

O

Canto



Por: Andre Batista

Índice

INTRODUÇÃO.....	4
O que é Música?	4
Pequena História da Voz.....	4
A Importância da Técnica para o Levita.....	5
Qualidade Técnica do Louvor é Importante.....	6
A Técnica nos Leva a Sermos Mestres.....	6
Questões e Respostas Sobre o Estudo do Canto: Quem Pode Estudar X Ter Talento	7
1 - TEORIA VOCAL.....	8
1.1 - Características Básicas.....	8
1.2 - Classificação das Vozes.....	8
1.3 - Base da Teoria Musical para Vozes.....	8
2 - FISILOGIA DA VOZ	10
2.1 - A Voz e suas Particularidades.....	10
2.2 - A Produção dos Sons Vocálicos.....	10
2.3 - O Aparelho Fonador.....	11
2.2 - O Aparelho Ressonador.....	14
2.3 - Os Articuladores.....	14
3 - A Voz.....	15
3.1 - Saúde Vocal.....	15
3.2 - Higiene Vocal.....	17
3.3 - Dicas para Cuidar da Voz.....	18
3.4 - Dicas Para Ser um Bom Cantor.....	19
3.5 - Voz Cantada X Voz Falada.....	20
3.6 - Avaliação vocal	20
3.7 - O Profissional da Voz.....	21
3.8 - Auto-avaliação: Cuidados com a Voz.....	21
4 - RELAXAMENTO.....	23
4.1 - A Importância do Relaxamento.....	23
4.2 - Relax Básico – Lista rápida de ordens.....	23
4.3 - Prática de Resposta de Relax.....	24
4.4 - Exercícios de Relaxamento.....	24
5 - POSTURA	27
5.1 - Postura Corporal.....	27
5.2 - Postura Correta Para o Cantor.....	27
5.3 - Cantar em Público.....	29
5.4 - O Uso do Microfone.....	30
5.5 - A Amplificação da Voz	30
5.6 - Conselhos Técnicos.....	30
5.7 - Laboratório de Representação.....	31
6 - RESPIRAÇÃO.....	34
6.1 - O Mecanismo da Respiração.....	34
6.2 - Respiração Correta.....	34
6.3 - Exercício para Controle da Respiração	36
6.4 - Exercícios de Respiração Completa.....	37
6.6 - Exercícios de Respiração.....	37
6.7 - Exercício de Liberação da Voz.....	40
6.8 - Ressonância.....	41
7 - AQUECIMENTO E VOCALIZES.....	43
7.1 - Aquecimento.....	43
7.2 - Exercícios Para Aquecimento.....	43
7.3 - Desaquecimento.....	43
7.4 - Exercícios Para Desaquecimento.....	43

7.5 - Pré-Aquecimento Vocal.....	43
7.6 - Aquecimento Vocal.....	44
7.7 - Vocalizes.....	44
8 - REGISTRO E CLASSIFICAÇÃO VOCAL.....	51
8.1 - Registro Vocal	51
8.2 - Timbre, Intensidade e Altura.....	51
8.3 - Classificação Vocal	51
8.4 - O que Significa a Música Estar no meu Tom?	53
8.5 - Vocalizes Harmônicas.....	53
9 - AFINAÇÃO E PERCEPÇÃO.....	57
9.1 - Afinação.....	57
9.2 - Independência do Ouvido	58
9.3 - Percepção.....	58
10 - DINÂMICA E ACENTUAÇÃO.....	59
10.1 - Dinâmica.....	59
10.3 - Exercícios Dinâmicos.....	60
10.4 - Acentuação - Exercícios.....	61
11 - CONCLUSÃO: ENSAIOS E SEQUÊNCIA PARA O ESTUDO VOCAL.....	62
11.1 - Ensaios	62
11.2 - Sequência Para Estudo Vocal.....	62
11.3 – Dicas Para um Bom Ensaio Vocal.....	63

INTRODUÇÃO

O que é Música?

A palavra grega *mousikós* -- "musical", "relativo às musas" -- referia-se ao vínculo do espírito humano com qualquer forma de inspiração artística. A evolução do termo, porém, limitou-o às formas de criação estética relacionadas à combinação dos sons e que abrangem, no Ocidente, o amplo desenvolvimento de uma arte que, em seus aspectos mais característicos, teve início no fim da Idade Média.

A música oriental evoluiu de forma independente e com marcadas diferenças em relação à ocidental, mesmo depois da aproximação entre ambas, no final do século XIX. Como no Ocidente, a tradição religiosa marcou consideravelmente os gêneros e, indiretamente, os estilos de execução e composição. A música antiga japonesa, de instrumentos peculiares e tendências dramáticas, como no teatro *nô* e *kabuki*, aproximou-se notavelmente, no século XX, da música européia.

Música é a arte de coordenar fenômenos acústicos para produzir efeitos estéticos. Em seus aspectos mais simples e primitivos, a música é manifestação folclórica, comum a quase todas as culturas: nesse caso, essencialmente anônima e apoiada na transmissão oral, espelha particularidades étnicas determinadas. Com o fim do isolamento cultural que a geografia impôs à humanidade durante séculos e com a crescente urbanização, muitas tradições desse caráter estão ameaçadas de total desaparecimento. Historicamente, música popular era qualquer forma não folclórica muito difundida - desde as canções dos menestrelis medievais e trovadores até peças musicais de grande refinamento, originalmente compostas para uma pequena elite. Na era vitoriana e no início do século XX, era a música dos cabarés e vaudevilles, mais tarde substituída pelas canções-tema das peças musicais. Enquanto isso, as formas cultas da música ocidental pertencem a uma linhagem européia cuja origem remonta aos primórdios da civilização cristã.

Na prática, esses três grandes e diferentes universos estiveram sempre sujeitos à troca de influências. Basta recordar algumas canções de Schubert para perceber o quanto pode ser tênue a distinção entre a música culta e a folclórica. Se os elementos folclóricos se infiltram na tradição culta, também o oposto é verdadeiro. O alto grau de erudição musical em uma cultura influencia todos os níveis de criação.

Pode-se também afirmar que, em sentido mais amplo, a música folclórica poderia ser chamada popular, mas o uso associou o termo, atualmente, a uma produção mais efêmera e comercialmente bem-sucedida, divulgada através da indústria de entretenimento. Grande parte dessa música possui alta qualidade e sua produção envolve compositores, arranjadores e executantes profissionais, que tendem à especialização.

Pequena História da Voz

A voz foi o primeiro instrumento utilizado pelo homem para expressar suas idéias musicais, certamente por meio da imitação dos sons da natureza (o canto dos pássaros, por exemplo). Durante o desenvolvimento das diferentes civilizações, a música vocal sempre teve papel preponderante em todos os campos: religioso, político e cultural.

No Ocidente, sua evolução, firmemente apoiada pela Igreja católica, contribuiu para todos os avanços técnicos e caminhos percorridos pela música até hoje. Desde a textura monofônica (melodia a uma voz) do canto gregoriano, passando pelo organum (canto sacro diafônico - 2 vozes) e o descanto (mais de 2 vozes) até os mais intrincados arabescos polifônicos (várias vozes) dos motetos (peças feitas para coro a capela - só vozes) da alta Idade Média, quase toda produção musical era feita exclusivamente para vozes.

Os instrumentos, quando usados (por muito tempo foram proibidos nos serviços religiosos, sendo relegados à prática popular), tinham como função única dar apoio às linhas vocais, dobrando-as ao uníssono ou à oitava (mesma nota, porém mais aguda). Alguns foram até mesmo criados em famílias, seguindo o modelo da divisão dos naipes de vozes humanas: as femininas soprano e contralto(ou alto) e as masculinas tenor e baixo.

Mesmo muito tempo depois da música instrumental ter conquistado a hegemonia, essa tradição permaneceu firme, como pode comprovar a existência dos vários tipos de saxofone, inventados, sabemos, no século passado. Além disso, vários termos criados originalmente para canto - por exemplo *ária*, *arioso*, *cantabile*, *cantando*, *recitativo* etc. - são hoje em dia empregados igualmente para instrumentos, quase sempre para se enfatizar o desejo de uma interpretação expressiva, que se aproxime ao máximo do cantar.

Permaneceram até mesmo certos procedimentos de construção melódica, motivados pelas limitações próprias da voz humana, como suas extensões relativamente curtas ou as dificuldades de afinação, após alguns tipos de saltos intervalares. Tais procedimentos enraizaram-se tão profundamente na tradição musical do Ocidente que, de técnicos, tornaram-se estéticos, parâmetros importantes para a composição de uma melodia, seja ela vocal ou instrumental.

O canto é a expressão mais direta e mais espontânea do sentimento musical no homem. Nenhuma raça e nenhuma cultura o desconhece ou deixa de praticá-lo. Mas, quaisquer que sejam as culturas, observam-se por toda parte duas tendências contrárias, que se apresentam tanto sob as formas mais primitivas e espontâneas, como sob as mais elaboradas e refinadas:

1. O canto é uma codificação ou uma ampliação da palavra. Da litania ao recitativo, do canto silábico dos trágicos gregos às salmódias dos monges budistas, da canção de gesta ao evangelista das paixões de Bach.

2. O canto vale por si mesmo, o prazer de cantar e de ouvir cantar independe da palavra ou do verso, tanto num Aleluia gregoriano e numa melopéia árabe ou espanhola, como numa ária italiana ou numa ária de Haendel.

O canto desenvolveu-se particularmente na Itália a partir de 1600, quando a monodia acompanhada suplantou a polifonia. As duas tendências que coexistiram desde a origem, eram perfeitamente dominadas por Monteverdi. Mas, no século XVII, o amor pelo belo canto (*buon canto*, depois *bel canto*) acabou por triunfar, fazendo com que os cantores alcançassem total domínio dos ornamentos vocais. A ópera napolitana, exportada para toda a Europa, firmou-se e assegurou por longo tempo o triunfo do virtuosismo vocal.

O gosto pelo virtuosismo chegou ao seu ponto extremo com o fenômeno do castrato, indivíduo que, por meios cirúrgicos que o tornam eunuco, conserva depois de adulto, sua voz de criança, acrescida de tudo quanto pode proporcionar a cultura e a arte de um adulto. Os castrati reinaram na Europa do séc. XVIII. Formados em escolas especiais, adquiriam um virtuosismo inigualável (capacidade de sustentar a respiração, velocidade, domínio do timbre, extensão de 3 oitavas, expressividade, etc.).

A ópera italiana era escrita para eles, na qual tanto faziam papéis masculinos como femininos. Os castrati da época foram as grandes vedetes da época barroca, ganhando fortunas que fariam nossos astros do cinema parecerem reles amadores. Farinelli cantava 150 notas de um só fôlego. Era um homem sério e um grande artista, que percorria a Europa disputado a peso de ouro. Tendo cantado para Luís XV e recebido, a título de agradecimento, um cofre de ouro, constelado de diamantes, cheio de moedas de ouro, declarou, indignado, que jamais voltaria a pôr os pés naquele país de mendigos...

A instituição dos castrati estaria, de certo modo, ligada à proibição eclesiástica do canto das mulheres nas igrejas. No final do séc. XVIII, Mozart devolveu à voz feminina toda a sua dignidade, integrou o canto ao drama e fez do cantor uma "personagem". No apagar das luzes do romantismo, três gênios - Verdi, Wagner e Debussy - iriam, cada um à sua maneira, revolucionar a arte do canto, graças às novas exigências que suas estéticas vieram impor a cantores e cantoras.

A descoberta de músicas produzidas fora do meio europeu e o estudo das tradições populares contribuíram para enriquecer os modos de expressão vocal, cujo alcance foi, aos poucos, rompendo qualquer tipo de censura.

Comentário particular: O surgimento da música gospel americana que veio a gerar o blues, jazz, rock e o funk, trouxe uma riqueza técnica indiscutível ao canto moderno. Hoje encontramos misturas das mais diversas culturas, e o Brasil foi um dos países que mais contribuiu para essa miscigenação musical.

A Importância da Técnica para o Levita

Mas, o que é técnica, pra que serve, em que ela pode contribuir para a nossa vida. É o que nós vamos ver agora.

O Que é Técnica?

Segundo o dicionário técnica é o lado material de uma arte ou ciência. É a prática, norma, é a especialização. Em suma, técnica é o estudo de determinada matéria. Um exemplo prático no Louvor são os músicos: eles estudam seus instrumentos em um determinado período para poder exercer suas funções dentro do Ministério de Música. Quanto mais conhecimento tiverem, melhor será o nível do Grupo de Louvor.

Para Que Serve?

Ela nos serve para aprimorarmos os conhecimentos de determinado assunto. É através dela que desenvolvemos a prática.

Como Ter Acesso?

Através de escolas especializadas. Em qualquer área que você queira atuar, terá uma pessoa ou um grupo especializado para poder ensiná-lo. Esses mestres também já passaram por isso e continuam sempre se aprimorando para poder dar o melhor nas suas profissões, sejam elas dentro ou fora do Ministério.

Em Que Ela Contribui Na Nossa Vida?

Todo trabalho de ensino exige da pessoa dedicação. Essa dedicação só é exercida através da disciplina. A disciplina é acima de tudo o respeito que nós temos pelos nossos mestres. A disciplina gera na pessoa humildade e também submissão que é importante para podermos crescer dentro de qualquer área. Para o cristão e acima de tudo o Levita a submissão e a humildade em reconhecermos a liderança do Ministério, dos Pastores na Igreja faz com que o Espírito Santo possa atuar forma mais intensa através de seus membros dando-lhes profecias, curas, libertação e muito mais. A unção do Espírito pode aparecer mais claramente dentro da Igreja.

Lembremos que vários profetas no Antigo Testamento também obtiveram êxito no seu Ministério através de uma preparação específica, ou seja, trabalharam para que Deus pudesse usá-los para fazer seus

grandes feitos entre o seu povo. Até Jesus Cristo, na sua infância, foi preparado para iniciar sua vida pública e este é o maior exemplo de disciplina e humildade que podemos ter.

Portanto irmãos, basta seguirmos o caminho que Ele nos deixou e termos fé que o Espírito Santo agirá através de cada um para que a obra do Senhor não pare por falta de pessoas. Jesus Cristo começou sua vida pública aos 30 anos e passou 40 dias no deserto sendo tentado por Satanás antes de morrer e ressuscitar. Moisés passou 40 anos no deserto se preparando para a grande obra que Deus faria através dele: libertar seu povo do Egito.

A nós só cabe perseverarmos na nossa preparação até o momento que Deus lhe pergunte: “Você está pronto pra Batalha?” e nós possamos dizer: “Sim Mestre, eis-me aqui”. Mas para isso devemos ser disciplinados, quebrados e deixarmos Deus trabalhar nas nossas vidas. Lembre-se: Deus dará todas as oportunidades para que você cresça em Espírito e também no conhecimento dos talentos que Ele te deu quando nasceu e a nós cabe-nos não desperdiçá-las alegando falta de tempo ou cansaço.

Asaph Borba nos coloca que Deus chama a todos para a sua obra. Poucos são escolhidos porque não dedicam seu tempo para o propósito de Deus na sua vida.

Seja um escolhido de Deus. Empenhe-se nos estudos. Deixe o Espírito Santo trabalhar na sua vida e que Deus o abençoe no seu Ministério...

Nas Igrejas, normalmente os levitas dedicavam seu louvor e adoração ao Senhor sempre pensando que unção do Espírito Santo por si só já era o suficiente. Ledo engano. A Unção realmente é necessária para que o Espírito Santo se manifeste em nós através do Louvor e Adoração a Deus.

Mas, será que a nossa dedicação ao Ministério também não conta!? Será que o nosso esforço de melhorar cada vez mais através do estudo da Palavra, ao que conta no crescimento espiritual, como também o estudo técnico para um melhor conhecimento e domínio daquilo que temos em nossas mãos não conta para darmos o melhor de nós a Deus!?

Diante de tal pergunta, quero mostrar um pouco da necessidade de estudarmos os padrões técnicos no Ministério de Louvor e Adoração.

Qualidade Técnica do Louvor é Importante

Você já imaginou cantar músicas de Louvor e Adoração sem ter feito um ensaio prévio, sem ter sido preparado uma harmonia, sempre tocando aquele “feijão com arroz” como determinados Ministérios de Música em algumas igrejas fazem? Será que Deus se agrada disso?

Todos nós que somos chamados pelo Senhor a algum Ministério, devemos ter em mente 3 coisas importantes:

Deus nos chamou e devemos dedicar tempo ao Ministério a que fomos chamados: nesse tempo, além de orarmos para pedirmos que Deus nos dirija através do Espírito Santo, devemos também dedicarmos tempo para o estudo. Nesse período devemos ter acima de tudo disciplina que é a essência do aprendizado para depois termos Decisão naquilo que faremos durante o Louvor.

Devemos nos dedicar cada vez mais através de treinamento para podermos levar ao Senhor o melhor que podemos dar através daquilo que cantamos ou tocamos. Os ensaios também são muito importante: devemos ensaiar exaustivamente até termos a música exatamente como ela é...

Deus exige que tenhamos habilidade ou seja, toquemos bem o instrumento: em Sm 16.17-18 vimos que o Rei Saul pede que tragam diante dele um “homem que toque bem” para afastar um espírito maligno que o possuía. Esse “homem” era Davi. Podermos ver que Deus só se agrada daqueles que aprimoram suas habilidades para levar diante do Senhor tudo o que temos. Os talentos são dados por Deus quando nascemos, não para que o enterremos, mas para que o façamos crescer em nós para depois dá-los ao Senhor como juros. E o Senhor se agrada de nós.. O Sl 33,3 nos diz: “Cantai-lhe um cântico novo, tocai bem e com júbilo”.

A Técnica nos Leva a Sermos Mestres

Vemos no livro de Crônicas que os levitas representavam os músicos (I Cr 15.22; 16.4-5 e que eram escolhidos por Deus pela sua habilidade (I Cr 15.16-19) e consagrados, isto é, viviam exclusivamente para levar o povo de Deus em adoração. Isto nos leva a termos consciência do nosso chamado como verdadeiros adoradores, sermos cheios do Espírito Santo e sermos comprometidos com a Igreja local e a sua missão. Todo este comprometimento com a obra nos leva a sermos mestres, ou seja, que tudo aquilo que aprendemos devemos passar aos futuros Ministros. Por fim, levantamos discípulos para que a obra do Senhor não pare na Igreja devido à nossa falta de conhecimento ou por sermos relapso com o Ministério. O Senhor mesmo disse “levantai discípulos”. Mas para isso devemos ter total consagração ao Ministério e ao Senhor. Lembre-se: quando levantamos discípulos traremos unção dobrada à Igreja.

Benê Gomes outro dia disse que a técnica é como um copo d’água e a unção a água. Bem, se o copo for pequeno, a unção será pouca. Mas se o copo for maior, a unção também será cada vez maior e maior. Quanto maior for o copo, mais cheia da unção ele ficará.

Por isso irmão, lembre-se: Deus usará você com aquilo que você tem. Se você não procurar aumentar o que você tem, de nada adiantará. Você será substituído por outro que esteja melhor preparado. Mas, o Senhor é fiel àquele que se dedica à sua obra. Por isso, seja um levita legítimo e seja substituído não pelo seu

relapso, mas sim por ter levantado discípulos com unção dobrada dentro da Igreja a que congrega e o seu galardão no céu será grandioso na presença do Senhor.

"Louvai ao Senhor ao som da trombeta, com o saltério e a harpa. Louvai ao Senhor com o adufe e a flauta, com instrumentos de cordas, com sítalos sonoros e vibrantes. Todo ser que respira, louve ao Senhor." SI 150.3-6

Questões e Respostas Sobre o Estudo do Canto: Quem Pode Estudar X Ter Talento

Muitas pessoas, que gostam de música, e mesmo de cantar, se fazem as seguintes perguntas:

- Minha voz é desafinada, como faço para corrigir esse mal?
- Quais são os pré-requisitos para que eu me torne um bom cantor (a)?
- Tenho vergonha de me apresentar para o público... isso é sinal que não tenho o talento de cantar?

O estudo do canto é um trabalho que requer muita disciplina por parte do aluno, porque o professor é simplesmente um orientador; não é o professor que fará o aluno ter esse ou aquele talento ou ser um bom músico. Essa capacidade está na força de vontade de cada um, utilizando da audição de cd's e vídeos e treinamentos diários com a voz (vocalizes, exercícios de respiração e treino de repertório).

Devemos ter em mente que o caminho é longo, e que os resultados, principalmente no início, são pouco visíveis (e audíveis); só com muito esforço e treino conseguiremos quebrar barreiras como as descritas acima.

Devemos ganhar conhecimento da correção do som (ritmo, afinação e entonação) juntamente com a postura (ombros, costas etc.). Estando correta a postura, fluirá com facilidade a voz, indo vibrar as caixas de ressonância nos seus devidos lugares, adquirindo o brilho necessário.

Para aqueles que querem realmente cantar bem, um dos fatores importantes é a vontade de aprender e a busca dessa aprendizagem. Acredito que o conhecimento de diversos estilos musicais (rock, reggae, samba, funk, blues, jazz, música antiga entre outros) é de suma importância para que haja versatilidade em acompanhamentos de grupos e cantores (as). Indicações e pesquisa junto a escolas de música, faculdades e amigos e dependerão sempre da vontade de cada um e, como já foi falado anteriormente, da vontade e desejo de aprender.

"Onde não há conselho, frustram-se os projetos; mas com a multidão de conselheiros se estabelecem". Pv 15.22

Não acredito na pessoa "desafinada" por falta de talento; acredito sim na falta de uma educação apropriada desde a infância, na falta de qualidade musical de grande parte da mídia (tv's e rádios, inclusive evangélicas) que bombardeiam nossos ouvidos e mentes com uma pobreza cultural indescritível; acredito na falta de vontade do futuro cantor em estudar e investir financeiramente nos estudos, seja qual for sua renda financeira, acredito na falta de organização e despreparo das lideranças de diversas denominações à respeito do trabalho musical em suas comunidades, onde "qualquer um" pode cantar e tocar, seja ele preparado (musicalmente e espiritualmente) ou não, enfim são diversos fatores que nos impedem e nos bloqueiam para que façamos nosso trabalho da melhor maneira possível, como nos diz a palavra do Senhor no Salmo 33: 3: *"Cantai-lhe um cântico novo; tocai bem e com júbilo"*.

"Porque o Senhor dá a sabedoria; da sua boca procedem o conhecimento e o entendimento". Pv 2.6

Me coloco à disposição para que na medida do conhecimento que o Senhor está me dando, possa auxiliar da melhor maneira possível.

1 - TEORIA VOCAL

1.1 - Características Básicas

Nem todo o som é uma música, mas toda a música é um som. Música é a arte de manifestar os diversos afetos da nossa alma por meio dos sons. O princípio da música é o som, ele é produzido por movimentos de corpos vibratórios, que transmitem essa vibração para o ar (ondas sonoras) que chegam aos nossos ouvidos que as interpretam diferenciando suas propriedades. A música divide-se em 4 partes fundamentais, que são:

Melodia → É a sucessão de sons (uníssonos) em sequência, repetindo ou variando tempo, altura e intensidade. É a combinação dos sons quando são executados uns após os outros formando um sentido inteligível. Exemplo de instrumentos de melodia: Aqueles que tocam apenas uma nota por vez, como instrumentos de sopro (Saxofone, flauta, clarinete, oboé, etc.) e a própria voz humana.

Harmonia → É o conjunto de sons combinados simultaneamente, formando acordes, ou seja, é a combinação dos sons quando são executados juntamente (dois ou mais sons), formando um conjunto que soam como se fossem um só. Exemplo de instrumentos de harmonia: Todos aqueles que podem soar sons simultâneos (Piano, Violão, Órgãos, Harpa, etc.)

Timbre → É a propriedade que tem um som de ser diferente dos demais, mesmo quando têm em comum o nome, mas soa diferente dos outros; é a qualidade do som, que nos permite reconhecer sua origem. É através dele que diferenciamos o som dos vários instrumentos. O timbre está relacionado com a série harmônica, produzida pelo som emitido. Exemplo: Podemos observar um cantor interpretando, e identificar de quem é a voz pelas qualidades e características, isto é reconhecer o seu TIMBRE. Por isso, no timbre podemos também falar em Altura e Intensidade:

Altura → É a propriedade do som ser Grave, Médio ou Agudo. A altura do som vocal é determinado pelo cérebro e dependente da excitabilidade do nervo recorrente. Quanto aos registros vocais - extensão da voz dentro da escala geral dos tons musicais - consideram-se a existência de voz de peito (principalmente nos sons mais graves), voz de cabeça (principalmente nos sons mais agudos), voz mista e voz de falsete. As diferenças de altura entre vozes explicam-se fisiologicamente.

Intensidade → É a propriedade do som ser fraco ou forte (dinâmica, volume). Caracteriza-se pela amplitude (força) da vibração

Ritmo → É a arte de combinar os sons, subdividi-los e organiza-los dentro de determinados espaços de tempo, criando uma variação de estilos e forma de executá-los. É o elemento primordial e mais primitivo, é a divisão ordenada do tempo, a pulsação, a batida da música. Exemplo de instrumentos de ritmo: Instrumentos de Percussão (bateria, pandeiro, tamborim, etc.)

As características secundárias são: velocidade, clareza, extensão, vibrato, modulação e expressão.

Esta é apenas uma introdução com definições básicas e elementares para começarmos a ver cada assunto mais profundamente.

1.2 - Classificação das Vozes

Entre as masculinas classificam-se as vozes de mais grave para mais aguda, em:

Baixo → Barítono → Tenor

Entre as vozes femininas, classificam-se da mesma maneira, de mais grave para mais aguda:

Contralto → Meso Soprano → Soprano.

Há ainda outras classificações, principalmente na música lírica, e referem-se às características de timbre (baixo, profundo, baixo constante, soprano dramático, soprano ligeiro...)

1.3 - Base da Teoria Musical para Vozes

As propriedades da música e suas diversas variações foram criadas em função de tempo e de combinações.

O princípio gerador das combinações é uma sequência de sete notas (sons), que é chamada Escala Base ou Escala Natural.

