

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE LETRAS E ARTES
INSTITUTO VILLA-LOBOS
LICENCIATURA EM MÚSICA

**O AQUECIMENTO CORPORAL COMO FACILITADOR
DA TÉCNICA VOCAL CORAL**

LETHÍCIA DE SOUZA TELLES

RIO DE JANEIRO, 2016

O AQUECIMENTO CORPORAL COMO FACILITADOR DA TÉCNICA VOCAL CORAL

por

LETHÍCIA DE SOUZA TELLES

Projeto de Pesquisa submetido ao Curso de Licenciatura em Música do Instituto Villa-Lobos do Centro de Letras e Artes da UNIRIO, como requisito parcial para a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso, sob a orientação do Prof. Dr. Júlio César Moretzsohn Rocha.

Rio de Janeiro, 2016

AGRADECIMENTOS

À Deus todo louvor e gratidão;

Aos meus pais Leni e Paulo Telles, e à minha irmã Leila pelo apoio e incentivo incondicional;

Aos amigos Nina Cardoso, Carolina Ferreira, e João Isaac Marques pelos incentivos constantes até o final;

Ao meu orientador Prof. Dr. Julio Cesar Moretzsohn Rocha pelo carinho, compreensão e apoio de sempre.

“(...) cantar é uma resposta de interação do corpo inteiro que envolve a coordenação e a dinâmica dos músculos.” Mello e Silva.

TELLES, Lethícia de Souza. *O aquecimento corporal como facilitador da técnica vocal coral*. 2016. Monografia (Licenciatura em Música) – Curso de Licenciatura em Música. Instituto Villa-Lobos, Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

RESUMO

Esta monografia apresenta uma pesquisa sobre a importância do papel do aquecimento corporal, como momento que precede o aquecimento vocal em ensaios corais. Inicialmente foram levantadas metodologias desenvolvidas por autores dedicados especificamente a técnicas corporais e que destacam a necessidade do desenvolvimento de uma consciência corporal pelo indivíduo, para a obtenção de um resultado efetivo. Buscamos então estabelecer a relação dessas práticas com a preparação de cantores amadores. Nossa maior preocupação foi com o cuidado da saúde vocal de coralistas e com o resultado artístico nas performances corais. Na seção final criamos, a título de exemplo, uma proposta de aquecimento corporal, associada a duas peças de características contrastantes, que integram o repertório do Projeto de Extensão Coro Juvenil UNIRIO. Este grupo foi utilizado como campo de experiências práticas para o aprimoramento dessas propostas.

Palavras-chave: Aquecimento Corporal. Técnica Vocal Coral. Aquecimento. Canto Coral.

LISTA DE FIGURAS

Páginas

Figura 1. Exemplo de aquecimento vocal preparatórios para a técnica vocal específica	46
Figura 2. Exemplo de aquecimento vocal com ressonância	46
Figura 3. Exemplo de aquecimento vocal preparatórios para a técnica vocal específica	46
Figura 4. Exemplo de aquecimento vocal para técnica vocal específica	47
Figura 5. Exemplo de aquecimento vocal para técnica vocal específica	47
Figura 6. Exemplo de desaquecimento vocal	48

SUMÁRIO

	Páginas
INTRODUÇÃO	7
CAPÍTULO 1 – AQUECIMENTO CORPORAL COMO FACILITADOR	10
1.1 O corpo e a voz	11
1.2 O reconhecimento do corpo	13
1.2.1 O processo de mudança de um corpo mal organizado começa pelo <i>estar-disponível</i>	15
1.3 Tópicos corporais para o reconhecimento do corpo durante o aquecimento	17
CAPÍTULO 2 – COMO AQUECER, SEGUNDO OS AUTORES	26
2.1 Primeira etapa: O aquecimento	30
2.2 Segunda etapa: O alongamento	32
CAPÍTULO 3 – PROPOSTA DE AQUECIMENTO CORPORAL	34
3.1 Bases para a construção da proposta	36
3.2 Proposta de aquecimento corporal	38
CONCLUSÃO	48
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
ANEXO 1 – Partitura: Feira de Mangaio de Sivuca	53
ANEXO 2 – Partitura: Qui tollis o pecado do mundo de João Isaac Marques	67

INTRODUÇÃO

Neste trabalho pretendo estudar a técnica vocal destinada a coros amadores. Onde, através de pesquisa bibliográfica, serão levantadas questões sobre a preparação do coralista, com um enfoque sobre aquecimento corporal, visando à saúde e consciência vocal do mesmo.

A preparação muscular de um cantor coral é importante em diversos sentidos, que serão discutidos no decorrer desta pesquisa.

O meu interesse por este se tema se deve a experiência que tive durante a graduação em Música pela UNIRIO, em aulas de técnica vocal, fisiologia da voz, ministradas pela professora Doriania Mendes, somadas a experiências como cantora dos coros da UNIRIO.

Já minha experiência coral, teve início na infância. Ao ingressar no Coro Infantil da Primeira Igreja Batista da Ilha da Conceição (Niterói), tanto a educação musical quanto a experiência com coro se tornou possível. Com diversos membros da família envolvidos nesta prática musical, foi natural seguir participando dos coros infantis, juvenis e adultos desta comunidade religiosa.

Quando ingressei no curso de Licenciatura em Música da UNIRIO tive a oportunidade de participar de diversos cursos de Regência e Canto Coral, além de aulas como técnica vocal, etc. Em especial, a atuação como cantora e regente no Projeto de Ensino Coral Oficina UNIRIO¹ e no Projeto de Extensão Coro Juvenil UNIRIO², despertaram o interesse de realizar o Trabalho de Conclusão de Curso com um tema associado à prática coral.

A preparação vocal no ensaio de um coro pode ser entendida como uma grande aula de técnica vocal, onde o regente é responsável pela condução e percepção do coro. Se a mesma é feita de forma inadequada tanto a saúde do coro quanto a sua produção vocal será prejudicada.

Segundo Mello e Silva, “Cantar é uma ação que exige do cantor grande demanda de energia física e controle emocional” (MELLO E SILVA, 2008:548), logo é preciso preparar o corpo para tal tarefa. Esta preparação se dá através do aquecimento, momento que antecede o ensaio.

O ensaio de um coro, contudo, não se baseia apenas na preparação vocal do coralista – apesar de ser um aspecto de importância dentro do mesmo –, pois possui diversas

¹ O Coral Oficina UNIRIO é um Projeto de Ensino associado às disciplinas Música de Câmera e Prática de Regência Coral II, ambas sob a direção do Professor Julio Moretzsohn.

² O Projeto de Extensão Coro Juvenil UNIRIO, coordenado pelo Professor Julio Moretzsohn, é destinado à jovens da comunidade, com a finalidade de musicalizar.

atividades, que necessariamente, precisam ser conduzidas de forma coerente a fim de garantir aos coralistas as possibilidades de aprender conteúdos musicais em todas elas. Tais atividades se dão desde a introdução do ensaio, com a possibilidade de informações históricas sobre o repertório, com a preparação técnica através dos aquecimentos corporais e vocais, com a leitura de partituras (seja peças já estudadas ou não), com possibilidades de interpretação de cada peça, etc. (MATHIAS, 1986:28-29).

Porém, para cantar de forma adequada é preciso que o instrumento - a voz - esteja em condições ideais. A técnica vocal dará as ferramentas necessárias para a boa utilização da voz, porém este ‘treinamento da voz’ só é possível através dos exercícios de aquecimentos. O livro “*The complete choral warm –up book*”, de Russell Robinson e Jay Althouse [s.d.] descreve oito motivos³ pelos quais os aquecimentos são importantes para o coro, são eles 1. *Os aquecimentos estabelecem foco*, 2. *Os aquecimentos preparam a voz para o canto*, 3. *Os aquecimentos permitem que os cantores escutem a si mesmos e uns aos outros*, 4. *Os aquecimentos estabelecem uma prontidão física para o canto*, 5. *Os aquecimentos estabelecem hábitos de respiração apropriados (para o canto)*, 6. *Os aquecimentos proporcionam a unificação das vogais*, 7. *Os aquecimentos estabelecem uma boa afinação melódica e harmônica*, e 8. *Os aquecimentos estabelecem uma conexão com a música que será cantada no ensaio*.

Dentre os motivos descritos por Russell Robinson e Jay Althouse [s.d.], está a prontidão física para o canto⁴ tal aspecto se relaciona aos aquecimentos corporais descritos por Enio Lopes Mello e Marta Assumpção Andrada e Silva (2008), no artigo “*O corpo do cantor: Alongar, relaxar ou aquecer?*”. Tanto no texto de Robinson e Althouse [s.d.] quanto no de Mello e Silva (2008), podemos ver a importância de ter a musculatura do corpo ativa, para uma boa produção vocal, sendo a voz, “uma resposta do corpo inteiro que envolve a coordenação e a dinâmica dos músculos” (MELLO E SILVA, 2008:552).

Como citado anteriormente, Mello e Silva (2008) afirmam que é preciso uma grande demanda de energia física e emocional para se cantar (MELLO E SILVA, 2008:548). Por isso é fundamental a preparação do corpo. Esta preparação se dá através do aquecimento, tanto

³ “1. Warm-ups establish focus. 2. Warm-ups prepare the voice for singing. 3. Warm-ups allow singers to hear themselves and each other. 4. Warm-ups establish physical readiness for singing. 5. Warm-ups establish proper breathing habits. 6. Warm-ups achieve unification of vowels. 7. Warm-ups establish intonation melodically and harmonically. 8. Warm-ups establish a connection with the music to be sung in the rehearsal” (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]: 5).

⁴ motivo número “4. Warm-ups establish physical readiness for singing” (*Os aquecimentos estabelecem uma prontidão física para o canto*) (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]: 5).

físico, ou seja, tanto dos músculos envolvidos diretamente na produção vocal (músculos intrínsecos e extrínsecos da laringe) como os músculos de todo o corpo, quanto vocal.

Sendo coralista, e entendendo, que para a produção vocal de qualidade é necessário que todo corpo esteja ativo, surgiu à necessidade pesquisar técnicas vocais que o compreendessem desta forma.

Iniciou-se então a busca por literaturas que envolvessem temas como, técnica vocal para coralistas, aquecimento corporal para cantores, aquecimento corporal e vocal. No decorrer da pesquisa foi observado que o número de pesquisas direcionadas a esses “temas” são poucas, principalmente em relação às técnicas vocais destinadas à coralistas, ou até mesmo sobre benefícios do aquecimento corporal para o canto coral. Dentre as pesquisas sobre o assunto, surgiram textos que descrevem a importância desses dois aspectos (dentre outros), o aquecimento corporal seguido do aquecimento vocal.

Por isto, esta pesquisa tem como objetivo, através de revisão bibliográfica, apresentar as finalidades do aquecimento corporal (aquecimento dos músculos envolvidos direta e indiretamente na fonação) e aquecimento vocal, assim como os exercícios mais utilizados dentre os autores pesquisados, tendo em vista a saúde vocal do coralista, (amador) para um bom desenvolvimento da técnica vocal.

A realização da pesquisa bibliográfica foi feita em *sites* de busca acadêmicos (ANPPOM, SIMPOM, DOMAIN, ANAIS DA ANPPOM, BANCO DE TESES DA CAPES, CONGRESSO DE FONOAUDIOLOGIA) e biblioteca da UNIRIO, por dissertações de mestrado, artigos, monografias e livros, que envolvessem de alguma forma a questão estudada, a saber, técnica vocal para coralista, aquecimento corporal e vocal, e desaquecimento vocal.

CAPÍTULO 1 - AQUECIMENTO CORPORAL COMO FACILITADOR

1.1- O corpo e a voz

Cantar envolve muito mais do que o som “produzido” pelas pregas vocais; envolve um conjunto de músculos intrínsecos⁵ e extrínsecos⁶ à laringe, envolve postura, dentre outras coisas, envolve tônus muscular como dosagem de tensão necessária para o canto, enfim envolve o corpo. Ou seja, para que se tenha uma boa produção vocal⁷ é necessário que a musculatura do corpo esteja ativa. Isso significa, que o aquecimento corporal precede ao aquecimento vocal.

Mello e Silva (2008), no artigo “*O corpo do cantor: alongar, aquecer ou relaxar?*”, diz que: “O aquecimento corporal de cantores deve ser adotado como prática *sine qua non* na preparação da voz, porque previne lesões, promove flexibilidade, favorece o alongamento e garante melhor vibração das pregas vocais” (MELLO E SILVA, 2008:554).

Baseado na afirmativa de Robinson e Althouse [s.d] é necessário ter prontidão física para se cantar, e esta está relacionada diretamente com rotina de “treinos/exercícios”. Os autores também advertem quanto ao ensino de aquecimentos com essa função. Segundo eles, é necessária a criação de rotinas nos ensaios, pois assim como uma atividade física as rotinas são criadas com o objetivo de condicionar o músculo, assim também deve ser para o canto. Os músculos relacionados ao canto, assim como os músculos do corpo inteiro devem ser condicionados, pois desta forma garantem ao cantor maior flexibilidade do corpo, tônus muscular, que influencia diretamente a manutenção da postura, que por sua vez influenciará em ganhos de espaços internos beneficiando a respiração, e etc (MELLO E SILVA, 2008:552).

Silva e Silva (2014) concordam quanto ao preparo da musculatura de um cantor. Para eles, um aquecimento eficiente garante ao cantor um melhor aproveitamento da **flexibilidade** do corpo, pois deixa-o em condições para a realização desta atividade física tão intensa que é cantar.

⁵ músculos responsáveis pela movimentação das pregas vocais, sendo eles: músculos adutores: (responsáveis pelo fechamento das pregas vocais) tireoaritenóideo, cricoaritenóideo lateral e interaritenóideo, cricoaritenóideo (oblíquo e reto); e músculos abdutores: (responsáveis pela abertura das pregas vocais) cricoaritenóideo posterior (PACHECCO E BAÊ, 2006: 37-39).

