 2016; Eddy, 2017; Eddy *et al.*, 2020).

Nas aulas e sessões privadas de Carol, ela muitas vezes testemunha mudanças profundas e aberturas enquanto as pessoas dão voz a aspectos não-falados ou não reconhecidos de si mesmas. Ela enxerga isso como uma extensão natural do processo de desenvolvimento, no qual bebês e crianças pequenas expressam livremente suas necessidades, desejos e emoções através do som antes que a linguagem tome conta. E sabe trabalhar com grandes grupos, expressando-se como indivíduos ou como parceiros. Isto é particularmente apoiado pelo *World Work* (Trabalho Mundo), um ramo do Trabalho de Processo, de Arnie e Amy Mindell (2024):

Acho que, de algum jeito, as pessoas ficam presas pensando: 'Eu não posso usar minha voz a menos que aprenda a ler música e levar isso a sério.' Eu só comecei a cantar, porque estou mais interessada no espírito e no impacto do que um espírito cantor pode fazer para os movimentos sociais.

De seus estudos comigo no *Moving On Center* e com outros ótimos professores, e diretamente com Bonnie Bainbridge Cohen, Carol também enfatiza os benefícios físicos da vocalização a partir de uma perspectiva do *Body-Mind Centering*SM. No início deste texto, exploramos como o *BMC*SM pode nos ajudar a criar vibrações que ressoam através dos ossos, órgãos e tecidos do corpo, promovendo a circulação, liberando tensões e estimulando o sistema nervoso (Bainbridge Cohen, 2012; Eddy, 2021). Carol muitas vezes utiliza o trabalho de toque para ajudar os alunos a encontrarem mais facilidade, apoio e liberdade em suas vozes.

Dimensões da justiça social e cultural do canto coletivo

Ao longo de sua vida e trabalho, Carol testemunhou o poder transformador do canto coletivo em vários contextos culturais e de justiça social. Ela enxerga a vocalização em grupo como uma maneira de honrar e celebrar a diversidade cultural, construir solidariedade entre as diferenças e mobilizar comunidades para a mudança. “Tocar e cantar tem sido uma forma

de ação não-violenta para unir as pessoas, manter essa unidade, bem como levantar o espírito das pessoas em tempos complexos. Em todos os tempos da humanidade há canções - para dar à luz, para curar, para rituais, especialmente nas culturas tradicionais” (Swann, 2024).

Carol é consciente da necessidade de respeitar e reconhecer as origens das canções e cânticos que ela traz para seu trabalho, e evitar a apropriação cultural. Ela reconhece que muitas sociedades tradicionais mantiveram uma profunda integração de voz, movimento e prática espiritual, com a qual a cultura ocidental perdeu em grande parte o contato. “Isso, para mim, é o que tenho chamado de práticas somáticas contemporâneas. São formas pelas quais a nossa cultura ocidental branca tem tentado se reconectar ao corpo, enquanto outras culturas têm continuado a se conectar” (Swann, 2024).

Ao mesmo tempo, Carol vê a reivindicação da voz como um aspecto crucial de empoderamento e libertação para grupos marginalizados e oprimidos, particularmente mulheres e pessoas de cor. Ela observa que encontrar a própria voz autêntica e falar a verdade ao poder é um ato de resistência contra as forças que procuram silenciar ou apagar certas vozes.

Parceria com Martha Eddy e advocacia pela Voz em Somática

Em sua amizade e colaboração de décadas com Martha, Carol encontrou um espírito semelhante que compartilha sua paixão por integrar voz, movimento e consciência somática. Juntas, elas têm ministrado oficinas e retiros que exploram a interseção de *Body-Mind Centering*SM, *VocalMotion*, Corporalização Dinâmica e outras modalidades, criando experiências ricas e transformadoras para as pessoas participantes. Quando as coisas ficam difíceis na comunidade - seja em aula, ou num ensaio, ou no desenvolvimento de um projeto ativista - há sempre a possibilidade de fazer uma pausa e cantar juntos.

Acho que a razão pela qual nós nos unimos tão bem é porque nós duas realmente não temos um sistema (de técnicas definidas). Temos um processo criativo que encontra as pessoas em seu tipo individual de alma. E é improvisação com um grande kit de ferramentas que vem de muitos treinamentos diferentes que fizemos. Com este kit de ferramentas, você sabe, nós abordamos cada indivíduo ou grupo baseado no que vemos à nossa frente (Swann, 2024).