DÓ – RÉ – MI – FÁ – SOL – LÁ – SI

Elas se repetem quase que infinitamente tanto no sentido positivo (ascendente (→)) quanto no sentido negativo (descendente (←)).

Damos o nome de Agudos aos sons Ascendentes e Graves aos sons descendentes.

Criou-se, para efeito de organização, uma definição que todo os sons são gerados à partir do DÓ chamado central no piano. Sendo sua frequência variável em 4,100 Hz. Daí partimos em ambos os sentidos formando as escalas.

Como estas sete notas têm uma combinação perfeita, mas que partindo de outra nota que não seja o DÓ central, dá-se a impressão de que não forma o mesmo sentido. Daí criou-se os intervalos, que são notas que estão entre as sete notas convencionais.

Para representá-los, das sete notas existentes, dividiram-se cinco, formando uma escala de doze notas.

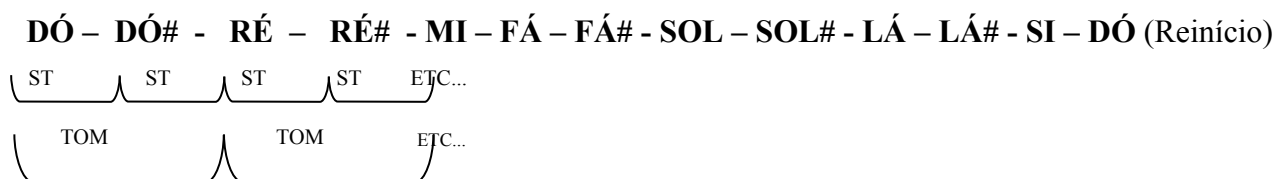
DÓ – DÓ# – RÉ – RÉ# – MI – FÁ – FÁ# – SOL – SOL# – LÁ – LÁ# – SI
⇒

SI – SIb – LÁ – LÁb – SOL – SOLb – FÁ – MI – MIb – RÉ – Réb – DÓ.
⇐

Sendo: # (sustenidos) em sentido ascendente e b (bemóis) em sentido decrescente.

À essa Escala de doze notas, damos o nome de Escala Cromática, Diatônica ou Semitônica.

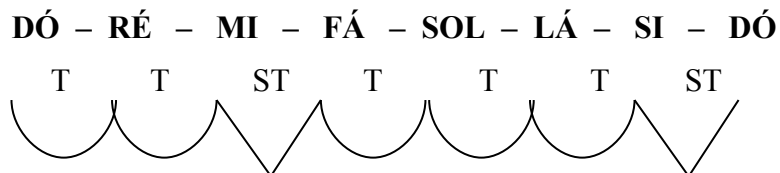
A menor distância que existe entre uma nota (som) e outra(o) é chamada de SEMITOM, e a distância entre duas notas é chamada de TOM. Observe:



Observe que a distância entre Dó e Dó# é de meio tom ou um semitom, e a distância entre Dó e Ré é de um tom. A distância entre Dó e Ré# é de um tom e meio, a distância entre Ré e Fá# é de dois tons e assim por diante, soma-se de meio em meios-tons e descobre-se a distância entre as notas da Escala.

Cada nota de uma Escala é chamada de Grau dessa Escala. Dentro da Escala Natural – de sete notas há sete Escalas. E na Escala Diatônica existem doze Escalas naturais.

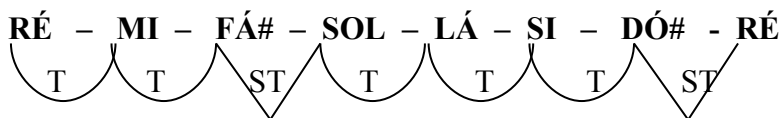
Para descobrir cada Escala, basta iniciarmos de quaisquer das sete ou doze notas das Escalas e percorrermos o caminho, conforme escala padrão natural. Observe abaixo:



ONDE:

T (um tom) e ST (semitom)

Se iniciarmos uma Escala em Ré, teremos:



Esta escala será chamada Escala Natural de Ré, porque começa com a nota Ré. E assim por diante... a escala que começa em Dó será chamada de Dó, etc.

Baseado na Escala Natural podemos criar variações e assim através disto descobrir novas possibilidades de combinações.

2 - FISILOGIA DA VOZ

Todos nós usamos a voz o tempo todo, mas a maioria das pessoas não tem idéia de como a voz é produzida. Não é minha intenção fazer um estudo profundo sobre a fisiologia da voz, mas sim dar uma noção básica de como a voz é produzida.

2.1 - A Voz e suas Particularidades

"E Deus soprou em suas narinas o sopro da vida, e o homem tornou-se uma alma viva" Gênesis

O seu corpo produz todos os tipos de sons, desde o aplaudir até bater dos pés, o ranger dos dentes e o digerir dos alimentos. Esses ruídos têm, entretanto, importância mínima, se comparados às suas vocalizações – sons produzidos pelas cordas vocais, em sua caixa de ressonância ou laringe. Isto dá-se porque a voz reflete a condição mental emocional e física da pessoa; ela é, verdadeiramente, a parábola da alma. Assim como os sons ligam a personalidade do indivíduo a sua unidade espiritual dentro de um todo, a voz liga a menor onda ou partícula energética à energia do Universo.

Este capítulo explica como a voz pode ser usada e controlada. Ela demonstra como descobrir e relaxar a voz beneficiam não só a sua saúde físico-mental e os estados emocionais com a sua aparência, a confiança frente à sociedade e as suas habilidades comunicativas, a compreensão da voz é uma excelente disciplina de auto-conscientização e é vital para a arte de ouvir. Por meio de cuidadosa atenção, você aprenderá a compreender, através das vozes dos outros, os significados impronunciáveis, que se escondem através das palavras.

O modo como você usa a sua voz proporciona o discernimento vital para a vida em geral. As suas vocalizações revelam como as suas energias, sentimentos, pensamentos e intuições colaboram na produção de um único estilo vocal. Este estilo reage às influências externas tanto quanto os sentimentos no seu interior, que se desenvolvem atrás do tempo em emoções e experiências passadas acumuladas e amadurecidas. Logo, a voz é diagnosticável e terapêutica. Em suma: aprenda a usar a sua voz, e você se sentirá melhor.

A voz é formada durante a respiração. A primeira parte deste capítulo explora os mecanismos da respiração e o seu uso na produção da voz, além de incluir alguns exercícios vocálicos básicos e de respiração. Esses são fórmulas práticas que ampliam a extensão da voz e as suas técnicas de respiração, assim como aumentam a conscientização das partes do seu corpo envolvidas na respiração e nas vocalizações.

2.2 - A Produção dos Sons Vocálicos

Para que consigamos produzir o som através da nossa voz, recorreremos a vários órgãos do nosso corpo que trabalham conjuntamente para viabilizar este processo. São eles: o Aparelho Respiratório, a laringe, as pregas vocais, os ressonadores, (como a cavidade nasal, a cavidade craniana, a cavidade torácica, a cavidade bucal e a faringe), os articuladores (língua, lábios, palato duro (céu da boca), palato mole, dentes e mandíbula).

Cada instrumento musical possui três aspectos, que associados são responsáveis pela produção de som. São eles: uma saída, ou fonte de energia; um vibrador, que determina o som e o tom; e os ressonadores, que somam as tonais. Em uma guitarra são o dedo da corda arrancada, a corda e o corpo da guitarra, respectivamente. A sua voz – apesar de todos os preconceitos que possa ter – pode ser um instrumento musical de grande valia, poder e adaptabilidade. A sua saída é o ar exalado pelos pulmões; o seu vibrador são as cordas vocais, em sua caixa torácica ou laringe; e as suas ressonâncias são as cavidades de ar e estruturas como: garganta, boca, nariz e cavidades.

Similarmente, a vocalização é dividida em três processos essenciais. Esses são a formação, ou produção do som; a ressonância, ou amplitude harmônica do som; e a articulação – o formato, a modelagem e a saída dos sons vocálicos, em formas lingüísticas conhecidas por palavras.

O ar inspirado passa pelas cordas vocais em posição aberta, enchendo os pulmões. Na expiração é que ocorre a fonação. O ar é aspirado pelos pulmões passa pelas cordas vocais em posição fechada, fazendo-as vibrar. Neste momento entram em ação os articuladores cuja função, neste contexto, é levar o som para as cavidades de ressonância.

As cavidades de ressonância têm um papel fundamental na produção do som, pois nelas é que ocorrem as modificações do som fundamental produzido na laringe. Comparando a um instrumento, como foi citado anteriormente, poderíamos dizer que as cavidades de ressonância da voz funcionam como a caixa do violão. Nada adiantaria vibrar-mos as cordas de um instrumento isoladamente, pois produziria um som "pobre".

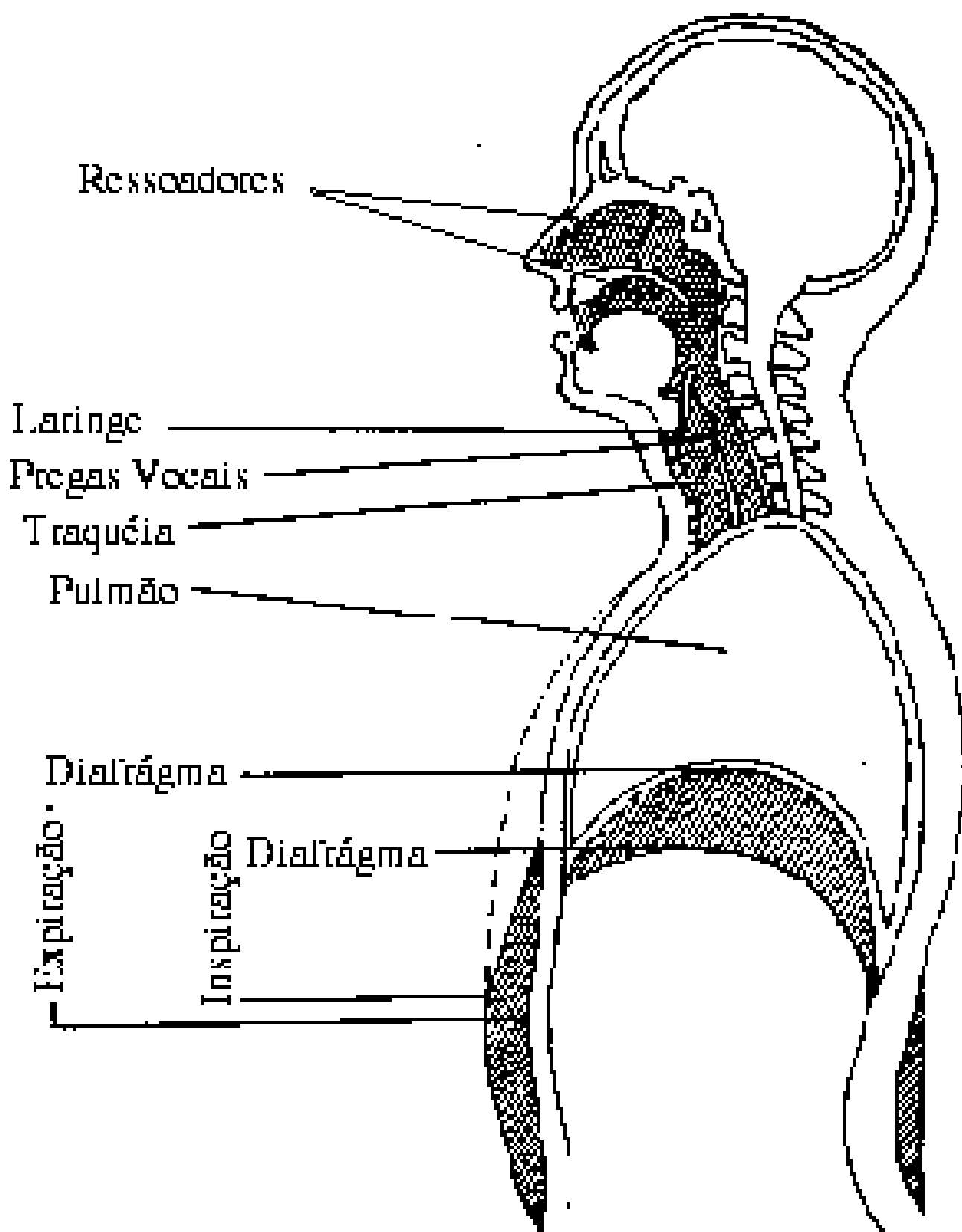
Como vemos, não cantamos ou falamos "pela garganta" como muitos pensam, e sim com todo o conjunto de órgãos que se interligam são os responsáveis diretos pela transformação do ar inspirado em som. A esse conjunto de órgãos poderemos chamar de "Aparelho Fonador".

Conforme você realizar os exercícios vocais, você estará trabalhando as sensações físicas da fonação, ressonância e articulação. Sinta-os como parte de você. E acima de tudo, ouça-os! O retorno auditivo, através das suas expressões vocais, é uma parte vital do processo de vocalização. Lembre-se: é a pessoa, em um todo, que fala e canta.

2.3 - O Aparelho Fonador

O ser humano não possui nenhum aparelho destinado exclusivamente à produção do som. Segundo PERELÒ(1975), a laringe aparece na escala animal quando é necessário proteger o aparelho respiratório contra a entrada de sólidos ou líquidos que pudessem causar asfixia.

A voz é produzida quando o ar que sai dos pulmões, passa pelas cordas vocais fazendo-as vibrar. Apesar de usarmos esse termo “cordas vocais” elas não são cordas como de um violão, mas são duas pregas de mucosa com musculatura, localizadas na laringe.



FARINGE

É um tubo músculo membranoso que se inicia na base do crânio e segue até a Sexta vértebra cervical, onde tem continuidade com o esôfago e com a laringe, ocorrendo neste ponto o cruzamento dos sistemas digestivo e respiratório.

LARINGE E CORDAS VOCAIS

A laringe abre-se na base da língua. Situa-se na parte mediana do pescoço, comunicando-se com a traquéia na parte inferior e com a faringe na parte superior. Na laringe encontramos as cordas vocais, responsáveis pela produção do som. O treino da técnica vocal (vocalizes) irá atuar nas cordas vocais como exercícios de alongamento, fazendo elas irem de sua posição dilatada (sons graves) para a alongada (sons agudos) várias vezes, buscando aos poucos uma maior elasticidade que se refletirá em aumento da tessitura vocal e maior precisão na afinação das notas.

O ventrículo da laringe – onde os sons iniciam-se mediante a pressão do ar.

Para vocalizar notas de tom alto, os músculos da laringe cobrem as cordas, e alargam-se na extensa e hermeticamente. Assim, elas vibram em uma frequência mais alta, como uma corda de guitarra soa uma nota alta quando é comprimida pela cravelha. Se quiser aumentar a sua sonoridade, aumente a velocidade e pressione o ar que circula fora de seus pulmões. Tente repetir a mesma sentença longa ou um poema em tons mais baixos, e a seguir em um estilo alto e dramático. Observe a rapidez com que você libera o ar no segundo caso.

As Cordas Vocais, ou da maneira correta: As Pregas Vocais

Suas cordas vocais são duas protuberâncias brilhantes, aperoladas, situadas em ambos os lados da caixa torácica ou laringe, em seu pescoço. Elas não podem vibrar livremente, como a corda do violino. E são, minuciosamente, descritas como dobras vocais porque projetam-se, semelhantemente a uma concha, das paredes da laringe. Durante a respiração suave, elas formam dois lados compridos de um orifício triangular – a glote – por onde o ar alcança seus pulmões.

Quando você fala, os músculos do seu pescoço e os que circundam a laringe revestem as cordas vocais até que elas se movimentem para dentro, em direção ao centro da laringe, quase tocando-a. O ar deve, então, passar por um orifício estreito e comprido. Conforme isto se dá, o ar vibra as cordas. Elas são acompanhadas por um segundo par de dobras, algumas vezes descritas, meio grosseiramente, como falsas cordas vocais, que se movem acima do par verdadeiro. Juntos, esses dois pares de dobras formam um vaso similar ao útero

Movimento das Pregas Vocais

As pregas vocais fazem o movimento abre-fecha, ou seja, quando estamos calados elas estão abertas (momento da respiração) e quando falamos ou cantamos elas se fecham (momento da fonação) infelizmente elas não fazem somente estes movimentos mas também se chocam quando são submetidas a abusos vocais como: gritos, pigarreios e tosses excessivos, utilizar tons graves ou agudos demais, praticar esportes falando, competição sonora, etc... Estes choques pode prejudicar demasiadamente as pregas vocais.

Pregas Vocais

Pregas Vocais
Fechadas (fonação)



Pregas vocais abertas
(respiração)



DIAFRAGMA E PULMÕES

O diafragma é um grande músculo em forma de cúpula, de concavidade inferior, que separa a cavidade torácica da abdominal. Ele fica abaixo dos pulmões, que são a principal área de ressonância das notas médio-graves.

Quando inspiramos, o diafragma desloca-se para baixo, deslocando a cavidade abdominal e ampliando a cavidade torácica, enquanto os músculos intercostais dilatam as costelas, promovendo uma pressão negativa em relação ao meio ambiente, induzindo-se o ar para dentro dos pulmões, como se fosse uma máquina de sugar instalada na base pulmonar. Teremos então a região abdominal e intercostal dilatadas, o que não deve acontecer com a parte alta do peito, que permanecerá relaxada para facilitar a liberação do ar na expiração. Nesta etapa, os músculos dilatados agora se contraem, empurrando a parte baixa dos pulmões, expulsando o ar para cima. Durante o ato de cantar, estes músculos devem ficar rígidos, mantendo a pressão nos pulmões para que tenhamos o apoio necessário para manter a voz corretamente colocada, sem ter que buscar força adicional na região da garganta. Enquanto cantamos, mantemos sempre uma reserva de ar na parte baixa dos

pulmões, repondo apenas o ar gasto para a emissão das notas, o que nos dá condições de fazer inspirações curtas entre as frases cantadas. Óbvio que em frases ou notas longas podemos utilizar todo o ar armazenado.

2.2 - O Aparelho Ressonador

Se um guitarrista tocar uma guitarra sem que ela esteja ligada a um amplificador (caixa de som), certamente nem ele mesmo conseguirá ouvir o que está tocando. O mesmo acontece com a nossa voz. O som que é produzido pela passagem de ar pelas cordas vocais, é um som muito insignificante. Por isso, é necessário que se encontre áreas de ressonância para se amplificar esse som.

São as regiões ocas do nosso corpo onde o som se amplifica. As principais são: pulmões (ressoa notas graves e médias) e cabeça (ressoa notas agudas). Na cabeça temos a região nasal, que pode ser usada para realçar os timbres médios e metálicos da nossa voz. É importante lembrar que todo o aparelho respiratório serve como ressonância para os sons, e para manter uma voz sempre brilhante e jovem deve-se buscar as ressonâncias da face. Mais especificamente, podemos considerar como principais ressonadores: cavidade torácica, cavidades na base do crânio, faringe, cavidades bucais e cavidades da face.

A região de ressonância facial também é conhecida como "máscara". O termo "voz de máscara" quer dizer cantar utilizando os ressonadores da face.

Portanto, é muito importante aprender a usar o aparelho ressonador para não forçar as cordas vocais. Agora você já sabe que o som não vem da garganta, mas sim dos ressonadores.

Ressonância Vocal

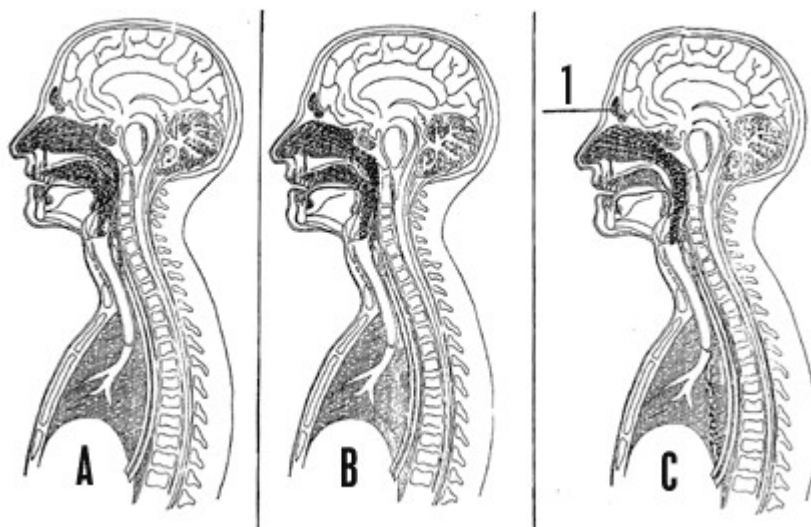
Colocação do ar nas cavidades de ressonância: O ar vibra e se coloca de forma diversificada nas cavidades de ressonância, conforme os tons sejam graves, médios e agudos.

Nos graves, o ar sai dos pulmões e vibra na parte anterior do céu da boca, e um pequeno filete vibra nas fossas nasais. O movimento é maior pra fora.

Nos médios, o ar divide-se igualmente para as fossas nasais e o céu da boca, vibrando com mais intensidade na parte posterior deste. O movimento é para dentro e para fora.

Nos agudos, o ar vibra nas cavidades da cabeça, seios paranasais, nariz e seio frontal. O movimento é mais para dentro. É a chamada "voz de cabeça" ou falsete.

Segue figura que ilustra essas ressonâncias:



A - As linhas indicam a divisão do ar na ressonância palatal, na tessitura mais grave das vozes masculinas e femininas.

B - As linhas indicam a divisão do ar na tessitura média.

C - As linhas indicam a divisão do ar na ressonância da cavidade da cabeça, na tessitura aguda.

1 - Ressonância no seio frontal.

2.3 - Os Articuladores

A função dos articuladores é a de receber o som das cordas vocais e levá-lo ao aparelho ressonador. São eles: língua, lábios, palato duro (céu da boca), palato mole, dentes e mandíbula inferior.

Para aproveitar da melhor maneira possível as áreas de ressonância (principalmente da face), devemos trabalhar a articulação dos sons. A musculatura da face combinada com o movimento dos lábios e maxilar ajudará a projetar o som para fora, dando mais volume e precisão na dicção das palavras. Além dos exercícios musculares para a face, que vão melhorar a dicção, devemos dar atenção especial ao trato da articulação das vogais, pois este ponto é de vital importância para a boa colocação da voz, explorando as áreas de ressonância e não deixando o som destimbrado e opaco.

A - Ê - Ó - Sons claros e abertos. Na posição da fala não se pode cantar. Para vencer a extensão das escalas com a emissão perfeita destas vogais, temos que ovalar a boca. Com esta posição o som recua para o fundo da garganta e vibra no palato mole, entrando para a ressonância alta, e projetando-se timbrado.

Ô - Ê - I - U - Sons escuros e fechados. O movimento labial faz com que eles se projetem para frente. Nas notas agudas o maxilar cai deixando a boca ovalada.

Ê - I - Estas duas vogais merecem atenção pois são horizontais, e para se projetarem usamos o sorriso, que os mantém vibrando no mordente até o centro da voz. Para atingir notas agudas, o sorriso permanece, porém a boca vai se ovalando em busca de um som arredondado e bem timbrado.

EXERCÍCIOS:

- 1) Mastigar o m... com som nasal.
- 2) Fazer TRRR... e BRRRR.... até acabar o ar.
- 3) TRRR... com modulação de som e movimento de lábio
- 4) Mastigar o m... e soltar as vogais abertas e fechadas - Ex. m... muá , m....muô
- 5) ECO : muámuámuámuá , muémuémuémué, etc.; com todas as vogais
- 6) Morder uma caneta ou rolha e contar até 100 articulando bem
- 7) Fazer com e sem rolha: a) BDG b) PTK c) FSCH d) GDB e) KTP f) CHSF

Exercício para perceber o movimento do palato mole

- Vá para frente de um espelho;
- Inspire;
- Emita a vogal "A" passando em seguida para "Am";

Faça esse exercício várias vezes dentro de uma respiração para perceber que o movimento do palato mole no "A" é para trás e a saída de ar é pela boca; o movimento do palato mole no "Am" é para frente e a saída de ar é pelo nariz.

Articulando as Ferramentas

Falando em articular as ferramentas, estou me referindo aos órgãos articuladores da fala, boca, língua e lábios. Devemos trabalhar bem estas ferramentas para que o som e as palavras não saiam prejudicadas. Quando o som está ressoando na região bucal, ele está pronto para sair com sua sonoridade modificada. O fato também do som sair pela cavidade bucal significa que ele sairá acompanhado de vogais e consoantes que formarão palavras e também frases melodiosas.

A boca ou cavidade bucal possibilita o tratamento do som juntamente com a língua e também com as cavidades de ressonância. Quando o som caminha pelo palato duro (céu da boca) em direção a região nasal, o som certamente sairá anasalado, a língua ficará retraída (para atrás), e a articulação ficará semi-aberta (boca semi-aberta). Se a língua ficar tensa, provavelmente ela vai ficar retraída e irá tampar a válvula, que é uma partícula muscular que se encontra no final da língua, e tem o formato de um badalo de sino. Sendo assim o som ficará abafado. Mas se a língua estiver relaxada, a emissão sonora ficará mais clara.

Quando você estiver cantando a mandíbula precisa estar relaxada para não tencionar os pontos musculares do rosto. No próximo tema "Voz Falada X Voz Cantada", veremos que a musculatura do corpo e do rosto devem estar relaxada para dar ao profissional da voz o melhor desempenho na sua atuação.

Falando dos lábios, eles também são músculos e precisam estar desprovidos de qualquer tensão. Estando eles relaxados a emissão do som e movimento muscular, ou seja, articulação trabalhará de forma adequada. Existem cantores que preferem definir as notas nos lábios. Notas que recebem apoio labial (lábio inferior), o som ficará diferenciado e também receberá o apoio do movimento da mandíbula. Comparando as articulações de acordo com o gênero musical a ser cantado podemos dar alguns exemplos: na bossa nova a articulação é mais fechada e mais escura do que no POP e no Sertanejo, que a articulação é bem mais aberta e mais "Tensa".