⁶ estes músculos “*estão ligados à laringe e alguma outra estrutura externa a ela*”. Possuem a “*função de sustentar, abaixar e levantar a laringe no pescoço*”, sendo eles: (com a função de elevar) *digástricos, genio-hióideos, milo-hióideos, estilo-hióideos*, (com função de abaixar) *omo-hióideos, esterno-hióideos, esternotireóideos e tiro-hióideos*. (PACHECCO E BAÊ, 2006: 35-37).

⁷ “*boa produção vocal*”: voz produzida sem esforço extra, mantendo a saúde do aparelho fonador.

Para trabalhar tanto a flexibilidade quanto a prontidão física é preciso ter conhecimento o corpo, tanto de suas partes quanto da sua totalidade. É justamente isto que Miller (2005) e Pacheco e Baê (2006) afirmam. Se o corpo é o nosso instrumento, antes de “tocá-lo” é preciso ter conhecimento de suas partes e suas funções. Se o cantor tem o corpo como **parte constituinte** de seu instrumento, no caso a voz, esta afirmação se faz verdadeira. É fundamental para o cantor que seu corpo esteja organizado, tanto em questões musculoesqueléticas quanto em questões internas, relacionadas à saúde.

Segundo esta visão, Gerling e Souza (2000) concordam com Miller (2005) ao afirmarem que o corpo deve ser visto como **parte constituinte** na *performance* musical, pois segundo os autores,

O corpo não é somente um organismo receptor da informação sensorial e um mecanismo que efetua a execução, o corpo está muito mais intimamente ligado com o todo da resposta musical, perceptiva, motórica e afetiva, precisando ser reconhecido como tendo um papel muito mais central do que este simples modelo generativo sugeriria (GERLING E SOUZA, 2000:118).

Esta afirmação coloca em xeque o pensamento que se “canta apenas com a voz”. O corista na sua extensão como cantor deve entender o seu corpo como parte do seu instrumento. O ato de cantar não é “produzido” apenas pelas pregas vocais, mas sim com a interação do corpo inteiro.

Ray e Marques (2005) advertem sobre o uso inadequado do corpo do músico, e reafirmam que aquecer e alongar a musculatura antes de uma atividade musical, otimiza a atuação do corpo na *performance* do músico. Segundo Gerling e Souza (2000), a *performance* musical para muitos pesquisadores “é uma das instâncias máximas da capacidade física, mental e emocional dos seres humanos” (GERLING E SOUZA, 2000:115).

Tanto Miller (2005) quanto Feldenkrais (1977) afirmam que através do (re)conhecimento do corpo (consciência corporal), suas partes, articulações, seu peso, seus apoios, etc, que há a possibilidade de transformação de um corpo mal organizado em um corpo devidamente equilibrado, onde os ossos e os músculos cumprem sua função com tónus necessário e se opondo à gravidade sobre o eixo-corporal. Porém para que isso ocorra é preciso *estar disponível*, estar consciente (estar mentalmente disposto), pois as “(...) mudanças nas ações e nos movimentos aparecerão somente depois de uma mudança prévia no cérebro e no sistema nervoso” (FELDENKRAIS, 1977:56).

Este reconhecimento, gradativamente, leva a criação de uma melhor **consciência do corpo**, fazendo com que o aluno, no caso o corista, perceba o **funcionamento** de cada parte isolada do corpo e a relação uma com as outras. Ou seja, o cantor conquista condições de controle do corpo⁸ através da consciência corporal adquirida, além de restabelecer o equilíbrio da postura e flexibilidade.

Segundo Quinteiro (2000, *apud* BRAGA E PEDERIVA, 2007) é preciso reorganizar o corpo, no âmbito corporal-postural, a fim de se obter um melhor resultado na qualidade vocal. E ainda ressaltam baseadas em Coelho, que a ligação entre voz e postura deve ser colocada desde o início do processo de ensino-aprendizagem, com exercícios adequados (BRAGA E PEDERIVA, 2007:46).

Por entender que o ato de cantar envolve todo o corpo, tomando como base alguns autores, esta monografia visa discutir as etapas de preparação muscular adequadas ao corista, sendo elas o aquecimento e o alongamento corporal, respectivamente. Porém para o desenvolvimento eficiente de tais etapas ocorrerem, é necessário que haja previamente o reconhecimento do corpo, com técnicas específicas. Este reconhecimento se dará como processo fundamental para um aquecimento corporal adequado. Por isto neste capítulo, serão levantadas questões sobre o reconhecimento do corpo e sua importância na preparação vocal do corista.

1.2 - Reconhecimento do corpo

Aquecer vocalmente significa preparar as pregas vocais para um uso mais intenso que o comum. E como visto anteriormente, cantar é o resultado de um “movimento” corporal. Logo, aquecer corporalmente é se preparar para cantar.

Segundo Mello e Silva (2008), cantar é um ato que envolve o corpo inteiro e para que isso ocorra de forma saudável é preciso preparar o corpo para tal. Contudo, para que a preparação do corpo seja feita de forma natural e saudável, ou seja, sem prejuízo a estrutura muscular e/ou esquelética, é preciso que cada aluno seja conduzido a um conhecimento ou, como referido por alguns autores, “reconhecimento” do seu corpo (das funções), de suas partes e suas “correlações”.

Baseado nesta ideia, aquecer o corpo é conhecer / reconhecer o próprio corpo, o seus pesos, sua estrutura, além de uma oportunidade de criar gradativamente uma consciência

⁸ Controle indireto do corpo e suas reações.

corporal. Porém para que isso ocorra de forma produtiva, é necessário que o corpo esteja disponível para o movimento, o que significa estar atento às possibilidades. Alguns métodos de reeducação corporal nos darão base para este ponto, como a Técnica de Klauss Vianna, o método de “*Consciência pelo movimento*” de Feldenkrais, e a Técnica de Alexander. Apesar de existirem outros métodos com igual função, me basearei nestes, como fundamentação teórica principal para a discussão desta pesquisa.

Em cada um dos métodos temos subsídios para a disponibilidade do corpo. Esta disponibilidade mental e emocional é a base para a correção de um corpo mal organizado, como veremos a seguir.

A técnica de Klauss Vianna, descrita por Jussara Miller (2005), diz que é preciso estimular cada “aluno” a (re)conhecer seu próprio corpo para que ele possa “fazer a transformação gradual de ausência corporal para presença corporal” (MILLER, 2005:62). Segundo a autora, para que ocorra essa transformação é preciso despertar os cinco sentidos (visão, olfato, paladar, audição e tato) e a partir deles desenvolver o sentido cinestésico. A proposta desta técnica é uma desconstrução física/corporal e de conceitos.

Apesar de se tratar de um texto direcionado à dança, encontramos subsídios para uma construção gradativa de consciência corporal (postura), de grande valia para o cantor, pois como vimos anteriormente o corpo é a extensão de seu instrumento.

Feldenkrais (1977) em seu texto “*Consciência pelo movimento*”, afirma que para que haja mudança no modo de ação, deve-se mudar a imagem própria, a imagem que está dentro de cada um, e através disto mudar de forma natural as reações. Tais mudanças tornam-se gradualmente hábitos, envolvendo não apenas “a transformação da nossa auto-imagem, mas uma mudança na natureza de nossas motivações e a mobilização de todas as partes do corpo a elas relacionadas” (FELDENKRAIS, 1977:27).

Nesta perspectiva, Feldenkrais (1977) concorda com Miller (2005) quanto ao reconhecimento do corpo, porém, para ele, se a visão de corpo estiver deturpada a percepção ou reconhecimento do mesmo também estará.

No texto de Paulo H. Campos (2007) “*O impacto da técnica de Alexander na prática do canto: um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação*”, a técnica de Alexander é descrita como um processo de reeducação corporal e reajustamento consciente que proporciona o “desenvolvimento do controle da reação” e se baseia em evitar os prejuízos das “respostas imediatas, automáticas e mal coordenadas aos estímulos” diários, através da coordenação do organismo humano como um todo. Nela o

processo de reeducação também se dá através da consciência, mas sobre outro olhar, o da inibição de reações cristalizadas.

Apesar dos métodos levantarem pontos de vista diferentes sobre a melhora do corpo, todos têm igual importância. Tanto o reconhecimento do nosso corpo, quanto a transformação das nossas ações através da mudança da nossa auto-imagem, ou o desenvolvimento do controle das nossas reações, são aspectos importantes para a “aquisição” de um corpo equilibrado, por meio da conscientização. Ter um corpo equilibrado, para um cantor é ter seu instrumento em boas condições de uso, o que facilita o desenvolvimento da técnica vocal.

Para Alexander (1992, *apud* CAMPOS, 2007) o primeiro passo para a mudança é a inibição consciente do automatismo, ou seja, a partir da percepção, inibir qualquer ato automático e instintivo de reagir ao receber um estímulo. Segundo ele, se o aluno fosse capaz de “inibir suas reações habituais, mesmo moderadamente bem, quando em face de procedimentos pouco conhecidos” (ALEXANDER, 1992, *apud* CAMPOS, 2007:62), as mudanças seriam notáveis no uso e no funcionamento do(s) organismo(s) e poderiam ser feitas em um curto período de tempo.

A proposta da inibição (**da reação**) por Alexander é tornar-se consciente de cada reação através da auto-observação. E para que isto ocorra deve-se estar disponível, ou como o autor descreve, estar “*mentalmente receptivo*”.

O autor alerta que esta inibição deve se manter em todo o “processo”, e que a mesma não se trata exatamente de uma ordem para relaxamento do músculo, mas antes disso, é uma atitude de prevenção, pois apesar do estímulo deixar o corpo em estado de prontidão muscular, a mesma (a inibição da reação ao estímulo) deixa o organismo livre para reagir ou não. A inibição é, portanto, é uma *atitude ativa* projetada em um determinado estímulo.

A ação de inibir a reação de um estímulo, na forma de se pensar antes de agir, é colocada por Feldenkrais (1977). Ele diz que, a “possibilidade da pausa entre a criação do padrão de pensamento para qualquer ação particular e a execução da ação, é a base material para a consciência”. Para ele isto que se baseará a nova consciência, a possibilidade de repensar o movimento, projetá-lo e depois realizá-lo da melhor forma possível.

1.2.1 - O processo de mudança de um corpo mal organizado começa pelo *estar-disponível*.

Para os três autores a mudança de um corpo mal organizado se dá através da disponibilidade, da consciência, do *estar-desperto*⁹. Feldenkrais (1977) e Miller (2005) definem o que significa *estar-desperto* e como se consegue tal disponibilidade.

Para Feldenkrais (1977) o *estar-desperto é constituído em quatro componentes*¹⁰: *sensação, sentimento, pensamento e movimento*, onde cada um serve como base para uma série de completa de métodos de correção. Na *sensação* temos os cinco sentidos em adição ao cinestésico¹¹, no *sentimento* temos as emoções consciente ou inconscientes, no *pensamento* temos todas as funções do intelecto e no *movimento* temos as mudanças de tempo e espaço e configurações do corpo e suas partes. Tais componentes **serão** empregados em conjunto, ou seja, acontecerão de forma simultânea, porém com a finalidade de “correção” a atenção estará voltada para um dos mesmos, sabendo que “(...) a atenção detalhada para qualquer destes componentes influenciarão os outros e, conseqüentemente, a pessoa toda” (FELDENKRAIS, 1977:51).

Miller (2005) concorda quanto ao *estar-desperto*, e afirma que a transformação se dá através do despertar dos cinco sentidos em adição ao cinestésico através da pesquisa do próprio corpo. Ou seja, através da auto-observação (reconhecimento do corpo) conduzida pelo despertar dos sentidos em adição ao cinestésico é que há o *estar-desperto*.

Já Campos (2007), afirma que no caso do cantor somente três dos cinco sentidos serão usados para o controle da produção vocal. Sendo eles a visão, para a correção de postura, movimentação das articulações, da língua e da mandíbula. O tato para aperfeiçoamento da mecânica através da percepção de tensões, regulação dos movimentos, e correção de distorções e equívocos. E por fim a audição um “*importante controlador da voz*”. Este terá algum controle sobre os parâmetros da voz como intensidade, articulação, fonemas, timbre e afinação, porém é o único elemento a regular a afinação.

O autor alerta que o controle auditivo tem alguns limites e distorções, provenientes de alguns aspectos como, a própria saúde do cantor, acústica da sala de ensaio, etc, e que essas “dificuldades” devem ser superadas pelo aluno através das sensações internas, musculares e vibratórias. Tal controle influenciará na qualidade vocal do corista.

Ele ainda nos alerta que se o processo de mudança da percepção do uso do corpo é iniciado pela percepção sensorial, a mesma é enganosa, pois a avalia-se como confiável o

⁹ termo usado por Feldenkrais para descrever a disponibilidade, ou estar acordado.

¹⁰ também descritos por Feldenkrais (1977) como componentes da auto-imagem envolvidos na ação.

¹¹ compreende ao esforço, orientação no espaço, tempo e ritmo. E ainda segundo Campos (2007), relaciona-se com as sensações, provenientes da experiência, acústica e de esforço muscular (tônus) (DINVILLE, 1993, *apud* CAMPOS, 2007: 48).

que se havia tornado habitual. Pois segundo o autor “se algo estiver errado conosco, é porque nós fomos guiados por uma apreciação sensorial enganosa, conduzindo a experiências sensoriais incorretas que resultam em atividades mal direcionadas” (ALEXANDER, 1992, *apud* CAMPOS, 2007:68).

Portanto a nova coordenação (dos movimentos) deve ser estabelecida durante o “cultivo e desenvolvimento da avaliação sensorial confiável”, por meio da inibição da reação habitual.

Nos três métodos ocorrem processos de mudanças tanto física quanto de conceitos relacionados ao corpo. Tais processos devem ser conscientes e sensíveis, pois para os autores não basta mudar de um movimento para outro, é preciso aumentar o grau de consciência de esforço muscular até que o mesmo se torne um novo hábito. Feldenkrais (1977) conclui que o “autoconhecimento não vem sem esforço considerável” (FELDENKRAIS, 1977:67), pois devemos a todo tempo abandonar / inibir as reações habituais de movimentos, e isto só é possível estando conscientes.

