

# CORPO, VOZ E PROPRIOCEPÇÃO: EM BUSCA DO SOM PRIMAL

## OFICINA DE CANTO

### XI Conferência Regional Latino-Americana de Educação Musical - ISME Internacional Society for Music Education

#### 1. Professor Ministrante

**Moacyr Costa Filho**, tenor, natural de Salvador-BA, é docente da Escola de Música da Universidade Federal da Bahia (EMUS-UFBA), Brasil, exercendo as seguintes atividades acadêmicas e científicas: professor da Graduação e dos Cursos de Extensão em Canto, coordenador do Colegiado do Curso de Canto, coordenador das Oficinas e Curso Básico de Canto, e pesquisador coordenador do Laboratório de Pedagogia, Performance e Ciências do Canto (LPPC). Doutor em Música (UA, Portugal), Mestre em Música (UFBA), Bacharel em Canto (UFBA), Licenciado em Música (UCSAL). Realizou publicação de artigos na Revista Eletrônica *Indagatio Didática*, 5º Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa, XXII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música, Brasil, 9th Pan European Voice Conference and 8th Workshop of the European Laryngologica Society, França, Congresso Musical de Guimarães, Portugal, IX Encontro Anual da Associação Brasileira de Educação Musical, Brasil; e na Società Italiana per L'Educazione Musicale, Itália. Atualmente, atua como cantor solista e dedica-se às áreas da pedagogia e da performance do canto, ciência da voz e do movimento físico, preparação vocal de coros, e é vice-presidente da Associação Brasileira de Canto (ABCanto).

#### 2. Introdução

A percepção da mobilidade das estruturas corporais durante o canto é complexa, não sendo facilmente detectável pelos sentidos do aluno neófito, ou mesmo dos veteranos, já que se trata de imbricações existentes entre o aparato pneumofonoarticulatório e o sistema musculoesquelético. Estudantes de canto tendem a não sentir fisicamente o que estão fazendo, sendo necessário ser alertados sobre a ação involuntária de certos segmentos do corpo que se

encontram bloqueados por excesso de tensão, ou realizando movimentos que impedem a fluência da voz. (COSTA FILHO, 2015)

Smyth & Wing (1984) explicam que “[...] a informação vinda do corpo e dos membros, que também nos informa sobre a direção dos nossos movimentos, tem sido denominada de propriocepção” (SMYTH & WING, 1984, p. 13). Neste aspecto, as sensações físicas podem informar o cantor sobre eventos musculares importantes que não costuma perceber quando divide a sua atenção entre o aprendizado técnico e o musical de vocalizes ou de repertório.

Como o corpo-mente do cantor é ao mesmo tempo a pessoa e o instrumento, cabe-lhe descobrir e identificar respostas físicas objetivas, de modo a exercer o controle sob a sua performance (MILLER, 1996). Por outro lado, o processo de busca do autocontrole no canto pode acarretar desequilíbrio na utilização dos músculos, ocasionando pouca ou excessiva tensão muscular. De acordo com Heirich (2011), “[...] quando nós entendemos o ‘*Self* como unidade funcional... ’ começamos a perceber que o excesso de trabalho muscular (ou, às vezes, a falta de esforço muscular apropriado) de algum modo interfere na totalidade do organismo” (HEIRICH, 2011, p. 8). Em consonância com a ideia de funcionalidade global do corpo no gesto do canto, Doscher (1994) complementa o raciocínio: “[...] as três principais formas de funcionamento da respiração, fonação e ressonância são, na verdade, uma unidade inseparável, e, quando essa unidade funciona corretamente, há uma interação cíclica. A falta ou o excesso de tensão em músculos específicos desequilibrará todo o sistema. ” (DOSCHER, 1994, p. 211).

