



## 2020 SESSÕES DE VOZ E CORPO EM LINHA RESULTADOS ESTATÍSTICOS e TESTEMUNHOS

Entre 23 de Março e 29 de Maio de 2020, período de confinamento obrigatório referente à pandemia de Covid-19, a KARNART disponibilizou à comunidade em geral Sessões gratuitas de Voz e Corpo por Video-conferência, ministradas por um dos seus directores artísticos, Luís Castro.

Estas sessões foram divulgadas por e-mail, via newsletter da DGArtes e dois anúncios colocados no portal da comunidade artística Coffeepaste (a 19 e 27 de Abril), e ainda pela criação de um evento na página FBk da KT.

Foram **36 sessões** distribuídas por **10 semanas** de apresentação, a uma média de **3,6 sessões por semana** para um total de **34 inscritos**.

Dos trinta e quatro inscritos 15 participaram apenas em uma sessão (Alexandra Penciu, Ana Avelar, Ana Vieira da Silva, Ana Vilela da Costa, Cecília Grácio Moura, Cristina Damas, Elisa Pône, Francisco Arraiol, Joana Martins, Josefina Azocar, Marina Nabais, Rita Carvalho, Rita Machado, Rodrigo Dias, Telma Freitas Morna,), 7 participaram em duas (Ivone Fernandes-Jesus, Jesús Manuel, Mônica Sousa, Rodolfo Freitas, Susana Gonçalves, Tiago Peres, Xana Lagusi), 2 participaram em três (Carolina Prata, Sofia Abreu) e em quinze sessões (Jorge Martins Rosa, Victor Silva Pinto), e 1 participou em quatro (Sandra Seixas), cinco (Rui Gonçalves), sete (Suzana Borges), dez (Rosi Fehr), dezassete (Filipa Correia), vinte (Carolina Vouga), vinte e duas (Inês Inácio) e vinte e seis (Rita Soares) sessões, num total de **176 participações** a uma média de **4,88 participantes por sessão**.

Dessas sessões foram os participantes convidados a deixar um testemunho, palavras que a seguir se listam por ordem crescente de assiduidade às sessões:

**Ana Vieira da Silva:** (...) *As sessões de Voz e Corpo por Videoconferência, por ti produzidas e emitidas com muito profissionalismo e generosidade certamente que foram imperfeitamente perfeitas; porém eu não tenho críticas e não*

encontrei defeitos. Foram momentos de partilha e para mim de grande aprendizagem. Obrigada por tomares iniciativas tão bonitas. Eu não fui assistente-participante assídua apenas porque minha vida não o tem permitido, mas a única sessão que usufruí foi um "oásis" nesses que foram tempos de não ver e nem estar com alguém. Uma delícia, e ademais minhas costas agradeceram também/ é que isso de fazer exercício sozinho é só para os mais disciplinados. Repeti-las-ia com todo o gosto e aconselhá-las-ia, sim. Espero que também tu tenhas tido com tais sessões, que as fizeste tão ao teu jeito (aconchegantes), muito proveito.

**Rodolfo Freitas:** *Gostaria de lhe ter escrito mais cedo, desde que me deixou de ser possível fazer as sessões, já deveria ter agradecido antes: estou muito grato pela descoberta, as aulas surgiram de facto numa das alturas mais pacatas e também aborrecidas da minha quarentena, a desmotivação de ter todas as candidaturas e projetos para 2020 adiados, é muito prazeroso a meio encontrar um estímulo que me fizesse re-centrar e agarrar o meu corpo ao solo, com as "ventosas". Aprendi muito, e gostaria de voltar a praticar. Para além da rotina muito bem construída, a sua presença e energia são surpreendentemente relaxantes ao mesmo tempo que uma preparação tão profunda ocorre no nosso corpo. Para mim pessoalmente sublinho os exercícios de corpo mas acima de tudo a construção da sessão em si, o foco no corpo presente, na consciência do corpo, há um calor que as sessões emanam no nosso corpo. Muitos parabéns. Recomendo. Bom trabalho. Espero que seja um até já.*