1.3 - Tópicos corporais para o reconhecimento do corpo durante o aquecimento

Miller (2005) descreve sete tópicos da técnica de Klauss Vianna, como o processo de “*acordar o corpo*”, a saber, a presença corporal (*estar-disponível*), as articulações, os pesos, os apoios, a resistência, as oposições ósseas e o eixo corporal. Apesar desses tópicos acontecerem simultaneamente durante o processo, é necessário que exista uma atenção detalhada a cada um. E cada “focalização” deve ser conduzida por aspectos importantes para o desenvolvimento os quais são: a auto-observação e despertar sensorial através do sentido cinestésico, com a finalidade de reconhecimento o corpo.

A descrição desses tópicos, visa otimizar um programa de aquecimento corporal em um ensaio coral. Ainda que o objetivo desta monografia não seja se aprofundar nas técnicas corporais utilizadas se faz importante ressaltar, a importância da observação e do trabalho simultâneo de cada tópico. Por isso serão descritos de forma sucinta os setes tópicos corporais utilizados por Klauss Vianna, que deverão ser trabalhados durante o aquecimento corporal expondo simultaneamente a visão de outros autores enfatizando a importância do trabalho de cada tópico para o corista.

Apesar das técnicas corporais necessitarem de um tempo intensivo, pelo menos no início do processo de mudanças por se tratarem de mudanças de hábitos “automáticos” e acontecerem de forma gradativa, o levantamento de tais questões dentro de um programa de

aquecimento corporal para um coro amador se faz necessária. Ainda que o tempo para a realização desses processos de mudanças não condizer com o tempo disposto para o aquecimento coral em um ensaio, a utilização dos seus princípios possibilita ou pelo menos conduz ao corista ao conhecimento, mesmo que superficial, da importância de tais técnicas e os benefícios, conduzindo-o a repensar o uso do seu corpo.

Com isso, os tópicos descritos a seguir são aspectos que poderão e deverão ser trabalhados durante o curto período de aquecimento corporal no coro.

No primeiro tópico corporal, o processo de “*acordar o corpo*” da técnica de Klaus Vianna, é abordado a **presença corporal** iniciada pela auto-observação. Segundo Alexander (1992, *apud* CAMPOS, 2007) a auto-observação deve ser conduzida pelo sentido cinestésico e por meio dele despertar os três sentidos, visão, tato e audição (um despertar sensorial confiável). Nesta etapa é descrita a importância de levar toda a atenção do aluno “para aquilo que ele vê, ouve e sente” estar atento ao que acontece com o próprio corpo e a sua volta.

Segundo Campos (2007:48) o desenvolvimento da percepção sensorial é o que garante ao cantor, através fundamentalmente da percepção do funcionamento e movimentação do próprio corpo, uma boa realização de todos os parâmetros da fonação e articulação no canto.

Como já citado por Feldenkrais (1977), não há autoconhecimento sem esforço considerável, tanto mental quanto físico. Neste caso, tal esforço destina-se à aquisição de tônus muscular necessário.

Portanto, como discutido anteriormente, o estado de *estar - desperto* durante o aquecimento é de extrema importância, pois o aluno é o responsável por conduzir as mudanças graduais em seu próprio corpo, sendo o professor ou regente um condutor das informações necessárias para isto. *Estar-desperto* significa estar pronto mental e emocionalmente para as mudanças que deverão ser feitas no próprio corpo, este é o princípio da consciência corporal. Isto porém, requer esforço e força de vontade individual. A função do regente deve ser instigar os coristas a isso, dando os meios necessários para a pesquisa de cada um.

No segundo tópico teremos estímulos direcionados à cada **articulação** do corpo, com a exploração por meios das possibilidades de movimentos parciais e totais. A identificação e localização das articulações no corpo, entendendo-as como encontros ósseos, possibilitam o ganho de espaço e liberdade no movimento (MILLER, 2005:72).

Segundo esta ideia é possível ganhar os espaços necessários para a produção vocal por meio das articulações. Segundo Klaus Vianna, “(...) o corpo não respira apenas através dos

pulmões (...) Respirar, significa abrir, dar espaço. Portanto, subtrair os espaços corporais é o mesmo que impedir a respiração (...)” (VIANNA, 1990, *apud* MILLER, 2005:71).

Como cantores, devemos conquistar tais *espaços*, tanto nas articulações quanto na busca de técnicas direcionadas para uma respiração adequada ao canto.

Mello e Silva (2008:554) afirmam que o aquecimento [vocal] deve ser iniciado com rotações das articulações de todo o corpo, ressaltando a importância de se trabalhar as articulações.

O estudo das articulações tem enfoque na estrutura óssea, com a consciência das conexões de um ou mais ossos e sua mobilidade, buscando a “dimensão de suporte do corpo como um todo, como um sistema integral, em que uma parte interfere na totalidade”. Fazendo com que a movimentação de um osso ou músculo, a partir da interligação de articulações, leve informações para todo o corpo. Este estudo facilita o trabalho de flexibilização da coluna vertebral, dividida em três segmentos: regiões cervical, torácica e lombar, despertando o alinhamento postural. Ou seja, entender as articulações como dobradiças do corpo auxilia no reposicionamento do mesmo, pois as mesmas ajudam na conquista da estabilidade do corpo (MILLER, 2005:74).

É possível por meio de alongamentos trabalhar o reconhecimento das articulações e por sua vez, trabalhar a flexibilização. Segundo Silva e Silva (2014:4), “a flexibilidade está diretamente ligada ao alongamento”, pois o mesmo se destina a melhoria da flexibilidade do e da função muscular, além de envolver as articulações.

Porém, como já mencionado anteriormente o alongamento deve ser precedido do aquecimento muscular. E alguns cuidados devem ser tomados durante a sua execução.

No terceiro tópico corporal, temos a **percepção do peso** que “evidencia a dosagem do tônus muscular” (MILLER, 2005:75), trabalhando o reconhecimento de tensão extra e de falta de tensão¹². Ao se trabalhar o equilíbrio de tensão muscular, com esforço adequado para o movimento, é possível perceber onde estão as tensões desnecessárias. Segundo Feldenkrais (1977) ao aumentar a consciência de esforço muscular [tônus muscular], quando os músculos estão trabalhando voluntariamente, “aprendemos a reconhecer os esforços que por força do hábito, não percebemos” (FELDENKRAIS, 1977:101).

No trabalho com o peso, Miller (2005) alerta para a importância da percepção do peso das partes do corpo e do corpo como um todo, em diferentes posições e em diferentes relações com a gravidade. Ele sugere movimentos / exercícios que promovam “abandono do

¹² ou abandono de tensão.

peso”, dando a noção de peso do próprio corpo. Podendo a partir deste ponto “introduzir o trabalho do tônus corporal, tanto no nível baixo, onde temos muito contato com o chão, quanto no nível médio e alto, onde as superfícies de apoio diminuem e a musculatura reage de forma diferente em relação à gravidade” (MILLER, 2005:77).

Nesta etapa, Miller (2005) descreve a importância do relaxamento da musculatura, no conceito de alívio de tensões desnecessárias, possibilitando a variação de tonicidade. Feldenkrais (1977) concorda quanto a eliminação de esforços supérfluos, na forma de tensões desnecessárias. Segundo ele o “excesso de tensão nos músculos causa o encurtamento da espinha”, e esse esforço desnecessário evita a organização correta do corpo (FELDENKRAIS, 1977:127). Em conformidade com pensamento dos dois autores, Braga e Pederiva (2007), baseadas em Quinteiro, afirmam que o excesso de tensão muscular interfere de maneira negativa na produção vocal, podendo provocar desvios posturais, dificuldades de respiração, articulação, entre outras (BRAGA E PEDERIVA, 2007:46). Por isso para o corista, é importante saber dosar o tônus muscular, mantendo a postura e a tensão adequada, pois o mesmo facilitará a sua produção vocal. As autoras ainda afirmam que “relaxar é uma atitude consciente, um trabalho de reconhecimento e observação do corpo todos, especialmente dos pontos de tensão” (QUINTEIRO, 1989, *apud* BRAGA E PEDERIVA, 2007:48).

Coelho (2014) afirma que é fundamental para o corista a percepção do peso do corpo, pois o mesmo garantirá que o seu corpo esteja em equilíbrio. A autora ainda expõe que os exercícios posturais empregados no canto são precisamente para a aquisição de um corpo equilibrado (COELHO, 2014:25).

O tônus muscular adequado a cada situação, elemento primordial para a percepção do peso, é adquirido através da propriocepção que nada mais é que a “percepção espacial do corpo em situações dinâmicas e estáticas” (TAVARES, 2003, *apud* MILLER, 2005:79).

A percepção do peso ajuda a posicionar o corpo nas situações rotineiras, que para o corista muita das vezes se resume em estar de pé ou sentado. Porém nas duas situações é de fundamental importância um bom posicionamento. Segundo Feldenkrais (1977), a postura aceitável, desde que não entre em conflito com a lei natureza, é aquela onde a estrutura esquelética contrapõe-se à força da gravidade, sendo “a partir do uso do peso do meu corpo, e não do abandono deste, que me oponho a gravidade” (MILLER, 2005:65). Desta forma, os músculos estarão livres para o movimento, pois a estrutura esquelética irá manter o corpo, sem excesso de energia (tensão) apesar do empuxo da gravidade (FELDENKRAIS, 1977:93).

Contudo, sem a percepção do peso com a dosagem do tônus muscular necessário, sem a estrutura esquelética fazendo seu trabalho de sustentar o corpo apesar da influência da gravidade, os músculos assumem uma função que não a sua a de sustentar o corpo. É importante neste caso, atentar às funções de cada sistema e às tensões necessárias para o seu funcionamento (FELDENKRAIS, 1977:93).

O quarto tópico destina-se aos **apoios**, que “a princípio” é estabelecido/ fornecido pelo contato com o chão, e tal contato deve ser considerado como suporte. Para Vianna (1990, *apud* MILLER, 2005), o chão tem função primordial para o reconhecimento dos pontos de apoios. Sendo eles, apoios passivos sem nenhuma pressão na superfície de contato, e apoio ativo musculatura ativada e em estado de alerta adequado à ação. “Portanto, o apoio ativo é a qualidade de usar o chão como base de suporte, em estado de prontidão para o movimento, estando alerta e presente, com ‘atenção muscular’ (...)” (MILLER, 2005:79). Neste tópico trabalha-se também a experimentação de transferências de apoios.

O apoio também se relaciona com a postura ereta, “o apoio ativo também é trabalhado na postura ereta, qualquer contato que o corpo estabelece deve ser utilizado como uma troca de ação e reação, resultando em um jogo de forças opostas” (MILLER, 2005:80).

Entender o chão como um suporte, um apoio, é de extrema importância para o cantor. Segundo Quinteiro (1989, *apud* BRAGA E PEDERIVA, 2007) se este contato dos pés com o chão, não for entendido como *base de suporte* ou se der de forma inadequada, o corpo tentará fazer as compensações necessárias dos desvios dessa postura, fazendo com que aconteçam deformações na “linha do eixo corporal”, além de desenvolver tensões musculares (BRAGA E PEDERIVA, 2007:47).

No canto o *apoio* terá mais um significado, a sustentação de um conjunto de musculaturas a fim de dar firmeza e sustentação “à coluna de ar durante expiração no momento do canto” (PACHECCO E BAÊ, 2006: 20). E no caso do cantor o *apoio*, que dá suporte à coluna de ar no momento da expiração, também se relaciona com a postura. Pachecco e Baê (2006) advertem que a postura corporal interfere no padrão respiratório do cantor, e ressaltam a importância da observação do corpo, se o mesmo está ereto e livre de tensões.

Porém muita das vezes este *apoio* é entendido pelo aluno, como a utilização de um único músculo, o diafragma (PACHECCO E BAÊ, 2006:20). Segundo Pachecco e Baê (2006) o *apoio* se relaciona com uma cadeia de músculos, como a musculatura torácica superior (diafragma e intercostais, internos e externos), a musculatura torácica inferior

(quadrado lombar, oblíquos e ilíaco) e principalmente os músculos da cintura abdominal (reto abdominal, oblíquo interno e externo e transverso do abdômen).

Logo entender e trabalhar os diversos tipos de apoios como base de suporte, onde muitos músculos podem ser acionados com a tonicidade adequada (estado de prontidão para o movimento) é facilitar o *apoio* na hora de cantar.

O quinto tópico é o treino da **resistência**, onde são utilizados os músculos antagonistas em simetria como os músculos agonistas, utilizados tanto em movimentos quanto nas “pausas” (esta se dá pelo resultado do movimento de tensões opostas equilibradas, com estado de atenção e prontidão muscular). Seu treino se inicia pelo contato com o chão, passando pelo contato com a parede, depois pelo contato com o outro (ser humano) e por fim em relação ao espaço, sempre com oposições. A resistência se divide em dois momentos, o trabalho de resistência muscular e o de oposições.

No trabalho de resistência aumenta-se o tônus muscular com a intenção de “acordar” a musculatura do corpo inteiro, o que possibilita movimentos com prontidão e força de sustentação do corpo todo, com alternâncias entre soltura e resistência.

Segundo Mello e Silva (2008) a ação de cantar requer um o corpo livre de tensões indesejadas, porém com tônus muscular adequado. Neste caso, estar com o corpo livre de tensões indesejadas, não significa estar com a musculatura relaxada, pois é preciso tônus muscular para muitos aspectos importantes no canto, como por exemplo, o *apoio* vocal como vimos anteriormente (MELLO E SILVA, 2008:552).

Esta prontidão física, obtida através do tônus muscular, é um aspecto importante para o corista, pois trata de questões como manutenção da postura e desbloqueio de tensões musculares que influenciarão diretamente sobre o resultado final.

