

Aplicações de Técnicas e Exercícios Vocais para o Aprimoramento do Canto Individual e Coletivo: um relato de experiência sobre as práticas profissionais em múltiplos espaços musicais

Acénisia Rodrigues Souza de Azevedo
Universidade Federal da Bahia
acénisia@hotmail.com

Resumo: As vivências musicais cotidianas permitem o desenvolvimento e aprimoramento da voz cantada. De acordo com Fucci Amato (2007) e Azevedo (2011), contribuem também para o aprendizado musical nos mais variados contextos. Além disso, segundo Behlau (2005), promovem a comunicação prazerosa e propiciam o aperfeiçoamento vocal através de procedimentos técnicos. Este relato de experiência descreve sobre as práticas profissionais realizadas em múltiplos espaços que têm como objetivo geral de contribuir para o aprimoramento do canto individual e coletivo, através das aplicações de técnicas e exercícios vocais. Os trabalhos práticos foram iniciados no mês de maio de 2013 e realizados em diversos espaços, no período de três semestres, com carga horária total de 781 horas. Conforme os resultados alcançados, as técnicas e exercícios vocais contribuíram para o desenvolvimento e aprimoramento do canto individual e coletivo. Entre elas: relaxamento corporal, respiração, articulação e de ressonância. As práticas em vários contextos e modalidades permitiram a satisfação pessoal e profissional, inclusive no empenho de aprimorar a voz cantada dos alunos. A sensibilidade, autonomia, criticidade e a pluralidade cultural dos participantes foram observadas e consideradas. Além disso, a solidariedade e a motivação cooperaram para o processo de ensino-aprendizagem dos procedimentos técnicos. Os trabalhos práticos ajudaram a compreender e refletir sobre as estratégias metodológicas para o aprendizado musical. Portanto, as práticas profissionais realizadas em diversos espaços musicais contribuíram para o aprimoramento vocal dos participantes envolvidos nos trabalhos práticos. Além disso, colaboraram também para meu desenvolvimento pessoal e profissional, através das interações, discussões, oportunidades e vivências musicais.

Palavras-chave: Voz Cantada. Técnica Vocal. Aprendizagem.

Introdução

As experiências e vivências musicais cotidianas permitem o desenvolvimento e aprimoramento da voz cantada nos mais variados aspectos e contextos. Além disso, favorecem a comunicação com o mundo, independente de etnia, credo, nacionalidade,

vertentes formais ou informais. A arte de cantar envolve a estética vocal que também está relacionada ao belo e a forma de como expressar as palavras que revelam ideias, intenções e o prazer de se comunicar musicalmente.

A voz cantada é um instrumento que favorece a interação com o mundo através das interpretações, expressões e intenções comunicativas de forma mais eficiente. Para isso, as aplicações de técnicas e exercícios vocais podem contribuir para a formação, desenvolvimento e aprimoramento do canto individual e coletivo.

Para interagir de forma mais satisfatória com o meio, o canto de forma geral deve dispor de procedimentos técnicos que contribuam para o bom funcionamento das estruturas e mecanismos que favorecem a produção vocal adequada.

As práticas em vários contextos e modalidades permitem a satisfação pessoal e profissional, inclusive no empenho de formar, desenvolver e aprimorar a voz cantada. Ajudam a compreender e refletir sobre as estratégias metodológicas para a construção de conhecimentos e aprendizado musical.

A sensibilidade, autonomia, criticidade e a pluralidade cultural devem ser consideradas nos múltiplos espaços musicais. Além disso, a solidariedade, motivação e o interesse de aprender colaboram também para o processo de aprendizagem das técnicas e exercícios vocais.

Portanto, este trabalho descreve sobre as impressões pessoais e práticas realizadas durante o Curso de Mestrado Profissional em Música, na área de Educação Musical, que tiveram como objetivo geral de contribuir para o aprimoramento do canto individual e coletivo, através de técnicas e exercícios vocais, nos mais variados aspectos e contextos. Foram observados os princípios éticos da beneficência, autonomia e equidade em todas as etapas.