**Susana Gonçalves:** *As sessões de voz e corpo proporcionadas pela Karnart (Prof. Luís Castro), durante o período de pandemia que todos atravessámos, com "receio" do amanhã e desprovidos das nossas vidas normais, dos nossos empregos, das nossas famílias, foi absolutamente essencial para o nosso bem-estar psicológico. Ter a oportunidade de durante uma fase tão frágil, assistir às aulas da Karnart, as quais foram desenvolvidas por um profissional das artes a custo zero, foi uma mais valia para a manutenção da nossa saúde, quer física, quer emocional. Tendo em conta os exercícios praticados nas sessões, terem sido cuidadosamente planeados e executados, posso sem dúvida afirmar que recomendaria a todos aqueles que queiram manter o seu equilíbrio e treinar as suas aptidões, a participação nas mesmas. Fico muito grata pela existência de profissionais como Luís Castro, que se dedicam ao próximo, acima de tudo numa situação como a que atravessamos. Obrigada Karnart, Muito obrigada Luís Castro pelo suporte que representaram na vida de todos os participantes destas sessões, durante as dez semanas que nos acompanharam. Votos de muito sucesso e saúde!!*

**Carolina Prata:** *Sou daquelas que acreditam que a arte salva e cura, mas sei como é difícil viver dela. Fiquei muito surpresa, Luís, pela sua nobre iniciativa. Foram e ainda são tempos difíceis, mas a sua ação foi um respiro no meio de tudo. Queria agradecer profundamente pelo seu tempo dedicado e a partilha das sessões. Foi de enorme valia aprender novos exercícios de respiração e percepção do nosso corpo, sua paciência, atenção para com cada um e sua fofura também fizeram toda a diferença. Agora entra o porém, já que você pediu opiniões he he. Por mais que eu entenda que estávamos sempre recebendo pessoas novas e, por isso, a condução das aulas seguia uma mesma direção, comecei a sentir que estava demasiado repetitivo, se calhar pela minha própria impaciência e falta de disciplina em dar atenção a fazer sempre os mesmos exercícios. Confesso que fiquei curiosa para explorar mais conteúdos seus, mas respondendo às últimas questões: com certeza as aconselharia! Inclusive, gostava de saber mais sobre o plano de aulas que você ministra!*

**Sofia Freitas Abreu:** *As sessões de voz a que assisti foram-me muito importantes pois, como atriz, quase não encontro disponíveis espaços de encontro para treinar em conjunto, como acontece nas aulas de dança que disponibilizam escolas e as ditas jam sessions da música. Quando a Karnart propôs estas sessões já eu estava comprometida com actividades de preparação do corpo provenientes de instituições estrangeiras. Em Portugal apenas no Fórum Dança encontrei, também depois de já me ter comprometido, uma actividade físico-artística disponível para fazer online. Sinto como atriz uma enorme falta de espaços e iniciativas que visem manter-me activa como atleta profissional das emoções. Esta iniciativa foi muito importante para mim e fiz um esforço por assistir ao máximo que podia. Somos um povo de músculos adormecidos. Estas iniciativas deveriam ser mais visíveis, acessíveis e incentivadas para que a cultura se habitue a conhecer, reconhecer e usar sabiamente o seu corpo. Estou disponível para ajudar a mobilizar iniciativas destas. Agradeço muito a tua disponibilidade Luís e, uma vez mais, admiro muito o trabalho da Karnart, sobretudo pela sua singularidade (uma característica que, sendo fundamental para a evolução e o equilíbrio, me parece também muito desvalorizada nesta nossa cultura).*

**Sandra Seixas:** *As sessões representavam a existência de um mundo, numa época que nos sentíamos os únicos com vida no planeta. Trouxe um sentido de pertença a um grupo que nas mesmas condições de isolamento, contrariávamos o recalçamento pelas quatro paredes. Penso que a gestão do tempo para as diferentes fases que se pretendiam abordar podia ser melhorada, de forma a incluir no tempo proposto todo o ciclo. Ao nível do conteúdo reconheço a sua importância para o trabalho de ator, mas sobretudo para o equilíbrio como pessoa. Gostaria de ver um dia, uns vídeos num canal representativos desta*

metodologia como um todo: Relaxamento-Vocalização-Texto. Parabéns e grata pela companhia, envolvimento e entrega ao projeto.

**Rui Gonçalves:** *As sessões de Voz e Corpo organizadas pela Karnart foram muito importantes num tempo difícil. Esperava sempre com alguma ansiedade o final da tarde, quando começava a aula entrava numa nova dimensão de relaxamento. As sessões excelentemente dirigidas pelo Luís Castro levaram-me a atingir um bom nível físico e mental. Adorei os exercícios de corpo e voz e aprendi com eles. Durante algumas semanas estas sessões foram das melhores coisas que me poderia ter acontecido. Aconselho vivamente.*