Carol e Martha têm sido defensoras da inclusão do trabalho vocal no campo mais amplo da Somática. Elas veem a vocalização como uma parte essencial da experiência humana que merece igual atenção ao lado do movimento, do toque e de outras práticas somáticas. Ao

trazer a voz para a foco, esperam contribuir para uma abordagem mais holística e integrada para a corporalização e a cura.

Penso que a voz ainda está para se sobressair em relação a todas estas conexões. Há obviamente outras pessoas fazendo este trabalho⁷, mas podemos citar nos dedos de nossas mãos cerca de 10 pessoas ou programas que estão realmente fazendo um trabalho profundo de voz a partir de uma perspectiva somática. Alguns outros que vêm à mente, além de *VocalMotion*, são a Técnica de Alexander, O trabalho de respiração dos Fundamentos Bartenieff, o equilíbrio orgânico e glandular do *Body-Mind Centering*SM e da Corporalização dinâmica, *Fitzmaurice Voicework*, Técnica Linklater, a Integração Voz-Movimento de Patricia Bardí, o VIMBAs de Resmaa Menakem's, e o Método Roy Hart. A *VocalMotion* de Carol Swann procura dar voz a todas as formas de expressão autêntica e, dada a sua localização no *Moving On Center* (MOC) e o desenvolvimento do Corpo Socialmente Consciente de Carol, também procura dar voz às forças oprimidas. Isso também faz uma conexão direta com o trabalho do MOC com o Teatro do Oprimido⁸.

A Técnica de Alexander é uma das formas mais antigas de educação somática. Surgiu quando o ator F. M. Alexander (1869-1955) perdeu a voz, e nenhum profissional médico pôde ajudá-lo com isso. Ele passou muitas horas na frente de um espelho e descobriu que seu *uso corporal* estava impactando sua câmara vocal. Ao tomar consciência da postura e liberar ativamente o peso de sua cabeça de uma tração que puxava para baixo, ele foi capaz de recuperar sua capacidade de falar novamente, especialmente com a amplitude vocal necessária para atuar. Ele então desenvolveu um método para ensinar às outras pessoas este processo educacional corporalizado. Ele é conhecido por dar aulas ao influente educador John Dewey (1859-1952), cuja filosofia levou ao aprendizado construtivista centrado no aluno (Eddy, 2017).

Os Fundamentos do Movimento Bartenieff são o trabalho de Irmgard Bartenieff, fisioterapeuta, dançarina, cofundadora da dança terapia, antropóloga da dança com o musicólogo Alan Lomax e criadora do *Laban Institute of Movement Studies*. Estudou com Rudolf Laban e criou o único currículo de 500 horas para se tornar uma Analista do Movimento

⁷ N. t. - Ver o livro sobre Somática da Voz, organizado por Kapadocha (2021), em língua inglesa.

⁸ O Teatro do Oprimido é uma forma teatral elaborada inicialmente no Brasil pelo profissional do teatro Augusto Boal a partir da década de 1950. Mais tarde, expandiu-se para a Europa e outros lugares. Boal foi influenciado pelo educador e teórico Paulo Freire e suas práticas sobre a pedagogia dos oprimidos. Ver: <https://transatlantic-cultures.org/en/catalog/trajeoires-intercontinentales-du-theatre-de-1-opprime>. Acesso em: 10 jul. 2024.

baseada na plenitude do seu trabalho teórico-prático. Inicialmente ela fez parceria com o *Dance Notation Bureau* que ensina *Laban Notation*. Ela sentiu, contudo, a necessidade de que os princípios por trás da análise de Laban fossem transmitidos.

Bonnie Bainbridge Cohen, fundadora do *Body-Mind Centering*SM, estudou com Irmgard Bartenieff e se tornou uma Analista de Movimento Certificada. Suas alunas, eu (Martha Eddy) e Patricia Bardi, criaram programas somáticos, como a Corporalização Dinâmica (Eddy; Smith, 2021) e a Integração Voz-Movimento, respectivamente. Ambas usam a voz como parte integrante do trabalho. Isso também é verdade para a maioria dos outros programas de treinamento de movimento somático derivados do *Body-Mind Centering*SM.