Para os cantores de "Música Negra" (SOUL, ReB, BLUES) a articulação é variada, podendo usufruir do exagero como também na sutileza na forma de cantar. É muito importante mastigarmos bem as palavras, para que elas possam ser bem ouvidas e compreendidas.

Em todo gênero musical as vogais se sobressaem mais do que as consoantes. Dentro das vogais nós temos as mais claras e as mais escuras. Sendo as claras A e I, e as escuras O e U.

Para as vogais claras utilizamos a articulação aberta ou semi-aberta, e para as vogais escuras utilizamos a articulação mais fechada.

Experimente estudar a melodia de uma música aplicando somente uma vogal clara para definir a afinação e corrigir sua respiração. Observe o gênero que lhe agrada mais, e estude sua postura bucal e suas articulações e tenha um ótimo desempenho.

3 - A Voz

3.1 - Saúde Vocal

Neste capítulo iremos apresentar hábitos e alimentações saudáveis ou não para uma boa higiene vocal. Preste bastante atenção e vamos, desde já, procurar cuidar bastante do nosso instrumento de trabalho que é precioso e único, nosso Aparelho Vocal.

Vamos então a alguns cuidados básicos:

😊 **Permitido** 😊 **Evitar** 😞 **Proibido**

😊 Beba bastante água em temperatura natural! (no mínimo 2 litros por dia) para manter as pregas vocais hidratadas e em boa condição de vibração.

😊 Coma maçã! A maçã possui propriedades adstringentes que auxiliam na limpeza da boca e da faringe, favorecendo uma voz com melhor ressonância.

😊 Beba suco de frutas! (Principalmente de frutas cítricas)

😊 Evite usar roupas apertadas, principalmente nas regiões do abdômen, cintura, peito e pescoço, pois isso poderá dificultar a respiração

😊 Não use pastilhas, sprays, anestésicos sem orientação médica, pois para cada caso existe uma medicação específica, portanto não se automedique nunca!

😊 Evite alimentos gordurosos e "pesados" antes das apresentações, pois dificultam a digestão.

😊 Dê preferência aos alimentos leves e de fácil digestão (verduras, frutas, peixe, frango)

😊 Durma bem! Procure dormir, no mínimo, 8 horas por dia.

😊 Não durma de estômago cheio pois pode provocar refluxo gastroesofágico que é altamente prejudicial às pregas vocais.

😊 Não cante se estiver doente! Quando cantamos envolvemos todo o nosso corpo e gastamos muita energia, então recupere-se antes de voltar a cantar.

😊 Evite ficar exposto por muitas horas em ambiente que utiliza ar-condicionado pois provoca o ressecamento das pregas vocais. Em casos onde isso não for possível, procure estar sempre lubrificando as pregas vocais com água ou suco sem gelo.

😊 Evite ambiente com mofo, poeira ou cheiros muito fortes, principalmente se você for alérgico.

😊 Evite a competição sonora, ou seja, falar ou cantar em lugares muito barulhentos.

😊 Evite choques bruscos de temperatura.

😊 Evite bebidas geladas.

😊 Evite cochichar pois, ao contrário do que pensamos, no ato de cochichar submetemos nossas pregas vocais a um grande esforço provocando um desgaste muitas vezes maior do que se conversarmos normalmente.

😊 É proibido gritar, pigarrear, falar durante muito tempo sem lubrificar as pregas vocais, fumar, ingerir bebidas alcoólicas antes de cantar para "melhorar" a voz.

IMPORTANTE!!!

Se você utiliza sua voz profissionalmente, é indispensável a consulta com um médico especialista para que ele possa fazer uma avaliação do seu aparelho vocal.

Não se esqueça de que o nosso "instrumento de trabalho" é único e merece toda a nossa dedicação e atenção.

Nossas pregas vocais são a nossa identidade, são nosso registro pessoal, portanto não se esforce para cantar músicas em tons que não lhes são confortáveis pois assim você estará prejudicando-as.

Qual o primeiro passo a ser tomado para cuidar da minha voz?

A primeira providência a ser tomada é a consulta a um especialista, o OTORRINOLARINGOLOGISTA, que é o médico que poderá detectar se há ou não alguma alteração no seu aparelho fonador. À partir do diagnóstico feito pelo Otorrinolaringologista, se necessário o médico indicará o tratamento para a correção de tais alterações com outro especialista, o FONAUDIÓLOGO, que fará a correção destes problemas através de exercícios.

3.2 - Higiene Vocal

Desde o início do século já existia uma preocupação com a Saúde e Higiene da Voz. O primeiro livro onde encontramos ouvir falar deste assunto no Brasil foi "Higiene na Arte, Estudo da Voz no Canto e na Oratória", escrito pelo médico Francisco Eiras, datado de 1901.

O Que é Higiene Vocal?

Mara Behlau, em seu livro Higiene Vocal define o termo como sendo "algumas normas básicas que auxiliam a preservar a saúde vocal e a prevenir o aparecimento de alterações e doenças".

A quem é dirigido este assunto?

Mara Behlau alerta em seu livro que "as normas de Higiene Vocal devem ser seguidas por todos, particularmente por aqueles que se utilizam mais da voz ou que apresentam tendência a alterações vocais". Esses são chamados os profissionais da voz. Silvia Rebelo Pinho em seu livro "Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz" explica que os "professores, atores, cantores, locutores, advogados, telefonistas, entre outros, são considerados profissionais da voz. Entretanto, muitas das atividades verbais utilizadas por eles são incompatíveis com a Saúde Vocal, podendo danificar os delicados tecidos da laringe e produzir um distúrbio vocal decorrente do abuso ou mal uso da voz." É alarmante o fato de quase não haver, nas universidades, uma preocupação em preparar estes profissionais para lidar com a voz no seu dia a dia, já que ela é parte fundamental como instrumento de trabalho.

Quais as conseqüências dos abusos vocais?

"Dentre as alterações orgânicas mais freqüentemente observadas nestes profissionais, encontramos os nódulos vocais (nodulações semelhantes a calos) e edemas (inchaço das pregas vocais)" (Silvia Rebelo Pinho, "Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz")

Quem pode tratar dos problemas da voz?

O médico otorrinolaringologista é quem pode diagnosticar possíveis problemas no aparelho fonador. A partir de seu diagnóstico se necessário, o fonoaudiólogo, que trabalha juntamente com o otorrinolaringologista, fará a correção de possíveis problemas através de exercícios.

Isso é para todos?

"A voz deve ser sempre pensada em relação à saúde geral do paciente, em relação ao seu corpo todo, ao seu estado de saúde geral. Segundo Sataloff (1991), todo o sistema corporal afeta a voz; Souza Mello (1988) afirma que todo o corpo colabora na produção da voz; Bloch (1979) refere que as condições ideais para uma boa produção vocal adequada correspondem a um estado de saúde geral dentro das melhores condições possíveis. Portanto, deve-se pensar não apenas nos aspectos que prejudicam as pregas vocais, mas sim no trato vocal integrado na saúde geral de cada paciente. Desta forma, podemos pensar que, apesar de as orientações serem gerais, as necessidades, assimilações e repercussões são absolutamente singulares. Por exemplo: o gelado, geralmente, prejudica a voz, mas a quantidade e a forma deste prejuízo se manifestam diferentemente em cada pessoa, dependendo do momento e da maneira em que este abuso foi cometido. As reações do corpo humano são únicas e dependem de cada indivíduo em cada momento."

Abuso vocal:

- Gritar sem suporte respiratório;
- Falar com golpes de glote;
- Tossir ou pigarrear excessivamente;
- Falar em ambientes ruidosos ou abertos;
- Utilizar tom grave ou agudo demais;
- Falar excessivamente durante quadros gripais ou crises alérgicas;
- Praticar exercícios físicos falando;
- Fumar ou falar muito em ambientes de fumantes;
- Utilizar álcool em excesso;
- Falar abusivamente em período pré-menstrual;
- Falar demasiadamente;
- Rir alto;
- Falar muito após ingerir grandes quantidades de aspirinas, calmantes ou diuréticos;
- Discutir com freqüência;
- Cantar inadequada ou abusivamente ou, ainda, participar de corais e cantar em vários estilos musicais;

Estes abusos podem provocar alterações como:

- Calos Vocais
- Nódulos

- Pólipos
- Edemas
- Fendas

Dentre outras alterações ocasionadas pelas constantes formas de abuso vocal.

Que tipo de exame é feito para detectar alterações no meu aparelho fonador?

Um primeiro e importantíssimo exame a ser feito e que é rápido e indolor, é a LARINGOSCOPIA, que é o exame médico das cordas vocais. A partir deste exame se o médico julgar necessário, solicitará outros exames mais específicos.

Estes cuidados servem para todos ou apenas para os cantores?

"As normas de cuidados com a voz devem ser seguidas por todos, particularmente por aqueles que utilizam mais a voz ou que apresentam tendências a alterações vocais. Esses são chamados de Profissionais da Voz, ou seja, professores, atores, cantores, locutores, apresentadores, advogados, telefonistas, telemarketing, vendedores, palestrantes, dentre outros. Entretanto muitos destes profissionais muitas vezes por falta de tempo para se dedicar ao cuidado de sua voz, podem estar cultivando um distúrbio vocal decorrente do abuso ou mal uso da voz".

3.3 - Dicas para Cuidar da Voz

Existem alguns cuidados que devemos ter para preservar o nosso instrumento. Vamos listar abaixo algumas maneiras para cuidar da nossa voz:

- Não gritar, falar muito ou cochichar. Evite esforços vocais desnecessários, gritar e falar alto exigem demais de seu aparelho fonador. Muitas pessoas acham que se cochicharem ao invés de falar alto, estarão preservando a voz. Isso é um grande engano, pois quando cochichamos, submetemos nossas cordas vocais a um grande esforço, provocando muitas vezes um desgaste maior do que se conversarmos normalmente.
- Evitar ambientes muito secos. O uso constante de ar condicionado provoca o ressecamento das cordas vocais. Com isso, a voz é produzida com muito mais esforço e tensão.
- Beba bastante água. As cordas vocais devem estar sempre hidratadas. Beba pelo menos, dois litros de água por dia. Suas pregas vocais estarão em ótima condição de vibração quando sua urina estiver transparente. Quanto à temperatura, prefira sempre água natural, pois se estiver muito gelada, poderá causar irritação, além de diminuir a elasticidade das cordas vocais.
- Evite lugares ruidosos, enfumaçados e barulhento, tanto antes como depois de cantar. Antes das apresentações, os abusos em questão podem limitar seu resultado vocal; após as apresentações seu aparelho fonador foi intensivamente solicitado e está mais sensível para responder a tais agressões.
- Mantenha uma dieta balanceada, pois o canto é uma função especial e requer grande porte energético. Evite o excesso de gordura e alimentos condimentados, o que lentifica o processo digestivo, limita a excursão respiratória e reduz a energia disponível para o canto. Além disso, se voltar muito tarde para casa e ainda não tiver se alimentado, ingira apenas alimentos leves e de fácil digestão, para evitar o refluxo gastroesofágico. Também evite comer antes de apresentações (ao menos 2 horas).
- O sono é por demais importante para o cantor, procure dormir o número de horas necessárias para seu descanso.
- Não fume, ou se fumante procure de todas as formas reduzir progressivamente o número de cigarros que você fuma, o ideal é conseguir reduzir a zero.
- Coma maçã! A maçã possui propriedades adstringentes que auxiliam na limpeza da boca e da faringe, o que favorece uma voz com melhor ressonância.
- Água em temperatura ambiente ou chá (Hortelã, Romã, Mate), são as únicas bebidas indicadas antes de cantar, jamais consuma bebidas alcoólicas antes de cantar.
- Alergia. No caso de ser alérgico, procure evitar pó, mofo e cheiros muito fortes. Procure um otorrinolaringologista e faça um tratamento para alergia. Siga corretamente as orientações médicas para que assim você consiga evitar crises alérgicas, ou pelo menos, diminuir a frequência com que elas ocorrem. Se tiver que cantar em crise, você poderá sentir dificuldade nas notas mais agudas e terá uma menor agilidade vocal.
- Evite cantar quando não estiver em perfeitas condições de saúde. Lembre-se que não cantamos só com a garganta, cantamos com todo o corpo. Quando cantamos, há um esforço natural e com isso, gastamos energia. Espere estar totalmente recuperado para voltar a cantar. Manter a saúde auxilia a produção da voz, quer seja cantada ou falada. São raros os indivíduos doentes que mantêm boa emissão vocal.
- Não tome remédios sem indicação médica. Muitas vezes, ao primeiro sinal de rouquidão, dor ou inflamação na garganta, tomamos o primeiro remédio que algum amigo indica. Pastilhas, balas e sprays apenas "mascaram" a dor, podendo esconder um problema mais sério. Não tome remédios sugeridos por leigos, nem chás e infusões de efeito desconhecido (geralmente irritantes, ressecantes e estimulantes de refluxo gastroesofágico). Também não repita receitas médicas utilizadas numa certa ocasião, mesmo que tenham dado resultado positivo. Procure ajuda especializada quando necessário.

Ao primeiro sinal de dor na garganta ou rouquidão por mais de uma semana, procure um otorrinolaringologista de sua confiança.

Ainda outras dicas úteis para cuidar da voz mantendo a saúde vocal em dia:

- Auto-massagem ou massagem na cintura escapular (ombros e pescoço);

BENEFÍCIO - promoverá relaxamento em ombros e pescoço. Pode ser realizado em duplas se for um grupo (coral), ou a própria pessoa fazer nela mesma.

- Estalo de língua e bocejo sonorizado. Realizá-los de 10 a 20 vezes.

BENEFÍCIO - permitir que a voz ecoe, soe, projete-se no espaço com mais facilidade.

- Hidratação direta na laringe - umedecer uma toalhinha ou um lenço de pano, torcê-lo, dobrá-lo, com a boca aberta inspirar aproximando a paninho úmido na região da boca e nariz.

BENEFÍCIO - em clima seco a nossa hidratação interna fica prejudicada, levando-nos a tossir ou pigarrear. A hidratação direta na laringe, através de gotículas de água presente no pano úmido chegaram a garganta e em toda cavidade nasal e oral, promovendo melhor desempenho do aparelho vocal. Esta prática pode ser feita durante os exercícios vocais, aos longo do dia, durante as apresentações quando estiver muito seco o ambiente.

- Vibração de língua ou de lábios - produzir sons vibrantes rrrrr... ou trrrr... ou brrrr... associando movimentos de cabeça para um lado e para o outro - como se estivesse fazendo "sim", "não" e um círculo no ar.

BENEFÍCIO - é extremamente relaxante, principalmente se realizado embaixo do chuveiro, deixando a água morna cair sobre o pescoço. É útil também no desaquecimento vocal (após às apresentações ou uso prolongado da voz). Para ser eficiente deve ser feito durante 3 minutos por mulheres e 5 minutos por homens ingerindo durante os minutinhos de exercício, água natural.

3.4 - Dicas Para Ser um Bom Cantor

- Organize-se para praticar diariamente, de preferência sempre no mesmo horário.
- Estipule objetivos.
- Concentre-se enquanto pratica. Dê sempre o máximo de si ao fazer uma coisa.
- Relaxe. Pratique sempre devagar.
- Gaste mais tempo nas passagens difíceis.
- Seja expressivo, use uma atitude apropriada para cada ocasião. Tente sempre ser você mesmo.
- Não seja tão severo com você mesmo enquanto estiver praticando e quando cometer um erro. Você aprende com seus erros.
- Não tente ser exibido. Não cante por aplausos.
- Prefira sempre as críticas, pois elas te farão crescer e melhorar. Resista aos elogios, pois estes farão você se contentar com seu estado atual. Lembre-se de que estamos sempre em aperfeiçoamento, sem nunca chegar à perfeição.
- Pense por você mesmo. Não seja um robô. Questione sempre.
- Seja otimista.
- Estude e ensaie o suficiente para ficar seguro quanto ao texto, melodia e controle de voz; assim fazendo, você vai reduzir a interferência de aspectos emocionais negativos, como o medo e ansiedade ante o público.
- Nunca ensaie por muito tempo (mais de uma hora), sem descanso.
- Use roupas confortáveis. Quando for cantar, evite usar roupas apertadas, principalmente na região do pescoço, peito, cintura ou abdômen, pois isso irá dificultar sua respiração.
- Aqueça e desaqueça a voz antes e depois de ensaios, ou da apresentação, respectivamente. Aqueça a voz através de exercícios de flexibilidade muscular, antes de usá-la para o canto; vocalize com variação de tons, começando pelos médios e depois indo em direção aos extremos da tessitura vocal. Evite falar após o aquecimento. Após o término das apresentações ou ensaio, desaqueça a voz através de exercícios para retornar à sua voz falada natural; use bocejos, fala mais grave e mais baixo, para não ficar usando o esquema vocal cantado além do tempo do canto. Um cantor que fala do mesmo jeito que canta submete seu aparelho vocal a um desgaste muito maior.
- Monitore sua voz durante os ensaios e apresentações: aprenda a ouvir sua qualidade vocal e a reconhecer suas sensações de esforço vocal e tensões desnecessárias, a fim de evitá-las.
- O nervosismo pré-apresentação é natural e até necessário podendo conferir mais emoção ao canto. Use-o de forma positiva e lembre-se que o público tem a expectativa de sucesso do cantor. Lembre-se de que um certo nervosismo mobiliza positivamente a energia para uma apresentação mais rica e envolvente; a adrenalina é positiva e confere emoção ao canto.

3.5 - Voz Cantada X Voz Falada

As pregas vocais, conhecidas popularmente como cordas vocais, são dobras musculares que apresentam limites de extensão que atingem somente algumas notas da região aguda e também algumas notas da região grave. Devido a esse limite sonoro podemos classificar então as vozes que são divididas em: masculina (baixo, barítono, tenor), e feminina (contralto, meso soprano e soprano).

Para um cantor(a) é recomendado que se tome alguns cuidados com a voz, para que não haja necessidade de um constante acompanhamento médico.

Eu indicaria inicialmente, a ponderação na voz falada para que não haja sobrecarga nas pregas vocais. A competição entre a voz falada e a voz cantada sempre existe. Por aberto, a maior parte dos cantores falam muito antes de cantar isso só aumenta o desgaste muscular, prejudicando logo em seguida a emissão da voz.

A voz falada muita das vezes é aplicada da forma inadequada. É necessário que a voz falada também, receba disciplina.

Sempre que estiver em um diálogo nunca fale quando alguém já estiver falando, pois sua voz sofrerá alteração no volume e ambos não se ouviram. Espere alguém acabar a colocação que estiver fazendo, para que você possa então responder, indagando, concordando, exclamando, etc...

Se todos nós conversarmos pausadamente, teríamos maior aproveitamento do assunto em pauta. O pausar respiratório, o volume da voz natural e a dicção bem aplicado lhe dará uma boa conclusão.

Quando alteramos nossa voz, é bem provável que estejamos com uma certa ansiedade ou nervosismo, sendo assim podemos perder o controle da situação. Isso também aplica-se na voz cantada.

A partir do momento que você aplicar sua voz para cantar os cuidados vão ter que ser dobrados.

Para que você possa cantar, é necessário conhecer bem sua extensão vocal. Todos nós somos limitados e precisamos saber até onde podemos chegar. Para voz cantada usamos 3 registros: graves (encontram-se na região abdominal), médio (região peitoral), agudo (na região do crânio).

Pelo fato de passarmos por estes 3 registros o tempo todo quando estamos cantando, passagem de um registro para o outro deve ser bem ajustada para que a sonoridade não fique deficiente.

Cantor(a) conheça sua classificação vocal respeitando sua extensão e não excedendo na impostação de sua voz. Uma boa voz, é aquela colocada de maneira natural, respeitando a afinação, a ressonância, a dicção e a articulação que estiver sendo pedida.

3.6 - Avaliação vocal

Frente a um(a) paciente ou um(a) aluno(a), uma das primeiras condutas é realizar a avaliação do comportamento vocal. Observa-se auditiva e visualmente como a voz é produzida, se há presença de tensão ou mau uso vocal; se a voz está compatível com o sujeito que a produz tanto relação corpo-voz, quanto em frequência (grave, agudo), quanto em intensidade (alta, baixa); se a capacidade respiratória está adequada; se há controle de fala e articulação dos sons.

Avalia-se a voz falada (emissão de algumas provas solicitadas) e a voz cantada (uma música).

Tudo o que foi observado é passado para o aluno(a) e trabalhado, aperfeiçoado, modificado, enfim, busca-se o equilíbrio, a harmonia do comportamento vocal do(a) aluno(a).

A hipótese de alguma alteração importante na voz, encaminha-se o(a) aluno(a) para uma avaliação otorrinolaringológica completa. Somente uma investigação mais apurada de um profissional da voz é que poderá diagnosticar alguma lesão ou não nas pregas vocais e estruturas ou aparelho vocal. O papel do otorrinolaringologista ou ORL.

A primeira vez em que a laringe com as pregas vocais em movimento foram visualizadas por alguém foi em 1855 por um professor de canto espanhol chamado Manuel Garcia. Ele utilizou o espelho de dentista e através do prisma de um raio solar, o colocou na boca e realizou a primeira laringoscopia indireta.

Esta informação tem o caráter histórico-informativo, atualmente com a evolução da tecnologia principalmente na área da medicina, os exames realizados são mais sofisticados e precisão. O objetivo da avaliação otorrinolaringológica é diagnosticar a presença de algum distúrbio vocal. A intervenção medicamentosa e ou cirúrgica é de competência do ORL.

O Papel da Fonoaudiologia

Quem convive no meio musical muitas vezes desconhece o papel de um Fonoaudiólogo. Os meios de comunicação estão de alguma forma contribuindo com este papel, mostrando como é o trabalho fonoaudiológico.

A atuação da professora ou professor de canto é pertinente e necessário, mas uma ação em conjunto, permitirá que o aluno ou aluna, alcance com mais facilidade seus objetivos.

O objetivo da terapia fonoaudiológica é dar noções sobre a produção vocal, promover o conhecimento da própria voz, melhorar a eficiência respiratória e fonatória, possibilitar a estabilidade da voz e o aumento da extensão e projeção vocal, além da adequação do sistema de ressonância, da coordenação pneumofonoarticulatória e da articulação.

Trabalham-se os seguintes aspectos:

Aquecimento e desaquecimento vocal;

Relaxamento de musculatura da cintura escapular (ombros) e atividade vocal propriamente dita, seguindo um dos parâmetros da produção vocal (articulação, ressonância, coordenação pneumofônica, etc...).

Procurem uma Fonoaudióloga que trabalhe com voz, ou seja, ter especialização em Voz, pois o trabalho fonoaudiológico é extenso, a atuação com cantores exige conhecimentos específicos.

3.7 - O Profissional da Voz

A utilização da voz humana como forma principal ou exclusiva de trabalho categoriza as profissões em dois grandes grupos: vocais e não-vocais.

As áreas da comunicação e artes, em especial os locutores, cantores e atores fazem parte do grupo dos profissionais vocais. Para estes a voz é seu principal instrumento de trabalho, embora nem sempre eles tenham consciência disso. É importante ressaltar que para ser um bom profissional desta área é fundamental cuidar bem da voz, mantendo saúde e estética vocal. Para tanto deve-se buscar a orientação e acompanhamento vocal com profissionais habilitados, pois a manutenção saudável e estética da voz garantem a estes permanência no mercado de trabalho.

Hoje, na era da comunicação, já é mito afirmarmos que somente os vocalmente "bem-dotados" podem exercer profissões vocais. As práticas fonoaudiológicas, legalmente reconhecidas na área da saúde, auxiliam no desenvolvimento do potencial vocal saudável sem recursos medicamentosos ou cirúrgicos. Apesar disso, o desconhecimento da higiene vocal tem levado muitos a manifestarem doenças laringeas leves, e as freqüentes repetições destas afecções chegam até mesmo à agravamentos que culminam em tratamentos cirúrgicos.

O alto índice de alterações vocais nos profissionais da voz tem merecido especial atenção dos fonoaudiólogos, pois a utilização da voz inadequada, resulta em uso abusivo do aparelho fonador. A exposição aos fatores nocivos como falar/cantar prolongadamente em ambientes ruidosos, sem tratamento acústico apropriado, ou mesmo o inocente hábito de pigarrear bruscamente, sempre antes do ato da fala, deixam o falante mais vulnerável. Alguns profissionais utilizam erradamente como prevenção aos problemas vocais pastilhas, conhaques, gengibre, sprays, entre outros. É ainda muito comum encontrarmos locutores, atores e cantores dedicando grande parte do seu tempo em ensaios e preparos de leituras, sem contudo investir igual atenção na forma saudável de apresentá-las.

É preciso conhecer e desenvolver medidas preventivas, mudando pequenos hábitos e comportamentos no nosso cotidiano, não apenas quando a rouquidão aparece.

Alguns cuidados básicos devem ser observados, como:

- Disciplinar os horários de trabalho para que haja repouso vocal após cada apresentação;
- Hidratar-se com 7 à 8 copos de água por dia;
- Evitar a ingestão de drogas inalatórias ou injetáveis que têm ação direta sobre o laringe e a voz, além de alterações cardiovasculares e neurológicas.
- Evitar o uso do fumo, inclusive da maconha, pois a aspiração provoca um super aquecimento no trato vocal deixando a voz mais grave (grossa);
- Utilizar roupas leves que permitam a livre movimentação do corpo, principalmente na região do pescoço e cintura, onde estão situados a laringe e o músculo diafragma;
- Evitar a ingestão de refrigerantes, comidas gordurosas ou condimentadas, pois estes produzem gases e refluxo gastroesofágico prejudicando os movimentos respiratórios, além de lesar a mucosa;
- Evitar as mudanças bruscas de temperatura no ar ou líquido;
- Realizar exercícios de relaxamento regularmente, liberando a tensão corporal evitando a produção vocal com esforço e tensão;
- Realizar avaliações auditivas e fonoaudiológicas periódicas.
- Manter a melhor postura da cabeça e do corpo durante a fala ou canto.