Para o cantor, a relação intrínseca entre a capacidade respiratória e a aptidão física (...) requer uma observação especial, pois o ar é utilizado em função da fonação e do trabalho muscular. Um cantor que treina para uma boa condição física, despende menos energia e melhora a sua performance a longo prazo, e evita o stress sobre os sistemas envolvidos, dos quais o sistema vocal (SAXON E SCHNEIDER, 1995; SAXON E BERRY, 2009; *apud* FERREIRA, 2014:78).

Segundo Norris¹³ (2011) um corpo mal condicionado é um caminho para problemas musculoesqueléticos, e músculos “que estão apertados e fracos são muito mais suscetíveis à tensão e dor do que os músculos que são fortes e flexíveis”¹⁴ (NORRIS, 2011:29).

Robinson e Althouse [s.d], afirmam o aquecimento no ensaio coral é o lugar para se enfatizar cada aspecto físico do canto, desde a respiração até a postura correta¹⁵. Portanto é durante o momento de aquecimento que temos a oportunidade de trabalhar a prontidão física.

No caso do cantor, além do tônus necessário para a manutenção da postura é preciso tonificar a musculatura pélvica e abdominal para que o *apoio* se mantenha constante (PACHECCO E BAÊ, 2006:21).

A fim de aumentar o potencial de resistência e elasticidade, Mello e Silva (2008) indicam que “as unidades motoras recrutadas nos alongamentos musculares” cumprem esta função quando praticadas com regularidade, nos dando a ideia que para se condicionar o músculo é preciso ter regularidade no treino (MELLO E SILVA, 2008:552).

No trabalho com oposições, descrita na técnica como o sexto tópico, dimensiona - se o corpo considerando os planos anatômicos: transversal, frontal e sagital, nos quais os movimentos serão realizados. Neste se baseia todo o trabalho corporal de Klauss Vianna, partindo de dois princípios, o de “duas forças opostas que geram um conflito, gerando o movimento”. Seu uso na técnica de Klauss Vianna é para proporcionar **espaços nas articulações** “a partir do jogo de forças opostas, com duas tensões opostas”, com ênfase aos espaços intervertebrais “com a oposição sacro/ crânio e outras como: a oposição entre as duas escápulas ou, mais especificamente, entre os acrômios; entre os cotovelos; crânio e escápulas; ísquios e calcanhares, etc” (MILLER, 2005:83).

O estudo das oposições através dos ossos e a partir da oposição de forças cria a possibilidade de senti-los e direcioná-los (para cima, para baixo, para frente, para trás, para os lados), a fim de acionar as musculaturas específicas conforme a postura desejada. Este trabalho - das forças de oposição - deve respeitar os limites anatômicos de cada aluno.

Vianna (1990, *apud* MILLER, 2005) explica que neste processo pensar nos ossos traz alongamento e projeção, a ponto que pensar em músculo pode trazer tensão (MILLER, 2005:84). “As linhas de oposição do corpo são exploradas, despertando a percepção do eixo

¹³ Médico, terapeuta. Dr. Richard Norris, escreveu o livro “*The Musician’s Survival Manual*” (“*Manual de sobrevivência para músicos*”).

¹⁴ “(...) a poorly conditioned body is a setup for musculoskeletal problems. Muscles that are tight and weak are much more susceptible to strain and pain than are strong and flexible muscles” (NORRIS, 2011: 29).

¹⁵ “The warm-up is the place in the choral rehearsal to emphasize every physical aspect of singing, from the breathing and facial muscles to correct posture and standing position” (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]:6).

global e possibilitando a análise do ajuste da ossatura para permitir a transformação das alterações causadas pelo mau uso do corpo” (MILLER, 2005:85).

O sétimo e último tópico corporal, é o estabelecimento do eixo - corporal “integração do corpo com a gravidade na conquista de equilíbrio”, que só é possível a partir da junção da vivência dos tópicos anteriores com a experimentação dos vetores de força, criando gradativamente a consciência da existência de um centro de forças e dando as condições ao aluno de se reorganizar. Para que esta etapa ocorra de forma plena o aluno deve ter consigo questões do alinhamento ósseo (linhas de oposições), apoios, peso e consciência de cada articulação.

Nesta etapa é explorado o corpo como um todo e as inter-relações de cada parte do mesmo, através da simetria e da assimetria em diferentes posturas, a partir das particularidades dos segmentos da coluna cervical, torácica e lombar explorando a relação dos membros superiores e inferiores com o tronco (trabalhados na exploração das articulações). “Com a organização do eixo global, a coluna vertebral conquista uma capacidade de adaptação em variadas posturas” (MILLER, 2005:87).

Ao final desse processo temos a segunda parte da técnica de Klauss Vianna, o processo dos vetores de força, o qual ajudará na “formação” do eixo corporal. Baseado na estrutura óssea, estão localizados os “oito vetores de força distribuídos no corpo”. Cada vetor tem sua função, e como já foi dito anteriormente (em oposições) cada direção óssea aciona uma musculatura ou musculaturas específicas, os “ossos não oferecem apenas proteção para nosso organismo, mas também uma estrutura de apoio para o peso do corpo” (VIANNA, 1990, *apud* MILLER, 2005:89). O estudo do mesmo inicia-se pelos pés e finaliza-se no crânio, apesar de todos estarem inter-relacionados.

O primeiro vetor de força está localizado nos pés, mais precisamente nos metatarsos¹⁶, e deve preservar os espaços articulares com a distribuição adequada do peso do corpo nos três pontos de apoio do pé, o qual oferece a base mais segura para o corpo em sua totalidade (MILLER, 2007:91). O segundo vetor, também localizado no pé, se relaciona com a direção dos calcâneos¹⁷ estabelecendo uma conexão entre os calcâneos / ísquios ou pés / quadril, criando uma estabilidade e firmeza dos pés e da perna, “facilitando as transferências de peso, equilíbrio e controle da articulação dos joelhos, garantindo-lhes a função de

¹⁶ ossos mais longos do pé; constituídos de cinco ossos que dão origem aos dedos dos pés.

¹⁷ osso que forma o calcanhar.

‘amortecedores’(...)’ (MILLER, 2005:93). O terceiro vetor se encontra no púbis¹⁸, seu direcionamento na posição ereta, se relaciona com o encaixe da bacia¹⁹ acionando a musculatura abdominal, provocando assim “um alinhamento do púbis com o esterno e, [como consequência] a coluna vertebral amplia-se pela ação da musculatura abdominal”. Sua atuação sobre a musculatura anterior abdominal estabiliza e alivia a coluna vertebral, tanto nos movimentos quanto nas pausas (estado de prontidão), reverberando na tonicidade da musculatura dos glúteos e do **assoalho pélvico** (MILLER, 2005:94). Adquire-se a partir deste maior unidade corporal. O quarto vetor, é um complemento do terceiro. Também localizado na região pélvica, atua na “musculatura posterior do quadrado lombar e dos paravertebrais lombares”. Nele desperta-se a presença e a projeção das costas, ganhando estabilidade e base de equilíbrio, liberando “as pressões dos discos intervertebrais da região lombar resultando no alongamento da musculatura lombar” (MILLER, 2005:98). O quinto vetor de força está no direcionamento das escápulas, que resulta na conquista da lateralidade dos ombros e na ampliação da cintura escapular²⁰. Sua abertura possibilita a ampliação do “espaço interno na região da caixa torácica, proporcionando (...) alívio das tensões depositadas no músculo trapézio (...) [além da] ampliação da região frontal das clavículas e peitorais, uma vez que o movimento da clavícula é guiado pelo deslocamento da escápula” (MILLER, 2005:99). O sexto vetor está nos cotovelos, e este complementa a direção das escápulas. O sétimo vetor de força está localizado nas mãos (metacarpos), estabelecendo unidade entre escápulas, braços, antebraços e mãos. Como complemento do trabalho dos vetores de força o oitavo vetor trata do alinhamento final do corpo, proporcionando “a sustentação da cabeça e flexibilidade da coluna cervical”, localizado portanto na cabeça. Este vetor considera a curvatura natural do pescoço, proporcionando “espaço na cavidade da traqueia, melhorando o uso das cordas vocais”. Com isso, modifica-se a posição dos olhos e a direção do olhar. Miller (2005) explica que a partir desse vetor, “[os] músculos posteriores e anteriores do pescoço se ativam, descomprimindo as vértebras cervicais. O crânio dirige a exploração da flexibilidade da coluna vertebral como um todo, ampliando os espaços intervertebrais” (MILLER, 2005:102).

¹⁸ “O púbis e a parte frontal da junção dos ossos ilíacos da bacia” (MILLER, 2005:94), “um dos três ossos que constituem a pelve” (GERMAIN, 1992a: 44).

¹⁹ conjunto formado pela pelve com os músculos a ocupam. Este conjunto, chamado de bacia, tem a função de suportar o tronco e o peso da parte superior do corpo. Estes são os músculos do assoalho pélvico (GERMAN, 1992a: 43).

²⁰ “consiste nos ossos das escápulas, clavículas e articulação escapulo-umeral” (MILLER, 2005: 99).

A manutenção da postura no canto é citada por diversos autores com fator principal para a qualidade vocal. Silva, Ramos e Igayara (2010) baseados nos autores Robinson e Winold afirmam que uma boa postura corporal é um fator essencial para se cantar corretamente. E como vimos no decorrer deste capítulo é possível por meio das técnicas corporais, conquistar a consciência dessa boa postura corporal estimulando ao aluno a perceber e reconhecer seu corpo.

CAPÍTULO 2 - COMO AQUECER, SEGUNDO OS AUTORES

Com base nos conceitos discutidos no Capítulo anterior, aquecer corporalmente significa reconhecer o corpo enquanto ativa os músculos. Esta ativação deve ser feita a fim de tornar o corpo do cantor apto para cantar, por isso a mesma deve anteceder ao aquecimento vocal (Mello e Silva, 2008; Silva e Silva, 2014). Neste capítulo veremos quais as etapas para a preparação muscular são recomendados pelos autores, e quais os procedimentos para a realização das mesmas.

Coelho (2014) em seu livro, “*Técnica vocal para coros*”, afirma que “um bom corpo de cantor apresenta solidez e flexibilidade”. Esta solidez que a autora se refere é a forma como equilibramos nosso corpo através dos pontos de apoios. Neste sentido, os pontos de apoio (descritos por Miller, 2005) nos darão uma base coesa e equilibrada, diferente de tensa e enrijecida. Por isso se faz importante um trabalho de postura que leve em conta, dentre outras coisas, o tônus muscular. Este trabalho deve ser feito através da consciência do corpo, do restabelecimento da elasticidade, do desenvolvimento do equilíbrio. Segundo a autora essa transformação do corpo só será possível através de um treinamento específico o qual a autoavaliação, ou como descrito por Miller (2005) e Feldenkrais (1977) auto-observação, será o guia do processo. (COELHO, 2014:25-27)

O processo de ensino-aprendizagem da técnica vocal deve estar vinculado desde o princípio à postura, com exercícios corporais pertinentes. Como visto no capítulo anterior, Coelho (2014) ressalta essa relação entre técnica vocal e postura, e afirma ainda que nem todos os exercícios são adequados para todos os tipos de pessoas, e indica que “a regra geral é ser gentil consigo mesmo” (COELHO, 2014:25). Mais uma vez, enfatizando que o aluno é responsável pelo seu próprio desenvolvimento, através da auto-observação e reconhecimento do seu corpo, descrita por Miller (2005). Porém como indicado pelos autores Simões, Santiago, Lana e Giffoni (2016) cabe ao preparador vocal, seja ele o regente ou não, “motivar os alunos a perceberem as sensações corporais que ocorrem durante a prática [vocal], bem como indicar aos alunos os caminhos para a realização de ações vocais/corporais que levem ao melhor resultado sonoro com um menor esforço físico” (SIMÕES, SANTIAGO, LANA E GIFFONI, 2016:4).

Alguns autores (Mello e Silva, 2008; Ray e Marques, 2005; Coelho, 2014; entre outros) concordam que no caso do cantor não é recomendado qualquer tipo de exercício físico com o objetivo de aquecer corporalmente, pois nem todos vão proporcionar as

condições musculares ideais para o canto, ou seja, músculos com fluxo sanguíneo “elevado”, com tônus, porém livres de tensões.

Autores como Mello e Silva (2008), Silva e Silva (2014), Ray e Marques (2005), Ferreira (2014), dentre outros, sugerem exercícios de aquecimento e alongamento corporal como complementares na preparação vocal. Estes exercícios são descritos pelos autores como principais etapas na preparação muscular do músico, enfatizando que somente após esse “*treinamento físico*” é que o cantor poderá realizar o aquecimento vocal, através dos vocalizes (SILVA E SILVA, 2014:4). Tais exercícios são destinados aos músculos envolvidos na produção vocal assim como na manutenção da postura e controle respiratório.

Outros autores, como Braga e Pederiva (2007), Pacheco e Baê (2006), Silva, Ramos e Igayara (2010) e Coelho (2014) não definem especificamente quais exercícios serão adequados, porém citam a necessidade de um programa adequado de aquecimento corporal e que o mesmo deve garantir a manutenção da postura e controle de respiração.

É importante que os exercícios de aquecimento específicos para a manutenção de postura considerem as posições básicas do corista, em pé e sentado. A manutenção da postura será descrita pelos autores como fator principal para a boa produção vocal, como veremos a seguir (COELHO, 2014:26; SILVA, 2012:88; entre outros).

Baseados na definição médica, os autores, afirmam que o aquecimento muscular é um período de “atividade” que promove o aumento da temperatura corporal, frequência cardíaca, fluxo sanguíneo no músculo e de estímulos de contração (RAY E MARQUES, 2005:1223). Já o alongamento, se refere “às situações que envolvem diretamente a estrutura muscular e os tecidos moles que envolvem a articulação”, tendo como função primária a proteção da estrutura muscular resultando em elasticidade e melhoria da função muscular (MELLO E SILVA, 2008:550).