Fundamentação Teórica

De acordo com Fucci Amato (2007) e Azevedo (2011), as vivências musicais contribuem para o aprendizado musical nos mais variados aspectos e contextos. Além disso,

segundo Behlau (2005), promovem a comunicação prazerosa e propiciam o aperfeiçoamento vocal através de procedimentos técnicos.

As técnicas e exercícios vocais aplicados podem contribuir para a conscientização sonora, desenvolvimento e aperfeiçoamento do canto individual e coletivo, desde o processo respiratório até a projeção vocal. São elas: relaxamento corporal, respiração, técnica de sons vibrantes, articulação e de ressonância.

Com relação às técnicas de relaxamento, Behlau (2005) descreve que a técnica de rotação de ombros reduz a tensão da musculatura da cintura escapular e pescoço. As técnicas dos movimentos corporais sonorizados têm a finalidade de promover o relaxamento dinâmico e integração entre o corpo e a voz. Os movimentos cervicais suavizam os ataques vocais e propiciam uma ressonância difusa.

Os estudos de Villela (1961), Manso (1976) e Azevedo (2011), revelam que determinado repertório musical exige que a voz cantada seja preparada tecnicamente em relação ao processo respiratório, para sustentar notas longas sem desafinar, como também sem interromper as frases musicais. Respirar corretamente é um dos principais requisitos para alcançar o objetivo de cantar adequadamente, pois a primeira condição para ser um bom cantor é saber coordenar a respiração. De acordo com Pedroso (1997) e Azevedo (2011), as técnicas respiratórias são fundamentais para a voz cantada, pois estas asseguram o fluxo contínuo da inspiração e expiração, auxiliam na redução de tensões laríngeas, com intuito de evitar o fechamento da glote antes de iniciar a fonação, propiciam maior controle do aumento de volume de ar: apoio e suporte respiratório.

Os estudos de Behlau (2005) revelam que a técnica de sons vibrantes contribui para uma emissão normotensa e equilibrada. Além disso, promove maior facilidade e estabilidade na produção da emissão com componente harmônico mais rico.

As pesquisas de Pedroso (1997) indicam que determinadas técnicas de articulação contribuem para a clareza da dicção, promovem o bom desempenho dos articuladores, reduzem a hipertonicidade laríngea que, conseqüentemente, também colaboram para o aproveitamento satisfatório das estruturas supraglóticas.

Para Pedroso (1997) e Azevedo (2011), as técnicas de ressonância também são indispensáveis para a voz cantada, já que auxiliam na modulação vocal, colaboram para a projeção vocal, qualidade vocal adequada e ressonância equilibrada.

Alves, Braga e Pessoni (2002) aplicaram diversos exercícios em um grupo de coralistas. Entre eles, exercícios respiratórios com utilização de fricativas, exercícios de articulação utilizando os fonemas /b/, /d/, /g/ associados às vogais /a/, /ε/, /i/ ; exercícios de ressonância com aplicação do “humming” mastigatório e o uso do fonema /m/ associado com as vogais /a/, /ε/, /i/ em movimentos mastigatórios amplos e suaves.

Kyrillos (1992 apud PEDROSO, 1997) realizou um trabalho de aprimoramento vocal com profissionais da voz falada e cantada. Foram utilizados procedimentos de conscientização do esquema corporal, trabalho com parâmetro de qualidade, entre eles: ressonância, ataque vocal, altura, modulação e articulação. Foram também trabalhadas resistência vocal, postura comunicativa e expressão. Após o trabalho realizado, Kyrillos observou maior clareza, firmeza, projeção vocal, aumento de resistência e melhor expressão na voz dos participantes de sua pesquisa. O resultado final do trabalho dessa autora demonstrou melhora qualitativa e quantitativa de todos os parâmetros vocais.

Outros estudos também descrevem técnicas de relaxamento, respiração, articulação e ressonância para aprimorar a voz cantada, como Kyrillos (1992), Pedroso (1997), Alves, Braga e Pessoni (2002), Viola (2002), Behlau (2005) e Azevedo (2011).