3.8 - Auto-avaliação: Cuidados com a Voz

Responda as questões a seguir como uma forma de auto-avaliação sobre o cuidado que você tem com sua voz.

QUESTIONÁRIO 1:

- Você percebe se ao final de um dia de trabalho (ou apresentação) sua voz está mais fraca?
- Você canta em diversos tons?
- Quando você canta, leciona ou fala em público, suas veias ou músculos do pescoço saltam?
- Você sente dores na região do pescoço?
- Após cantar você sente dor de cabeça?
- Quando você canta acompanhando um cd, por exemplo, você segue sempre o tom do cantor?
- Você canta freqüentemente?
- Você canta ou ensaia durante horas seguidas?

- Você tem resfriados freqüentes?
- Você fuma?
- Você pigarreia muito?
- Você tem alergia das vias respiratórias?
- Você tem faringite, amigdalite ou laringite freqüentes?
- Você se automedica quando tem problemas na voz?
- Você tem dificuldades digestivas? (azia, úlcera, refluxo gastresofágico)

AVALIAÇÃO:

- **Mais de 4 Itens:** Se você marcou mais que 4 itens, fique atento e procure tomar alguma providência no sentido de modificar seus hábitos.

- **Mais de 6 Itens:** Se você marcou mais de 6 itens, procure um especialista para que ele avalie o estado de suas pregas vocais, pois com estes sintomas, você já tem que ficar atento para que não ocorra problemas maiores futuramente.

QUESTIONÁRIO 2

- Você acha que sua voz é rouca?
- Alguém já comentou que sua voz é rouca?
- Você fica rouco por mais de dois dias?
- Sua voz fica rouca após os ensaios?
- Você tem ou já teve algum problema de voz?
- Sua voz piorou depois que você entrou no coral?
- Ultimamente você tem demorado mais tempo para aquecer sua voz?
- No dia seguinte a um ensaio ou a uma apresentação você fica sem voz ou com a voz rouca?
- Durante o canto sua voz quebra ou some?
- Você desafina ou perde o controle da emissão?
- Você sente dificuldade no pianíssimo?
- Você sente dificuldade no fortíssimo?
- Você sente que sua voz é fraca demais para o coral?
- Você sente que sua voz é forte para o coral?
- Você tem dificuldade para atingir as notas agudas?
- Você tem dificuldade para cantar as notas graves?
- Quando você canta sai "ar" na voz?
- Você tem algum desses sintomas na laringe: coceira, ardor, dor, sensação de garganta seca, sensação de queimação, sensação de aperto ou bola na garganta?
- Falta ar para você terminar as frases musicais?
- Ao final do dia sua voz está mais fraca?
- Você canta em diversos naipes?
- Você mudou de naipe recentemente?
- Você procura cantar mais forte que os demais componentes do coral?
- Você simplesmente articula, sem voz, certos trechos da música que não consegue cantar?
- Quando você canta suas veias ou músculos do pescoço saltam?
- Você sente dores na região do pescoço saltam?
- Você sente dores de cabeça após o canto?
- Você consegue controlar sua emissão cantada no coral, ou não se ouve e segue a voz do grupo?
- Seu coral costuma interpretar diversos estilos musicais?
- Além do coral, você canta em outras situações?
- Você canta durante muita horas seguidas?
- Você pigarreia constantemente?
- Você tem alergia das vias respiratórias?
- Você tem resfriados freqüentes ?
- Você tem amigdalites, laringites ou faringites freqüentes?
- Você tem dificuldades digestivas, azia ou refluxo gastro-esofágico?
- Você fuma?
- Você se automedica quando tem problemas de voz?
- Além da atividade do coral, você usa a voz de modo intensivo em outras situações?

AVALIAÇÃO:

- **Mais de 4 Itens:** Se você marcou mais que 4 itens, fique atento e procure tomar alguma providência no sentido de modificar seus hábitos. Fique atento(o) e veja o que pode ser feito para modificar esses aspectos e se tais modificações surtem efeito positivo.

- **Mais de 6 Itens:** Se você marcou mais de 6 itens, procure um especialista para que ele avalie o estado de suas pregas vocais, pois com estes sintomas, você já tem que ficar atento para que não ocorra problemas maiores futuramente.

4 - RELAXAMENTO

4.1 - A Importância do Relaxamento

Antes de cantar, muitas pessoas se lembram de checar a postura, respiração, fazem o aquecimento da voz, mas se esquecem do elemento mais importante para se cantar bem: o RELAXAMENTO.

Em nossa rotina diária, em muitos momentos nos vemos incapazes de expressarmos nossas emoções e isso se transforma em energia acumulada, ou seja, nós ficamos tensos. Essas tensões vão se acumulando no nosso corpo, em muitas pessoas nos ombros e pescoço. Temos, então, duas opções: liberar essas tensões através de exercícios de relaxamento ou deixá-las se acumularem nos músculos.

É importante lembrar que não cantamos apenas com a voz; cantamos também com nosso corpo. A melhor maneira para relaxar a voz, é relaxar o corpo.

É essencial eliminar as tensões antes de cantar, e é isso que faremos primeiramente. Respiração, postura e relaxamento estão interligados. Uma pessoa com uma má postura, provavelmente terá dificuldade para respirar corretamente e é bem provável que possua tensões em algumas áreas do corpo. Ou seja, qualquer um desses aspectos pode afetar o outro direta ou indiretamente.

A produção sonora do ser humano está ligada organicamente como um todo; desde a postura corporal ao funcionamento íntimo de órgãos e sistemas biológicos, ao desempenho do padrão de pensamento de cada um, ao tipo de cultura que envolve o indivíduo, bem como o seu potencial econômico, enfim, todos esses fatores estão envolvidos no ato da fala. Um indivíduo tenso está sempre muito próximo dos problemas da voz. As tensões musculares são responsáveis por dificuldades respiratórias, articulatórias e demais envolvimento da produção da voz e da fala. Existem vários tipos de relaxamento, dependendo do nível de tensão que podemos estar sofrendo, e em se tratando de corpo e emoções é recomendável que se cuide de cada caso individualmente.

O instrumento do cantor, seu aparelho fonador, não age isoladamente de outras partes de seu corpo. Muitas vezes, quando temos dificuldade em emitir algum som, pensamos somente na região da garganta como responsável. Mas o certo é que o funcionamento de todo nosso corpo interfere na produção vocal e consequentemente em nossa saúde vocal.

Cada um de nós tem a tendência a desenvolver tensões em áreas diferentes. Isso vai depender de como aprendemos a lidar com nosso corpo durante a vida. O importante é eliminar através do auto-conhecimento de nosso corpo, todo e qualquer esforço desnecessário à produção vocal. Desenvolver um trabalho corporal regularmente pode ser muito benéfico.

Existem muitas técnicas corporais que beneficiam ao canto. Entre elas: Yoga, bioenergética, massagem, RPG (Reeducação Postural Global), Técnica de Alexander, entre outras. Ou até mesmo qualquer atividade física que proporcione um bem estar, aliviando as tensões diárias pode ser benéfico.

As áreas de tensão mais importantes a serem observadas no cantor são: os ombros, a nuca, o pescoço e o maxilar. Para um trabalho diário de relaxamento, antes de começar os estudos vocais (vocalizes), ou antes de uma apresentação, seria interessante criar uma seqüência, conforme as necessidades (com o tempo você vai perceber aonde se localiza sua maior área de tensão).

Um tipo de exercício que pode ser feito independente de análise é a soltura das articulações com movimentos giratórios lentos, indo do pescoço, ombros, braços até a cintura, joelhos e tornozelos. A energia psíquica flui melhor por um corpo relaxado, facilitando o contato com as emoções e a comunicação do cantor com o público.

O relaxamento evita que você sobrecarregue o seu corpo com tensões e desgastes desnecessários. E no caso do cantor, o seu instrumento é o próprio corpo!

Você estuda, trabalha, namora, enfrenta o trânsito... É claro que é quase impossível estar permanentemente relaxado. E o pior é que muitas vezes você não se dá conta do quanto esta tensão se reflete nos seus músculos - principalmente pescoço, ombros e costas. A nossa idéia é facilitar a consciência corporal - quer dizer: com estes exercícios, você pode melhorar a percepção do que acontece com seu corpo num dado momento. Estes exercícios não foram inventados por mim, mas reunidos em diversas aulas de canto, de yoga e de tai-chi. Existem várias formas de relaxar, e acredito que o melhor é ir experimentando estas (e outras) diferentes maneiras, até encontrar as suas técnicas preferidas.

Observação: Tente adquirir o hábito de "monitorar" a tensão muscular. Você pode fazer isso em qualquer situação do dia-a-dia: observe sua postura, por exemplo, ao digitar ou segurar o mouse. Será que não está despendendo mais energia do que o necessário? Faça uma pausa de alguns minutos, use um destes exercícios e retorne ao trabalho.

4.2 - Relax Básico – Lista rápida de ordens

- **BRAÇOS** - Estique seus braços na direção dos pés. Pare. Sinta seus ombros mais baixos, o pescoço mais longo.

- COTOVELOS - Abra-se para fora e pare. Sinta os braços separados do corpo e o ângulo formado pelos cotovelos. Os braços devem descansar o apoio.
- MÃOS - Estenda os dedos e apoie-os, sinta-os distendidos, afastados e relaxados.
- PERNAS - Vire seu quadril para o lado de fora. Sinta suas pernas relaxarem, suas coxas viradas para fora relaxadas.
- PÉS - Estenda os pés para longe, alongando-os e pare. Sinta seus pés pesados e soltos.
- CORPO (TRONCO) - Cole seu corpo no chão e pare. Sinta o contato do corpo no chão (apoio).
- CABEÇA - Cole a cabeça no apoio e pare. Mantenha o ritmo da respiração lenta.
- QUEIXO - Faça pressão com o queixo para baixo e solte. Sinta o queixo pesado, os dentes afastados e os lábios frouxos.
- LÍNGUA - Pressione a língua para baixo e pare. Sinta a garganta solta e livre.
- OLHOS - Mantenha-os fechados e parados. Sinta as pálpebras relaxando suavemente. Desfrute do escuro provocado por elas.
- VOLTA - Estenda e estire os membros e o corpo em todas as direções. Não se apresse. Sente-se devagar e espere um pouco antes de levantar-se.

4.3 - Prática de Resposta de Relax

(Método usado pelo Dr. Herbert Benson, MD - na Harvard Medical School)

1 - Sente-se ou deite-se em posição confortável e feche os olhos.

2 - Relaxe seus músculos. Comece por seus pés e trabalhe progressivamente até chegar a face. Faça uma contração e estiramento de cada músculo, visualizando a tensão sendo dissolvida pelo relax.

3 - Respire através das narinas. Torne-se consciente de sua respiração. Concentre sua respiração no plexo solar (diafragma), basicamente respire com a região do estômago, enchendo seu peito tanto quanto você puder inspirar pelas narinas.

Então enquanto respira, repita a palavra Um (1), por exemplo, a cada inspiração e expiração repita Um.

4 - Continue por 10 a 20 minutos, respirando com tranquilidade e naturalidade. Quando você acabar, fique quieto por alguns momentos; primeiro com os olhos fechados e depois abrindo-os lentamente.

5 - Não se apresse a cerca do tempo do relax ou número de vezes a praticar para relaxar. Mantenha uma atitude passiva.

Não se aborreça com coisas que perturbem na hora do seu relax. Este tempo é um investimento em você próprio. Quando ocorrerem distrações, tente ignorá-las, não lhes dê atenção e volte a focar a atenção na respiração, repetindo o exercício do Um.

Esta é a prática, mas no treinamento necessita um pequeno esforço pra se obter o resultado e o efeito.

Existem 5 elementos para um bom resultado de Resposta de Relax:

1- Uma boa posição de aquietamento; local sem excessivas distrações exteriores.

2- Uma decisão mental: uma simples palavra ou frase pode ser usada para colocar sua mente orientada para o relax. Esta frase ou palavra deve ser usada para começar o treinamento de concentração e direcionamento mental.

3- Uma atitude passiva: uma postura de ficar quieto para receber a Resposta de Relax.

4- Uma posição confortável: é necessário uma posição que possa relaxar os músculos, mas que permita ficar por algum tempo de forma confortável, sem dormir.

4.4 - Exercícios de Relaxamento

Relaxamento dos ombros:

- Sentado ou em pé (observar a postura correta), inspirar levantando os ombros para cima o mais que puder. Soltar o ar deixando os ombros caírem. Fazer isso como num suspiro de alívio, deixando toda tensão sair quando soltar o ar. Pode-se soltar o ar com um "AAHHH!!!" bem sonoro. repetir o exercício algumas vezes.
- Deixe os braços relaxados e comece a girar os ombros lentamente para trás(cinco vezes) e depois para frente(cinco vezes). Girar os ombros lentamente para frente numa rotação completa, como se estivesse desenhando um círculo. fazer o mesmo para trás. Não se esqueça de manter a respiração, pois há uma tendência de prendermos a respiração quando sentimos alguma tensão ou dor. Faça o contrário: respire bastante pois isso vai ajudar a "deixar a tensão sair".
- Tente encostar os ombros nas pontas das orelhas; fique assim por quinze segundos e depois relaxe. Repita três vezes esse exercício.

Relaxamento do pescoço:

- Movimentar a cabeça em todas as direções. Primeiro para frente depois para trás.

- Movimentar a cabeça para um lado e para outro (direita e esquerda) como se quisesse encostar a cabeça nos ombros (não mexa os ombros), alterne o movimento passando a movimentar a cabeça para frente e para trás, por último faça movimentos de rotação com a cabeça.
- Bem devagar, faça movimentos com a cabeça: primeiro para a frente, como se fosse encostar o queixo na base do pescoço; para trás, fazendo o queixo apontar para o teto; para cada um dos lados, como se fosse levar cada orelha ao ombro (atenção: não eleve o ombro, é a cabeça que se move!).
- Sempre devagar, faça movimentos de rotação com a cabeça. Deixe os ombros relaxados. Se ficar tonto, leve a ponta da língua ao céu da boca e aperte. Movimente sua cabeça em círculos. Gire lentamente para um lado e depois para o outro. Faça três vezes para cada lado;
- Por fim, fazer uma rotação completa com a cabeça, deixando-a bem relaxada como se fosse uma "bola solta", girando-a para um lado e para o outro. Observe se seu maxilar está relaxado. O ideal é manter a mandíbula entreaberta e a língua encostada nos dentes inferiores.
- Esfregue as mãos para aquecê-las. Massageie então o seu pescoço, começando atrás das orelhas e descendo até os ombros. Descubra onde estão os pontos mais tensos e tente "acalmá-los" com as pontas dos dedos.
- Agora, deite a cabeça no ombro esquerdo e com a mão esquerda, segure a cabeça nessa posição durante quinze segundos. Faça o mesmo para o lado direito.
- Abaixar a cabeça, encostando o queixo no peito; cruze as mãos e coloque na parte de trás da cabeça. Fique assim por quinze segundos; Desta forma, você estará alongando os músculos do pescoço e da nuca.

Relaxamento da cabeça:

- Com os olhos fixados, comece a massagear a cabeça com as pontas dos dedos (lavar a cabeça), ao mesmo tempo vá eliminando todo e qualquer pensamento.
- Alternando a palma da mão e a ponta dos dedos massageie todo o rosto (amassar o rosto).

Relaxamento corporal:

- Alongar o corpo em todas as direções.
- Em pé, procure alcançar o teto com as mãos. Tente sentir a musculatura se alongando, especialmente a dos braços e as laterais do tronco. Então, deixe o corpo "desabar" para a frente, com as mãos em direção ao solo. Deixe a cabeça relaxada também (não tente olhar para a frente). Vá então levantando bem devagar, começando sempre pela cintura - a cabeça será a última a voltar à posição ereta.
- Com as pernas e os pés bem soltos, dê chutinhos no ar.
- Separe os pés, semi-flexione os joelhos (nunca faça nenhum exercício com a perna esticada e tencionada) e então comece vagarosamente a executar o movimento de rotação dos quadris (rebolar) alterne este movimento entre direita e esquerda.
- Junte os pés, coloque as mãos sobre os joelhos, faça agachamentos de forma bem lenta, tanto ao abaixar quanto ao levantar, sinta ao levantar que a sola de seus pés são os pontos de força que lhe trarão a posição ereta.
- Deitado, contraia apenas os dedos dos pés. Observe a sensação de estar assim tenso. Então, relaxe os dedos. Agora, observe bem a diferença entre estar tenso e relaxado. Repita esta experiência com cada parte do corpo - pé, batata da perna, joelho, até chegar ao rosto. Tente vivenciar plenamente o contraste entre tensão e relaxamento.

Exercícios em sequência (faça esses exercícios com roupas confortáveis e ambiente tranquilo):

DEITADO:

- Deite-se de costas, certifique-se de que sua coluna esteja em contato com o chão.
- Observe a oscilação natural de sua respiração, que se expande e contrai, por meio de seu tórax e abdômen, e pelo ouvir atento dos sons que emanam do interior.
- Apenas observe e ouça as ações de seu corpo. Não as manipule, não as controle. Apenas respire e conscientize-se de sua respiração.

EM PÉ :

- Fique ereto, com as pernas afastadas e na direção dos ombros.
- Distribua o peso igualmente.
- Imagine-se agora segurando uma bola de praia debaixo de cada axila e sinta os espaços respiratórios que se abrem. (Isso o encorajará a alongar os seus ombros e a abrir as suas axilas e, conseqüentemente, expandir o volume de seu tórax para uma respiração mais profunda)
- Seu pescoço e cabeça devem estar alongados e livres.
- Mantenha essa posição por um minuto ou mais.
- Desfrute a extensão de sua coluna dorsal, o espaço respiratório extra e a sensação de equilíbrio adequado entre o estado de calma e o de atenção.

OBSERVAÇÕES

- Crie sua seqüência de relaxamento, mas é importante manter por um tempo a mesma seqüência para que se possa comparar seu estado de progresso. O cantor precisa "saber" como está seu corpo na hora em que for cantar e a eliminar tensões desnecessárias. Isso se consegue à medida em que aprendemos a lidar com nosso corpo, adquirindo maior consciência corporal.
- Use o bom senso! Mova-se com cuidado e devagar em cada exercício, vá no seu próprio ritmo.
- Não force nem se machuque tentando relaxar. Se você tem algum problema nas costas ou qualquer outro problema de saúde, consulte o médico antes de praticar qualquer tipo de exercício físico.
- Saiba que não existe quantidade certa de exercícios (principalmente em se tratando de relaxamento), você deve descobrir qual a quantia ideal de repetições de cada um dos exercícios, execute todos os exercícios de forma bem solta e com toda calma. Nunca imponha força aos movimentos ou tencione seus músculos ao executar os exercícios, respeite os seus limites, e esteja sempre atento às sensações que cada um dos exercícios lhe trazem. Observe se você bocejou durante a execução da rotina e terminou com uma leve preguiça, estes são sinais de que você executou bem sua rotina e atingiu o objetivo final... relaxar.

Finalmente lembre-se da frase:

***"Tenha coragem para mudar o que pode e deve ser mudado.
Paciência para aceitar o que não pode ser mudado e
Sabedoria para diferenciar uma coisa da outra".***

5 - POSTURA

O canto é composto por várias partes: Respiração, articulação, percepção, técnica e interpretação. Antes de entrarmos detalhadamente em cada uma delas, vamos a algumas considerações gerais que são importantes e também fazem parte do ato de cantar:

5.1 - Postura Corporal

Temos que sempre ter em mente que quando cantamos estamos utilizando um instrumento musical um pouco mais complexo que os demais: nosso corpo. Você nunca obterá grandes resultados se desconsiderar este fato, pois o mecanismo do ato de cantar está intimamente ligado a diversas partes do corpo, e uma desarmonia em alguma dessas partes prejudica consideravelmente seu rendimento como um todo. Preste atenção no dia-a-dia e veja que nossa voz não mantém uma constância, ela se altera de acordo com situações e circunstâncias que vivemos, principalmente relacionadas as emoções.

Portanto as considerações feitas a respeito da parte física do nosso corpo são também reflexo de uma tentativa de harmonizar as emoções e ansiedades que sentimos, fruto de uma rotina estressante, carregada de responsabilidades, compromissos e obrigações. A postura corporal é muito importante neste ponto, pois quando cantamos precisamos sentir segurança, apoio, que não vêm, desta vez, de fontes externas, como um diploma ou uma conta bancária farta, e sim do nosso próprio corpo. Distribuindo o peso do nosso corpo entre os dois pés, observando em seguida um encaixe perfeito da cintura pélvica (quadril), em equilíbrio com os ombros e mantendo um ângulo de 90 graus para o queixo, podemos aproximar-nos de uma figura em equilíbrio. Mantenha ainda os joelhos levemente flexionados, e tenha certeza que a velha postura militar de peito para frente, barriga para dentro, joelhos para trás e calcanhares afundados no chão é extremamente desconfortável, falsa e prejudicial à saúde, pelas altas tensões musculares proporcionadas.

O PESCOÇO

A postura do pescoço está determinada pelos pés, joelhos, eixo corporal e pelo equilíbrio da cintura com os ombros. O pescoço necessita estar alinhado com a coluna, sem estar caído para a frente e muito menos para trás, mas sim perfeitamente equilibrado dentro do eixo corporal. Se o pescoço estiver alongado para cima, o trato laríngeo também estará alongado, passando a trabalhar em condições precárias; se estiver enterrado no peito, igualmente o trato vocal se vê aprisionado e sem possibilidade de realizar seus movimentos específicos.

ARTICULAÇÕES

Se as articulações estiverem muito tensas, no máximo de seu estiramento, é bem provável que o cantor tenha problemas na emissão das palavras e na produção da voz, portanto o relaxamento das articulações e músculos é fundamental estar presente na rotina de nossa vida.

RELAXAMENTO

A produção sonora do ser humano está ligada organicamente como um todo; desde a postura corporal ao funcionamento íntimo de órgãos e sistemas biológicos, ao desempenho do padrão de pensamento de cada um, ao tipo de cultura que envolve o indivíduo, bem como o seu potencial econômico, enfim, todos esses fatores estão envolvidos no ato da fala. Um indivíduo tenso está sempre muito próximo dos problemas da voz. As tensões musculares são responsáveis por dificuldades respiratórias, articulatórias e demais envolvimento da produção da voz e da fala. Existem vários tipos de relaxamento, dependendo do nível de tensão que podemos estar sofrendo, e em se tratando de corpo e emoções é recomendável que se cuide de cada caso individualmente.

Um tipo de exercício que pode ser feito independente de análise é a soltura das articulações com movimentos giratórios lentos, indo do pescoço, ombros, braços até a cintura, joelhos e tornozelos. A energia psíquica flui melhor por um corpo relaxado, facilitando o contato com as emoções e a comunicação do cantor com o público, conforme já vimos no capítulo anterior.

5.2 - Postura Correta Para o Cantor

Uma boa postura é fundamental para uma boa produção vocal. O que consiste ter boa postura? Bem, cuidar da postura é *fazer com que a sustentação e o equilíbrio do nosso corpo estejam de acordo com as leis da gravidade*.

"Cerca de dois terços da comunicação humana é não-verbal, transmitida por meio de gestos de mão, expressões faciais ou outras formas de linguagem. A boa imagem corporal começa com a postura - o modo como você se posiciona." (Extraído do livro: Sucesso profissional - Como fazer apresentações - pág. 40 - Publifolha)

Geralmente, quando falamos em postura, logo nos vem à mente aquela imagem de um soldado totalmente rígido. Ter uma boa postura na hora de cantar é essencial para se ter uma boa produção vocal. Mas isso não tem nada a ver com rigidez. Na verdade, a boa postura vai nos auxiliar na hora da respiração. Como já vimos, para cantar trabalhamos com vários músculos abdominais, diafragma, etc. Portanto, devemos fazer com que a postura não seja uma barreira na hora da respiração.

Todos nós temos que ter uma posição ou uma postura correta para ficarmos quando estamos diante de um público, platéia ou em qualquer outro lugar que possam ter pessoas nos assistindo ou observando. Nossa postura é de muita importância, pois através dela é que podemos nos comunicar melhor com as pessoas. Se você estiver em pé, procure deixar os pés afastados para que toda estrutura muscular possa estar relaxada. Se estiver sentindo tensão em alguma parte do corpo é sinal de que você não está relaxando por completo.

Para você, profissional ou amador da voz, é importante saber que as regiões da clavícula e do pescoço são os pontos que tenciona mais facilmente. Sendo assim, não deixe o pescoço nem a clavícula tencionar, pois comprometerá a respiração e a sonoridade.

Para os cantores dançarinos, manter os pés afastados e a coluna alinhada é fundamental para evitar tensão no costado externo e nas panturrilhas. Se for somente dançarino, eu recomendo que faça alongamento antes de entrar no palco para que os músculos respondam bem aos movimentos contínuos.

Quando estiverem com as duas mãos livres, use-as para se comunicar com o público, e evite ficar com os braços parados e com o tronco imóvel. Use sempre braços e pernas como ferramenta de expressão.

Para aqueles que cantam sentados, deixe a coluna alinhada para que o seu diafragma e a coluna abdominal possam trabalhar tranquilamente sem atrapalhar o andamento respiratório e sonoro. É importante que os pés ou o pé fique encostado inteiramente no chão para não tencionar a planta do pé nem a panturrilha.

É importante observar-mos que os desequilíbrios posturais variam de pessoa para pessoa. Algumas possuem um exagero postural, mantendo-se com os ombros extremamente abertos, o peito empinado para frente e a cabeça muito erguida, tencionando o pescoço. Se olharmos essas pessoas de lado possuem uma lordose nas costas como se fossem envergar para trás. Essas pessoas tendem a respirar mais na parte alta do pulmão. Já outras pessoas possuem desequilíbrio inverso. Ombros muito caídos, peito fechado, como se fossem envergar para frente.

Ambas as posturas são incorretas. Devemos procurar manter um equilíbrio de forma a sentir "o peso do nosso corpo entre os dois pés, observando em seguida um encaixe perfeito da cintura pélvica (quadril), em equilíbrio com a cintura escapular (ombro) e mantendo um ângulo de 90° para o queixo, podemos aproximar-nos de uma figura em equilíbrio."