Enquanto Carol continua a ensinar e inspirar outras pessoas com sua abordagem singular para a corporalização vocal, ela permanece comprometida com a crença simples, mas profunda, de que todos têm o direito de se expressar plena e autenticamente através de suas vozes. Ao criar espaços onde as pessoas podem redescobrir a alegria, o poder e a sabedoria de seus próprios sons, ela está ajudando a curar não apenas indivíduos, mas também comunidades e o mundo em geral.

A vida pregressa de Carol Swann e suas influências com o trabalho vocal somático

Refletindo sobre a experiência de vida e experiência somática de Carol, aqui estão alguns destaques:

- Crescer imersa em canto e dança folclórica expôs Carol (e muitas outras pessoas de culturas que não têm medo do corpo), desde cedo, ao poder da vocalização coletiva e como ela pode construir comunidade e levantar o espírito, especialmente em tempos desafiadores. Isso estabeleceu uma base importante para o nosso trabalho posterior, que ainda está ativo, de desafiar a hegemonia branca, referida como Somática Social (Eddy, 2017; Grant 2023; Leguizamon; Grant *apud* Eddy, 2017).

- Estudar a Técnica de Alexander e o Contato-Improvisação abriu novas percepções sobre a conexão corpo-mente e como os hábitos, a tensão, a dor etc. podem restringir a expressividade natural do corpo. Isso informou a abordagem da Carol para ajudar as pessoas a libertarem suas vozes, incluindo um sistema que ela chamou de *VocalMotion*.

Aqui estão alguns componentes do *VocalMotion*:

- Compreender que o Sul Global tem mantido o canto e a dança ou a música e o movimento tão interligados como as próprias comunidades. A cultura ocidental tende a separar e especializar as habilidades (cientista, matemático, artista etc.), perdendo de vista a necessidade humana inerente de se expressar através do corpo integrado e da voz. O trabalho de Carol visa reconectar as pessoas com a ideia do corpo como unidade, expressa através do som e do movimento.

- Improvisação e jogos são elementos-chave usados para ajudar as pessoas a saírem de suas mentes. “Quando você adiciona a voz ao seu jogo exploratório, ela força um desapego de inibições. Muitas pessoas reencontram a voz crua e instintiva que tinham quando eram bebês antes de serem reprimidas.”

A modelagem de Carol de uma ampla gama de sons usando abstração vocal dá *permissão* para a expressão vocal tanto inesperada como familiar. Nunca vou esquecer como o retiro anual de Carol chamado *Outfall*, um maravilhoso festival de movimento na natureza das colinas da Califórnia, me fez cantar uma versão altamente distorcida e apaixonada de *Sitting at the Dock of the Bay* (1968) cantada por Otis Redding ((Sittin'On), 2012). Comecei a andar e cantar e depois continuei dançando/movendo/performando numa banheira de água quente enquanto o sol se punha. Isso vive dentro de mim como uma experiência visceral de ter sido testemunhada em comunidade e ser livre para encontrar novas formas de significado e beleza.

Talvez por causa de seu treinamento na Técnica Alexander, Carol também ensina que o alinhamento é crucial - quando a coluna está alongada e apoiada, a respiração é livre, e todo o corpo pode ressoar de forma ideal; a voz se move com facilidade, assim como o corpo. Mas os hábitos de desalinhamento, tensão e compressão (física e emocional) bloqueiam isso. Minha própria viola tocando me deu uma sensação tátil de como a ressonância física em um corpo pode ser ajustada por onde a compressão está - assim como a pressão dos dedos altera o tom da vibração e o som resultante. No corpo, como o maior instrumento que permite uma grande ressonância, podemos ter vozes muito cortadas por causa da tensão que mantemos na cabeça, no pescoço, na respiração e em qualquer lugar do tronco.