Objetivos

As práticas realizadas em diversos espaços tiveram como objetivo geral de contribuir para o aprimoramento do canto individual e coletivo através de técnicas e exercícios vocais, nos mais variados aspectos e contextos. Os objetivos específicos das práticas foram os seguintes: Promover a conscientização sonora na voz cantada para o canto individual e prática coral de acordo com a realidade e contexto musical; Propiciar a formação, desenvolvimento e aprimoramento da voz cantada para a prática coral, através das aplicações de técnicas e exercícios vocais; Realizar os ajustes necessários para equiparar vocalmente cada naípe, através dos procedimentos técnicos adotados, considerando as

características anatômicas e fisiológicas; Utilizar técnicas e exercícios vocais que contribuam para o aprimoramento do canto coral, entre elas: relaxamento corporal, respiração, articulação e ressonância; Aprimorar o canto coral através de aplicações de técnicas e exercícios vocais, considerando a realidade apresentada e o processo de aprendizagem.

Para concretizar o objetivo geral e os específicos dos trabalhos práticos relacionados ao canto coral, tive que realizar também os objetivos complementares (os que não eram prioritários para a minha prática), pois os corais não tinham regentes, compositores, arranjadores e adaptadores musicais. Por isso, foi necessário assumir as funções de regente, compositora e arranjadora musical para que os objetivos prioritários fossem concretizados. Ressalto que tenho experiência comprovada nestas funções, já que vivi situações semelhantes com diversos corais da cidade de Salvador.

Os objetivos complementares das práticas profissionais foram os seguintes: Realizar e desenvolver as práticas de regência no Coral do Engenho e Nossa Senhora da Conceição dos Arautos; Cooperar com o aprimoramento vocal do cantor popular; Compor músicas e elaborar arranjos musicais para o canto coral, conforme a realidade, contexto musical e o perfil apresentado; Participar de eventos que contribuam para a aprendizagem, vivências e experiências com relação à voz cantada no campo da educação musical.

Metodologia

O trabalho realizado adotou práticas profissionais que consistiram na aplicação de técnicas e exercícios vocais para o desenvolvimento e o aprimoramento da voz cantada, em participantes na faixa etária de 22 a 74 anos, de ambos os sexos. Os trabalhos práticos foram iniciados no mês de maio de 2013 e realizados em Salvador/BA nos seguintes locais: Comunidade do Engenho Velho da Federação (Coral do Engenho), Comunidade dos Arautos do Evangelho localizada no bairro de Boa Vista de Brotas (Coral Nossa Senhora da Conceição dos Arautos), Consultórios Fonoaudiológicos localizados nos bairros de Periperi e Tancredo Neves; Centro Estadual de Educação Profissional (CEEP), localizado no bairro de Nazaré (Canto Coral formado por alunos da Educação de Jovens e Adultos, do Curso Técnico Profissionalizante em Música).

Dessa forma, vale relatar que as técnicas aplicadas foram selecionadas através de estudos publicados de Pedroso (1997), Behlau (2005) e Azevedo (2011). Tais procedimentos foram aplicados no período de três semestres com carga horária total de 781 horas.

As técnicas e exercícios vocais foram os seguintes:

a) Relaxamento - rotação de ombros, movimentos corporais sonorizados, movimentos cervicais, alongamento corporal.

b) Respiração - exercícios respiratórios, utilizando a fricativa /s/ em vários ritmos com staccato e legato, técnica com fricativas utilizando o apoio abdominal em diversos ritmos com *staccato e legato*, exercícios respiratórios com pausas longas e curtas, conscientização respiratória, explicando os tipos de respirações adequadas ao canto e ao mesmo tempo praticando tais respirações em diversas posições (sentada, em pé e inclinada); controle respiratório e sustentação de notas musicais, utilização de pausas na respiração, respiração longas e curtas de acordo com o repertório a ser executado pelo canto coral, respiração profunda, exercícios para praticar as respirações diafragmática, intercostal e costo-diafragmática-abdominal. Trabalho de conscientização sobre “*belly out*” e sua utilização no processo respiratório na prática do canto de acordo com as seguintes funções: movimento muscular, respiração diafragmática e apoio respiratório (processo expiratório).