Quanto ao tempo de duração da preparação muscular (aquecimentos e alongamentos corporais) durante o ensaio ou treino diário, os autores divergem um pouco. Robinson e Althouse [s.d.] afirmam que os aquecimentos físicos devem ser feitos durante uma parte do ensaio, mas os mesmos não devem ultrapassar cinco minutos (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]:15). Já Ferreira (2014) indica que o aquecimento físico tenha a mesma duração que o aquecimento vocal, que em média dura de dez a quinze minutos. Outros autores contudo, apesar de não indicarem o tempo necessário para a preparação muscular do cantor durante o ensaio, ressaltam que a duração dos exercícios utilizados dependerão do horário que se pratica, da temperatura do ambiente, dentre outras coisas (MELLO E SILVA, 2008; SILVA, 2012; SCARPEL, 1999, *apud* SILVA E SILVA, 2014).

Ferreira (2014), Norris (2011) e Robinson e Althouse [s.d] advertem quanto ao processo de rotinas de aquecimento corporal e vocal nos ensaios. Esta rotina de aquecimento nos ensaios se refere a habituar o coro a se aquecer em todos os ensaios, e não a repetição dos mesmos exercícios. A variação dos exercícios de aquecimento é de extrema importância. Robinson e Althouse [s.d.] advertem quanto a repetição de exercícios de aquecimentos, indicando que a variação de exercícios ajuda a manter os cantores atentos (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]:6).

Ferreira (2014) levanta algumas questões que deverão ser levadas em conta antes da preparação física, tais como: 1) Saber quais os músculos que já se encontram aquecidos; 2) Estar atento aos músculos que necessitam ser aquecidos “a partir do frio”; 3) Treinar especificamente segundo o repertório; 4) Aumentar a resistência física através da sobrecarga do sistema (dentro do razoável); 5) Treinar progressivamente através do aumento gradual da carga de trabalho; 6) Alternar entre o treino duro e fácil; 7) Variar o treino; 8) Treinar regularmente; 9) Descansar efetivamente – este descanso refere-se ao estágio final da produção vocal, afim de que o aparelho volte as condições “normais” de uso (FERREIRA, 2014:95). Tais questões serão importantes para a produção de um programa de aquecimento eficiente.

Mello e Silva (2008) e Pinto Ferreira (2002) afirmam que para a preparação muscular²¹ (tanto aquecimento quanto o alongamento) ser completa, deve ser pensada em duas fases principais que deverão ser seguidas nesta ordem. Uma fase geral²² que deve movimentar grandes grupos musculares, com o intuito de elevar a temperatura corporal. E uma fase específica²³, que se destina a movimentar um músculo específico. Essas fases são feitas a partir de estímulos. Sendo a primeira fase, estímulos dados à um grande número de músculos, com movimentos globais, e a segunda fase a produção de estímulo direcionado, com movimentos específicos. Apesar de existirem duas formas de se aquecer, os músculos “trabalham” em uma única forma, de cadeia muscular, ou seja, quando um músculo é ativado “aciona um segundo músculo, este por sua vez um terceiro e assim por diante” (MELLO E SILVA, 2008:552).

Seguindo as recomendações dos autores quanto a preparação corporal do cantor, a mesma será dividida em duas partes. O aquecimento corporal, seguido do alongamento corporal.

²¹ o termo usado pelos autores para definir a preparação muscular é aquecimento corporal. Os dois autores entendem o alongamento como parte integral do aquecimento.

²² com exercícios de movimentos corporais globais.

²³ com exercícios de movimentos corporais específicos.

2.1- Primeira etapa: O aquecimento

Alguns autores (NORRIS, 2011; MELLO E SILVA, 2008; BADARO, 2007, *apud* SILVA E SILVA, 2014; MILLER, 2005; RAY E MARQUES, 2005) recomendam o aquecimento muscular como **precursor** do alongamento, pois para que o alongamento de um músculo seja eficiente é preciso que a temperatura intramuscular seja elevada antes da realização dos mesmos. “Quando um músculo está aquecido ele dá mais de si, alonga-se mais, tem maior resistência à lesões e sua capacidade contrátil é maior” (BADARO, 2007, *apud* SILVA E SILVA, 2014:4). Seguindo esta ideia, levantada pelos autores, o aquecimento corporal será a primeira etapa da preparação muscular do cantor.

Para Norris (2011) um programa de exercícios de aquecimento corporal para músicos deve trabalhar componentes como força, flexibilidade e resistência. Ele ainda alerta que tais exercícios devem se tornar rotina na vida do músico.

Esses aquecimentos podem ocorrer com uma sequência simples de “respiração combinada com movimentos amplos com membros superiores, inferiores e pescoço” (RAY E MARQUES 2005:1223). Para Coelho (2014) os exercícios devem estabelecer a relação entre postura e respiração, sugerindo que os exercícios se iniciem “por uma expiração: o momento em que se estabelecem a concentração e o consequente estado de prontidão”, e a partir deste todo o movimento de esforço a ser realizado, deve seguir com a inspiração e todo o relaxamento deve seguir com expiração (COELHO, 2014:25).

Como exercício inicial no programa de aquecimento corporal para cantores, Mello e Silva (2008) sugerem os exercícios calistênicos²⁴. Tais exercícios “permitem o desenvolvimento do músculo através de uma resistência gradual, com a produção de contrações céleres e breves por parte dos músculos” (FERREIRA, 2014:37). Para Norris (2011), um bom programa de aquecimento deve incluir no mínimo pescoço, braços, ombros e parte superior e inferior das costas.

Se por um lado os exercícios globais e específicos servem para ativação dos músculos através da elevação da temperatura corporal e o desbloqueio de tensões, por outro são os meios para a se recuperar a ideia de “totalidade do corpo”, criando assim gradativamente uma consciência corporal, discutida no Capítulo 1.

²⁴ Segundo Corrêa (2002) “Calistenia representa uma série de exercícios ginásticos localizados, com fins corretivos (...) é composta por exercícios que trabalham principalmente as grandes massas musculares, colaborando assim para a manutenção ereta do tronco (...)” (CORRÊA, 2002:17).

Ao trabalhar parcialmente as articulações, toma-se possível recuperar a totalidade do corpo, através da experiência do movimento parcial e do movimento total²⁵ com a compreensão das possibilidades de movimento das articulações: flexão, extensão, adução, abdução, rotação interna e rotação externa, que permitem o desbloqueio das tensões musculares que podem limitar o movimento (MILLER, 2005:64).

Essa totalidade, e por assim dizer a consciência de um corpo presente descrita por Miller, que é perdida quando não trabalhada é primordial para o coro do corista, pois é através dela que terá controle sobre a musculatura, criando sempre um ambiente favorável para uma produção vocal saudável, reafirmando a ideia de se cantar com o corpo todo, e não apenas com as pregas vocais.

Apesar de se pensar, que os exercícios de aquecimento corporal deverão se destinar aos músculos “importantes” envolvidos na produção vocal, tais como, os músculos do pescoço, das costas, dos ombros e do tórax, vimos o quão importante é trabalhar os diversos aspectos do corpo. Um desses aspectos são os **apoios** do corpo, os lugares onde o corpo vai estabelecer equilíbrio, principalmente no que diz respeito aos pés sob o solo. Este apoio, em conjunto com os vetores de força (descritos por Miller), garante ao cantor o tão desejado equilíbrio corporal.

Porém para se falar dos pontos de apoio devemos considerar as duas posturas básicas do corista, que durante a maior parte do ensaio permanece sentado e nas apresentações em pé. Segundo Coelho (2014) é possível encontrar o equilíbrio do corpo através da localização e utilização correta do peso do próprio corpo. Ainda segundo a autora, “a ideia básica do trabalho com o próprio peso consiste em descarregar a resultante dos pesos parciais do corpo sobre um ponto de apoio como, por exemplo, os pés sobre o solo quando em pé ou sobre a cadeira e os pés sobre o solo quando sentado” (COELHO, 2014: 26).

Além do apoio utilização para a manutenção da postura, temos no caso do cantor, a utilização do *apoio* respiratório. Este *apoio* conta com a musculatura do assoalho pélvico além da musculatura abdominal e intercostal. As autoras Pacheco e Baê (2006) e Coelho (2014) afirmam importância de se trabalhar o fortalecimento dessas musculaturas, pois elas garantirão o *apoio*²⁶ utilizado na produção vocal.

Segundo Feldenkrais (1977) “(...) os músculos maiores e mais fortes estão ligados à pélvis” e eles são responsáveis pelo “trabalho pesado de mover o corpo (...) transmitindo através dos ossos todo o esforço muscular” (FELDENKRAIS, 1977: 117-119). Logo,

²⁵ estes se referem à movimentos corporais de característica específica e global.

²⁶ este *apoio* se refere a inspiração-expiração no ato de cantar.

trabalhar o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico é favorecer tanto a postura quanto o *apoio* para o canto.

Apesar da importância dos aquecimentos para a elevação da temperatura corporal (garantindo um bom funcionamento dos músculos e articulações e prevenindo lesões) é importante alguns cuidados para que nem os aquecimentos nem os alongamentos não sejam em demasia e provoquem lesões por sobrecarga. Norris (2011) em seu livro “*The Musician’s Survival Manual*” (*O manual de sobrevivência do músico*) descreve doze causas de lesões por sobrecarga, onde **quatro** delas destacarei. A primeira é o condicionamento físico do músico, já discutido anteriormente, como uma das condições primordiais para uma boa performance e saúde. Ou seja, um corpo mal condicionado é mais propenso a lesões. A segunda causa de lesão muscular são os erros de hábito, quando há repetição sem consciência do movimento (FELDENKRAIS, 1977: 84). A terceira causa é proveniente dos erros de técnica, e nesta destaca-se o emprego exagerado de tensão, fazendo com que os músculos trabalhem com tensão extra. A quarta causa de lesões por sobrecarga é a mecânica imprópria do corpo e a má postura, onde o autor recomenda trabalhos de correções posturais. A descrição dos tipos de causa de lesões por uso excessivo pelo autor coloca mais uma vez a importância de um aquecimento corporal adequado, que possua indicativos de correção de postura em sua estrutura.

Segundo Braga e Pederiva (2007),

para que o indivíduo chegue ao equilíbrio na unidade ‘mente-físico-emoção’ durante o ato de cantar, é preciso haver um trabalho voltado à consciência corporal e estabelecerem-se os parâmetros da corporeidade, isto é, da vivência e das experiências do corpo (BRAGA E PEDERIVA, 2007:44).

Esta experiência pode ser feita através dos exercícios de aquecimento.

2.2 - Segunda etapa: O Alongamento

Como visto anteriormente, o alongamento se refere às situações que envolvam estrutura muscular e articulações resultando em elasticidade e melhoria do músculo (MELLO E SILVA, 2008:550).

Ray e Marques (2005), baseados na (descrição feita pela) Dr^a Elisabete Almeida, e Mello e Silva (2008) advertem quanto ao alongamento, afirmando que o mesmo deve ser feito após exercícios que elevem a temperatura corporal (aquecimento corporal). Segundo

Silva e Silva (2014) um músculo aquecido tem maiores possibilidades de se alongar e de resistência a lesões. Por estes motivos o alongamento deverá ser realizado após os exercícios de aquecimento corporal.

Segundo Mello e Silva (2008) o alongamento promove um “jogo de tensão constante [que] garante aos músculos flexibilidade e resistência, [e] ao mesmo tempo mantém a postura corporal no eixo vertical” (MELLO E SILVA, 2008:550). Problemas posturais e respiratórios são citados por Silva (2012) como causas da desafinação.

Ainda segundo os mesmos autores “o treinamento da elasticidade muscular incrementa a extensibilidade do músculo como um todo (...) [e este] incremento é traduzido como força muscular” (MELLO E SILVA, 2008: 550). Portanto, trabalhos como de resistência, dosagem de tônus muscular, entre outros poderão ser feitos durante os alongamentos.

Porém, para que o alongamento seja feito de forma a potencializar o músculo, e não a lesioná-lo, a Dr^a Elisabete (2005, *apud* RAY E MARQUES, 2005) descreve alguns princípios para se alongar com segurança.

Uma das recomendações é “alongar até uma amplitude confortável”. Já para Norris (2011) o alongamento deve ser feito até um ponto de leve desconforto²⁷. Os dois autores afirmam que é necessário reeducar os músculos, e concordam que não deve existir desconforto durante todo o processo.

Uma segunda recomendação da Dr^a Elisabete é estar relaxado, livre de tensões. Esta recomendação refere-se à estar livre das tensões desnecessárias. Coelho (2014) adverte que “não existe sustentação ou movimento sem tensão”, e sim “um ponto ótimo entre tensão e relaxamento total”, e que devemos buscar esse ponto ótimo (COELHO, 2014:25). Segundo Silva (2012) uma das causas da desafinação é o excesso de tensão, especialmente na mandíbula, pescoço e ombros, pois a mesma interfere nos movimentos musculares (SILVA, 2012:88). Logo, para efetuar o alongamento devemos dosar a quantidade de tônus necessário para o movimento.

Outra recomendação da Dr^a Elisabete (2005, *apud* Ray e Marques, 2005) é alongar lentamente. Segundo os autores Almeida, Barandalize, Ribas, Gallon, Macedo e Gomes (2009) “o procedimento deve ser realizado de forma lenta e gradual para evitar a resposta neurológica do reflexo do estiramento” (ALMEIDA, BARANDALIZE, RIBAS GALLON,

²⁷ “Stretching should be done only to the point of mild discomfort” (NORRIS, 2011:12).

MADEDO E GOMES, 2009:336). Ou seja, movimentos rápidos promoverão a contração muscular em vez do relaxamento.

Quanto ao tempo de duração dos exercícios de alongamentos os autores Almeida, Barandalize, Ribas, Gallon, Macedo e Gomes (2009) recomendam que se mantenha a posição alongada 30 segundos. De acordo com a Dr^a Elisabete (2005, *apud* Ray e Marques, 2005) “é importante manter cada posição alongada por tempo suficiente para os músculos realizarem as adaptações desejadas” (RAY E MARQUES, 2005:1224).