Aqui, gostaria de agradecer à Carol, por moldar uma interconexão de voz, corpo, alinhamento, emoção, jogo e expressão como um modelo para todas as pessoas interessadas na pessoa como um todo. Este é um trabalho fascinante em que ela foi pioneira ao longo de muitos anos a fim de ajudar as pessoas a recuperarem o seu potencial pleno. A escolha de Carol para integrar a voz com o trabalho somático, seja em sessões individuais ou em grupo

focado na cura corporal ou social, é algo que eu sempre respeitei muito. Mais e mais pessoas estão fazendo isso agora, mas Carol foi uma das primeiras. Carol deixa claro que o poder da voz em movimento e do corpo em movimento está sempre integrado. David Darling, violoncelista com Paul Winter Consort, sempre diria “A música é MOVIMENTO” (Winter, 2021).

Espero que essas histórias forneçam imagens ou memórias de sensações, sentimentos e pensamentos da sua própria vocalização. Nossas abordagens somáticas desenvolvidas antes e durante nossa parceria com o *Moving On Center* foram moldadas deixando a voz responder naturalmente às necessidades emocionais do corpo. Criamos espaço com o *Heart Circles* para o silêncio, para cantar e até mesmo gritar ocasionalmente a fim de permitir a expressão pessoal e coletiva. Nós tivemos muitas discussões sobre responsabilidade, para apoiar como essa expressão faz a diferença no mundo - quando é que ela é apenas expressão do privilégio e quando está movendo uma agenda de agenciamentos para frente. Descobrimos como a vocalização espontânea, semelhante à da criança, exemplifica essa liberdade, antes de ser muitas vezes interrompida na idade adulta. E encorajamos a nossa energia interior para curar e continuar a ser criativas e trazer novas visões ao mundo.

As pessoas graduadas conosco estão levando essas visões adiante e gerando as suas próprias. Temos pessoas graduadas, colegas e professoras que fazem trabalho de voz somática, vocalização somática, canto corporalizado, bem como tonificação corporal, também explorando o canto e o silêncio. Claro, assim como trazer o trabalho do movimento somático ao mundo tem sido um desafio, a escolha de trazer vocalização para uma sala de aula ou performance tem sido muitas vezes desafiadora em muitos contextos públicos e institucionais. Vai contra as inibições culturais cristãs do norte da Europa e os modelos acadêmicos relacionados, ao abrir espaços para a voz acontecer sem um plano cerebral cortical bem pensado. A ideia de apenas deixar a emoção e a expressão acontecerem através da voz pode parecer ousada em alguns cenários, uma distração em outros, e também assustadora. No entanto, uma vez que as inibições são superadas, os efeitos são sentidos - com tecidos amolecidos onde havia tensão, quando uma voz forte e confiante emerge, fica claro que o que sempre foi integrado nas culturas indígenas é um recurso importante para todas as pessoas em todos os lugares que querem curar, descobrir, sentir poder ou abrir-se à vastidão do espaço em que ecoamos.

Como discutido, na Corporalização Dinâmica usamos habilidades e princípios do *Body-Mind Centering*SM (BMCSM) juntamente com princípios de Irmgard Bartenieff e da comunidade de Análise de Movimento Laban que ela gerou. Estas miríades de abordagens levam a um número ilimitado de explorações através de cada centímetro do corpo e com diferentes relações com o ambiente. Estamos cientes de que o contexto da dinâmica interpessoal e as condições ambientais são grandes influências sobre o que dizemos e quando escolhemos permanecer em silêncio ou até mesmo *preencher nossas vozes*. Carol Swann desenvolveu seus próprios métodos a partir do Hakomi, o trabalho do Processo, a Técnica de Alexander e anos de canto, tanto canções de libertação, como músicas de alegria e amor de diversas culturas.

Minha própria exploração vocal nos levou a novas plataformas também. Tanto na Corporalização Dinâmica e Terapia de Movimento Somático, como no BMCSM, investimos tempo para ressoar através dos órgãos e glândulas (Eddy; Smith, 2021), e realmente através de todos os tecidos do corpo, para liberar o estresse, integrar a aprendizagem do trauma, ativar lugares tranquilos ou adormecidos, bem como mudar para a alegria, o humor e a brincadeira. Esta mudança é mais clara em nossa dança juntos. Em outros programas que criei - tanto o *Moving For Life* (aptidão somática para idosos, sobreviventes de câncer ou pessoas de qualquer idade com condições crônicas) como o *BodyMind Dancing*SM (expressão e técnica de dança somática) -, usamos os princípios da Corporalização Dinâmica para mergulhar profundamente na voz, muitas vezes tocando ritmos e tons de diferentes partes do corpo e sistemas fisiológicos.