c) Técnica de sons vibrantes (vibração de língua e lábios) ou flexibilização da mucosa vocal - sons vibrantes utilizando graus conjuntos (ascendentes e descendentes) e arpejos; sons vibrantes utilizando o *glissando* ascendente e descendente.

d) Articulatórias - trabalho de consciência dos movimentos labiais, abertura de boca nas vogais e consoantes, ginástica labial, conscientização do ponto e modo de articulação das vogais e consoantes; técnica mastigatória com movimentos suaves; trabalho de articulação na própria peça musical a ser estudada, de acordo com a necessidade e contexto; técnica da sobre articulação, exercícios de articulação utilizando os fonemas /b/, /d/ e /g/ associados às vogais /a/, /e/, /ε/, /i/, /u/.

e) Ressonância - técnica da *boca chiusa* utilizando semitons, graus conjuntos ascendentes e descendentes, utilização sonora: /m/ + /o/ em legato e staccato; sons nasais

alternados com sons orais; boca chiosa com glissando ascendente, arpejos e graus conjuntos com intensidade moderada; boca chiosa com notas longas; Técnica da *boca chiosa* associada aos movimentos mastigatórios suaves, utilizando escalas ascendentes e descendentes de cinco sons. Exercícios de ressonância utilizando os registros vocais. Conscientização e ajuste do arqueamento do palato mole (“levantamento do palato mole”) de acordo com as características anatômicas e fisiológicas.

O processo avaliativo dos procedimentos técnicos ocorreu através da observação, autoavaliação, diálogo, criticidade, ensaios e apresentações musicais dos repertórios trabalhados.

Principais Ideias

O fazer artístico transcende toda à essência que colabora para o surgimento da sensibilidade, sensações e desejos criativos, apesar de alguns participantes enfrentarem problemas no cotidiano: a desigualdade social, pobreza, violência, fome, poluição, entre outros. Mesmo nas adversidades os sujeitos são capazes de produzir sua arte e estética.

É possível também compreender o mundo através da arte. Dessa forma, a música nos mais variados espaços poderá assumir o papel de desvelar realidades e compreendê-las, no intuito de promover a consciência, autonomia e criticidade, através da linguagem musical.

Na vida como na arte de cantar, o prazer de inventar e reinventar acontece no momento em que o fazer musical desperta o desejo criativo. Com isso, desenvolve-se cada vez mais, as habilidades, através das práticas musicais.

Resultados

Conforme os resultados dos trabalhos práticos, as técnicas e exercícios vocais contribuíram para o desenvolvimento e o aprimoramento da voz cantada dos participantes das práticas profissionais. Foram observados aperfeiçoamentos nos seguintes parâmetros: relaxamento corporal, respiração, articulação e ressonância.

Sob o ponto de vista da formação da pesquisadora, é possível afirmar que as práticas nos mais variados contextos e modalidades permitiram a satisfação pessoal e profissional, inclusive no empenho de formar, desenvolver e aprimorar a voz cantada. Os

trabalhos práticos ajudaram a compreender e refletir sobre as estratégias metodológicas para o ensino, assim como, as práticas e pensamentos com relação ao aprendizado, o fazer musical e criativo.

Em relação aos participantes, foram observadas e consideradas nos mais variados espaços a sensibilidade, autonomia, criticidade e a pluralidade cultural. Além disso, a solidariedade, alegria, motivação e o interesse de aprender cooperaram também para o processo de aprendizagem das técnicas e exercícios vocais.

Por outro lado, entre as dificuldades encontradas no processo de aprendizagem dos procedimentos técnicos estão aos contextos conturbados de alguns participantes, que residem em área de risco e violência, onde ocorre o “toque de recolher”. Com isso, estes não puderam participar de todas as atividades propostas.