Assim como nos aquecimentos, a recomendação para os alongamentos também é a regularidade do treinamento (ALMEIDA, BARANDALIZE, RIBAS GALLON, MADEDO E GOMES, 2009; RAY E MARQUES, 2005).

Segundo Mello e Silva (2008) as “respostas motoras nos alongamentos criam condições, que podem estabelecer equalização das tensões musculares sobre os ossos; elasticidade e comprimento dos músculos; organização da postura; elaboração do gesto e propriocepção” (MELLO E SILVA, 2008:552). Portanto, o alongamento assim como aquecimento são aspectos fundamentais para a boa formação vocal do coralista, pois prepara o corpo para a produção vocal.

CAPÍTULO 3 - PROPOSTA DE AQUECIMENTO CORPORAL

Dentre as pesquisas bibliográficas, pouco se achou de material prático de exercícios corporais para o corista. Dada à importância do tema vemos a necessidade de um programa de aquecimento que envolva manutenção da postura (através da observação dos tópicos corporais), flexibilidade, tônus muscular e controle respiratório, com exercícios específicos. Este, porém não substitui o aquecimento vocal e suas especificações, contudo contribui ao deixar o músculo em condições adequadas ao uso.

Neste capítulo será apresentada uma proposta de aquecimento, tendo como base duas peças do repertório do Coro Juvenil Unirio utilizadas no segundo semestre de 2016. Os exercícios de aquecimento selecionados e propostos aqui, foram pensados de acordo com as características de cada peça, levando em conta a preparação física pertinente para as mesmas. A título de exemplo, e como forma de complementar o programa de aquecimento, serão apresentadas sugestões de exercícios de aquecimento vocal destinados a cada peça. Tais propostas, e por assim dizer o material prático apresentado nesta seção, estão baseados nos textos de Moshe Feldenkrais (1977), Jussara Miller (2005), Mello e Silva (2008), Silva (2012), Joana Ferreira (2014), Coelho (2014), entre outros autores, conforme o referencial teórico apresentado nas seções anteriores.

Esta seção porém não tem o intuito de se tornar uma solução única para aquisição do equilíbrio corporal do coralista. Porém visa exemplificar os assuntos discutidos nos capítulos anteriores, por meio de alguns exercícios descritos pelos autores, e estimular os regentes e professores de técnica vocal a criarem, segundo as “*fases de treino*” descritas pela autora Joana Ferreira (2014), suas próprias propostas com exercícios que complementem e proporcionem o resultado esperado.

As peças selecionadas para a construção desta proposta de aquecimento foram “Feira de Mangaio” do compositor Sivuca, com arranjo coral do aluno Maurício Garritano e “Agnus Dei” (Qui tollis o pecado do mundo) do compositor João Isaac Marques. A peça “Feira de Mangaio” trata-se de um baião com características rítmicas bem presentes e grande precisão de articulação. A mesma desprende um trabalho de liberdade de maxilar e da musculatura envolvida na articulação, entre outras coisas. A peça “Qui tollis o pecado do mundo” possui características contrastantes a anterior. Trata-se de uma seção da Missa Juvenum escrita para o Coro Juvenil Unirio, que possui frases de manutenção do *apoio respiratório* (dando a ideia de eternidade), manutenção de tônus muscular. Esta desprende um trabalho corporal voltado à musculatura do assoalho pélvico, expansão torácica e manutenção do tônus, além dos apoios.

Essas peças possuem questões corporais como, manutenção do tônus muscular (prontidão física), utilização constante e consciente dos apoios, a saber, manutenção da postura e *apoio* vocal, relaxamento da mandíbula (articulação), manutenção de tensão (principalmente na região do pescoço), alongamento da coluna.

Estas questões serão diretamente tratadas na proposta de aquecimento, tópico 3.2 desta seção.

3.1 – Bases para a proposta de aquecimento

Joana Ferreira em seu texto “*A fisiologia do canto erudito como guia para uma prática vocal informada*” propõe uma **rotina diária do cantor** (FERREIRA, 2014:96), na qual se baseará esta proposta de aquecimento para coro.

A autora divide a “rotina diária do cantor” em três fases²⁸ principais, chamadas de “fases de treino”, sendo elas o aquecimento, a técnica vocal específica e o desaquecimento vocal (FERREIRA, 2014:71). Em cada fase há exemplos de exercícios, com instruções para a sua realização. A autora adverte sobre os exercícios de aquecimento vocal, descritos na fase de técnica vocal específica. Os mesmos devem ser pensados de acordo com o repertório específico de cada grupo ou coro, atentando sempre às características musicais de cada obra.

A primeira fase se dá pelo aquecimento. Esta compreende aos momentos de aquecimento corporal, respiração, “aquecimento da laringe” (com movimentos não fonatórios) e os “exercícios de aquecimento vocal preparatórios do sistema vibratório (que inclui a laringe)” (FERREIRA, 2014:97).

São descritos, por Ferreira (2014), alguns exercícios de aquecimento corporal (alongamento dos músculos da face, ombros, pescoço e cabeça, manutenção da postura, etc), respiração, vibração de lábios para “aquecer a laringe”, sugerindo que a duração total desta fase seja de dez a quinze minutos. Ainda nesta fase, a autora divide o aquecimento em dois momentos distintos. O primeiro momento se dá pelos exercícios sem fonação, compreendidos como exercícios de aquecimento corporal. Em concordância com os capítulos anteriores, o mesmo deve preceder o aquecimento vocal (descrito pela autora em exercícios de aquecimento com fonação, preparatórios da técnica vocal específica). E um segundo momento, com exercícios com fonação. Porém para que os assuntos não se misturem, na

²⁸ Neste caso a palavra fase dá o sentido de um processo.

proposta aqui apresentada, os exercícios de aquecimento vocal (preparatórios para a técnica vocal específica) estarão dentro da fase de “técnica vocal específica”²⁹.

Conforme visto no segundo capítulo, Mello e Silva (2008) defendem que para que se tenha um aquecimento corporal completo, o mesmo deve ser pensado em duas etapas³⁰, uma geral e outra específica, nesta ordem³¹. A fim de aquecer o corpo (movimentando os músculos de forma geral e específica), os exercícios de aquecimento corporal deverão ser pensados desta forma.

Na primeira fase da proposta de aquecimento corporal desta monografia, a saber, a fase da preparação muscular, teremos duas etapas. O aquecimento, responsável por elevar a temperatura dos músculos, com movimentos globais e específicos. E em seguida, o alongamento, responsável pela melhoria da função muscular possibilitando o ganho de espaço interno, através da identificação das articulações.

Apesar dos exercícios de aquecimento corporal aparecerem de forma diversificada, esta proposta de aquecimento se baseará no método descrito por Miller (2005), começando com exercícios voltados para os pés, como apoio inicial, indo até a cabeça, como sustentação do eixo corporal. Para o mesmo, utilizaremos alguns exercícios descritos por Coelho (2014) e por Feldenkrais (1977).

Uma das sugestões de Ferreira (2014) é o alongamento da face, como exercícios de aquecimento corporal. Este é defendido por Coelho (2014) como forma de tonificação dos músculos da face, influenciadores diretos da articulação vocal. O mesmo também será incluído no programa de aquecimento. Além desses, temos os exercícios de aquecimento e alongamentos dos músculos “ligados” direta e indiretamente a produção vocal.

A segunda fase proposta por Ferreira (2014) se dá pela técnica vocal específica, que “engloba o momento de exercícios técnicos, repertório familiar e repertório novo” (FERREIRA, 2014:97).

Na proposta aqui apresentada serão incluídos nesta fase os exercícios preparatórios para a técnica vocal específica. Neste temos, exercícios de vibração de lábios e língua, sons fricativos e exercícios de ressonância.

²⁹ O termo utilizado para a construção da proposta de aquecimento desta monografia será “Aquecimento e técnica vocal”.

³⁰ O termo usado pelo autor é “fases” dando a ideia de um processo pelo qual o aquecimento deve passar. Porém para não se confundir com a definição da autora Ferreira (2014) das “fases de treino”, optou-se pela mudança da palavra sem prejuízo à definição. Usa-se portanto o termo “etapas” com o significado de um período que compõe um processo.

³¹ A fase geral é responsável por movimentar grandes grupos musculares, com a finalidade de se elevar a temperatura corporal e preparar o corpo para a fase específica (atividade específica).

Os exercícios de técnica vocal contidos nesta fase deverão ocorrer de acordo com o repertório utilizado, considerando as características de cada peça, pois os mesmos devem garantir ao cantor uma utilização adequada do seu aparelho, sem desgaste desnecessário.

A terceira fase descrita pela autora destina-se ao desaquecimento vocal. Nesta fase a autora explica a importância da realização de exercícios vocais para o desaquecimento, trazendo a voz para o uso da fala. Esta fase “prevê a realização de exercícios semelhantes aos da fase de aquecimento, de forma a recuperar a fase de repouso” (FERREIRA, 2014:97).

Mello e Silva (2008) advertem quanto ao início do aquecimento vocal, reafirmando a importância do aquecimento corporal como precursor do aquecimento vocal. Segundo os autores,

Os vocalizes, frequentemente, são recomendados e executados para aquecimento vocal porém deve-se ter em mente que, embora eles realmente tenham função de aquecer, não se deve executá-los sem que, antes haja uma mobilização dos músculos intrínsecos e extrínsecos da laringe sem sonorização. (...) Portanto, deve-se iniciar o aquecimento (vocal) com rotações das articulações do corpo todo, seguido de extensão e flexão do pescoço, vibração de língua, vibração labial, emissão de sons plosivos, emissão de sons fricativos, etc., para que em um segundo momento a produção sonora possa ser efetivada (MELLO E SILVA, 2008:554).

3.2 - Proposta de aquecimento corporal

A proposta de aquecimento será dividida em três fases principais (assim como a proposta de Ferreira 2014). Sendo a primeira fase, o momento destinado à preparação muscular, um período sem fonação com exercícios corporais, sendo eles, o aquecimento corporal com movimentação de grandes grupos musculares a fim de elevar a temperatura muscular, o alongamento e exercícios respiratórios específicos. A segunda fase destina-se ao aquecimento e técnica vocal com exercícios vocais preparatórios para a fonação e técnica vocal específica. E a última fase, destina-se ao desaquecimento vocal, como uma sugestão de prática sugerida pelos autores.

Como visto no segundo capítulo a duração das fases dependerão de questões como, o horário em que se pratica, o grupo envolvido, a temperatura, etc. Porém sugere-se que a duração, tanto da fase de aquecimento corporal quanto de aquecimento vocal, ocorra entre dez e quinze minutos³².

³² Vide segundo capítulo.

A primeira fase desta proposta se dará pela preparação muscular, como discutido e fundamentado nos capítulos anteriores. Como base na preparação muscular do cantor, teremos exercícios corporais elevem a temperatura muscular, preparando para a atividade seguinte, o alongamento. Esta fase deverá estabelecer a utilização consciente dos apoios (sendo o primeiro o contato do pé com o chão, posição dos “ossos” mantendo a postura, transferência de apoios etc.), movimentação das articulações, percepção do peso (tônus muscular), resistência muscular (seu treino relaciona-se com o tônus muscular), oposições (direção dos ossos, como nossos apoios), eixo-global.

O primeiro momento da preparação muscular do cantor é o aquecimento corporal, onde os primeiros exercícios deverão ser destinados a elevar a temperatura muscular. Por isso a sua característica é mais geral, como sugerido por Mello e Silva (2008). Tais exercícios devem movimentar grandes grupos musculares.

É importante lembrar que durante a execução dos exercícios, os tópicos corporais³³ (descritos e fundamentados no primeiro capítulo) ocorrerão de forma simultânea. Torna-se necessário a atenção voltada a cada tópico durante a realização dos exercícios.

Como exercício inicial do aquecimento corporal, sugerimos exercícios que movimentem o corpo inteiro. Como exemplo, temos o exercício descrito Mello e Silva (2008), os exercícios calistênicos³⁴.

[Na posição em pé] pés paralelos e separados (mais ou menos 15 cm); braços esticados à frente, na altura do rosto; tronco com leve inclinação para frente e joelhos desferrolhados (levemente flexionados). Inicia-se os movimentos de braços balançando suavemente (para frente (...) para trás, para baixo (...) para cima), simultaneamente faz-se flexão de tronco com enrolamento da cervical (repetir 5 vezes) (MELLO E SILVA, 2008:551).

Outro tipo de exercício que movimenta todo o corpo, são os exercícios propostos por Richard Norris (2011)³⁵.

Na posição em pé, afastar os joelhos e pés aproximadamente na largura dos ombros; descer os joelhos alinhando-os aos polegares dos pés, de modo a evitar a tensão sobre os mesmos e na coluna, a posição das ‘costas’ é mantida reta (como se presos a fim fio desde a cabeça até o teto). Iniciando o movimento nesta posição, elevar os braços em forma de círculo com inspiração; ao chegar no topo da cabeça os joelhos devem estar totalmente

³³ A saber, presença corporal, articulações, percepção do peso, apoios, resistência, oposições e eixo corporal.

³⁴ Movimentação de grandes grupos musculares.

³⁵ Descrição do “*Exercise for musicians and others*” by Richard Norris: https://www.youtube.com/watch?v=pTsxAYO5hGw&list=PLo0eqRP05Ljc50L_ODxuwGabYTEMH3cZH.

estendidos, porém não tensionados para trás; fazer o movimento descendente com a expiração, voltando à posição inicial (NORRIS, 2011 – descrição do vídeo).

Robinson e Althouse [s.d.] descrevem um exercício de aquecimento com a finalidade de alinhar o corpo para o canto. Também na posição em pé, os autores sugerem movimentos alternados com o braço, indicando que os cantores olhem para cima e movimentem os braços como se fossem alcançar o céu³⁶. Tal exercício deve promover o alinhamento da coluna, por isso o condutor do mesmo deve estar atento à esta finalidade.

Outro exercício para manutenção da postura e utilização do apoio do pé é descrito por Coelho (2014) na posição em pé.