A frase de fluidos do *BodyMind Dancing*SM nos leva através de cada um dos fluidos circulantes do corpo, que se correlacionam com diferentes humores. Nesta frase de fluidos original, as professoras certificadas em *BodyMind Dancing*SM e seus alunos cantam e dançam sem julgamento em estados de contemplação celular e presença acessando o fluido celular para apoio, muitas vezes saindo em silêncio ou afirmando na língua materna - “eu estou aqui”). Em seguida, ativamos a compressão e a expansão intersticial da nossa bomba muscular, movendo-nos ativamente em padrões espirais para massagear profundamente o maior número possível de partes e camadas do corpo. Usamos um som de server seguido de um grande som EE-AH para ampliar e alongar no plano coronal/vertical.

O fluido sinovial nas articulações é liberado quando chacoalhamos livremente em qualquer padrão, enquanto fazemos um som de tremor vibratório. Quando nos envolvemos

com o fluxo venoso do sangue cheio de dióxido de carbono retornando ao coração, sugiro balançar os braços, pernas e torso em tempos diferentes, mas tanto quanto possível com uma batida de tempo $\frac{3}{4}$. Isto é seguido por uma desaceleração para um ritmo monótono de movimento de continuidade, que representa o fluido cerebrospinal. Este ritmo é particularmente curativo. Quando o movimento é conduzido por uma experiência pessoal do ritmo monótono e atemporal do fluido cerebrospinal, o sistema nervoso se estabiliza e podemos mudar para um estado contemplativo de sibilos silenciosos ou lentos. Como a caminhada consciente, mover-se com este ritmo pode tornar-se uma dança consciente ou alongamento dos músculos. Finalmente, nós nos divertimos com o sangue cheio de energia e sangue arterial do coração. Aqui nós cantamos ou contamos em voz alta. Interagimos uns com os outros acelerando, a fim de aumentar o ritmo cardíaco e da respiração, movendo o sangue para onde ele é necessário no corpo. Eu defini esse ritmo dentro da escala mais básica de Rudolf Laban - a escala dimensional (Bartenieff, 1980). Nosso objetivo é levar esses ritmos para qualquer direção em que desejamos nos mover ou dar forma, sabendo que eles podem apoiar qualquer humor ou estado mental que queiramos reivindicar. Os diferentes ritmos são fáceis de mudar, especialmente quando apoiados pelo movimento e pelo som, permitindo facilidade de espírito e interação.

A Frase Fluida do *BodyMind Dancing*SM é apenas uma ferramenta de vocalização somática, um ritual de transformação da comunidade. Há tantas maneiras de usar nossa voz quanto existem pessoas, sentimentos e sons. Nesta linhagem de vocalização como ensinada no *Moving On Center*, por mim e Carol Swann, as dádivas de todas as pessoas são comemoradas, e o jogo também é! Deste estado infantil de ritmos em mudança, muitas vezes evoluímos para um estado de gratidão, agradecidos pela sacralidade dos nossos corpos, incluindo as nossas vozes incríveis. Esta capacidade de mudar o estado através do movimento e da exploração sonora e da improvisação está por trás da transformação do conflito, da somática social, de encontrar voz diante da opressão e de se unir em harmonia durante tempos conturbados.

Há algo sobre acessar as pessoas em sua infância que inclui brincar. A brincadeira é importante na forma como nos desenvolvemos como crianças. Brincar/jogar nos ensina muito sobre a vida. Na verdade, Emilie Conrad [fundadora do Método Continuum] fala sobre como o jogo é como nós descobrimos relacionamentos. Jogar é como coreografamos. O jogo é como chegamos a fazer tudo e isso inclui tocar a voz (Swann, 2024).