Segundo PERELLÒ, "os ombros devem estar relaxados, a cabeça reta, a fisionomia natural sem rigidez nem contração, a boca moderadamente aberta, os lábios apoiados diante dos dentes. A mandíbula não deve estar rígida. Todo o instrumento vocal deve dar a sensação de flexibilidade muscular. Não deve haver nenhuma contração dos músculos vocais no tórax, colo, laringe, garganta e boca. A ressonância correta e plena da voz se produzirá com a diminuição e equilíbrio dos esforços musculares. O corpo deve estar ereto mas sem rigidez, com a sensação de calma. Deve-se evitar o movimento do corpo, buscando apoio em ambas as pernas alternadamente. Evitar o movimento nervoso das mãos e dos dedos, assim como os gestos exagerados ou muito forçados. A atitude normal do rosto deve ser sorridente. O sorriso, por um efeito reflexo, permite uma ampliação das cavidades de ressonância. Para isso pode ser útil fazer os vocalizes diante de um espelho para observar e controlar as tensões desnecessárias."

Antes de mais nada o cantor tem que estar com três partes do seu corpo relaxada, são: ombros, pescoço e mandíbula, e isso nós aprendemos em relaxamento.

A postura é muito importante para o cantor, pois apesar de termos que ficar bem à vontade e descontraídos, temos também de observar alguns pontos importantes, pois devemos procurar manter o equilíbrio do corpo. Para isso, a atitude básica para o equilíbrio do corpo e, conseqüentemente, para a emissão da voz, é a seguinte:

- Os pés devem estar afastados na direção dos ombros confortavelmente, dividindo assim o peso do seu corpo. O peso do corpo deverá estar igualmente distribuído pela borda externa dos pés pelo metatarso.
- Coluna reta (procure ficar relaxado).
- Cintura pélvica: Suspensa sobre o diafragma para manter a energia do som.
- Cintura escapular: Deve permanecer descontraída. Ombros e braços relaxados a fim de não tencionar o pescoço, com os ombros relaxados, eretos e para trás (sem exagero).



- O pescoço deve estar relaxado. Cuidado para não colocá-lo para frente nem para trás, pois isso irá interferir diretamente na emissão da voz;
- Nunca cante com a cabeça para cima ou para baixo e sim na altura do pescoço.
Lembre-se a voz não irá se prolongar ou ficar mais aguda se você levantar ou abaixar a cabeça " a pressão está no abdômen e não nas cordas vocais ".
- Linha da cabeça: A cabeça deve manter uma linha de como se estivesse suspensa por um "fio de cabelo" na parte do redemoinho, isto é, no centro, como se fosse a continuação das vértebras cervicais.
- A cabeça também deve estar ereta, bem equilibrada na cintura escapular. Uma boa dica é fazer com que seu olhar esteja paralelo ao chão (não olhar para cima nem para baixo); imagine um ponto na parede na altura de seus olhos; essa é a postura correta.
- Queixo reto, olhando sempre para frente .
- Não fixar o olhar em nenhum ponto para não perder a concentração. Muitos profissionais dizem que se deve olhar o horizonte (eu não concordo com isso, o cantor tem que envolver o público).

Todas essas orientações foram dadas partindo do princípio de que você estará cantando em pé, que é a melhor forma. Mas cantores altamente treinados conseguem cantar praticamente em qualquer posição. Basta observar os musicais, onde cantores precisam representar enquanto cantam (dançando, caminhando etc).

Podemos também cantar sentados observando:

- Sentar na ponta da cadeira sobre os ossos das nádegas (faça o movimento para os lados, como uma canoa e verifique se está na posição correta).
- Manter a coluna e o queixo retos.
- Braços e ombros relaxados.

Para treinar sua postura e evitar os vícios mais comuns, faça uma experiência gravando seus ensaios e treinando em frente a um espelho.

Observando também que como utilizamos a respiração diafragmática, devemos deixar a região abdominal livre para que o diafragma funcione tranquilamente.

Procurar seguir estes passos não significa que devemos ficar parados nesta posição para que tenhamos um bom resultado, mas ficarmos soltos, relaxados e principalmente nos sentirmos bem e à vontade quando estamos cantando, pois cantar tem que ser sempre prazeroso.

Seguindo essas orientações, o seu rendimento e aproveitamento serão mais satisfatórios.

5.3 - Cantar em Público

Já falamos sobre relaxamento e postura do cantor. Depois estaremos estudando sobre aquecimento, respiração, etc... Veremos agora chegou um pouco de como começar já a aplicarmos tudo isso! Muitas pessoas ficam esperando a hora certa para começar a cantar em público. Acredito que deve-se conciliar o que se aprende nas aulas com a prática. Não existe nenhuma barreira entre "estudar" e "cantar em público". Essas duas atividades se complementam. Cantar só se aprende cantando...

Quando você canta em público, você vive uma situação completamente diferente das aulas. Durante as aulas, é o momento de tirar dúvidas, repetir exercícios, experimentar novos arranjos, etc. Na hora da apresentação, uma nova situação se estabelece: você tem um público à sua frente, tem o equipamento de som, técnicos, músicos. Portanto, esse é o momento de aplicar o que foi visto nas aulas e obter experiência.

Cante aquilo que você realmente acredita. Mais do que a técnica, o público estará recebendo uma mensagem através de você. Tenha consciência das palavras que estão saindo da sua boca. Tenha calma e aceite os seus limites. Lembre-se que você poderá se aperfeiçoar cada dia mais e com o tempo, não precisará mais ficar preocupado com a respiração e a técnica. Sua única preocupação será com a mensagem que a música trará através de você. Daí a importância de levar o estudo a sério, se dedicar as aulas, fazer sempre os exercícios, cuidar da voz.

Por isso, invista nos seus estudos de técnica vocal. Lembre-se que, acima de tudo, nós não cantamos apenas para um público; nós cantamos para um Deus que é digno do nosso melhor.

Algumas dicas:

- Se tiver ensaio antes da apresentação, não exagere cantando ou falando demais;
- Faça um bom relaxamento ;
- Aqueça sua voz suavemente com vocalizes e exercícios respiratórios;
- Esteja integrado com a equipe de músicos, técnicos, etc;
- Não se esqueça de beber água após a apresentação para se reidratar.

5.4 - O Uso do Microfone

O microfone existe para facilitar a vida de quem canta. Pelo menos, deveria ser.

É muito comum encontrar pessoas que precisam utilizá-lo no seu trabalho mas fazem isso da maneira errada e ao invés de ajudar, o microfone torna-se um grande problema.

Deve-se ressaltar a importância de se utilizar um bom equipamento, e principalmente, um bom técnico de som; desse profissional depende 50% do bom desempenho da sua apresentação. Os outros 50% são com você!

Para evitar que o microfone se torne um problema, tenho algumas sugestões:

Se você estiver utilizando um microfone direcional , por exemplo o Shure SM 58, a distância que deve ser mantida entre o microfone e a boca é de aproximadamente quatro dedos. Isso enquanto você estiver mantendo um mesmo volume. Quando for aumentar muito o volume, deve-se afastar um pouco a boca do microfone. Se for diminuir o volume, faça o oposto aproximando a boca do microfone. Tudo isso pode parecer óbvio, mas é muito fácil esquecer na "hora H", por isso, durante o ensaio cante com o microfone e lembre-se dessa dica.

Quando o som é emitido ele se projeta numa curva descendente. Procure posicionar o microfone um pouco abaixo da boca, respeitando a distância de quatro dedos.

Muito cuidado quando emitir as consoantes P e B. Pode acontecer, se o microfone estiver muito perto da boca, um barulho parecendo um "puff". Por isso, quando for emitir essas consoantes, abaixe levemente o microfone deixando o P ou B passar por cima dele.

Procure conhecer vários tipos de microfones. Hoje em dia, existem microfones apropriados para cada tipo de voz. Faça uma pesquisa e descubra qual é o melhor para você e, se possível, invista no seu próprio microfone. Um bom profissional da área de áudio poderá te ajudar nessa pesquisa.

5.5 - A Amplificação da Voz

Nesse último capítulo, falamos um pouco sobre o uso do microfone. Gostaria de falar um pouco sobre a amplificação da voz.

Antigamente, especialmente no Brasil, só eram considerados bons cantores aqueles que tinham um grande volume vocal. Por esse motivo, quando ouvimos cantores que faziam sucesso nas décadas de 30 e 40, como Silvio Caldas e Orlando Silva por exemplo, percebe-se que o mais importante era possuir um grande volume vocal.

Mesmo após o surgimento do microfone, a moda ainda era a voz com muito volume. Mas no fim dos anos 50, com o surgimento da Bossa Nova , inicia-se uma nova maneira de cantar. A idéia agora era explorar a oportunidade que o microfone proporcionava, podendo usar o canto de uma maneira quase falada, com pouco volume. Com isso, até aqueles que eram considerados "cantores de voz fraca" tinham a oportunidade de mostrar seu talento.

O cantor lírico precisa desenvolver um volume vocal muito grande, pois precisa superar ou pelo menos se igualar ao som de uma orquestra; dificilmente vemos um cantor lírico fazendo uso de microfone. Mas para o cantor popular, é importante conhecer cada vez mais sobre o microfone e aprender a equilibrar seu volume vocal com o uso do microfone pois isso faz parte do seu crescimento profissional.

Conheço uma pessoa que costuma dizer que antes de uma apresentação, a primeira pessoa que precisamos conhecer e conversar é o técnico de som local. Para que essa conversa flua bem, é importante conhecer termos básicos como grave, agudo, médio, retorno, reverb, delay etc.

Com uma técnica apropriada de microfone e comunicação com o técnico, as chances do som ficar agradável para todos são muito boas.

5.6 - Conselhos Técnicos

- Expressão Facial

Expressão Facial é a forma de passar uma mensagem ou informação sem sinais ou palavras.

Em Gênesis 1:26 – Deus faz o homem e lhe dá o domínio sobre a criação. Deus tem sentimentos, e os pôs em nós.

Ao falar deve-se passar não só as palavras, mas também os sentimentos e as emoções. É necessário ter vida para passar ao público, não só expressão triste, mas o sentimento de tristeza.

O rosto tem a capacidade de transmitir de maneira intensa todo o sentimento contido dentro de cada ser humano. No entanto não deve se confundir os sentimentos do personagem com o nosso. Pois isso pode acarretar danos para a sua composição.

Para melhor aprimoramento das expressões deve-se treinar no espelho, porque só conhecendo seu próprio rosto as expressões serão mais fáceis de fazer.

- Pontos importantes na face

Olhos

Revelam sentimentos ocultos independentes da face. Os olhos são espelhos da alma. Ela consegue dizer com os olhos coisas que outros gastam tempo com palavras.

- Olhos Firmes e Permanentes - Falam com convicção e certeza.
- Olhos Altivos - Orgulho - Olhar de cima humilha e pisa, agride o público.
- Olhos Caídos - Tristeza - Um pequeno toque na sobancelha.
- Olhos Extremamente abertos - Espanto, surpresa, susto
- Olhos Entreabertos – Malícia, desejo, jogar com o sentimento
- Sobrancelhas entre os olhos – Ira, raiva ou dúvida, a intenção do sentimento é que o move

Lábios

Também pode atuar na expressão dos sentimentos: tristeza, alegria, choro, etc.

- Expressão Corporal

É a arte do movimento, da expressão, através da qual transmitimos nossos sentimentos e emoções.

Ex. frio, calor, alegria.

Um simples movimento corporal dá idéia das emoções.

O corpo é cheio de sintomas, libera energia, frio, calor, sentimentos, desejos e é o que o que traz vida para o palco.

5.7 - Laboratório de Representação

Por Daniel R. Oliveira Teatrólogo do Ministério Palavra - IBMUC

Seguem, a seguir, alguns exercícios criados para as artes cênicas, mas que podem ser amplamente utilizados para aperfeiçoar nossa expressão no momento do canto, principalmente no que se refere à postura e ao cantar em público, transmitindo de maneira mais eficaz a mensagem que a letra da música traz.

1º - MÍMICA

- Sentados em círculo, em silêncio total, o primeiro participante criará com as mãos um objeto, ou animalzinho, que será passado ao componente mais próximo, que ao receber o presente observando bem do que se trata, transformando-o em uma outra coisa qualquer, passando adiante e assim sucessivamente. As criações serão recebidas em todo seu aspecto, ou seja: peso, consistência, cheiro, etc.
- Depois de todos terem feito o exercício, cada um deverá responder o que recebeu de seu colega.
- Objetivo: Entre outros tornar ágeis as mãos para que em uma representação que exija o uso de um copo por exemplo, a personagem poderá mostrá-lo de modo invisível tornando a cena bem mais criativa.

2º - EXERCÍCIO DE ROSTO

- Puxar os lábios fortemente para baixo, como se desejasse tocar o queixo, e passar rapidamente a puxá-los para cima como tocando a testa. Em seguida para os lados como a tocar as orelhas. - 3x
- Inflar fortemente as bochechas, e soltar o ar em seguida lentamente. - 3x
- Movimentar como os músculos do rosto a região dos olhos para cima, para baixo e depois para os lados. - 2x
- Abrir o máximo a boca e fechá-la rapidamente. - 2x
- Objetivo: treinar os movimentos dos músculos faciais que são de grande importância na composição de uma personagem

3º - EXPRESSÕES DRAMÁTICAS

- Expressar como o rosto e o corpo (quando necessário) sentimentos como alegria, tristeza, medo, pavor, ira, orgulho, cinismo, desânimo, desprezo, etc.
- Objetivo: Facilitar o desembaraço do componente do grupo, para os papéis dramáticos.

4º - ESPELHO

- Cada componente do grupo escolherá um parceiro, onde um será o espelho e o outro o comando. O espelho deverá repetir os gestos e movimentos do comando como: pentear-se, pular, expressar caretas, abaixar, etc. simultaneamente. Depois o espelho passará a ser comando e o comando espelho.
- Objetivo: Adquirir o engrossamento do grupo nas cenas.

5º - EXPRESSÃO VOCAL

Repetir rápida e lentamente, alto e baixo, frases como:

- O tamborineiro tamborilava em seu tamborim.
- O doce falou pro doce que o doce mais doce é o doce da batata doce.
- O vestidinho de bolinha da lucinha era bonitinho e sem preço.
- Em um pote há uma aranha e uma rã, nem a rã arranha a aranha, nem a aranha arranha a rã.
- Será dado um texto a cada participante pra treino da leitura.
- Objetivo: Melhora da Dicção

6º - EXPRESSÃO CORPORAL

- Espalhados na sala os participantes deverão representar situações como: andar sobre o fogo, nadar, dirigir, no escuro infestado de serpentes, na chuva, na guerra, numa floresta, jogando bola, transformando-se em objetos como: caneta, bola, troféu, cadeira, mesa, bicicleta, etc.
- Objetivo: Exercitar a expressão corporal, e capacitar o grupo as encenações futuras.

7º - FALAS AUTOMÁTICAS

- Muitos escritores famosos utilizaram a escrita automática, isto é, escreviam o que lhes viesse a mente sem estabelecer freios para as palavras Ex. Guimarães Rosa, Clarice Lispector entre outros.
- No exercício, de dois em dois participantes, um de costas para o outro, darão seqüências a uma determinada história mesmo que não haja sentido algum, depois todos circulando a sala deverão falar ao mesmo tempo tudo o que estão pensando, sem preocupações.
- Objetivo: Eliminar as tensões, e descobrir a criatividade.

8º - BICHO-DA-SEDA

- Em pé, e em silêncio, os participantes terão a sensação de serem bichos-da-seda e com movimentos suaves, deverão retirar de em torno do corpo, finíssimos fios e tecê-los sobre si.
- Objetivo: Concentração, Liberar os movimentos corporais, e relaxar os nervos.

9º - BALÃO DE GÁS

- Ainda em silêncio, erguer os braços o máximo possível, ficando nas pontas dos pés como querer tocar o teto com as pontas dos dedos, e de repente abaixar-se distendendo-se até tocar com as mãos no chão como se fosse um balão de ar.
- Objetivo: concentração.

10º - CORRIDA EM CÂMERA LENTA

- Realizando uma corrida em que o vencedor será quem chegar por último. Os passos deverão ser longos porém lentos.
- Objetivo: conhecimento dos limites do espaço cênico e do próprio corpo.

11º - ESTÁTUAS

- Os participantes farão diversos tipos de expressão corporal enquanto será dado sinais para que virem estátuas num determinado momento em que forem surpreendidos.
- Objetivo: conhecimento da técnica do estático, muito utilizado nas dramatizações.

12º SOTAQUES

- Cada participante deverá falar com um tipo de sotaque, Ex. Nordestino, gaúcho, mineiro, carioca, português, espanhol, etc.
- Objetivo: Preparação para futuros papéis em que seja necessário um sotaque específico.

13º - SEM COMUNICAÇÃO

- O grupo imaginará que está em um outro mundo, numa outra época (como pré historia) e não sabem como se comunicarem entre si, descobrindo modos de estabelecer a comunicação.
- Objetivo: Liberar a Criatividade.

14º - RELAXAMENTO

- Técnica utilizada nos ensaios e nos momentos antecedentes da encenação, Todos estarão sentados confortavelmente, em absoluto silêncio, numa sala pouco iluminada e com um som ambiente, serão seguidos os movimentos indicados pelo líder.
- Todos deverão sentir os dedos e as plantas dos pés, relaxando-se ao máximo. Respirar profunda e suavemente.
- Afrouxar os músculos das pernas e joelhos.
- Fazer o mesmo com o abdome, imaginando ainda que uma grande suavidade envolve os órgãos digestivos.
- O mesmo com o tórax, os ombros, e a nuca mais demoradamente.
- Amolecer os braços as palmas das mãos e os dedos.
- Relaxar o couro cabeludo, e tirar do rosto qualquer ruga de preocupação
- Imaginar um lugar lindo e tranquilo, como um amanhecer no campo.
- Pedir a todos que bocejem e se espreguicem lentamente como gatos.
- Objetivo: Eliminar as tensões, e adquirir concentração.

15º - IMPROVISAÇÃO

- Os participantes se dividiram em pequenos grupos, onde cada grupo irá representar uma improvisação do dia como: família, escolas, trabalho, etc. no final será avaliado as atuações de cada grupo.
- Objetivo: Exercitar a criatividade do grupo.

6 - RESPIRAÇÃO

6.1 - O Mecanismo da Respiração

A cada quatro ou cinco segundos, os seus pulmões aspiram ar puro contendo oxigênio, e exalam resíduos venenosos de dióxido de carbono. Essa função respiratória, reflexiva e vital, é contínua, consciente e inconsciente, esteja você em atividade, repouso ou adormecido. É a principal motivação do organismo; sem ela, você sufocaria e morreria.

Os seus órgãos respiratórios incluem o nariz e a boca, a garganta, a traquéia, os canais inferiores (brônquios e bronquíolos) e os próprios pulmões. Os músculos envolvidos na respiração incluem os do tórax. Ele marca a divisão entre a caixa torácica e o abdômen.

Quando você inspira, esses músculos expandem os pulmões, e inalam o ar para dentro do nariz e boca, que encaminham-no para a traquéia. Quando os músculos do tórax e do diafragma relaxam, o ressaltado flexível dos pulmões encolhe-os, como balões vazios que expõem o ar ao serem expirados. Esta exalação, quando você fala ou canta, é um processo passivo não-muscular, que se baseia no volume pulmonar naturalmente contraído.

A respiração é a base de toda a técnica de canto. A ela estão diretamente ligadas a afinação, colocação e volume da voz e resistência do cantor. Vejamos como funciona:

AQUECIMENTO

O ar, ao entrar no nariz, sofre um processo de aquecimento em virtude de uma grande concentração de vasos sanguíneos ali localizados e que se modificam segundo a alteração climática externa. Os vasos sanguíneos que irrigam a região contraem-se, segurando a circulação sanguínea por mais tempo quando a temperatura ambiente está baixa, dando a sensação que o nariz ficou gordo por dentro. Com este procedimento, a cavidade nasal fica muito mais aquecida, como uma estufa que vai favorecendo assim o ar que, na sua passagem pelo nariz, vai recebendo o aquecimento necessário ao bom funcionamento orgânico. No entanto, se o dia estiver quente, os vasos sanguíneos permitem uma circulação mais ativa, como se o nariz estivesse muito amplo. Essa regulação calórica trabalha muito a favor do cantor, que só deve permitir a entrada buco-nasal do ar em ambientes cobertos. Quando estiver ao ar livre, a entrada de ar deve ser feita pelo nariz, principalmente se estiver frio, evitando sempre que possível, que o ar gelado perturbe a mucosa da faringe ou mesmo da laringe, de onde poderia advir uma rouquidão indesejada.

Não se pode ser um bom cantor sem possuir um perfeito controle de sua respiração. A boa respiração é um dos grandes "segredos" da arte do canto. O controle da respiração é fundamental para quem quer cantar. Será que você está aproveitando toda a sua capacidade respiratória?

6.2 - Respiração Correta

A grande maioria das pessoas atualmente respira mal: "Hoje, principalmente nas grandes cidades, somos obrigados, já na idade de seis anos, a ficar horas sentados no colégio, freqüentemente em salas superocupadas e abafadas. Mais tarde, continuando os estudos, exercendo uma profissão, a nossa vida não muda muito. Desta maneira, não tendo uma compensação, os nossos pulmões vão deixando de inspirar profundamente, e o movimento diafragmático é quase nulo, assim é que usamos mais a respiração torácica e clavicular." (**Manual Prático de Técnica Vocal**. Charlotte KAHLE. Porto Alegre, Livraria Sulina Editora. 1966).

Para uma boa realização no canto e na fala é preciso ter controle da respiração. A respiração e a postura estão intimamente interligados. Para realizar uma respiração correta é preciso estar numa postura adequada. A respiração é uma função vital que, no canto, aprendemos a controlá-la.

A respiração está extremamente ligada ao ato de cantar, pois a voz é produzida quando o ar passa pelas cordas vocais, fazendo-as vibrar e produzir som. Não basta encher os pulmões de ar para cantar. Temos que saber controlar a saída do ar, aprender a respirar corretamente. Saber respirar é um grande passo para cantar bem.

Algumas vezes, encontramos uma certa dificuldade para respirar enquanto cantamos (uma música muito rápida por exemplo) pois temos pouco tempo para respirar. Portanto, temos que desenvolver a capacidade de respirar em um curto espaço de tempo. Apesar de a inspiração nasal ser melhor, pois o ar é filtrado, aquecido e umedecido antes de chegar aos pulmões, a respiração deve ser naso-bucal (pelo nariz e pela boca combinados). Então, não se preocupe em respirar só pelo nariz ou só pela boca. Use os dois. O importante é deixar o maior espaço possível para que a passagem de ar seja feita em menos tempo.

A voz e a respiração estão extremamente ligadas. Quando falamos em respiração, não podemos nos esquecer do diafragma. Esse "famoso" músculo que separa a cavidade torácica da abdominal, muito nos auxilia na inspiração (entrada de ar nos pulmões) e na expiração (saída de ar dos pulmões).

O principal músculo da respiração é o diafragma, situado na base do pulmão: quando inspiramos o diafragma é estendido e quando expiramos ele sobe. A respiração, sempre que possível deve ser nasal, pois assim o ar é filtrado e aquecido pelas narinas.

Durante a inspiração, o diafragma se contrai para baixo, dando mais espaço para a entrada de ar nos pulmões. Na expiração ele volta para sua posição normal.

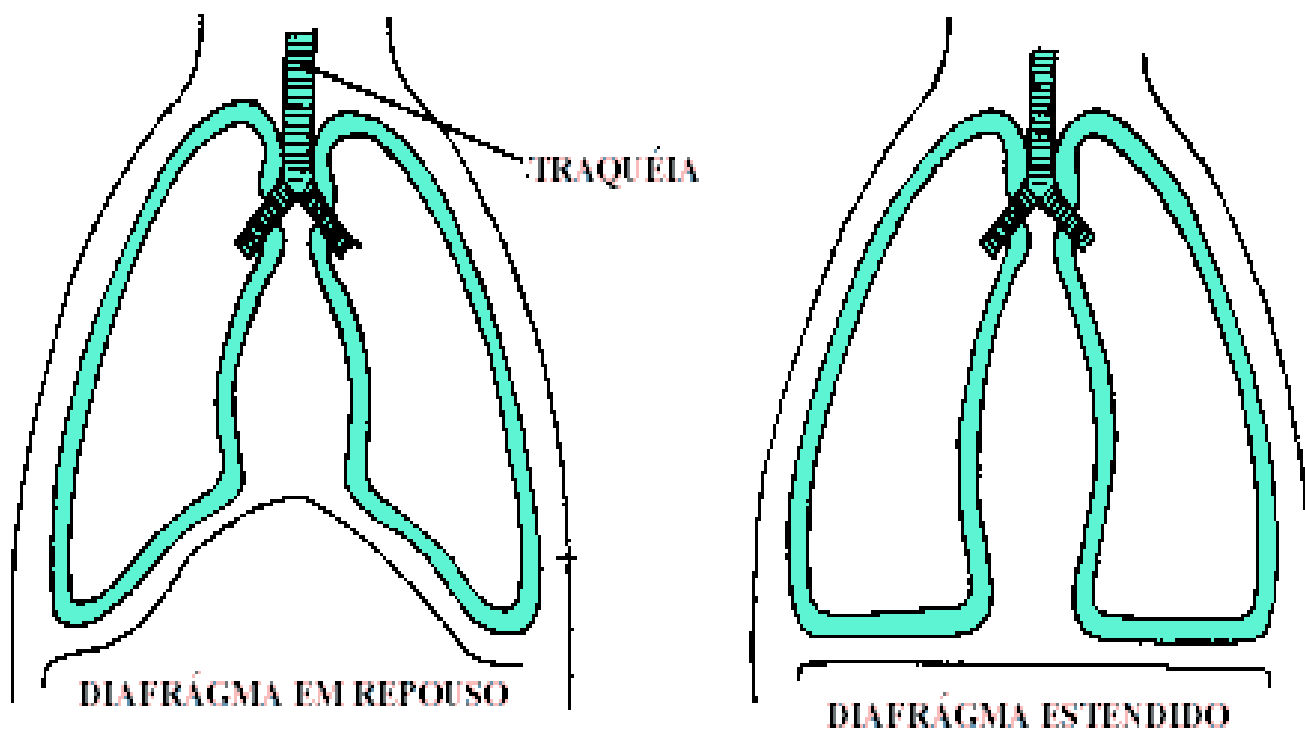
Quando cantamos, nosso objetivo deve ser o de manter o diafragma em baixo, pois isso nos auxiliará no controle da saída de ar. É importante que saibamos usar corretamente o diafragma durante a respiração para não sobrecarregarmos as cordas vocais.