Reconhecer os padrões habituais de uso do corpo e aprender a substituí-los por outros mais eficazes é um importante aspecto a ser considerado no processo de treinamento do cantor. As demandas da performance que lhe são impostas podem ocasionar mau uso e interferir no funcionamento dos mecanismos da voz (HUDSON, 2002). Para que seja possível o despertar das sensações que resultam das ações típicas do canto, é necessário um despertar mais amplo de todo o corpo, já que este é o principal difusor do som vocal. Nesse sentido, Lephart e Fu (2000) acreditam que a propriocepção influencia o controle motor voluntário e amplia a percepção global do corpo, e Mello (2008) observa que os exercícios de coordenação motora liberam as tensões musculares excessivas e melhoram a qualidade vocal. Haskell (1987) define a propriocepção ou autopercepção como sendo a experiência física e fisiológica da própria voz do

indivíduo que funciona como monitora dos aspectos físicos da produção vocal, refletindo a percepção individual da voz.

Ehrenfried (1991) advoga que o corpo humano é um todo indivisível e deve ser sempre considerado na sua totalidade. Logo, a ênfase na perceptibilidade do movimento, a partir de sensações musculares e vibratórias que se situam dentro do limiar de consciência do indivíduo, poderá ajudá-lo na percepção global dos mecanismos que regem o funcionamento do corpo-voz no canto.

Nessa perspectiva, recomenda-se a realização de tarefas vocais sincronizadas com movimentos corporais durante o canto. Na realidade, esses movimentos são realizados a partir do uso de imagens que sugerem, por exemplo, a “tração de uma fita elástica” ou uma “cavalgada a trote”, havendo apenas a mímica dos movimentos, ou com o uso real de materiais elásticos (bola suíça e faixa elástica), quando os indivíduos têm a oportunidade de experimentar tais ações de forma cinestésica. Deste modo, constata-se que as tensões localizadas tendem a se dispersar, e as vozes soam como se estivessem sendo produzidas independentemente de qualquer comando voluntário, causando-lhes as sensações de segurança, desbloqueio físico e bem-estar. Ademais, as vozes se tornam mais fluentes e adquirem brilho, flexibilidade, volume, extensão e musicalidade. Segundo Ehrenfried (1991):

“[...] É necessário que essas sensações de bem-estar e leveza sejam experimentadas, percebidas e levadas passageiramente até o nível da consciência, para que possamos nos lembrar delas um certo número de vezes, variável de indivíduo para indivíduo. Vemos então que nosso corpo tem uma memória melhor que a nossa para as coisas que lhe são úteis e agradáveis ao mesmo tempo. Ele próprio ‘nos’ solicitará para que repitamos essas experiências de bem-estar, e é assim que ‘nós’ conseguiremos melhorar nosso equilíbrio físico, estar cada vez mais ‘a prumo’ sem ter que pensar nisso.” (EHRENFRIED, 1991, p. 35)

Se o *corpus humani* funciona e se expressa naturalmente por meio de movimentos e sons, há nele a memória muscular das atitudes físicas que realiza e a aprendizagem de novos gestos deverá estar sempre em sintonia com a dinâmica funcional que lhe é subjacente. Entretanto, quando o movimento físico e a emissão vocal resultam de hábitos posturais inadequados, associados a tensões supérfluas ou a comportamentos que as induzem, faz-se necessária a conscientização e o refazimento dessas ações. Nesse aspecto, Reid (1992) informa que os sistemas orgânicos resistirão quando forçados a se adaptar a um ambiente adverso e que tal atitude decorre da sua natural capacidade de discernir sobre o que pode ou não ser feito. Há que

se considerar ainda que, embora a postura pneumofonoarticulatória do canto possa ter semelhanças com atitudes emocionais expressas em sons do cotidiano – o riso, o lamento, a dor, o grito, a admiração ou o choro –, esta implica em ajustes físicos que podem gerar tensões musculares, devido ao movimento natural dos músculos e não do seu excesso de contratura.