Referências

- BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. **Basic Neurocellular Patterns: exploring developmental movement**. El Sobrante, California: Burchfield Rose, 2018.
- BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. **The Mechanics of Vocal Expression**. El Sobrante, CA: Burchfieldrose, 2015.
- BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. **Sensing, Feeling and Action: the experiential anatomy of Body-Mind Centering®**. The collected articles for Contact Quarterly dance journal 1980-2009. 3rd edition. Northampton, MA: Contact Editions, 2012.
- BARTENIEFF, Irmgard; LEWIS, Doris. **Body Movement: coping with the environment**. New York: Gordon and Breach Science Publishers, 1980.
- BELL, Morris. International Symposium on Embodied Cognition: Greetings and Opening Remarks. 2024. 1 vídeo (15 min). Publicado pelo canal Yaleconferencesandevents3885. Disponível em: <https://youtu.be/Mhlq0dsuJKc?si=J93RmHrYMrLu2icU>. Acesso em: 20 jun. 2024.
- CONRAD, E. **Life on Land: The story of Continuum, the World-Renowned Self-Discovery and Movement Method**. Berkeley: North Atlantic Books, 2007.
- EDDY, Martha Hart. Moving Our Voices for Strength and Justice, Somatically. *Voz e Cena*, [S. l.], v. 5, n. 01, pp. 52-74, 2024.
- EDDY, M. **The Role of Physical Activity in Educational Violence Prevention Programs for Youth**. Ann Arbor, MI: UMI Press, 1998.
- EDDY, Martha. The Role of the Arts in Community Building. *Currents*, Northampton, MA, v. 13, n. 1, p. 5-9, Winter 2010.
- EDDY, M. Early Trends: Where Soma and Dance Began to Meet – Keeping the Meeting Alive. In: WHATLEY, S.; BROWN, N. G.; ALEXANDER, K (Eds.). **Attending to Movement: Somatic Perspectives on Living in this World**. Axminster, England: Triarchy Press, 2015.
- EDDY, Martha. Dancing Solutions to Conflict: Field-Tested Somatic Dance for Peace. *Journal of Dance Education*. v. 16, n. 3, p. 99-111, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15290824.2015.1115867>. Acesso em: 1 maio 2024.
- EDDY, Martha. **Mindful Movement: The Evolution of The Somatic Arts and Conscious Action**. paperback edition. Bristol, UK: Intellect Press, 2017.
- EDDY, M.; BLATT-GROSS, C.; EDGAR, S. N.; GOHR, A.; HALVERSON, E.; HUMPHREYS, K.; SMOLIN, L. Local-level Implementation of Social Emotional Learning in Arts Education: Moving the Heart through the Arts. *Arts Education Policy Review*, n. 122, v. 3, p. 193-204, 2020. Disponível em: [10.1080/10632913.2020.1788681](https://doi.org/10.1080/10632913.2020.1788681). Acesso em: 1 maio 2024.
- EDDY, Martha; SMITH, Shakti Andre. **Dynamic Embodiment of the Sun Salutation: Pathways to Balancing the Chakras and the Neuroendocrine System**. London: Handspring Publishing, 2021.
- GRANT, Sam. Social Somatics. 2023. 1 vídeo. Publicado no website Somatic Movement Summit. Available at: <https://somaticmovementsummit.com/program/55070>. Acesso em: 2 maio 2024.

HARTLEY, Linda. **Wisdom of the Body Moving: an introduction to Body-Mind Centering**. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1994.

KAPADOCHA, Christina (Ed.). **Somatic voices in performance research and beyond**. Abingdon, Oxon: Routledge, 2021.

KURTZ, Ron. **Body-centered Psychotherapy: The Hakomi Method: The Integrated Use of Mindfulness, Nonviolence, and the Body**. Mendocino, CA: LifeRhythm, 1990.

LEVIN, Stephen M. **The Biotensegrity Archive**. [S.l.], 2021. Disponível em: <https://biotensegrityarchive.org/biotensegrity.html>. Acesso em: 15 jun. 2024.

MINDELL, Amy; MINDELL, Arnold. **Worldwork in Action**. Website de Anny e Army Mindell, 2024. Available at: <https://www.aamindell.net/worldwork-applications>. Acesso em: 17 jun. 2024.

MOVERS & SHAPERS: A Dance Podcast. Podcast #67. Pessoa entrevistada: Martha Eddy. Entrevistadora: Erin Carlisle Norton. Montclair, NJ: July 2018. Disponível em? <https://themovingarchitects.org/movers-shapers-martha-eddy/>. Acesso em: 30 jun. 2024.