Na inspiração, que deverá ser sempre nasal, se procura dilatar em todas as direções as costelas inferiores. Ao mesmo tempo, as paredes do abdômen se enchem de ar. Pode-se controlar o movimento colocando uma mão no abdômen e outra nas costelas. É importante que a clavícula e os ombros não se movam. Utilizar o espelho é útil para vigiar e impedir movimentos desnecessários de tensão. Deve-se exercitar a inspiração nasal ainda que seja de boca aberta. Deve-se também praticar a inspiração rápida, quer dizer, inspirar a maior quantidade de ar em menor tempo possível, após ter dominado esses movimentos corretamente.

Na inspiração, o tórax se alarga e o diafragma, contraído, fica em uma posição baixa. Isto permite que o ar entre naturalmente em nosso corpo. Quando a musculatura relaxa, encolhendo o tórax e elevando o diafragma, o ar sai (expiração).

Para a produção da voz, porém, é importante pensar na inspiração e na expiração como sendo um mesmo, um único movimento. O alargamento do tórax deve ser aproveitado ao máximo enquanto se produz som - o cantor sempre numa atitude de inspiração, mantendo assim o tórax aberto e o diafragma abaixado. Nesta condição tem todo o controle (apoio) necessário à produção do canto. A cada nova frase cantada, o processo se repete: o tórax encolhe para expulsar o resto de "ar antigo" e imediatamente expande, trazendo novo suprimento de ar para se produzir a próxima frase:

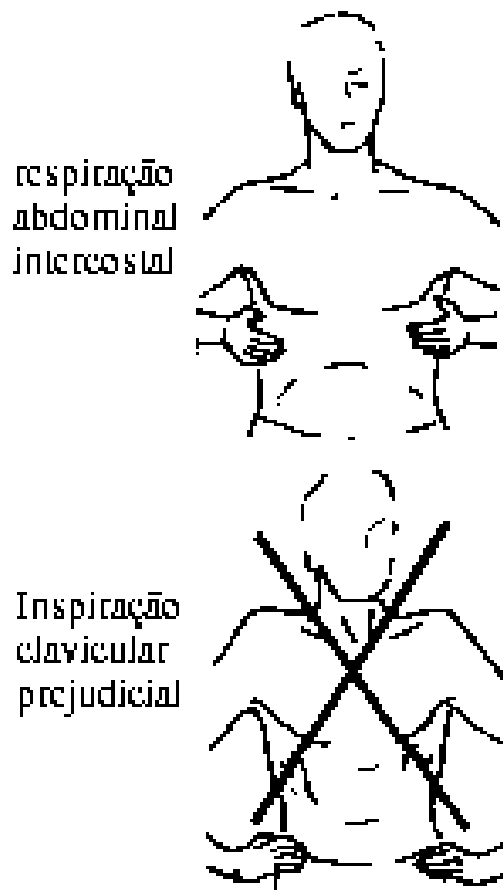
APARELHO RESPIRATÓRIO



A respiração usada para o canto recebe às vezes nomes diferentes, dependendo do autor. Alguns a chamam costo-diafragmática, outros abdominal-intercostal. O fato é que devemos encher desde a base do pulmão, suas laterais até às costas, sem levantar os ombros. "Quando se pede aos alunos, no início das aulas de fala ou de canto, para inspirarem profundamente, 80% inspiram com uma elevação forçada das costelas e das clavículas, mantendo os músculos abdominais contraídos, erguendo os ombros, ficando vermelhos no rosto e pescoço... Esta respiração forçada tem conseqüências desastrosas, em primeiro lugar para a voz. A laringe fica sob alta pressão, e pior ainda se a pessoa não articula bem, trancando os maxilares. Assim, a pressão é dupla e as nossas pregas vocais não podem vibrar livremente. (**Manual Prático de Técnica Vocal**. Charlotte KAHLE. Porto Alegre, Livraria Sulina Editora. 1966)

Podemos aprender muito sobre respiração olhando um bebê. A respiração de um bebê é correta, ele faz uso intenso do diafragma em sua respiração (abdômen), note a barriga de um bebê quando ele inspira... a expansão abdominal... ...note que seu tórax quase não se move ao inspirar, e muito menos em seus ombros.

Olhe agora as figuras a seguir:



À forma errada de respiração dá-se o nome de clavicular, ela ocasiona tensões desnecessárias e prejudiciais ao canto. À forma correta da respiração dá-se o nome de abdominal-intercostal ou costo-diafragmática (esta compreende o uso do diafragma através das musculaturas abdominais e intercostais). É necessário que você entenda (a princípio) e passe a dominar (posteriormente) esta forma de respirar, só assim você conseguirá um bom **apoio* e por conseqüência desenvolver seu melhor canto. Saiba que respirar bem é o primeiro e o mais efetivo passo para um bom canto.

** Apoio = controle consciente do diafragma através da musculatura abdominal e intercostal, afim de aplicar o volume de ar aspirado para fonação (comprimindo o abdômen).*

6.3 - Exercício para Controle da Respiração

Para uma boa projeção da voz no canto, é necessário obter o controle da respiração. Para realizarmos uma respiração correta, devemos estar numa postura adequada, pois a postura e a respiração andam juntas.

A inspiração deverá ser sempre nasal, pois o nariz funciona como um filtro de ar. Se inspirarmos pela boca, estaremos inspirando todas as impurezas podendo ocasionar doenças inflamatórias do aparelho respiratório. Caso você não consiga respirar pelo nariz, sugiro que procure imediatamente um médico especialista.

Utilizaremos para o canto a respiração chamada diafragmática, costo-diafragmática, ou abdominal-intercostal.

- Devemos inspirar pelo nariz e canalizarmos esse ar em direção à região abdominal (enchendo a barriga de ar). É importante que os ombros e o peito não se movam.
- Expire pela boca observando que enquanto o ar é expelido a barriga vai esvaziando lentamente até chegar ao normal.

ATENÇÃO:

Cuidado para não utilizar o ar de reserva, ou seja, não pressione a barriga forçando-a a se esvaziar mais depressa que o normal pois este feito poderá causar mal-estar.

- Inspire lentamente (pelo nariz) até encher bastante as paredes abdominais.
- Coloque o dorso da mão em frete à boca e expire lentamente.
- Observe que o ar expirado estará quente.
- Repita este exercício por 15 vezes (3 seqüências de 5) em frente a um espelho (de preferência vertical) para que você possa corrigir a postura e observar os ombros e peito (que não deverão se movimentar)
- Lembre-se de que ao término de cada seqüência, você deverá relaxar, respirar fundo, encher os pulmões e soltar o ar pela boca por 3 vezes para evitar mal-estar.

LEMBRE-SE:

Este tipo de respiração é uma novidade para muitos, sendo assim, não deverá ser usada no dia-a-dia sem que haja necessidade.

6.4 - Exercícios de Respiração Completa

- Permaneça com seus pés confortavelmente dissociados dos seus ombros, que apontam para cima; Os braços e as mãos soltas ao lado do corpo. Concentre-se em si mesmo, confira a sua postura.
- Inspire pelo nariz o mais demoradamente possível e expire todo o ar também devagar e silenciosamente.
- Quando sentir-se vazio de ar, tussa e mostre para você mesmo que ainda possui reservas de ar escondidas.
- Tente tocar o solo com a ponta dos dedos, curve os joelhos se necessário. Segure sua respiração por alguns segundos.
- Conforme você respira, silenciosamente, pelo nariz, você, gradativamente, torna-se ereto. Estenda os braços como asas, erguendo-as calma e suavemente, até equilibrá-los horizontalmente.
- Assim que você completar o movimento e a inspiração, coloque as mãos juntas acima da cabeça (como se estivesse em oração). Lembre-se que as mãos postas devem estar acima do topo de sua cabeça. Segure a inspiração.
- Quando você estiver preparado, silenciosamente, expire pela boca, e abaixe os seus braços, reta e vagarosamente, até que estejam abaixo da horizontal.
- Rapidamente solte o ar que sobrou em um suspiro forte e permita que a parte superior do seu corpo caia pesadamente, curve o quadril para a frente, deixando a cabeça pendente. Conscientemente libere todo o ar "usado", de que você não mais precisa. Relaxe por algum tempo e repita o exercício desde o início.

6.5 - Dinâmica respiratória

A respiração é fundamental à vida de todos, seu mecanismo de absorver do ar o oxigênio que nos revitaliza, levando as células mais intrínsecas o néctar da existência. Todos os nossos exercícios vocais tem como base a inspiração profunda. Inspiração profunda é a entrada de ar mais profunda, todo os pulmões, da parte inferior até a superior enchem-se de ar, entãoah... expiração.

Este ar que está nos pulmões, ao sair passando pela laringe (garganta) produz a voz. A voz pode ser trabalhada da forma que quisermos.

Aproveitando a respiração podemos fazer alguns exercícios vocais. Ao expirar podemos emitir sons como:

FÁ SÁ CHÁ.....

BÁ DÁ GÁ.....

O exercício procede da seguinte forma:

- Inspira / expira fasacha, fasacha, fasacha, fasacha, fasacha ... continua a repetir até acabar o ar.
- Conta-se quantas vezes realizou-se a repetição, por exemplo: 10 vezes.
- Inicia-se novamente e observa quantas vezes repetiu. Com o aumento do número de vezes, vai aumentando.
- O objetivo principal é aumentar o número de emissões 15, 20, 25, 30...
- Este exercício trabalha a voz, a respiração, pode-se colocar intensidade, altura, enfim, é completo.

6.6 - Exercícios de Respiração

Antes de apresentarmos alguns exercícios, lembre-se de fazer os exercícios de relaxamento que vimos na aulas anteriores, e lembre-se:

- Inspire sem levantar os ombros; imagine que apenas a base do pulmão está sendo inflada.
- Durante os exercícios, não vamos trabalhar apenas com o diafragma, mas também com os músculos abdominais e intercostais. Quando trabalhamos com esses músculos, temos condições de armazenar uma maior quantidade de ar pois, as costelas se afastam, o diafragma desce, aumentando a cavidade torácica para os lados e para baixo.
- Mantenha a postura adequada (capítulo 5).
- Faça no mínimo 3 vezes cada exercício.

Exercícios introdutórios:

- Em pé, coloque as mãos no ventre, abaixo do umbigo, e inspire lentamente. Se você estiver trabalhando com o diafragma, você notará uma pequena saliência no abdômen (a barriga "enche" de ar). Expire lentamente controlando a saída do ar.

- Inspire novamente e expire em forma de S... (o som deve ser o mesmo de um pneu vazando ar). Procure manter o som reto. Para isso, lembre-se de usar o apoio do diafragma e não deixe que o ar saia de uma vez. Calcule o tempo que você permanece soltando o ar sem inspirar. Comece com 5 segundos e vá aumentando gradativamente.
- Faça o mesmo exercício nas formas: F... e CH...

Exercício 1:

- Inspire;
- Pausa (retenha o ar por 2 ou 3 segundos);
- Expire suavemente, os lábios em posição de assobio, fazendo com que a saída de ar seja o mais constante possível.

Exercício 2:

- Inspire;
- Pausa;
- Expire com um sopro longo e forte (como se fosse apagar uma vela). Não deixe o ar sair todo de uma só vez, controle a saída do ar.

Exercício 3:

- Inspire;
- Pausa;
- Expire soltando o ar em sopros curtos. Cuidado para não inspirar entre um sopro e outro, use apenas o ar que você inspirou inicialmente.

Exercício 4:

- Inspire;
- Pausa;
- Expire em "S". A saída do ar deve ser constante, sem oscilações. Não deixe o ar sair todo de uma vez (imagine o som de um pneu esvaziando). Faça também em: "F" e "CH".

Exercício 5:

- Inspire;
- Pausa;
- Expire em sopros curtos, mas com o som de "ts", como se fosse uma bombinha de encher pneu de bicicleta (ts, ts, ts, ts, ...). Controle o movimento do diafragma.

Exercício 6:

- Inspire;
- Pausa;
- Comece expirando com um sopro e transforme em "s". Tente fazer com que a metade do ar que você inspirou, saia através do sopro e a outra metade saia em "s".

Exercício 7:

- Inspire lentamente enquanto caminha cinco passos. Observe sempre o alargamento natural do tórax.
- Quando for dar o sexto passo, comece a fazer um som com a boca fechada (bocachiusa): Hummmmm..... durante os próximos cinco passos.
- Atenção: use a região média de sua voz - ou seja, o som não deve ser nem muito grave nem muito agudo.
- No sexto passo, "jogue fora" o ar que restou e recomece o processo - volte a inspirar lentamente e repita o ciclo.

Exercício 8:

- Parecido com o anterior, mas em vez de "hummmmm", conte de 1 até 5, dizendo um número para cada passo.
- Atenção: use a região média de sua voz.

Exercício 9:

- Mantenha os cinco passos para inspirar, mas tente variar o tempo de expiração - por exemplo, você pode ir acrescentando dois passos de cada vez. É uma boa maneira de monitorar o seu progresso.

Exercício 10: Respiração de limpeza

- Respire calma e profundamente por 3 vezes (respiração nasal).
- Na quarta respiração, inspire e retenha o ar por 4 segundos, junte os lábios (como se fosse assobiar) e expire (com vigor) o ar através da boca
- Então mantenha-se assim por 2 segundos (vazio) e tente expirar o restante de ar de seus pulmões
- Repita o processo por 6 vezes (sempre iniciando pelas 3 respirações profundas).

Exercício 11: Respiração profunda

- Tampe a narina esquerda e aspire o ar pela narina direita profundamente durante 4 segundos
- Contenha a respiração durante 16 segundos
- Tampe a narina direita e exale pela narina esquerda durante 8 segundos

- Prossiga o exercício invertendo-o, tampe a narina direita e aspire pela narina esquerda profundamente durante 4 segundos...
- Repita o exercício por 6 vezes.
- Com o tempo e conseqüente evolução, passe a usar a relação 8, 32, 16 para este exercício.

Exercício 12: Respiração diafragmática rítmica

- Cante uma escala de oito notas partindo da nota DO, cante esta escala em três tempos 3/4 (como numa valsa 1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3...), e faça a respiração no terceiro tempo.
- Então você cantará a escala da seguinte forma :
- DO, RÉ, p, MI, FA, p, SOL, LA, p, SI, DO... (p = respiração = pausa de um tempo)
- Você deverá executar a escala ascendente e descendente, então você cantará a escala da seguinte forma:
- DO, RÉ, p, MI, FA, p, SOL, LA, p, SI, DO, p, DO, SI, p, LA, SOL, p, FA, MI, p, RE, DO...

Importante: Esta respiração (p) não será uma respiração convencional, o objetivo do exercício é respirar usando o diafragma, então leia atentamente o parágrafo abaixo e veja o que você deve fazer:

Durante a pausa você irá articular a letra P (a letra P na fala tem o som P + E = PE, não é isso o que queremos), o som que estamos procurando é o som da articulação labial, e apenas do P (como o som de um champagne ao ser aberto), articule o P sem adicionar o som ressonantal do E (será somente o ar estourando em seus lábios), ao mesmo tempo você usará a musculatura abdominal (lembre-se de não respirar, **não puxe o ar**), apenas faça seu abdômen se expandir rapidamente no exato momento em que você faz o P com os lábios e abre a boca (assim você terá conseguido todo o ar de que precisa para cantar as próximas notas da escala, e até mais algumas se necessário fosse), da mesma forma use o diafragma para obter o apoio necessário para cantar, contraia o abdômen ao cantar as notas da escala. Resumidamente... ...respirar = barriga para fora... ...cantar = barriga para dentro.

OBS: Você poderá cantar a escala ininterruptamente por horas, se assim quiser, ***sem respirar**, o ar será aspirado com o ato de você expandir seu abdômen (diafragma), e ao cantar você obterá a "pressão" necessária para emitir um bom som contraindo o abdômen (diafragma). Podem ocorrer dores abdominais caso você repita muitas vezes o exercício, isto é normal devido a musculatura ainda não estar acostumada a tal esforço, **caso sinta dores pare com o exercício**, e retome-o em outra sessão de estudos, aconselho que você repita o exercício de seis a oito vezes (este é um número de repetições que não deverá lhe ocasionar problemas), lembre-se, as escalas deve ser cantadas ininterruptamente (como se fossem uma coisa só, numa só seqüência, terá início e fim, mas não terá meios).

** **Sem respirar** = não respirar convencionalmente (expandir o abdômen), o que não deixa de ser uma forma de respirar, porém desta forma não se tem a sensação da respiração como a que conhecemos, mas note que sempre existe o ar necessário para a fonação, mesmo não sentindo a entrada do fluxo de ar.*

Exercício 13: Percepção da Inspiração Voluntária

- Muitas pessoas fazer muito barulho ou forçam a inspiração numa tentativa de encher mais o pulmão de ar. Muitas vezes a musculatura está muito tensa e impede uma livre circulação de ar.
- Solte todo o ar murchando a barriga.
- Fique alguns instantes sem ar.
- Relaxe a musculatura deixando então o ar entrar, mas sem forçar sua entrada.
- Faça isso algumas vezes e você vai perceber que não há necessidade de fazer esforço para que o ar entre. Ele entrará sozinho, pois a entrada do ar é algo que acontece naturalmente quando sentimos necessidade de inspirar.
- Esse exercício serve também para exercitarmos a elasticidade da musculatura abdominal para dentro e para fora.

Exercício 14: Ativação e expansão da musculatura diafragmática e intercostal

- Inspirar enchendo primeiramente a região abdominal e depois as costelas, lateralmente.
- Expirar primeiramente o ar do abdômen e depois na parte lateral das costelas.
- Fazer isso num movimento contínuo: Inspiração: parte baixa depois lateral; expiração: parte baixa e lateral.

Exercício 15: Treinar a saída do ar com controle (apoio)

- Precisamos, no canto, dominar o tempo da entrada e da saída do ar. Precisamos dosar a saída do ar conforme o tamanho de uma frase musical e a inspiração também deve estar de acordo com o tempo hábil para fazê-lo entre uma frase e outra.
- Inspirar abrindo as costelas e na expiração soltar o ar firmando o abdômen tentando não fechar as costelas.
- À medida em que o ar vai acabando, aumentar a pressão da musculatura abdominal. (esse exercício pode ser feito contando o tempo da saída do ar para ir aos poucos dominando maior tempo na saída. Ex.: soltar o ar em dez tempos depois em quinze, vinte, etc).

- Podemos também acrescentar a este exercício o controle do tempo da entrada do ar, que muitas vezes deve ser rápida, dependendo da frase musical. Então, além de contar a entrada do ar, fazemos uma contagem para a inspiração e vamos a cada vez diminuindo o tempo para a inspiração.

Exercício 16: Treinar a pressão da saída do ar.

- Quando temos uma nota mais aguda de repente, ou precisamos fazer um som com uma intensidade mais forte, precisamos utilizar mais o apoio respiratório para não sobrecarregar as cordas vocais.
- Tomando como base o exercício anterior, vamos, na saída do ar, fazendo movimento abdominais com pressão alternada.
- Na saída do ar com um "sssss" prolongado, vamos fazer ora uma pressão no abdômen e ora diminuindo essa pressão. Isso num mesmo sopro, sem interrupção.
- Você vai observar que quando aumenta a pressão do abdômen aumenta a pressão do ar. Não esqueça de manter as costelas abertas.

Exercício 17: Treinar a abertura das costelas:

- Uma das formas para sentir a abertura lateral das costelas no canto é da seguinte maneira:
- Vá inspirando lentamente e ao mesmo tempo levantando os braços na lateral até que ele chegue à altura dos ombros.
- Mantenha alguns segundos a inspiração e observe que suas costelas estarão mais abertas na lateral.
- Solte o ar e tente manter as costelas abertas.
- Faça uma vez a expiração com os braços ainda na lateral e depois tente fazê-la soltando os braços mas mantendo as costelas abertas.

OBS: Cuidado para não tencionar os ombros enquanto faz o exercício e também cuidado para não direcionar o ar para a parte alta do pulmão. Outros exercícios para sentir a abertura das costelas, mas na sua região costal faça o seguinte:

- Sente na ponta de uma cadeira
- Deixe seu corpo cair todo para frente, inclusive sua cabeça.
- Inspire nesta posição e vai perceber que o ar se direciona para a lateral e para as costas.

Exercício 18: Treinar a respiração na parte baixa do abdômen:

- Muitas pessoas quando tentam fazer a respiração intercostal a fazem de forma muito "alta", ou seja, utilizando pouco os músculos abdominais. Existem diversas técnicas de respiração. Acredito que deve-se inspirar desde a base do abdômen abrindo em seguida as costelas. Em alguns momentos ou para algumas pessoas torna-se difícil fazer a respiração mais baixa, principalmente para indivíduos com tendência à ansiedade e vida muito agitada. Aprendi através de técnicas corporais, que quando a respiração "não desce" e mantém muito no tórax, a melhor maneira de fazê-la "abaixar" é através da contração e relaxamento dos músculos glúteos.
- Experimente expirar o ar lentamente e, ao mesmo tempo, fazer uma contração anal.
- Quando se encontrar sem ar relaxe o abdômen e vai perceber como a respiração se torna plena. Repita o exercício algumas vezes.

PS.: Note que mudanças na sua rotina como: Dormir mais tarde do que o costume, uma gripe forte, uma situação estressante, etc, podem afetar significativamente o seu desempenho. Quando isto ocorrer, não desanime: use essa constatação a seu favor, ampliando sua capacidade de auto conhecimento. Saber como funciona o seu corpo é fundamental para quem quer cantar!

6.7 - Exercício de Liberação da Voz

Algumas pessoas sentem-se incapazes de facilitar e de liberar as suas vocalizações. Elas podem sentir sua voz natural, de alguma forma, bloqueada, amarrada ou suprimida. Tente este exercício de liberação da voz como parte de seu programa vocal.

- Sente-se de cócoras
- Dobre e recurve o seu corpo em um nó, teso e compacto, de braços e pernas; tente condensar-se em uma menor massa possível.
- Segure a sua respiração e os órgãos vocalizadores no centro desta massa.
- Como último esforço, respire e estique-se, rápida e vigorosamente. Solte a sua voz num profundo "UGH", por meio do som mais profundo que você possa encontrar.
- Maximize e aproveite o espreguiçamento.
- Descanse por um minuto.

- Repita o exercício por até dez vezes. A cada vez, interiorize mais, e projete sua voz relaxada mais forte e prolongue cada vez mais o som. Observe que você envolve todo o seu corpo na vocalização, particularmente a pélvis e o diafragma.

OBS: **Exercícios extraídos do livro: "A cura pelo som" de Olivea Dewhurst-Maddock**

6.8 - Ressonância

O estudo das ressonâncias (assim como a respiração) tem um papel fundamental para o canto, pois são nas cavidades de ressonância que ocorrem as modificações do som primordial produzido na laringe, elas são nossas caixas acústicas.

Exercícios de ressonância:

Exercício 1: M&N (em dois tempos)

- Você deve emitir o som da letra M e da letra N com a boca fechada, (a letra M na fala tem o som de E+M+E = EME, e a letra N tem na fala o som E+N+E = ENE, pronuncie as letras M e N bem devagar e veja que você obrigatoriamente fecha a boca. É o som da boca fechada que estamos buscando, o som do mantra OM, ou som de comida gostosa... ..hhhhuuuuummm...)
- Faça este som alternando entre as letras M e N em dois tempos 2/2 (1, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 2, ...M, N, M, N, M, N,...)
- Note que na letra M sua língua fica repousada (esta é a diferença mais notável, existem outras quase imperceptíveis, potâmetro, laringe, etc), enquanto na letra N sua língua passa a tocar no céu da boca.
- Você também deve notar que na letra M o som é mais intenso, com mais harmônicos, sua cabeça se enche de som (voz de cabeça) é um som mais denso, já a letra N tem som mais médio, anasalado, e você sente mais o fluxo de ar no nariz devido a falta de harmônicos (como um disco de vinil e aquele chiado, CHISSSCHISS de fundo).

Bem, agora que encontramos o som que procurávamos e identificamos as sensações de cada um deles, o exercício completo consiste no seguinte:

Respire (diafragma)

- Faça o som do M&N 2/2 (diafragma/apoio) alternando entre as letras, faça em uma região mediana de sua voz, numa nota confortável
- Faça até que termine o seu ar (sem exageros, não é para ficar roxo)
- Respire novamente (use o diafragma) e repita o exercício, desta vez uma nota acima (se você entou a nota DÓ, agora entoe a nota RÉ)
- Repita o exercício até a quinta nota (relativo a nota que você iniciou o exercício, se você começou em DO, vá até o SOL)
- Seguindo o mesmo procedimento, depois repita a mesma escala de forma descendente (de SOL até DO), repita o exercício 5 vezes.

Importante: Note que em algumas notas o som será bem mais intenso que em outras, isto é natural, você tem sua própria caixa acústica que vibra de forma diferente para cada nota, o mais importante é dominar estes sons (ressonâncias) ao ponto de conseguir consciente e precisamente empregá-los em seu canto, e para que isto aconteça é necessário estudo e dedicação.