**Suzana Borges:** *As sessões foram muito positivas, e o que primeiro destaco é a generosidade tua (Luís) e da Karnart em as abrir ao público. Depois o trabalho de corpo e de voz é sempre muito útil para nós actores, e também o será para outros, sobretudo o de corpo. O melhor é a maneira atenta, e muito querida, como as dás. E também a espécie de introspecção e bem estar que dá o trabalho de voz. Talvez o ponto mais fraco tenha sido a extensão das aulas, por que parecia haver sempre tempo a menos. Penso que as repetiria. Já as aconselhei. O que é também interessante é conhecer a forma como cada actor/formador trabalha fisicamente, e também a voz. Mas, cheguei a pensar em dizer-te mas depois decidi que não, sobretudo porque não conhecia o grupo, e os participantes também podiam mudar de sessão para sessão, que: acho muito importante a experiência que se tem com o trabalho de voz, e que é muito desconhecida sobretudo de quem não é actor, por isso, acharia mais interessante se o trabalho de voz fosse mais exploratório das potencialidades de cada um, do que destinado a ser preparatório para o trabalho de texto.*

**Rosi Fehr:** *(...) só tenho a agradecer pela generosidade de ceder, graciosamente, tão competente e significativo trabalho de corpo e voz. Iniciei as sessões sem saber mesmo o que teria como resultado e, causou-me um impacto brutal e fez toda a diferença no período da quarentena, em que pude usufruir em casa de verdadeiras aulas top, que contribuíram e muito para a saúde física e mental. Sem querer, acertei em cheio no lugar que levou-me a exercitar, alongar, de uma forma genuína, ainda mais especialmente para o trabalho de atividades artísticas, para as quais sou inclinada. Para mim, tudo foi bacana e não há uma atividade que considere melhor, mas diferentes e todas importantes. Nada a apontar como ponto fraco, mas se for pra assinalar, que seja o que extrapola o controle profissional, no caso, a limitação de tempo free do aplicativo, o que também não comprometeu o processo. Seguramente, retornaria às sessões e indicaria a amigos e profissionais da arte. Desejo todo o bem e realizações a você e todos os envolvidos neste e nos demais projetos da Karnart. Que colhas*

*em dobro o que proporcionas!!! Meu muito obrigada, com todo carinho e admiração,*

**Jorge Martins Rosa:** *Não posso dizer que o confinamento trouxe mais tempo livre, mas sem dúvida que levou a uma gestão diferente do tempo. Não só pelas horas que deixaram de perder-se no trânsito, mas também pela necessidade de diversificar as passadas entre quatro paredes. Voltar a pegar num instrumento musical que estava a apanhar pó, finalizar aquele livro que teimava em ficar a meio, ou, por que não, fazer umas aulas de corpo e voz, tão úteis para a profissão mesmo quando a profissão não são as artes do palco. Acolhi de imediato o desafio do Luís Castro e da Karnart, e apesar de menos regular do que desejaria, foi com um enorme prazer que participei nestas aulas; pelo que aprendi e pelo convívio, ainda que virtual, com o pequeno mas coeso grupo que dali emergiu.*

**Filipa Correia:** *Cara Equipa Karnart, antes de mais quero agradecer a todos e todas pela oportunidade e disponibilidade que tiveram em realizar ao longo desta quarentena todos os dias a partir das 18 horas estas sessões de relaxamento, mas queria deixar um agradecimento muito especial ao Luís Castro pela paciência de todos os dias nos ensinar tudo o que pôde, nos dar a conhecer um pouco da sua experiência e estar sempre atento às dificuldades de cada um individualmente e ajudar-nos da melhor forma a superar as mesmas. Estas sessões acabaram por se tornar uma rotina ao longo das semanas e um escape necessário ao teletrabalho e ao confinamento em casa. Senti uma clara diferença e evolução desde as primeiras para as últimas semanas, acho que posso mesmo dizer que chegou a ser terapêutico. Conheci muita gente nova com as quais partilhei esta experiência e que estiveram sempre empenhados em chegar mais longe. Não acho que tenha existido nenhuma parte menos positiva, por vezes havia alguma repetição por chegarem pessoas novas às sessões, mas acho que isso me dava uma oportunidade de chegar mais longe, trabalhar no que estava menos bem. Voltaria sem dúvida a repetir estas sessões e convido todos as pessoas a experimentarem é um tempo de reflexão, para parar e deixar para trás durante aquelas as horas os problemas e preocupações do dia-a-dia, e começar a olhar para as coisas de uma forma mais descomplicada.*

**Carolina Vouga:** *Tendo sido uma aluna assídua nas sessões de Corpo e Voz proporcionadas pela KARNART neste tempo de confinamento, posso dizer que sem dúvida foram importantes para mim e que tiveram um impacto positivo. Estas sessões, todos os dias à mesma hora permitiram que me desligasse dos outros e que me concentrasse em mim. Era tempo que dedicava a mim mesma, que me disponibilizava a ouvir o meu corpo. Para mim, o melhor foi dar-me a oportunidade de parar um pouco e escutar realmente como é que o meu corpo se sentia naquele dia, naquele preciso momento. Para além disto, foi ótimo*