PROBST, Kenneth. **The Laura Foreman Dance Company performing *Spaces (collage IV)* in the Abby Aldrich Rockefeller Sculpture Garden**. 1 jun. 1973. 1 photograph. Disponível em: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=10157753466037281&set=pcb.10157753467347281>. Acesso em: 30 jun. 2024.

(SITTIN' ON) **The Dock Of The Bay**. [S. l.], 2012. 1 vídeo (2min46s). Publicado pelo canal RHINO. Disponível em: <https://youtu.be/rTVjnBo96Ug?si=MaOMG4Mdu7EPOIeQ>. Acesso em: 2 jul. 2024.

SMOLIN, Lee. **The Trouble with Physics: The Rise of String Theory, the Fall of a Science, and What Comes Next**. Boston: Mariner Books, 2007.

SWANN, Carol. [Entrevista dada a] Martha Eddy, via Zoom. Sexta-feira, 10 de maio de 2024.

VARELA, Francisco J.; THOMPSON, Evan.; ROSCH, Eleanor. **The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience**. Massachusetts: MIT, 1991.

WINTER, Paul. **A Tribute to David Darling**. 2021. Website de Paul Winter. Disponível em: <https://paulwinter.com/rememberingdavid/>. Acesso em: 1 de maio 2024.

YEUNG, Albert; CHAN, Jessie S. M.; CHEUNG, Joey C.; ZOU, Liye. Qigong and Tai-Chi for Mood Regulation. **The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry**, Washington, DC, v. 16, issue 1, p. 40-47, Winter 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170042>. Acesso em: 30 jun. 2024.

Tradução recebida em 15/11/2024 e aprovada em 17/12/2024.

DOI: <https://doi.org/10.26512/vozcen.v5i02.56143>

Para submeter um manuscrito, acesse <https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/>

ⁱ Martha Eddy - MSMT, RSDE, CMA, EdD, e professora certificada em Body-Mind CenteringSM desde 1984. É uma autora (*Mindful Movement e Dynamic Embodiment of the Sun Salutation*), palestrante internacional, fisiologista aplicada e empreendedora premiada, que liderou pesquisas, criação de programas de certificação (Corporalização Dinâmica e Terapia do Movimento Somático, o sistema de dança somática BodyMind DancingSM e o programa de fitness somático *Moving For Life*). *Moving For Life* é agora uma organização sem fins lucrativos que ela cofundou. Cinco anos antes, em 1994 ela também cofundou o *Moving On Center* com Carol Swann, uma mestre da terapia de voz e somática. Eddy mantém uma prática privada aplicando o a Corporalização Dinâmica SMT para pessoas com desafios cerebrais, câncer, dor nas costas, expressão pessoal e profissional e a maioria dos outros corpos-mentes e necessidades baseadas em trauma. Esses esforços integram abordagens biocomportamentais, diversas terapias somáticas, as artes e uma lente de justiça social, envolvendo o aprendizado emocional social. Este trabalho pode ser terapêutico, educativo ou de coaching, sempre informado pela sua abordagem neurodesenvolvimentista ao stress e às experiências traumáticas, integrando e deslocando energias para um maior bem-estar. Atualmente é professora honorária do *Teachers College*, Columbia University no Departamento de Ciências Biocomportamentais. drmarthaeddy@gmail.com
Site pessoal: <https://drmarthaeddy.com/>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0168-9570>

ⁱⁱ Diego Pizarro - Artista da dança e do teatro. Professor efetivo da Área de Dança do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília (IFB), desde 2010, onde coordena o grupo de pesquisa CEDA-SI – Coletivo de Estudos em Dança, Somática e Improvisação. Realizou pesquisa pós-doutoral (2022-2023) sobre Somática da Voz na Universidade de Brasília, bolsista CAPES/BRASIL. É professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC/UFBA), desde 2022, onde também finalizou o Doutorado (2020), com período sanduíche na *University of North Carolina at Greensboro* (UNCG, 2019), supervisionado pela Dra. Jill Green. Recebeu o Prêmio Capes de Tese 2021 na área de Artes, com o trabalho *Anatomia Corpoética em (de)composições: três corpos de práxis somática em dança*. É professor certificado em *Body-Mind Centering*SM e outras aventuras somáticas. diego.pizarro@ifb.edu.br.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9234283915775043>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8655-0489>

ⁱⁱⁱ This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