Exercício 2: Baumbê

- Você irá pronunciar BAUMBÊ numa escala de DO a DO repetindo cada tom, exemplo:
- DO, DO, RE, RE, MI, MI,, SI, SI, DO, DO

Não existirá pausa para respiração. Você irá respirar no momento em que emitir o som BÊ da palavra BAUMBÊ. Lembre-se de usar o diafragma, você fará exatamente o seguinte:

- Durante a emissão do BAUM contraia o abdômen dando apoio ao canto (principalmente ao som ressonantal da boca fechada, o M)
- Ao emitir o BÊ (que completa a palavra) você irá expandir o abdômen (respirar)
- Este BÊ será seco e curto
- Você deve pronunciar BAUMBÊ em dois tempos 2/2, (1, 2, 1, 2, 1, 2,... ...,BAUM, BÊ, BAUM, BÊ...), como se fosse um bumbo de fanfarra, o BAUM será o 1 tempo (diafragma/apoio) o BÊ será o 2 tempo (respiração/diafragma)
- Faça a escala ascendente e descendente ininterruptamente (comece no DÓ, vá até o DÓ da próxima oitava e desça completando o exercício no mesmo DO inicial) a escala tem início e fim, porém sem meios, como uma coisa só.

Importante: O exercício une técnicas de ressonância e respiração, as duas são importantes, mas nesta parte estamos enfatizando as ressonâncias, e a ela você deverá dar mais atenção, procure emitir os sons mais graves da escala anasalados (DO, RE, MI, como o N do exercício passado), e os sons mais agudos com som de cabeça (LA, SI, DO, como o M do exercício passado), as notas médias desta escala (FA, SOL) serão um ponto de transição, provavelmente o que deve acontecer é que no começo do exercício, (nas primeiras repetições) você estará emitindo estas notas com uma ressonância mediana, já nas últimas repetições do exercício este som deverá ter ***subido**. Como em exercícios anteriores aconselho não repetir o exercício muitas vezes, pois poderão surgir dores abdominais, caso isto aconteça pare com o exercício e volte a executá-lo em uma próxima sessão de estudos, o número de repetições aconselhável é de 5 a 6 repetições, este número de repetições não deverá lhe ocasionar problemas.

*** Subido** = Melhor colocação da voz para canto, harmônicos surgem devido ao maior uso da ressonância de cabeça. Gíria de uso quase que exclusivo de pessoas relacionadas ao estudo de técnica vocal.

OBS: Caso nas repetições finais você emita o som sempre com a ressonância do M (ressonância de cabeça), não se preocupe, você foi além do esperado e conseguiu colocar melhor a sua voz do que eu presumia. Note que respirando corretamente (diafragma) você fará a escala ininterruptamente sem o menor problema, novamente sem fazer uso algum da respiração convencional e isto por cerca de 4 minutos.

Exercício 3: BR (de dois em dois tons, até a oitava)

O som procurado neste exercício é o som que uma criança faz ao brincar com carrinhos imitando o som de um motor (**brbrbrbrbr**). O som consiste nos lábios trepidando pela passagem do fluxo de ar sendo exalado, ao mesmo tempo que o som ressonantal da letra M é entoado. Quando a criança brinca com carrinhos ela executa exatamente este som, e geralmente faz a terminação em M (**brbrbrbrbrbrhhuuummm**).

- Execute este exercício em três tempos 3/4 (1, 2, 3, 1, 2, 3, ...), onde o terceiro tempo é reservado a respiração (diafragma)
- A escala deve ser executada de dois em dois tons até a oitava, e sempre acompanhada pelo som ressonantal da letra M (este som você também já conhece).
- Faça o exercício com as escalas ascendente e descendente ininterruptamente, não se esqueça de dar apoio (contrair o abdômen) sempre que for entoar as notas
- Repita este exercício 6 vezes, e lembre-se de respeitar suas limitações.

OBS: Neste exercício você pode averiguar que o som ressonantal pode ser mantido com uma certa independência da articulação de vocábulos. Desconheço um método (seja ele Alemão, Italiano, Francês, Espanhol, etc) que não use este exercício, pois o mesmo é de grande valia para o cantor, ele tem a capacidade de desbloquear as vias aéreas (através da intensa vibração ocasionada pelo BR) ao mesmo tempo que ajuda a colocar o som (através da ressonância M). Recomendo o uso deste exercício como recursos para aquecer a voz quando não há possibilidade de aquecer-se cantando os vocalizes, use e abuse deste exercício e comprove os resultados.

Palavras de um Mestre de Canto Espanhol sobre a respiração:

"Por meio da respiração, cada segundo que passa se sucede um milagre extraordinário e maravilhoso, e nós nos esquecemos da importância contida em algo tão vital simplesmente porque algumas coisas por mais maravilhosas que sejam são rotina, perdemos a capacidade de nos surpreendemos pelo que é simples e cotidiano. Mas não te esqueças de respirar com amor e a absoluta convicção de que estarás tomando do espaço todos os elementos necessários para ti, para tua vida, e para a tua mais perfeita harmonia."

7 - AQUECIMENTO E VOCALIZES

7.1 - Aquecimento

Como aquecemos o nosso corpo antes de algumas atividades físicas devemos aquecer sempre a nossa voz antes de uma apresentação assim não estamos comprometendo a saúde vocal.

Aquecendo a voz estamos na verdade:

- Aumentando a elasticidade
- Aumentando a extensão da voz
- Melhorando o timbre e várias outras coisas.....

Importante: quando aquecemos a voz não se deve preocupar com afinação... mas sim em buscar o estado físico, mental, psíquico com tensão controlada das cordas vocais e músculos envolvidos no processo respiratório.

7.2 - Exercícios Para Aquecimento

OBS: Antes do aquecimento, estar sempre relaxado (fazer sempre os exercícios de relaxamento).

- Abrir a boca 20x ;
- Esticar e encolher a língua 20x ;
- Rotação da língua 20x ;
- Glissando:(rrrr) - comece nos tons médios e termine nos tons agudos durante uns 3 minutos;
- Mastigação selvagem - ama - ama (ressonância).

OBS: Se caso esses exercícios não sejam o bastante para seu aquecimento, procure um fonoaudiólogo.

7.3 - Desaquecimento

Da mesma maneira que se dá importância ao aquecimento da nossa voz, é de imensa importância o resfriamento vocal, que deve ser feito após o canto ou qualquer espécie de uso da voz.

O desaquecimento serve para colocar (posicionar) as cordas vocais na linha média, pois após o esforço, elas estão separadas.

7.4 - Exercícios Para Desaquecimento

- Glissando (rrrr), iniciar nos tons agudos e terminar nos tons graves durante uns três minutos;
- Bocejo 15x
- Ressonância:(hum -suave);
- Trabalho de lábios - faz vibrar por fora das cordas vocais (dó - ré - mi - ré - dó).

7.5 - Pré-Aquecimento Vocal

É, como o nome já diz, um aquecimento prévio da voz ou simplesmente a preparação da voz para o seu uso por um tempo prolongado e intenso.

Podemos aquecer nossa voz através de sons que irão "massagear" nossas pregas vocais (que são músculos) que como todo músculo precisam ser preparadas e aquecidas antes de serem utilizadas na sua plenitude.

Lembrem-se que este pré aquecimento pode (e deve) ser feito não só pelos cantores mas também por todos os profissionais da voz, ou seja, todas as pessoas que trabalham falando.

EXERCÍCIO 1:

- Inspire (armazenando o ar na região abdominal, como vocês já aprenderam) até que a barriga esteja repleta de ar.
- Agora solte o ar aos pouco utilizando o som: Prrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr.....

Observe que neste exercício a língua deve vibrar bastante!!!! Caso a sua língua não vibre e você esteja forçando para emitir este som, PARE! Pois estará fazendo da forma errada.

Mas se você conseguiu emitir o som com a vibração constante da língua, repita este exercício todos os dias pelo menos durante 10 minutos.

Se for cantar em uma apresentação ou videokê ou ensaiar por muito tempo, pré-aqueça sua voz durante 20 minutos (no mínimo) antes de começar a cantar.

[illegible]

Lembre-se que você está apenas aquecendo sua voz portanto, não é preciso colocar muito volume nos exercícios.

Exercício 1:

NOTAS	Dó	mi	sol	mi	dó	dó#	mi#(fá)	sol#	Mi#(fá)	dó#	ré	fá#	lá	fá#	ré
VOGAIS	l	i	ó	ó	i	i	i	ó	ó	i	i	i	ó	ó	i

NOTAS	do	ré	mi	fá	Sol	fá	mi	ré	dó	do#	ré#	Mi#(fá)	fá#	sol#	fá#	mi#(fá)	ré#	dó#
VOGAIS	i	i	i	i	Ó	ó	ó	ó	i	i	i	i	i	ó	ó	ó	ó	i

- A vogal "o" deve ser cantada "ó";
- Comece os exercícios no "dó" central do teclado e vá até o próximo "dó"; assim você estará cantando uma oitava. No aquecimento não é necessário cantar mais que uma oitava.
- Lembre-se: você está preparando a sua voz para cantar; portanto NÃO EXAGERE!
- Dessa aula em diante, você vai perceber que é muito importante o acompanhamento de um profissional que possa lhe auxiliar. Por isso, invista em você! Procure um professor de canto para se aperfeiçoar.

Nessa aula, apresentarei três exercícios de vocalizes que foram baseados no livro "Secrets of singing" de Jeffrey Allen, e você poderá fazê-los com a ajuda de um teclado ou violão. Não se esqueça de fazer a respiração correta durante os exercícios.

♩ = 160

A I A I A I A I etc...

[illegible]

- Cada exercício deverá ser realizado subindo de meio em meio tom até a oitava seguinte;
- Se no início você sentir que está fazendo muito esforço para chegar até a oitava, faça apenas os primeiros tons:

- O exercício 2 é ótimo para trabalhar com o diafragma. Inspire apenas no início do exercício e vá soltando o ar aos poucos. Inspire novamente só na hora de subir o tom. Outro detalhe importante é o ponto embaixo da cabeça de cada nota: chama-se *staccato* e significa que deve-se interpretar cada nota "destacando" o som (o tempo fica pela metade).

Outro aspecto importante é o uso do "Metrônomo", aparelho utilizado para marcar o andamento do exercício ou de uma música. Está representado pelo símbolo: $\text{♩} = 160$

Exercício 04



Exercício 05



Exercício 06

* Nesse exercício, vamos utilizar uma técnica chamada "boca chiusa". Você deverá realizar esse exercício com a boca fechada, mas os dentes não podem estar cerrados.



Exercício 07

Exercício 7:



Exercício 08

Exercício 8:



Exercício 09

Exercício 9:



Observações:

Lembre-se que todos os exercícios devem ser feitos dentro de uma oitava, subindo de meio e meio tom. Associe aos vocalizes tudo o que foi visto sobre respiração.

Exercício 10

O objetivo desse exercício é trabalhar a colocação de voz.

Segure por quatro tempos a mesma nota e dê um intervalo também de quatro tempos. Comece pela nota mais aguda e vá até o mais grave (lembre-se que estamos trabalhando apenas dentro de uma oitava).



Continuando com os exercícios, você vai perceber que os vocalizes estão maiores do que anteriores. Portanto, durante a prática desses exercícios tudo deve funcionar em conjunto: respiração, postura, ritmo e tudo o que já vimos anteriormente. No vocalize 12, você deverá cantar a primeira linha das vogais (uma em cada nota) e em seguida, repita o mesmo exercício cantando a segunda linha das vogais. No vocalize 13, você deverá cantar primeiro "dá..." em todas as notas de exercício. Só depois é que você deve passar para a próxima sílaba.

Exercício 11

Nesse exercício você vai perceber que estaremos cantando algumas notas que normalmente não usamos em outros exercícios, que serão utilizados para aprimorar a percepção musical. Esta é uma escala cromática, isto é, uma escala formada por semitons. Primeiro, cante "I A", e depois "OH".



Exercício 12

Vocalize 12



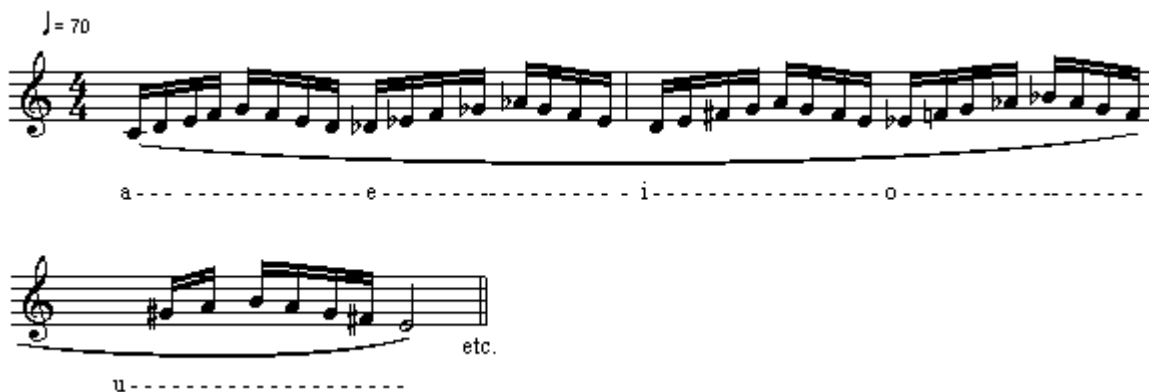
Exercício 13

Vocalize 13



Exercício 14

Esse exercício deve ser feito cantando as vogais, usando apenas uma única respiração para todo o exercício, sem pausas. O objetivo é trabalhar a extensão da sua respiração e a sua capacidade de sustentar notas sem desafinar. Você não deve se sentir cansado após esse exercício. Se isso acontecer, é preciso praticar mais os exercícios de respiração!



Exercício 15

Este exercício vai ajudá-lo a desenvolver sua mobilidade vocal. Cante cada nota da escala; sem atropelar nenhuma. Você pode cantar alternando as vogais "A" e "O" cada vez que subir o tom.



Mais vocalizes, extraídas do livro Por Todo Canto:

Vocalize 1: Aquecimento

Musical notation for Vocalize 1: Aquecimento. The staff shows a sequence of notes and rests, with chords indicated above: $C^{6/9}$, G^{7sus4} , G^7 , $C^{6/9}$, A^b7sus4 , and A^b7 . Below the staff, there are five 'M' characters for vocalization.

Vocalize 2: Trabalha a Articulação

Musical notation for Vocalize 2: Trabalha a Articulação. The staff shows a sequence of notes and rests, with chords indicated above: G^{7sus4} , C/G , G^{7sus4} , C/G , $C^{6/9}$, Dm^7 , Em^7 , $A^7(alt)$, Dm^7 , G^7 , $C^{6/9}$, and A^b7 . The lyrics are: Ma - re mi - re ma - re mi - re, Zi - u zi - u zi - u zi - u, ma - re mi - re ma - re mi - re, zi - u zi - u zi - u zi - u, ma - re mi - re ma - re mi - re, zi - u zi - u zi - u zi - u, Pa pa pa ba da ba da, pa pa pa da ba da.

Vocalize 4: Trabalha a Agilidade e a Extensão Vocal

Musical notation for Vocalize 4: Trabalha a Agilidade e a Extensão Vocal. The staff shows a sequence of notes and rests, with chords indicated above: C , G/C , B^b/C , F/C , C , G/C , B^b/C , F/C , C , G/C , B^b/C , and A^b7sus4 . The lyrics are: Ca - da ho - mem tem um so - nho, Que_a - dor - me - ce_em seu o - lhar, Pro - cu - rar por to - do can - to, U - ma voz pra te_a - cor - dar.

Para trabalhar uma região mais aguda usando este exercício:

Musical notation for a higher range exercise. The staff shows a sequence of notes and rests.

Ou então:

Musical notation for an alternative higher range exercise. The staff shows a sequence of notes and rests.

Agora para trabalhar uma região mais grave:

Musical notation for a lower range exercise. The staff shows a sequence of notes and rests.

Vocalize 5: Esta idéia é para abrir duas vozes além da original; com isso, desenvolve-se o ouvido harmônico do grupo e ao mesmo tempo pode-se trabalhar as regiões mais agudas (e as mais graves, oitavando a voz superior)



Nesta versão, pode-se usar qualquer vogal ou combinação de vogais. Esta frase pode ser cantada em vez da original ou junto com ela. Atenção: as colcheias são "suingadas"



Vocalise 6 - Se você tiver dificuldade em cantar a frase completa, pode diminuí-la:



8 - REGISTRO E CLASSIFICAÇÃO VOCAL

8.1 - Registro Vocal

O cantor possui o instrumento mais original que existe. Sabe por quê? Não existem duas vozes iguais no mundo. Podem ser parecidas, mas não idênticas. Tanto que a voz já é usada como uma opção para o reconhecimento de pessoas em sistemas de segurança de grandes empresas.

Muitas pessoas me questionam sobre o motivo pelo qual não conseguem cantar como aquele(a) cantor(a) que eles tanto gostam. Sob o meu ponto de vista, isso não deve ser motivo de frustração, pois é preciso lembrar que cada pessoa possui uma voz própria e isso deve motivá-lo a procurar desenvolver ainda mais a própria voz.

Acredito que através de boas aulas de canto e treinamento, aquele aluno que inconscientemente tenta imitar seu cantor(a) preferido(a), acaba descobrindo qual é o seu próprio estilo, registro vocal, enfim, descobre qual é verdadeiramente sua voz.

O fato de não conseguir cantar uma música igualzinho ao CD não quer dizer que você estará impedido de cantá-la para sempre, nem que a pessoa que gravou o CD é melhor do que você. É muito comum isso acontecer com grupos que tocam na igreja. O que pode e deve ser feito, é identificar qual é a tonalidade adequada a sua voz para que os músicos possam alterar o tom original da música (subir ou descer o tom).

Para facilitar essa alteração, o ideal é que o próprio cantor(a) saiba tocar um instrumento harmônico (violão ou piano). Não é necessário que se torne um exímio instrumentista, mas que aprenda a tocar para desenvolver harmonia e percepção musical, podendo assim ampliar sua capacidade para improvisar....

Existem alguns termos técnicos que você já deve ter ouvido por aí mas que não sabe realmente qual o significado.

No livro: "Canto, uma expressão" (Carthago Editorial, p. 33) as autoras Mônica Marsola e Tutti Baê apresentam uma explicação simples para termos que são usados nesse assunto.

- **Extensão vocal:** refere-se ao limite de sons emitidos por uma voz, do grave ao agudo, mesmo além dos limites naturais de sua tessitura.
- **Tessitura:** é o conjunto de notas, geralmente de uma oitava mais uma quinta, na qual o cantor emite a voz com total homogeneidade.
- **Registro médio:** é a parte central da tessitura de uma voz.

Para que o cantor consiga fazer o uso correto da sua voz sem submetê-la a um esforço desnecessário, é indicado ao iniciar o estudo de técnica vocal, utilizar apenas seu registro médio para evitar problemas futuros às pregas vocais. Assim, com a prática de exercícios adequados e dedicação, após algum tempo ele já pode utilizar a tessitura vocal em sua totalidade.

Por isso, aconselho a todos que estudam sozinhos ou com professores que façam do seu momento de estudo algo prazeroso. Os exercícios existem para aperfeiçoar e lapidar a nossa matéria-prima que é a voz. Não tenham pressa; respeite seu registro vocal, pratique exercícios específicos para sua voz e estude para aperfeiçoá-la cada vez mais.

8.2 - Timbre, Intensidade e Altura

Só para lembrar um pouco do primeiro capítulo:

- **Timbre** é a qualidade vocal, aquilo que caracteriza uma voz conferindo-lhe personalidade, diferenciando-a das demais. Não há timbres iguais, apenas semelhantes; é a identidade vocal.
- **Intensidade** é a qualidade que diferencia a voz forte da voz fraca e depende da amplitude de vibração das cordas vocais, da emoção e vontade de quem canta.
- **Altura** é a qualidade que diferencia a voz grave da aguda. A altura da voz depende da extensão e espessura, ou massa das cordas vocais.

Para exercitar as cordas vocais e perceber sua ressonância, faça vocalizações, cante pequenas frases com vogais ou Larará, como você quiser, explorando os graves, médios e agudos de sua voz, respirando bem e apoiando como o diafragma, com o abdômen retraindo devagarinho. Faça-o concentradamente para perceber a ressonância do som nas cavidades. Se você conhece música, pode trabalhar com as escalas, cantar as notas dos acordes maiores e menores indo e voltando, acordes com 7M, 7, 6, 5#, 4, 4#, é um ótimo exercício para afinação, toque as notas seguidas dos acordes e as repita.

8.3 - Classificação Vocal

Este assunto é muito importante pois muitas vezes acontece de não conseguirmos alcançar tons muito agudos (finos) ou muito graves (grossos) sem saber que isso se dá porque temos um naipe vocal característico.

Entre as masculinas classificam-se as vozes de mais grave para mais aguda, em: baixo, barítono e tenor; entre as vozes femininas: contralto, meio soprano e soprano. Outras classificam-se na música lírica referem-se as características de timbre (baixo, profundo, baixo constante, soprano dramático, soprano ligeiro...)

Existem 3 classificações básicas para a voz masculina e para a voz feminina como indicado abaixo:

HOMENS	MULHERES
BAIXO (Voz Grave)	CONTRALTO (Voz Grave)
BARÍTONO (Voz Média)	MEIO-SOPRANO ou MEZZO-SOPRANO (Voz Média)
TENOR (Voz Aguda)	SOPRANO (Voz Aguda)

Para saber a sua classificação vocal, você tem de ser avaliado por um professor de Canto/Técnica Vocal que irá, através de exercícios vocais (vocalizes) classificar sua voz dentro das três opções acima.

Quase sempre nos espelhamos em algum canto/cantora/banda da qual somos fãs e tentamos imitá-los sem saber que podemos agredir nossas pregas vocais tentando cantar numa extensão vocal que não é a nossa.

Podemos cantar qualquer música que quisermos desde que ela esteja no nosso tom.

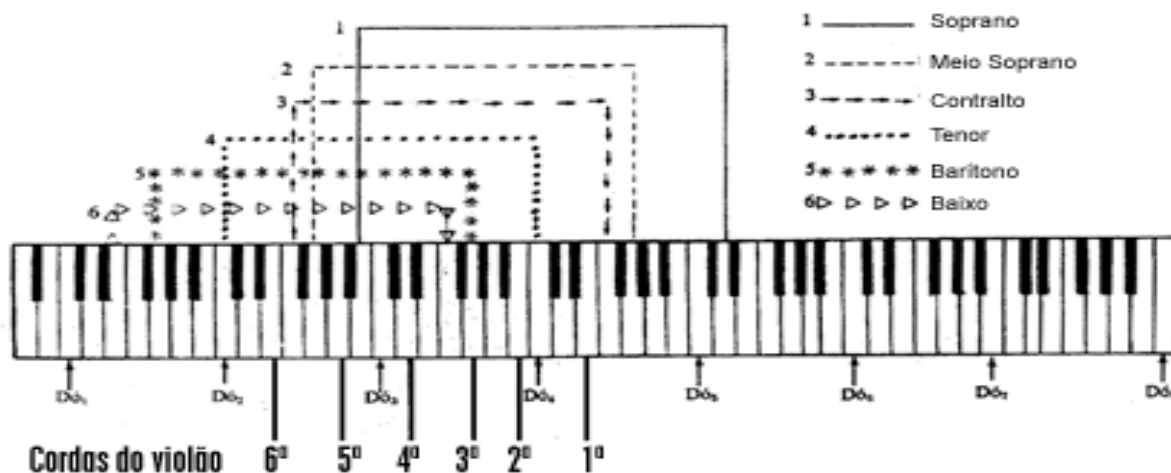
Na música clássica vemos uma divisão bem clara e rígida para cada tipo de voz. Isso ocorre por que o cantor (a) deve seguir uma partitura que já traz definidos o ritmo, a tonalidade e o andamento da música que foram determinados pelo compositor.

Acredito que para o canto popular não há necessidade de uma classificação como no canto lírico (clássico). Por exemplo: se uma pessoa que é contralto quiser cantar uma música que foi composta originalmente para soprano, basta alterar a tonalidade da música para adequá-la à sua tessitura.

Quando falamos em grupos vocais (corais, madrigais, etc) aí sim essa classificação vocal existe e tanto na música popular como na música clássica pode-se perceber claramente a divisão das vozes.



Extensão vocal nos vários tipos de voz.



8.4 - O que Significa a Música Estar no meu Tom?

Quer dizer que eu consigo cantá-la sem me esforçar demais até minha garganta doer ou minha voz falhar ou até mesmo eu engasgar. Isso acontece com muita frequência por falta de informação e orientação.

Muitas vezes é difícil, principalmente para quem não toca nenhum instrumento, identificar em que tom está a música que queremos cantar e mais ainda qual é o tom confortável para mim.

Pois bem, vai aí uma dica:

- Escolha uma música de sua preferência e cante junto com o cantor observando alguns pontos:
- Não deixe que as veias do seu pescoço saltem
- Não se esforce até ficar vermelho
- Não se preocupe em imitar a voz do cantor, cante do seu jeito, com sua voz natural.
- Não se preocupe se está desafinando, pense apenas em seguir a música de uma forma bem confortável para você.

Se ao final da música você verificou que:

- Suas veias do pescoço não saltaram
- Você não ficou vermelho
- Não engasgou e sua voz não falhou em momento algum...

PARABÉNS!!!!!!

VOCÊ ACABA DE DESCOBRIR E CANTAR NO SEU TOM!!!!

Agora é mostrar para um professor de música ou algum amigo seu que conheça a música para te dizer em que tom você cantou.

8.5 - Vocalizes Harmônicas

Vocalize 1:

Clássico infantil

$\text{♩} = 120$

C G Am F

C Dm/C Em/C Dm/C C G/C C F/C G/C F/C C F/CD^b/A^b A^b

Pa - ra de fa - lar fe - cha es - sa ma tra - ça e vem can - tar

Baritono

C G F C/E Dm⁷ C A^b7sus⁴

Vocalize 2: Sugestão de segunda voz:

Vocalize 3: Sugestão para o cânon do final:

The musical notation for Vocalize 3 is presented in 4/4 time with two staves. The top staff features a melody of eighth notes, while the bottom staff provides a harmonic accompaniment with a mix of eighth and quarter notes. The lyrics 'dom' are placed below the notes to indicate the vocalization.