Desenvolver flexibilidade em pé (Anderson [s.d.], *apud* Coelho, 2014): Pés paralelos na posição do quadril; coluna vertebra ereta (sensação de vértebras empilhadas); cabeça sobre a coluna vertebral como que suspensa pelo teto, com o queixo levemente aproximado do peito; ombros, braços e mãos soltos e livres; abdominais firmes e quadril encaixado. Alongar os músculos das costas e da nuca, puxando a cabeça para cima. Apoiar todo o peso do corpo nos pés, abrindo muito os dedos e alargando a sola do pé. Desenvolver a sensação de solidez e estabilidade por parte inferior do corpo, em contraposição à maleabilidade e leveza da parte superior, imaginariamente pendurada no teto. Flexionar os joelhos e abaixar o corpo sem inclinar-se, rigorosamente numa linha vertical, como se fosse sentar-se no ar. Repetir sem tensão, num movimento suave de mola (ANDERSON, [s.d.], *apud* COELHO, 2014:29).

Um aquecimento muito utilizado pelos autores é o através da movimentação dos ombros, podendo ser realizado na posição sentada ou em pé,

Posicionar os ombros (Hofbauer, [s.d.], *apud* Coelho, 2014): Nas posições [em pé] (...) com as mãos soltas para baixo e com as palmas voltadas suavemente para trás (...) [ou sentado] com os cotovelos levemente aproximados do corpo e as palmas das mãos sobre as coxas (...), realizar movimentos circulares do ombro, para frente e depois para trás. Na metade superior de um giro para trás, deixar os ombros caírem com leveza e se acomodarem sem tensão (HOFBAUER, [s.d.], *apud* COELHO, 2014:31).

Coelho (2014) descreve um ótimo aquecimento para a musculatura do tronco. A autora sugere que o mesmo se faça na posição sentada,

³⁶ “Reaches & Climb the ladder” – Have the singers reach to the sky and look up, then ‘climb the ladder’ with open hand. Then hold the rung of the ladder and pull down as the other hand goes up and repeat. This will help get the body in alignment for singing. The director should call out, ‘Grab with the right hand, left hand, right hand and, stretch,’ and so on” (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]:15).

Relaxar sentado (Hofbauer, [s.d.], *apud* Coelho, 2014): Sentar em uma cadeira dura e plana, sem encostar-se, pernas e pés paralelos (calcanhares levemente virados para fora e joelhos discretamente afastados), apoiar o quadril de forma paralela ao assento (...) deixar pender os braços e girar o corpo em torno de um eixo imaginário (HOFBAUER, [s.d.], *apud* COELHO, 2014:30).

Após os exercícios de aquecimento, teremos os de alongamento, com características específicas, como segundo momento da preparação muscular do cantor. Tais características, além da manutenção da postura durante o canto, podem obter questões específicas de acordo com o repertório.

Com enfoque na utilização dos apoios e da dosagem do tônus muscular (descritos por Miller 2005) temos o exercício descrito por Coelho (2014), utilizando os apoios dos pés.

Descansar em pé: Pés paralelos na posição do quadril; coluna vertebral ereta (sensação de vértebras empilhadas); cabeça sobre a coluna vertebral como que suspensa pelo teto, com o queixo levemente aproximado do peito; ombros, braços e mãos soltos e livres; abdominais firmes e quadril encaixado. Alongar os músculos das costas e da nuca, puxando a cabeça para cima. Apoiar todo o peso do corpo nos pés, abrindo muito os dedos e alargando a sola do pé (...) sem mover o corpo e de olhos fechados, sentir o peso do corpo se deslocando por vários pontos de apoio dos pés sobre o chão (COELHO, 2014: 29).

Coelho (2014) ainda sugere um exercício de alongamento para ativação do corpo.

Ativar o corpo (Anderson, [s.d.], *apud* Coelho, 2014): Pés paralelos na posição do quadril; coluna vertebra ereta (sensação de vértebras empilhadas); cabeça sobre a coluna vertebral como que suspensa pelo teto, com o queixo levemente aproximado do peito; ombros, braços e mãos soltos e livres; abdominais firmes e quadril encaixado. Alongar os músculos das costas e da nuca, puxando a cabeça para cima. Apoiar todo o peso do corpo nos pés, abrindo muito os dedos e alargando a sola do pé (...) expirar e deixar o corpo cair completamente. Sentir o balanço do corpo e dos braços pendidos, afastando os pés e flexionando os joelhos até sentir segurança e equilíbrio. Cruzar os braços e inspirar, jogar os braços para trás e para o alto e expirar; soltar os braços para o novo cruzamento e inspirar; repetir várias vezes, aumentando a flexibilidade da cintura e dos joelhos (ANDERSON, [s.d.], *apud* COELHO, 2014: 28).

Uma sugestão de exercício de alongamento de característica geral é o descrito por Robinson e Althouse [s.d.], onde sugerem que os “cantores trancem seus dedos e se alonguem

para frente, para trás, para a direita, e para esquerda. Tal alongamento torna a caixa torácica e a cintura flexível para cantar³⁷ (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]:15).

Uma variação deste exercício é posposto por Coelho (2014).

Alongar músculos peitorais (Hofbauer, [s.d.], *apud* Coelho, 2014): Posicionar-se [em pé], cruzando os braços às costas, de forma a aproximar as omoplatas. Inclinando o corpo para frente na inspiração, até formar um ângulo reto com as pernas. Cuidar para que a cabeça não pender; manter o rosto paralelo ao chão. Voltar expirando. Na repetição, cruzar os braços em contrário, sentir o ar sendo conduzido na direção da bacia (HOFBAUER, [s.d.], *apud* COELHO, 2014:31).

Mello e Silva (2008) concordam quanto à utilização deste exercício para a reorganização da postura. Segundo os autores,

Alongar os músculos das costas com exercício de flexão de tronco para frente e alongar os músculos anteriores (da barriga, peitoral, pescoço) com exercícios de inclinação do tronco para trás pode ter uma função de ajuste da postura, porque ocorre uma ação e reação de controle das cadeias musculares, anterior e posterior (MELLO E SILVA, 2008:553).

Nos exercícios de alongamentos, questões relacionadas ao preparo físico referentes ao repertório podem ser trabalhadas, tais como ativação da musculatura intercostal, abdominal, musculatura das costas (musculatura do tronco) facilitando o trabalho de apoio respiratório e sustentação da postura, questões presentes na preparação muscular da peça “Qui Tollis o peccado do Mundo”. Todos os exercícios descritos obterão questões de tônus muscular relacionados à postura.

Uma sugestão para fortalecer a musculatura abdominal (utilizada na manutenção do apoio) é o exercício descrito por Coelho (2014),

Fortalecer a musculatura abdominal: Sentar numa banqueta sem encosto [ou em uma] cadeira dura e plana, sem encostar-se, pernas e pés paralelos, apoiando o quadril de forma paralela ao assento. (...) Espichar as pernas para frente e levantar a uns 10 cm do chão. Inclinando o corpo para trás, inspirando sem levantar o esterno³⁸, procurando economizar a tensão, com o mínimo de esforço possível. Voltar à posição inicial e relaxar com a expiração (COELHO, 2014: 32).

³⁷ “Arm Stretches” – This physical warm-up can be done very easily within the choral rehearsal. Have the singers lock their fingers and stretch forward, up, back, right, and left. You might have singers shake their hands out at the end. This gets the rib cage and waist flexible for singing” (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]:15).

³⁸ “é um osso plano, situado na parte anterior do tórax” (GERMAIN, 1992a:60).

Robinson e Althouse [s.d.] e Coelho (2014) sugerem o mesmo exercício para o fortalecimento das costas.

Fortalecer os músculos das costas (Anderson, [s.d.], *apud* Coelho, 2014): Na posição em pé [Pés paralelos na posição do quadril; coluna vertebral ereta (sensação de vértebras empilhadas); cabeça sobre a coluna vertebral como que suspensa pelo teto, com o queixo levemente aproximado do peito; ombros, braços e mãos soltos e livres; abdominais firmes e quadril encaixado. Alongar os músculos das costas e da nuca, puxando a cabeça para cima. Apoiar todo o peso do corpo nos pés, abrindo muito os dedos e alargando a sola do pé] pender o corpo para frente, firmando os abdominais e sem soltar os ombros enquanto os braços quando caem. O movimento do corpo deve originar-se do giro do quadril sobre as pernas, formando entre eles um ângulo. Relaxar costas e perceber a sensação de solidez do corpo ‘aprisionado’ pelos músculos costa-abdominais (ANDERSON, [s.d.], *apud* COELHO, 2014:32).

Germain (1992a) adverte que para uma flexão lenta, é necessária uma contração dos extensores do tronco. O autor ainda adverte quanto ao uso de flexões vertebrais lombares (GERMAIN, 1992a:26 e 42). Uma orientação é sempre flexionar os joelhos durante a flexão³⁹.

Para um bom posicionamento da pelve, Feldenkrais (1977) sugere a utilização de um relógio imaginário.

[Na posição sentada] Imagine um mostrador de relógio pintado nas costas da pélvis. 6 horas está sobre o cóccix e 12 horas no topo da pélvis, onde ela se articula com a espinha, um ponto que você pode identificar com os dedos (está na face inferior da 5ª vértebra lombar). Conservando o mostrador imaginário (...) podemos dizer que no movimento executado, os quadris seriam levantados e o ponto de maior pressão da pélvis viria a pousar nas 6 horas (...) [completando] a face do relógio, 3 horas estariam na área de articulação coxo-femural direita, e 9 horas na articulação esquerda (FELDENKRAIS, 1977:150).

Germain (1992a) adverte que “nas inclinações laterais, no lado convexo, alargam-se os espaços intercostais” (GERMAIN, 1992a:63). Com isso, uma possibilidade de ativação da musculatura intercostal são os movimentos com inclinações seguidos de expiração e inspiração.

O exercício sugerido para a preparação muscular necessária para a música “Feira de Mangaio” é a dosagem de tônus na área do pescoço e trapézio.

³⁹ Vide capítulo 2.

Para alongar os músculos das costas e nuca, temos o exercício descrito por Coelho (2014),

[Na posição sentada], deixar cair a cabeça para frente como se estivesse sido decapitado por detrás, isto é, sem mover o resto do corpo. Expirar quando a cabeça cai, até o queixo encostar no esterno, mas sem forçar. Permanecer na posição, imaginando que, a cada nova expiração, a cabeça cai mais. Cuidar para não mexer os ombros e não desmontar a coluna. Inspirar erguendo a cabeça e, em seguida, expirar soltando-a para trás, até a nuca encostar nas costas. Abrir a boca, relaxar a língua e todos os músculos faciais. Cuidar para não movimentar o corpo. A cada expiração, a cabeça cai mais um pouco, mas sem tensionar. Inspirar e erguer a cabeça, deixando-a cair lateralmente, a orelha contra o ombro, mas sem erguê-lo, com o rosto para frente. A cada expiração, relaxar mais e mais os músculos faciais. Inspirar e erguer a cabeça, expirando para o outro lado e repetindo orientações anteriores (HOFBAUER, [s.d.], *apud* COELHO, 2014:32).

O movimento feito pela “soltura” da cabeça neste exercício, ou seja, a flexão da cabeça para frente, é descrita por Germain (1992a) como uma das ações dos músculos “longo do pescoço” e “longo da cabeça”, proporcionando “deslordose”⁴⁰ da coluna cervical (GERMAIN, 1992a:88).

Germain (1992b) em seu livro “*Anatomia do movimento: Bases de exercícios - Volume 2*” descreve um exercício para alinhar o pescoço com o tronco através do longuíssimo do pescoço.

Colocar as mãos sobre a região posterior do pescoço, realizando pressão no centro (região C4/C5) de maneira a flexionar o pescoço para frente. Recolocar o pescoço sobre o tronco com pressão contra as mãos para trás (GERMAIN, 1992b:59).

Coelho (2014) e Ferreira (2014) sugerem o alongamento dos músculos da face como exercícios auxiliares para a articulação no ato de cantar. Um dos exercícios descritos por Coelho é, “abrir a boca e os olhos com ar de surpresa. Relaxar. Repetir várias vezes” (Coelho, 2014:54).

Após a ativação dos músculos do corpo responsáveis, entre outras coisas, pela manutenção da postura, devemos trabalhar o segundo influenciador direto da produção vocal, a respiração. Sendo este o terceiro momento destinado à preparação muscular, o treino da respiração com exercícios específicos.

⁴⁰ Músculos que atuam endireitando a lordose cervical (GERMAIN, 1992a: 84-85).

Os exercícios descritos neste momento da preparação muscular do cantor utilizarão a musculatura das costas, intercostais, e pélvica complementando os alongamentos. O objetivo destes é a ativação dos músculos utilizados no *apoio vocal*.

Pachecco e Baê (2006) sugerem um exercício para trabalhar a musculatura pélvica e abdominal,

Expire todo o ar esvaziando a barriga, conte 4 segundos e inspire expandindo a musculatura torácica e abdominal. Coloque as mãos um pouco acima da cintura e sinta como as costelas se expandem durante a entrada de ar e como a musculatura lateral do abdômen ganha mais tônus (cuidado para não levantar o peito e os ombros durante a entrada de ar) (PACHECCO E BAÊ, 2006:24).

Um outro exercício de respiração para ativar a musculatura da região abdominal e intercostal é sugerido por Coelho (2014),

Ativar a musculatura da respiração (Hofbauer, [s.d.], *apud* Coelho, 2014): Expirar rápido e com força [todo o ar], pela boca, a partir dos músculos inferiores das costas e das paredes do ventre, o que provoca um movimento para dentro e para cima da região abdominal e intercostal. Relaxar o queixo e lábios, abrindo a boca e a glote como num bocejo. Abaixar e manter assim a caixa torácica. Esperar que o ar entre por si próprio, sugado pela parte central do corpo. Continuar ativando os músculos extensores das costas, como se o tronco fosse um balão prestes a estourar. Expirar rápido e com força, para recomeçar. Não insistir demais (HOFBAUER, [s.d.], *apud* COELHO, 2014:40).