Alguns locais das práticas profissionais eram de difícil acesso e não tinham estruturas e organizações urbanas. As ruas eram estreitas e com isso ocorriam constantemente, engarrafamentos que comprometiam a assiduidade de alguns participantes da prática coral.

Para avaliar as contribuições das técnicas e exercícios vocais aplicados, os participantes das práticas tiveram pelo menos 70% de frequência e assiduidade na realização dos procedimentos. Com isso, foi necessário um planejamento de dias e horários extras, para incluir 2 alunos coralistas do sexo masculino e 6 do sexo feminino no processo avaliativo.

De acordo com o parecer da pesquisadora, as técnicas e exercícios de respiração foram os que mais contribuíram para o desenvolvimento e aprimoramento do canto individual e coletivo. Em seguida, ressonância, articulação e relaxamento corporal.

Conclusões e Impressões Pessoais Finais

As minhas reflexões revelam que no final das práticas profissionais, contribuí para a conscientização sonora, formação, desenvolvimento e aprimoramento da voz cantada, através das aplicações de técnicas e exercícios vocais, considerando também os ajustes

necessários, as características anatômicas e fisiológicas, a criticidade na execução musical, aprendizagem dos procedimentos e a reflexão sobre a produção vocal.

Vivenciei momentos de muitas alegrias, emoções e satisfação durante o processo de aprendizagem dos procedimentos técnicos, inclusive na Educação de Adultos. Isto porque “Onde quer que haja mulheres e homens há sempre o que fazer, há sempre o que ensinar, há o que aprender” (FREIRE, 1996, p.84). O mais importante é ter alegria, esperança e motivação no ensino-aprendizagem, pois “a alegria não chega apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo da busca. E ensinar e aprender não pode dar-se fora da procura, fora da boniteza e da alegria”. (Idem, p.142)

Portanto, as práticas profissionais realizadas em múltiplos espaços contribuíram para o aprimoramento do canto individual e coletivo. Além disso, colaboraram também para meu desenvolvimento pessoal e profissional, através das interações, discussões, oportunidades e vivências musicais.

Referências

ALVES, Paula Castro; BRAGA, Samira Minto; PESSONI, Michele de Pádua. **Performance Vocal de um Grupo de Coralistas na Pré e Pós-Atuação Fonoaudiológica**. In: Ferreira LP, Andrada e Silva MA. Saúde Vocal: Práticas Fonoaudiológicas. São Paulo: Roca, 2002.

AZEVEDO, Acenísia Rodrigues Souza; OLIVEIRA, Domingos Sávio Ferreira. **As Contribuições das Técnicas e Exercícios Vocais para o Aprimoramento do Canto Coral**. Artigo de Conclusão do Curso de Especialização em Voz. Rio de Janeiro: CLINVOZ, 2011.

BEHLAU, Mara. **Voz. O livro do especialista**. Voll. II, Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FUCCI AMATO, Rita de Cássia. **O Canto Coral como Prática Sociocultural e Educativo-Musical**. Opus: Goiânia, v. 13, n. 1, p. 75-96, jun. 2007.

KYRILLOS, Leny. **Trabalho de impostação vocal: Relato de Experiência**. In: Ferreira LP. Um Pouco de Nós Sobre Voz. São Paulo: Pró-fono, 1992.

MANSO, Maria Santos. **Respiração**. Salvador: UFBA, 1976.

PEDROSO, Maria Ignez de Lima. **Técnicas Vocais para os Profissionais da Voz**. Monografia de Conclusão do Curso de Especialização em Voz. São Paulo: CEFAC, 1997.

VILLELA, Eliphas Chinellato. **Fisiologia da Voz**. São Paulo: OLM, 1961.

VIOLA, Izabel Cristina. **Religiosos Católicos: Assessoria Fonoaudiológica Coletiva Durante a Formação Profissional**. In: Ferreira LP, Andrada e Silva MA. Saúde Vocal: Práticas Fonoaudiológicas. São Paulo: Roca, 2002.