Measure	Staff 1 (Soprano)	Staff 2 (Alto)
1	dom dom dom dom dom dom dom dom	dom dom dom dom
2	dom dom	dom dom
3	dom dom dom dom dom dom dom dom	dom dom dom dom
4	dom dom	dom dom

Vocalize 4: As vozes agudas podem cantar a frase alternativa, enquanto as graves mantêm a melodia original.

Chords: $C^{6/9}$ Dm^7 $Cmaj^7/E$ F^6 Dm^7 G^7 $C^{6/9}$ A^b7

Bom bom bom bom é co - mer bom - bom

Bom bom bom bom é co - mer bom - bom

Vocalize 5: Bem simples (em terças), este vocal funciona muito bem mesmo com grupos iniciantes

Chords: Cm B^b7 Cm B^b7

Ob la blag Ob la blag Ob la blag Ob la blag Ob la blag

Ob la blag Ob la blag Ob la blag Ob la blag Ob la blag

Vocalize 6:

Maracatú

$\text{♩} = 90$

Chords: G^7sus^4 C/G

Ma - re mi - re ma - re mi - re ma - re mi - re ma - re mi - re

Zi - u zi - u zi - u zi - u zi - u zi - u zi - u zi - u

ma - re mi - re ma - re mi - re ma - re mi - re ma - re mi - re

zi - u zi - u zi - u zi - u zi - u zi - u

Vocalize 7: Esta é uma proposta de acompanhamento (usando somente vozes). A idéia é que os baixos e/ou barítonos imitem um contrabaixo: experimente sílabas como "DUM" ou "TUM" ou ainda "DOM", por exemplo. As vozes superiores do acompanhamento podem usar as tradicionais sílabas "pa-da-ba-da" ou o que mais a sua imaginação desejar.



9 - AFINAÇÃO E PERCEPÇÃO

9.1 - Afinação

Algumas pessoas, quando estão interessadas em fazer aulas de canto, geralmente perguntam se é possível que alguém que seja desafinado aprenda a cantar. Eu acredito que existam pessoas que são agraciadas com o presente da música logo ao nascer, já nascem com talento musical. Mas, se essas pessoas passarem a vida toda sem nenhum estímulo musical, elas nunca saberão que possuem esse talento musical.

Por isso, eu creio que a principal arma para aprender cantar afinado é aprender a ouvir. Isso mesmo, ouvir. A maior parte daquelas pessoas que se dizem desafinadas, tem dificuldade em ouvir a si mesmas e ouvir os outros. Mas, afinal, o que é cantar afinado?

Podemos dizer que um cantor é afinado quando ele reproduz as notas propostas da maneira certa. Nossas cordas vocais produzem a voz, que por sua vez produzem as ondas sonoras. O som é formado por vibrações e possui uma certa frequência (quantidade de vibrações por segundo).

Existe um padrão de afinação ocidental pelo qual afina-se o lá em 440 Hz (Hz =vibrações por segundo).

Podemos definir então que cantar afinado é reproduzir a mesma frequência que foi proposta numa melodia, seja ela cantada ou tocada. Daí a grande importância de aprender a ouvir. Mas como posso saber se não tenho nenhum problema de audição? Existem alguns "sintomas" que podem ser observados:

- Sempre pedir para que o outro repita : " O que você disse? ";
- Assistir TV ou ouvir o rádio num volume muito alto;
- Não conseguir identificar uma fonte sonora, isto é, não conseguir descobrir de qual direção está vindo o som;
- Falar sempre num volume muito alto ou então muito baixo

Por isso é recomendável àquelas pessoas que percebiam alguma dificuldade fazer uma audiometria que é um exame de audição para se certificar de que está tudo certo.

Vamos analisar alguns fatores que podem interferir na hora de cantar afinado. Já falamos sobre a importância de ouvir. Vamos partir do princípio de que fisicamente não existe nenhum problema com a audição mas mesmo assim, você não consegue afinar sua voz.

O primeiro passo é aprender a ouvir internamente, deixar com que o som entre não apenas no seu ouvido, mas na sua cabeça. É muito importante ter consciência do que se está ouvindo, aprender a identificar o som que está ouvindo; por exemplo: este determinado som é agudo ou grave? É um som de longa ou curta duração? É preciso aprender a pensar no som que se está ouvindo e tentar identificá-lo.

O próximo passo é a prática. Comece a ouvir aquelas músicas que você já conhece e gosta, da maneira como foi orientada no parágrafo anterior. Ouça também músicas novas, novos estilos, ritmos, instrumentos diferentes, etc.

Eis aqui algumas sugestões pessoais:

- João Gilberto
- Milton Nascimento
- Djavan
- Fernando Iglesias
- Marcelo Nascimento
- Kades Singers
- Grupo Klim
- Arautos do Rei
- A Cappella
- Take 6

Com certeza, existe uma lista enorme de outros nomes que eu poderia sugerir aqui, mas isso também será parte de seu estudo: pesquisar. Quando for numa loja de CD's, não vá direto naquilo que você já conhece; procure aquelas seções que você nunca entrou por achar que "não é o seu estilo". Se você ouviu algo diferente e não gostou, ouça mais uma vez para ter certeza de que não gostou mesmo; sempre há algo para se aprender. Isso também vale para a música evangélica. Existe muita coisa boa e escondida por aí no meio evangélico. Sei que não vai ser muito fácil, por que dificilmente você vai encontrar algum trabalho diferente e bom, mas mesmo assim faça um esforço...

E por último, como vocês já devem saber, o auxílio de um professor de canto é muito importante e facilitará seu estudo para desenvolver cada vez mais sua percepção auditiva.

9.2 - Independência do Ouvido

Um dos maiores problemas dos músicos que recém estão começando na arte da música é a independência do ouvido. Como é difícil para um leigo tirar aquela música favorita daquele grupo favorito. "Puxa, só de ouvir aquele grupo já dá um nó na cabeça de tanta dissonância". Essa frase já é trivial para os iniciantes, principalmente para aqueles tem um gosto refinado para música como Roupas Nova, Tom Jobim, Hosana Music, entre tantas outras bandas ou grupos profissionalíssimos em harmonia.

Portanto, é necessário que o músico pratique o ouvido, e a maneira mais simples é começar aos poucos. Adquirir segurança nos acordes naturais e nos relativos, e daí em diante começa uma caminhada que, acredite, não é tão longa assim. Ouça bastante diversos estilos de música mas atenção, não fique preso a um estilo único, isto pode provocar uma "dureza" no ouvido, pois cada estilo de música costuma utilizar certos tipos de acordes característicos, desde Rock, Balada, Pop, Baião, Reggae, Funk, Jazz, Blues, o que você puder ouvir e procure notar como os acordes são empregados.

Inicialmente você vai achar meio estranho, às vezes parece impossível decifrar o acorde, mas não é. Procure, com o seu instrumento, a tonalidade da música, e então tente tirar um coro ou refrão, e só desista quando conseguir. Uma boa dica é prestar bastante atenção no contra-baixo, pois toda a levada rítmica e definição harmônica é responsabilidade dele. Se você é contra-baxista talvez seja mais fácil para você pegar a independência do ouvido.

Mas para dar uma ajudazinha, aqui vai uma sequência harmônica. Toque-a até que ela entre no seu ouvido e que você saiba cantá-la de cor, inclusive de trás para frente.

Tente primeiramente esta:

Dó Maior:

C, G, F, C, G/B, Am, Am/G, F, Fm6, F/G, F/G, C, G/B, Am, Am/G, F, D/F#, G4, G, C

Depois que estiver familiarizado com os acordes acima, passe para o exercício abaixo:

Dó Maior:

C, Bm5-/7, E, Am, Am7, G#m7, Gm7, C7/9, F7+, Fm6, C/G, A7/5+, A7, Dm, Dm/C, G/B, E/G#, Am, Am/G, D/F#, C/G, G, C, Fm6, C

9.3 - Percepção

Esta é a área mais intimamente ligada com a afinação, pois diz respeito ao desenvolvimento do ouvido musical. Qualquer som emitido na natureza é uma vibração, portanto uma frequência.

Notas musicais nada mais são do que frequências, emitidas de maneira ordenada dentro da faixa de percepção do ouvido humano. Se o ouvido musical não for treinado, o ato de cantar estará seriamente comprometido.

Neste caso, vale ressaltar que percepção é basicamente sinônimo de concentração. Nós trabalhamos com dois tipos de memória: memória fotográfica e memória motora. A memória fotográfica registra os fatos, enquanto a motor simplesmente repete aquilo que registramos.

Quanto mais concentrados estivermos no fato, mais facilmente este será incorporado, e mais rapidamente a memória motora estará atuando. Por isso é importantíssimo que na hora de se trabalhar a memória fotográfica o objeto de estudo seja registrado sem erros. Isto vale não só na percepção, mas também na incorporação da respiração, articulações e técnicas de canto, que devem ser estudadas em períodos curtos e várias vezes ao dia, sempre com regularidade e disciplina, para que surtam efeito. No caso da percepção, os exercícios serão elaborados em cima dos intervalos musicais, dentro da tessitura vocal do aluno. Os vocalizes também ajudam muito nesse processo.

10 - DINÂMICA E ACENTUAÇÃO

10.1 - Dinâmica

É muito desagradável quando paramos para ouvir uma música e percebemos que ela começa e termina sem dinâmica alguma; ou seja, não se percebe nenhuma variação de volume durante toda a música.

Para trabalhar com dinâmica, primeiramente é preciso que o cantor(a) esteja integrado com os músicos que executarão o instrumental. Não adianta o cantor se esforçar em demonstrar uma certa "emoção" enquanto canta e os músicos não acompanharem a mesma idéia. Para quem canta com play-back, deve-se ouvir com muita atenção seu instrumental antes de cantar.

Para entendermos como funciona a dinâmica numa música, vamos observar duas coisas importantes:

1. O que diz a letra?

Esse é o ponto de partida. A partir do momento que decidimos passar uma mensagem, devemos nos lembrar de usar todos os recursos disponíveis para que isso aconteça (cada um a seu tempo). Portanto, leia a poesia antes e reflita naquilo que você irá cantar interpretando-a durante a execução.

2. Volume

O volume da voz é o recurso que pode ser usado para se trabalhar com a dinâmica da música.

10.2 - Dinâmica - Exercício

Vamos analisar a dinâmica de uma música que acredito ser conhecida de muitos. Lembre-se que esse é apenas um exemplo. Cada cantor pode ter uma forma diferente de usar a dinâmica numa música.

Grande é o Senhor

Steve McEwan

Versão: Adhemar G. de Campos

A idéia aqui é que o Senhor é "grande" e nós somos "pequenos", por isso iniciaremos a música suavemente, com pouco volume.

*Grande é o Senhor e mui digno de louvor
Na cidade do nosso Deus
Seu santo monte*

Volume crescente até o final da frase; cantar com alegria.

Alegria de toda Terra

Voltar à forma inicial.

*Grande é o Senhor em quem nós temos a vitória
Que nos ajuda contra o inimigo*

Continuar com o volume baixo; Idéia de submissão.

Por isso diante d 'Ele nos prostramos

Crescer o volume, "majestoso"; essa parte da música é uma declaração sua para Deus.

*Queremos o Teu nome engrandecer
E agradecer-Te por Tua obra em nossas vidas
Confiamos em Teu infinito amor
Pois só Tu és o Deus eterno
Sobre toda terra e céu*

Você pode ir fazendo essa análise com as músicas que você já conhece e está acostumado a cantar. Você vai perceber que uma boa dinâmica faz muita diferença!

Agora, vamos tomar como segundo exemplo uma música com ritmo diferente do exemplo anterior. A dinâmica pode ser usada em qualquer estilo de música, independente do ritmo.

Exaltai Billy Funk

A idéia principal da música é elevar e engradecer o nome de Deus. É difícil fazermos isso sem utilizarmos um “bom” volume de voz.

**Entrarei em Tua presença
Com sacrifícios de louvor
Com canções eu Te exaltarei
Bendito seja o Senhor**

Dar a glória a Deus significa que reconhecemos Seu poder e majestade; podemos tocar essa parte com o volume mais baixo.

**Toda glória eu Te darei
Do pecado me livraste
Agora estou justificado
Bendito seja o Senhor**

Exaltai significa “elevar”, “tornar alto”, erguer etc. Nesse momento podemos aumentar mais nosso volume de voz, acompanhada agora dos instrumentos.

**Exaltai, engrandecei Seu nome
Exaltai, ao Senhor louvai
Exaltai, engrandecei Seu nome
A Ele sim louvai**

10.3 - Exercícios Dinâmicos

Os exercícios dinâmicos combinam o movimento com o controle da respiração.

RISO

Sorria para o mundo! Em círculos, movimente, vigorosamente, as suas mãos, braços, pernas e pés. Permita-se alguns segundos de relaxamento entre cada rotação. Mas continue sorrindo. Você pode fazer este exercício em pé, sentado ou deitado.

EQUILÍBRIO

O equilíbrio é importante. Tente estipular um horário para o exercício de “comportamento modal” – o andar, o virar-se e o inclinar-se com livros sobre a cabeça. Respire suave e conscientemente, em harmonia com os movimentos de seu corpo. Isto encoraja a coordenação suave graciosa dos músculos.

10.4 - Acentuação - Exercícios

Nesse exercício, vamos analisar uma música com um ritmo bem brasileiro, o xote. Preste muita atenção nos ritmos das músicas e use-os como um recurso a mais para trabalhar sua interpretação, observando principalmente a "acentuação". Acentuação é o tempo forte que aparece tanto na melodia (letra) como na harmonia (instrumentos ou jogo de vozes). É fundamental que exista um bom entrosamento entre os músicos e o cantor(a) para que haja um bom resultado de acentuação e interpretação. Por isso, ensaie bastante! Observe as sílabas que estão sublinhadas: elas são a acentuação, ou seja, você deve cantar mais forte.

SEGREDO

(Desafio Jovem de Recife) *

Eu tenho um grande segredo
Eu conheci o Rei
Andava pelos caminhos, sozinhos
Quando eu O encontrei
Andava sempre sozinho
Triste, sem direção
Jesus mudou meu caminho, minha vida
Mudou meu coração
Agora não existe mais solidão
Agora não existe mais solidão
Ter conhecido o Rei
Foi minha salvação

*Gravado pelo Expresso Luz - cd "Cordel"

Observação: Essa letra conta a experiência do encontro que o autor teve com o Rei, Jesus Cristo, portanto a mensagem é dirigida às pessoas que estão ouvindo. Partindo desse princípio, cante como se estivesse conversando; lembre-se de usar as entonações e o entusiasmo que você usaria para contar essa experiência.

Não deixe de meditar sobre a letra dessa e de todas as outras músicas que você estará cantando. Se houverem palavras que você não sabe o significado, procure-as em um dicionário ou peça ajuda de alguém. Cante aquilo que você entende! Não se esqueça de trabalhar a acentuação também, sem forçá-la muito pois ela deve parecer natural. Cante e toque como o salmista diz: com arte e com júbilo (Sl. 33:3).

BRILHA JESUS

(Graham Kendrick)

Vejo a luz do Senhor que brilha
Bem no meio das trevas brilha
Jesus Cristo é a luz deste mundo
Nos acorda do sono profundo
Brilha em mim, brilha em mim

Brilha Jesus,
mostra ao mundo a luz de Deus Pai
Espírito de Deus
Vem, refulge em nós
Faz transbordar sobre os povos
Tua graça e perdão
Vem ordenar que haja luz ó Senhor
Eis me achego ao Teu trono incrível
O mais finito ao intangível
Por Teu sangue precioso eu ousar entrar
Minhas sombras da alma vem dissipar
Brilha em mim, brilha em mim

Contemplando Tua majestade
Teu reflexo em nossas faces
Cada dia de glória em glória
Mostre sempre a Tua história
Brilha em mim, brilha em mim

11 - CONCLUSÃO: ENSAIOS E SEQUÊNCIA PARA O ESTUDO VOCAL

11.1 - Ensaios

Para se obter um bom resultado numa apresentação é preciso de ensaio. Parece que estou falando o óbvio, mas pode ter certeza que para muitos cantores e músicos isso não é uma realidade; principalmente quando trazemos esse assunto para a igreja no ministério de louvor e adoração.

Sei que muitas pessoas têm uma visão diferente da minha em relação à afirmação feita no início desse texto. Minha intenção não é fazer ninguém pensar assim. Essa aula é para aquelas pessoas que são profissionais da música (ou pretendem ser) e também para aqueles que querem ofertar o seu melhor para o Senhor de todas as coisas, inclusive da música.

Tudo começa pela definição de um repertório. Procure escolher músicas que falem de algo que faz sentido para você. Precisa existir verdade naquilo que você canta. Esse é o primeiro passo para uma boa interpretação. Outro ponto que deve ser observado na escolha das músicas é se os tons das músicas estão de acordo com a sua voz. Quando o cantor compõe suas próprias músicas, é bem provável que ele não tenha esse problema. Mas se você é um intérprete, então invista um tempo nessa tarefa.

Sempre que for acrescentando novas músicas ao repertório, lembre-se de analisar letra, tom, mensagem etc. Esses recursos vão ajudá-lo a compor sua interpretação.

Quando estiver ensaiando com banda ou play-back, use sempre um microfone. Na medida do possível, procure poupar sua voz durante os ensaios. Para isso, é muito importante que o equipamento de som que você vai utilizar seja de boa qualidade e tenha um bom som de retorno (para ouvir sua voz). Nem sempre você vai encontrar um bom equipamento de som à sua disposição. Daí, o que vai valer mesmo é o tempo que você investiu em estudo e treino para ter um bom resultado.

Durante o ensaio você pode aproveitar para testar vários tipos de roteiros, isto é, a ordem de apresentação das músicas, até escolher o que melhor se enquadra na apresentação ou no evento que você vai participar.

Lembre-se de aquecer a voz não apenas antes da apresentação, mas também antes dos ensaios. Se possível, faça também o "desaquecimento" depois de cantar. Isso pode ser feito ficando alguns minutos em silêncio e fazendo alguns exercícios de relaxamento.

11.2 - Sequência Para Estudo Vocal

Agora, estudaremos qual a melhor forma de desenvolver um estudo diário em casa. Antes de começar seu estudo, procure um lugar tranquilo, onde ninguém possa te atrapalhar e onde você também não atrapalhe ninguém.

Minha sugestão de um roteiro para o estudo diário é o seguinte:

- RELAXAMENTO
- POSTURA
- RESPIRAÇÃO
- VOCALIZES
- REPERTÓRIO

O relaxamento e a postura estão extremamente ligados. Lembre-se que cantamos com nosso corpo todo, não apenas com a voz!

Os exercícios de respiração devem ser feitos todos os dias. Assim como um atleta treina seus músculos, o cantor precisa fazê-lo de forma a manter sua musculatura abdominal e intercostal sempre preparada para o apoio vocal, deixando assim de sobrecarregar os músculos da laringe. Só então deve partir para os exercícios vocais propriamente ditos. Os chamados vocalizes. Se você fizer uma boa base de relaxamento e respiração antes de cantar, vai perceber o quanto isso já é um grande auxiliar na boa emissão da voz. Saber como trabalhar a respiração na técnica vocal, é muito importante para desenvolver a capacidade de cantar bem. Para isso, é necessário praticar os exercícios com muita dedicação e aos poucos, ir aumentando a intensidade deles.

Os vocalizes tem muitas finalidades. Uma delas é o aquecimento vocal, que deve ser feito sempre antes da aula ou apresentação. Também devemos praticar os vocalizes com a intenção de se melhorar a afinação, ritmo, etc.

E por fim, o repertório; procure selecionar músicas onde você poderá aplicar aquilo que tem feito nos exercícios. Lembre-se que o melhor é estudar através de músicas, por isso, escolha um repertório com ritmos e estilos variados.

Vamos fazer um esquema para o seu estudo em casa. Tudo irá depender de quanto tempo você dispõe para fazer suas aulas periódicas. Vou partir do princípio de 1 hora /aula. Não se esqueça que nessa hora você deve estar em um ambiente tranquilo para poder estar concentrado(a).

1. Os dez minutos iniciais são para o relaxamento. Faça todos os exercícios aprendidos em aula e outros que você souber que sirvam para relaxar os ombros, pescoço e costas. Aproveite também para verificar a postura.
2. Nos dez minutos seguintes, faça exercícios de respiração. Vá aumentando gradativamente a repetição de cada exercício até fazer cinco vezes cada um.

3. Nos próximos dez minutos, invista nos exercícios de vocalizes, que servem para afinação, aquecimento, ritmo, etc.) No início do estudo, é preferível trabalhar apenas em uma escala, isto é, faça apenas dentro de uma oitava. (Ex.: começando no dó central do piano/teclado siga as notas indo para a direita(agudo), fazendo os exercícios até o próximo dó).
4. O tempo restante poderá ser aplicado no repertório. Essa é a hora de aplicar tudo que você tem feito nos exercícios. Procure escolher músicas com ritmos variados.

Importante:

Nem pense em imitar seu cantor(a) preferido. Cante com a sua própria voz usando a criatividade em novos arranjos. Exemplo: Comece com aquela música simples, que você já sabe de cor e tente fazer uma mudança simples como sustentar um pouco mais uma nota ou trabalhar a dinâmica(volume) da música. USE SUA CRIATIVIDADE afinal, todos nós podemos ser criativos)!!!

Preparar o corpo para o canto é muito importante. Seja para o estudo vocal, ou antes de uma apresentação. É preciso observar e diferenciar o aquecimento vocal do estudo diário. No aquecimento vocal, que se faz por exemplo nos corais antes de uma apresentação, a preocupação maior é de preparar o aparelho, aquecendo sua musculatura para realização do trabalho vocal. Já o estudo de canto é uma pesquisa. Um aprendizado que se faz através do conhecimento do funcionamento correto de seu aparelho fonador, aliado à uma técnica vocal. Portanto deve ser feito com consciência, muito critério e cuidado. O tempo de estudo não deve se exceder ao cansaço. É muito mais produtivo, principalmente no início, fazermos poucos minutos de exercícios, algumas vezes por dia, ao invés de estudarmos horas seguidas. A resistência da musculatura vocal vem com o tempo e à medida em que exercitarmos corretamente nosso aparelho vocal. Alguns cantores têm a tendência a forçar a voz por exemplo, em exercícios no agudo, para "acostumar" seu aparelho a emitir esses sons. Isso muitas vezes é feito pela força, causando danos graves futuros. No canto nada deve ser feito através da força e se isso acontece é porque estamos fazendo algo errado, por falta de uma respiração correta, etc. A técnica é exatamente para não forçarmos nossa voz.

11.3 – Dicas Para um Bom Ensaio Vocal

O ensaio deve fazer parte da rotina de todo ministério de música. Algumas pessoas tem uma visão fantasiosa a respeito dos músicos de sucesso supervalorizando a questão da **INSPIRAÇÃO**. Mas qualquer músico que se esforça para oferecer o melhor em seu ministério sabe que inspiração é importante, mas **TRANSPIRAÇÃO** é fundamental.

O ensaio é a hora da transpiração, de dedicar tempo e atenção para que a música na casa de Deus seja feita com qualidade. Já ouvi muitos comentários do tipo: **"Nós ensaiamos tanto mas nada dá certo!"** Talvez o ensaio não esteja sendo feito de forma eficaz e foi pensando nisto que resolvi indicar alguns caminhos para que você chegue no ponto que deseja. Vamos juntos!

REGULARIDADE Procure fazer ensaios constantes, no mínimo uma vez por semana, isto é importante para integração musical e comunhão do grupo.

TEMPO Uma duração ideal para um bom ensaio deve ser em torno de duas horas. É difícil conseguir resultados reais em menos tempo, se você quiser fazer um ensaio mais longo dê um pequeno intervalo para água e descanso, precisamos lembrar que a voz é um instrumento delicado.

PRESENÇA A presença no ensaio deve se tornar obrigatória, não é justo que o grupo todo ensaie e no momento da ministração seja prejudicado por um "penetra" não é?

ESTRUTURA É importante ter um local específico para ensaio, um lugar quieto onde o grupo possa ter um pouco de privacidade. O ensaio vocal deve ser sempre acompanhado por um instrumento harmônico (teclado, piano, violão, guitarra) que garanta a afinação do grupo.

ORAÇÃO É verdade que ensaio é ensaio, não é hora de estudo bíblico e nem de orações sem fim, mas é importante orar no início do ensaio. Quando estamos trabalhando na obra muitas lutas se levantam precisamos lembrar que não é contra carne nem sangue que devemos guerrear. Efésios 6:10-18.

AQUECIMENTO Pense na voz como parte de seu organismo. Quando você abre os olhos de manhã, logo pula da cama e sai correndo pelo quarteirão para se exercitar??? Claro que não! Da mesma forma a voz precisa se espreguiçar, precisa acordar, precisa aquecer. Exercícios de relaxamento, de respiração e alguns vocalizes tem esta função na técnica vocal. O grupo, ou alguém do grupo, precisa investir em uma boa aula de técnica vocal.

MATERIAL VISUAL Todo material escrito ajuda na memorização. Se souber escreva os arranjos, se não souber, registre ao menos a letra e acordes do cântico e distribua cópias. Peça que as pessoas anotem o que está sendo combinado: onde abrir voz, variações de dinâmica, repetições, etc.

MATERIAL AUDITIVO Se você vai ensaiar músicas já registradas em Cd, leve a gravação para que todos ouçam o arranjo original. O desenvolvimento da percepção musical é imprescindível para o bom cantor.

ORGANIZAÇÃO O ensaio precisa ter direcionamento, é bom que o repertório e o roteiro do ensaio estejam pré-definidos. A equipe deve ser agrupada com alguma lógica: homens e mulheres, por naipes (sopranos, contralto, tenor, baixo), ou da maneira que você achar melhor, mas faça desta divisão algo automático na cabeça do grupo.

PERSEVERANÇA Tenha paciência e não desista. Medite em II Pedro 1: 5-8. O ensaio é uma semeadura, nem sempre colhemos os frutos instantaneamente, mas o nosso trabalho não é vão no Senhor!!!