As atitudes emocionais que têm semelhanças com os sons do canto são consideradas, por diversos autores, a matéria prima do som vocal que o professor e o aluno deverão aperfeiçoar. O. L. Brown (2008), Chapman (2006), Reid (1995) e Husler e Rodd-Marling (1976) compartilham o pensamento de que há em cada indivíduo um som primitivo original e que reflete a sua verdadeira identidade, devendo ser este o modelo de referência a ser desenvolvido no processo de construção vocal do cantor. O. L. Brown explica que o som primal é involuntário e já nasce com o indivíduo:

[...] Nós humanos, como todos os animais, criamos som para expressar nossos vários estados e necessidades. Esses sons são involuntários; eles surgem das nossas emoções. [...] O som primal é, neste caso, o som reflexo que produz a expressão emocional. É o som que você faz sem pensar, quando, por exemplo, você está alegre ou assustado, ou furioso. (BROWN, 2008, p. 2)

Segundo o autor, a palavra primal tem a conotação de primeiro, novo, inicial, não imitado, original, básico e fundamental. Chapman (2006, p. 17) crê que “[...] os sons primitivos emanam das nossas necessidades humanas, têm gatilhos emocionais, e são parte de um padrão geral de respostas envolvendo o corpo e a mente de maneira holística”. Reid (1995) considera o som primitivo como sendo o som natural do canto:

[...] Se cantar é ser verdadeiramente natural, espontâneo e livre, todas as regras impostas devem ser retiradas do ensino, e os princípios que estimulam o movimento natural e despertam respostas instintivas no cantor devem ser aplicados. Desta forma, uma capacidade orgânica inata de autorregulação e de autocorreção irá se estabelecer, e, como resultado, a mente será instruída de acordo com a natureza das necessidades funcionais e aprenderá a desenvolver e utilizar o mecanismo de forma inteligente. Nestes termos, o canto natural levará a efeito o potencial funcional latente, que se baseia principalmente no entendimento do potencial lógico de movimento dos sistemas orgânicos envolvidos. (REID, 1995, p. 246)

O som primitivo de *per se* não é necessariamente um produto final, em termos de qualidade vocal, mas pode ser usado como forma de: conectar o cantor ao seu corpo, estabelecer conexões com o apoio e melhorar o desempenho técnico.

A constatação crescente de que há uma estreita relação entre movimento corporal, sensação e voz, e o interesse permanente pelo aprimoramento da capacidade proprioceptiva do estudante têm motivado a procura de soluções para os problemas de aprendizagem da técnica do canto. Apesar de existir professores de canto que trabalham informalmente com movimentos corporais, visando a melhoria da performance vocal, observa-se, em contextos pedagógicos, uma escassez de abordagens contemplando a propriocepção no canto e os seus efeitos sobre o desempenho técnico de cantores.

### 3. Objetivo Geral

Propiciar à cantores leigos, estudantes e profissionais, a experiência proprioceptiva, no corpo-voz, com o uso dos materiais elásticos bola Suíça e faixa elástica.

#### 3.1. Objetivos Específicos

- Oferecer atividades lúdicas, enquanto estratégia de descontração na prática vocal;
- Encorajar a descoberta do som primal;
- Estimular a interação entre respiração, fonação e articulação;
- Incentivar a percepção das sensações musculares e vibratórias no canto.

### 4. Metodologia

Em nossa proposta pedagógica, os ideais de tônus, flexibilidade, agilidade, sustentação, alcance e projeção vocal estão relacionados à ideia de maleabilidade corporal e de relaxamento dinâmico que, a nosso ver, implicam uma estrutura física tonificada e alongada, com os níveis de tensão muscular suficientes para a realização das tarefas vocais do canto. Nessa perspectiva, recorre-se ao uso de movimentos corporais de maneira a torná-las factíveis do ponto de vista cinestésico, permitindo assim que o cantor possa vir a perceber em seu próprio corpo os efeitos de certas ações físicas sobre a sua qualidade vocal. Por esta razão, opta-se pela execução de movimentos com a bola Suíça (Figura 1) e a faixa elástica (Figura 2), materiais flexíveis de fácil interação, na expectativa de que o indivíduo descubra o seu som primal (original) e, por conseguinte, haja um aumento das sensações musculares e vibratórias, acompanhado de um relaxamento das tensões resultantes dos excessos de esforço físico no canto e da melhoria do desempenho técnico. Por outro lado, é também intenção descontrair os cantores com atividades lúdicas que os ajudem a diminuir as tentativas de controle direto sobre as ações que realizam durante o canto, de forma a não ocasionar prejuízos ao desenvolvimento vocal. Desta forma, permite-se que o indivíduo descubra, por meio da propriocepção, o seu ritmo natural de aprendizagem, a partir de exercícios físicos e vocais programados.