*poder participar nestas sessões, uma vez que adquiri mais competências e ferramentas de trabalho que usarei futuramente. Repeti-las-ia com certeza e sim, aconselho-as. As sessões tanto as de corpo com as de voz, a meu ver acabaram por se tornar repetitivas, o que compreendo, visto ser um trabalho lento e exigente que necessita ser praticado com regularidade para que se note uma evolução. Embora reconheça as vantagens da repetição, esta, tornou-se um pouco monótona pois, na minha ânsia de saber mais, tornou-se doloroso este avançar lento a que já não estava habituada. Estas sessões, em conjunto com este tempo extraordinário de confinamento em que não pude sair e continuar com o ritmo acelerado a que me tenho habituado, permitiram-me perceber efetivamente que é preciso fazer as coisas com mais calma. Só assim poço usufruir melhor o que faço. Obrigado Luís por me teres ajudado a perceber isto e por me teres dado tempo para conseguir organizar-me mentalmente face à situação estranhamente nova em que me encontrava.*

**Inês Inácio:** *(...) Para mim, o melhor das sessões baseou-se no companheirismo, na compreensão e atenção por parte de Luís Castro, na simpatia de todos e na constante receção de dúvidas.... Foi-me muito importante certos exercícios quer de Corpo quer de Voz, para construir resistência, equilíbrio... A Respiração foi uma ferramenta muito trabalhada e esse trabalho foi muito importante, trouxe uma outra noção e uma maior consciência também. (...) A respeito de pontos mais fracos, considero a repetição de explicações e de certos exercícios e o facto de não existir um progresso nas aulas - ou mudanças, porque, como acima disse, senti diferenças na minha resistência e na consciência da respiração - embora seja compreensível pois havia sempre novos colegas interessados em fazer as aulas e não seria possível integrá-los sem essas explicações. (...) Para além de tudo isso e, concluindo, o trabalho que foi feito foi excelente (...).*

**Rita Soares:** *Nos últimos meses, assemelhados pela situação comum em todos eles vivenciada, surgiu esta oportunidade de fazer parte das sessões de corpo e voz, então inauguradas e organizadas pela Karnart. (...) foi imediato o interesse nas referidas sessões, ao tomar delas conhecimento. Iniciadas às 18h de todos os dias úteis, foram estas oportunidades de exploração da fisicalidade e do instrumento vocal, sendo alternadamente o corpo ou a voz o foco de trabalho, ao decorrer das reuniões. Na particularidade deste tempo, onde a rotina da normalidade foi quebrada e forçadamente substituída pelo estado comum de confinamento, não poderia, a meu ver, ter sido mais ideal esta generosidade e disponibilidade da Karnart, que foi sempre recebendo novos rostos de motivação e vontade de aprender e exercitar os conhecimentos, que se foram, cada vez mais, solidificando. Tendo participado assiduamente nestas mesmas sessões, verdadeiramente não encontro nada de negativo que lhes possa*

apontar. É, para mim, notório não só o meu aproveitamento pessoal, como o de tantas outras pessoas que se cruzaram com este trabalho e que com ele se identificaram. Pessoalmente, o exercício do corpo é algo de que retiro sempre muita satisfação. Para além disso, é sempre um enorme gosto adquirir novas competências e saberes, sobretudo quando ligados a uma área que tanto me interessa. É-me difícil salientar apenas um aspeto “melhor”, que se sobreponha aos outros, mas, ainda assim, posso afirmar que o ter sentido que houve o espaço e tempo necessários para, cada vez mais, ser consolidada a aquisição de conhecimentos e de os por em prática foi, sem dúvida, um dos aspetos mais positivos. Para além disso, as reuniões foram diversificadas, adaptadas ao “sentir” de cada dia. Encontro ainda uma enorme utilidade nos exercícios de dicção praticados, tanto para os que fazem parte do ramo da performance onde é utilizada a voz, como para aqueles que fazem apenas uso da fala no seu dia a dia. O movimento diário do corpo, como sabemos, é altamente aconselhado e benéfico à saúde, o que torna todo o trabalho realizado a esse nível, uma ferramenta fortemente oportuna quando é obrigação permanecer em casa. Aconselharia estas reuniões a qualquer pessoa interessada na autoconsciência corporal, no trabalho e relaxamento do físico, da respiração e da voz e na autoexploração, sendo esta uma experiência que eu mesma repetiria.