Figura 1



Figura 2

#### 4.1. Atividades Programadas

- Execução de repertório de livre escolha dos participantes;
- Realização individual de vocalizes e de repertório *sem* e *com* bola Suíça e faixa elástica;
- Intervenção e avaliação do professor ministrante durante a realização das atividades;
- Relato individual de experiência de cada participante;
- Avaliação final do grupo.

#### 5. Público Alvo

Cantores leigos, estudantes e profissionais. Espera-se um número mínimo de 08 e máximo de 16 participantes.

#### 6. Recursos Humanos

01 professor ministrante e 01 pianista correpetidor.

#### 7. Recursos Físicos

Sala ampla e arejada, com ventilação, piano de cauda, cadeiras, mesa de apoio, kit com tapetes tatame emborrachados, água mineral e copos descartáveis.

#### 8. Carga Horária

Quatro horas e meia.

## Referências

- COSTA FILHO, MOACYR SILVA. *A Pedagogia do Canto através do Movimento Corporal: O uso da Bola Suíça e da Faixa Elástica no Treino Vocal de Estudantes de Canto*. 2015. Vocal Pedagogy [Using Body Movements: The use of Swiss Balls and Elastic Bands in Classical Singing Training. Ph.D. Thesis, University of Aveiro, Portugal, 2015].
- EHRENFRIED, L. *Da Educação do Corpo ao Equilíbrio do Espírito*. São Paulo: Summus Editorial Ltda, 1991.
- HASKELL, J. A. Vocal Self-Perception: The Other Side of the Equation. *Journal of Voice*, v. 1, n. 2, p. 172-179, 1987.
- MILLER, R. *The Structure of Singing*. New York (S. Books, Ed.), 1996.
- SMYTH, M. M., & WING, A. M. *The Psychology of Human Movement*. London, San Diego, New York, Orlando, Toronto Montreal Sydney Tokyo: Academic Press, Inc, 1984.
- HEIRICH, J. R. *Voice and the Alexander Technique: Active Explorations for Speaking and Singing* (Second Edi.). Berkeley (CA): Autumn Press, 2011.
- DOSCHER, B. M. *The Functional Unity of The Singing Voice* (2nd Editio.). Metuchen, N.J. and London: The Scarecrow Press, 1994.
- HUDSON, B. The Effects of The Alexander Technique on the Respiratory System of the Singer/Actor. *Journal of Singing*, 59(1), 9–17, 2002.
- LEPHART, S. M., & FH, F. Proprioception and neuromuscular control in joint stability. *Human Kinetics*, 2000.
- MELLO, E. L. *Voz do Cantor Lírico: efeitos da aplicação de um Programa de Desenvolvimento da Coordenação Motora baseado em Piret e Bézieres*. PUC-SP, 2008.
- REID, C. L. *Essays on the Nature of Singing*. Recital Publications, 1992.
- REID, C. L. *A Dictionary of Vocal Terminology: An Analysis*. New York: Recital Publications, 1995.
- BROWN, O. L. *Discover your Voice: How to Develop Healthy Voice Habits*. New York: Delmar Cengage Learning, 2008.
- CHAPMAN, J. L. *Singing and Teaching Singing*. San Diego: Plural Publishing, Inc., 2006.
- HUSLER, F., & RODD-MARLING, Y. *Singing: The Physical Nature of the Vocal Organ: A Guide to the Unlocking of the Singing Voice*. London: Hutchinson, 1976.