Ferreira (2014) sugere outro tipo de exercícios de respiração, indicando que o cantor faça a inspiração (pelo nariz) seguida da expiração (pela boca) com “/sss/, /fff/ ou /chchch/ e com fricativas sonoras /zzz/, /vvv/ e /jjj/” (FERREIRA, 2014:100).

Pachecco e Baê (2006) recomendam a utilização dos sons “s”, “f”, “v”, “z”, “x”, “j” e “v” durante a realização da expiração do exercício respiratório. Porém as autoras sugerem a duração de dez segundos para a expiração com uma pausa de quatro segundos, aumentando gradativamente a cada retomada do exercício. (PACHECCO E BAÊ, 2006:24).

A segunda fase do programa de aquecimento se dará pelo aquecimento e técnica vocal. Nesta teremos aquecimentos vocais preparatórios para a técnica vocal específica, segundo o repertório utilizado. Mota (1998) sugere que “(...) em média, os exercícios de aquecimento (vocal) devem durar de 10 a 15 minutos” (MOTA, 1998:7).

Ferreira (2014) descreve exercícios de vibração de língua e lábios como preparatórios da técnica vocal específica.



Figura 1. Exemplo de aquecimento vocal (FERREIRA, 2014:103).

Após estes, a autora sugere exercícios de ressonância com as consoantes /m/ /n/ /b/ com a colocação de vogais.



Figura 2. Exemplo de aquecimento vocal (FERREIRA, 2014:103).

Os autores Robinson e Althouse [s.d.] descrevem um sequencia de exercícios vocais preparatórios para o início do ensaio. Segundo os autores, os primeiros aquecimentos vocais têm fins específicos como, obter o som de um grupo ao invés de cantores solistas, aquecer os músculos da mandíbula, rosto, pescoço, e os músculos do aparelho respiratório. Os autores ainda sugerem que os aquecimentos vocais se iniciem em uníssono e salientam a importância de os aquecimentos vocais começarem com característica descendente, possibilitando um ajuste de “voz de cabeça” para voz de peito⁴¹.

O exercício de aquecimento vocal a seguir, é um dos exercícios descritos pelos autores para o início da seção de aquecimento vocal. Uma de suas funções, segundo os autores, é de trazer a “voz de cabeça” para baixo. Eles orientam que ao cantar se “mantenha os dentes separados dentro da boca com os lábios fechados”, e que as vogais podem ser mudadas⁴².



Figura 3. Exemplo de aquecimento vocal (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]:27).

O segundo momento do aquecimento vocal é direcionado à técnica vocal específica para o repertório. Neste teremos momentos destinados especificamente as duas peças

⁴¹ “Your first warm-ups in a rehearsal have several limited purposes: First, and foremost, to get the choir singing, not as individual singers, but as a group. To begin to warm up the muscles of the jaw, face, neck, and, of course, the muscles of the breathing apparatus (...) Start your rehearsal with unison warm-pus featuring eighth or quarter notes at a moderate tempo. Note that many of the warm-ups in this section begin on a moderately high note and move downward. This allows the ‘head voice’ to come down. If you start with warm-ups which move up from the starting pitch, your singers, especially your female singers, will often force their ‘chest voice’ up” (ROBINSON E ALTHOUSE [s.d.]:25).

⁴² “This is a good warm-up to begin your rehearsal. It brings the head voice down on the ‘oo’ vowel and will avoid pushing the chest voice up. You can then incorporate other vowels or you may begin on a hum. Remember when humming to keep the teeth apart inside the mouth with the lips closed” (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]:26).

selecionadas para a produção desta proposta, a saber, “Qui tollis o pecado do mundo” e “Feira de Mangaio”.

Um exercício de técnica vocal específica descrito por Ferreira (2014) que trabalha a resistência e otimização do controle vocal são os exercícios isométricos. Seu objetivo é fortalecer o músculo em um ponto fixo, desenvolver o mecanismo vocal e melhorar a resistência a fadiga (FERREIRA, 2014:105). Este exercício estará relacionado à peça “Qui tollis o pecado do mundo” por desprender resistência a fadiga ao sustentar uma frase musical longa.



Figura 4. Exemplo de aquecimento vocal (FERREIRA, 2014:105).

O exercício a seguir trata diretamente da flexibilidade da mandíbula, questão relacionada à peça “Feira de Mangaio”. Os autores Robinson e Althouse [s.d.] afirmam que através da letra “y” a mandíbula é forçada para baixo a cada nota, possibilitando que a mesma fique relaxada durante a fonação⁴³.



Figura 5. Exemplo de aquecimento vocal (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d]:29).

A terceira fase desta proposta vem como sugestão após o período do ensaio. O desaquecimento é defendido por autores (MOTA, 1998; FERREIRA, 2014) como um período de exercícios com a finalidade de retorno ao “ajuste fono-respiratório da voz coloquial” (MOTA, 1998:10).

Uma das sugestões das autoras Ferreira (2014) e Mota (1998) descrevem exercícios para o retorno da voz, como vocalizes em vibração nas escalas descendentes, massagens digitais na laringe, entre outras coisas.

Ferreira (2014) descreve um exercício em escala descendente em vibração labial, que segundo a autora, permite a redução da extensão e o alinhamento das pregas vocais.

⁴³ “If you have singers with ‘lock jaw’, this warm up may cure the problem. What happens when you begin the ‘ah’ vowel with a ‘y’? you are really beginning with an ‘ee’! This forces the jaw to drop on each note. Younger singers (and older singers with bad singing habits) often prefer to sing with a rigid jaw. Once a singer *feels* the sensation of a relaxed jaw he will begin to change and loosen the jaw” (ROBINSON E ALTHOUSE, [s.d.]:28).



Figura 6. Exemplo de aquecimento vocal (FERREIRA, 2014:108).

Mota (1998) descreve alguns exercícios de desaquecimento vocal associados a movimentos corporais. Tais como “técnica do bocejo; rotação de cabeça com vogais /a/, /o/ e /u/; sons nasais e/ou vibrantes associados a glissandos descendentes, (...) relaxamento cervical e vocalizes em vibração nas escalas” (MOTA, 1998:12-13).

A utilização de tais exercícios descritos nesta proposta, como forma de exemplos, otimiza a utilização do corpo na técnica vocal necessária para uma boa produção vocal pois possibilita uma reorganização postural. A sua utilização pode ser feita tanto no início dos ensaios quanto no início das apresentações. A sugestão dos autores, é que a mesma seja feita de acordo com o tempo de produção vocal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das pesquisas feitas para a construção deste trabalho, percebeu-se a importância da relação do corpo com a voz. Principalmente no que diz respeito ao coralista, já que, com frequência, essa prática não é muito difundida, e essa consciência não é estimulada.

O desgaste físico que ocorre durante o canto nem sempre é trabalhado como uma questão dentro do ensaio coral. Por isso, uma preparação física que dê conta de estabelecer o equilíbrio de tónus necessário para a produção vocal e a utilização consciente do corpo, se faz necessária.

Através das leituras sobre o assunto, questões como a preparação muscular para o coralista, consciência corporal, os exercícios necessários para a construção tanto dessa preparação quanto dessa consciência, foram despertadas, instigando ainda mais o interesse pelo assunto. Por meio dessas leituras, surgiram diferentes formas de se incluir tal preparo muscular na rotina dos coralistas. Optamos então pela inclusão de exercícios corporais voltados para a preparação do canto, dentro de um ensaio coral.

Uma questão importante levantada pelos autores é o conhecimento do corpo, suas partes e suas funções para uma melhor utilização na produção vocal. Para que o preparo muscular seja feito de forma eficiente e funcional, é necessário à construção de uma consciência de seu próprio corpo, de suas partes, suas funções, seus pesos, e seu funcionamento. Ou seja, pensar em um preparo muscular que possibilitasse ao cantor uma reorganização corporal através do conhecimento do próprio corpo. Tal processo pode e deve ser feito de forma gradativa durante o momento de aquecimento corporal, a fim de que o coralista tenha os meios necessários para a sua reorganização corporal.

Vimos, no primeiro capítulo, que através das técnicas corporais teremos a base para a construção dessa consciência corporal. A partir da presença corporal defendida por Miller, Feldenkrais e Alexander é possível mudar as reações (ações) de um corpo mal organizado. Somado a isto, se tornar consciente das articulações, dos pesos, dos apoios, das possibilidades de se reorganizar através das oposições ósseas, trabalhar a resistência através da dosagem do tónus muscular, e criar a sensibilidade de um eixo-corporal, é possibilitar uma nova vivência com o próprio corpo. A partir dessa base dada pelas técnicas corporais, é possível desenvolver questões como, controle de tónus muscular utilizado no *apoio vocal* e na manutenção da postura, equilíbrio em diferentes posturas (sentado e em pé), respiração, entre outras coisas de caráter muscular, que devem ser tratadas *a priori* no ensaio.

Apesar do processo de reconhecimento do corpo, parte importante no preparo muscular do corista, ocorrer durante a preparação muscular, a mesma é dividida em duas etapas. A distinção de funções entre elas é de extrema importância para um preparo muscular eficiente. A primeira etapa é o aquecimento, a fim de elevar a temperatura muscular e preparar para a etapa seguinte, o alongamento, onde poderão ser realizados os tópicos corporais, descritos no primeiro capítulo.

A partir dos pontos levantados no decorrer desta monografia, vemos a importância do preparo muscular do corista. Considerá-lo durante o ensaio é dar aos coralistas uma nova forma de utilizar seu corpo de forma a melhorar sua produção vocal.

Durante a pesquisa, percebeu-se que havia pouco material prático que levasse à construção de uma consciência corporal, ou até mesmo exercícios para a preparação muscular do corista.

Por isso, construção de uma proposta prática de aquecimento que envolvesse as questões discutidas e fundamentadas nos primeiro e no segundo capítulo se fez necessária. Pois apesar de os autores concordarem quanto ao preparo muscular para o canto nem todos descreviam os exercícios que possibilitariam esse preparo.

Iniciou-se então, a busca por exercícios de carácter muscular que cumprissem a função segundo o repertório utilizado. Pois, assim como os exercícios vocais utilizados para o aquecimento vocal devem ser específicos ao repertório, os de preparação muscular também.

Este trabalho, de preparação muscular, durante o momento de aquecimento é de extrema importância e deve ser feita regularmente pelos regentes em seus grupos corais. Tornar o corpo parte da produção vocal é facilitar o desenvolvimento da técnica vocal. Este deve se tornar um hábito em coros, pois ao deixar o corpo em condições para o uso o trabalho vocal é otimizado, evitando lesões e prejuízos à saúde do corista. Além disso permite a realização de um repertório de maior complexidade técnica e artística.

A parte corporal voltada para o canto coral é carente de material prático e instrutivo. Esperamos que esta monografia sirva de incentivo a trabalhos acadêmicos voltados à pesquisa neste campo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Paulo Henrique Foppa de; BARANDALIZE, Danielle; RIBAS, Danieli Isabel Romanovitch; GALLON, Daniela; MACEDO, Ana Carolina Brandt de; GOMES, Anna Raquel Silveira. *Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões*. *Opus - Revista Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 22, n. 3, jul./set., p. 335-343, 2009. Disponível em: <<http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/rfm?dd1=2810&dd99=view&dd98=pb>> Acesso em 25 nov. 2016.

BRAGA, Adriana; PEDERIVA, Patrícia. *Voz e corporeidade segundo a percepção de coralistas*. *Opus - Revista de Música Hodie*, Brasília, v. 7, n. 2, p. 43-51, 2007. Disponível em: < http://musicahodie.mus.br/7_2/musica_hodie_7_2_artigo_3.pdf > Acesso em 13 out.2016.

CAMPOS, Paulo Henrique. *O impacto da técnica Alexander na prática do canto: Um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação*. 2007. Tese (Programa de Pós- Graduação). Escola de Música Universidade Federal, Minas Gerais. Disponível em <http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/GMMA-7YHNHX/o_impacto_da_t_cnica_alexander_na_pr_tica_do_canto.pdf;jsessionid=06060EC74915233E248A1E8A22B02EED?sequence=1> Acesso em: 20 nov. 2016.

COELHO, Helena de Souza Nunes Wöhl. *Técnica vocal para coros*. 10ª edição. São Paulo. Editora Sinodal, 2014.

CORRÊA, Lídia de Moraes Antunes. *Da beleza e vigor do corpo: Breve história da Calistenia*. 2002. Monografia (Licenciatura em Educação Física). UNICAMP, Campinas. Disponível em: < <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000320777> > Acesso em: 17 nov. 2016.

FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento; exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo*. Tradução de Dayse A. C. Souza. 6ª edição. São Paulo. Editora Summus, 1977.

FERREIRA, Joana Margarida Pereira. *A fisiologia do canto erudito como guia para uma prática vocal informada*. 2014. Dissertação (Mestrado em Música). Departamento de Comunicação e Arte, Universidade de Aveiro, Aveiro. Disponível em < <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/13767/1/Tese.pdf> > Acesso em: 13 nov. 2016.

GERLING, Cristina C. e SOUZA, Jusamara. A Performance Como Objeto de Investigação. In: SEMINÁRIO NACIONAL DE PESQUISA EM PERFORMANCE MUSICAL. *Anais do I Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical*. Belo Horizonte: UFMG, 2000. p.114-125.

GERMAIN, Blandine Calais. *Anatomia do movimento: Introdução a análise das técnicas corporais*. Tradução de Sophie Guernet. São Paulo. Editora Manole, 1992a. Volume 1.

_____. *Anatomia do movimento: Bases de exercícios*. Tradução de Sophie Guernet. São Paulo. Editora Manole, 1992b. Volume 2.

MARQUES, J. Isaac. *Qui tollis o pecado do mundo in Missa Juvenum*. Rio de Janeiro, 2016. 2º exemplo de partitura.

MATHIAS, Nelson. *Coral, um canto apaixonante*. Brasília. Editora: MusiMed, 1986.

MELLO, Enio Lopes; SILVA, Marta Assumpção de Andrada e. *O corpo do cantor: alongar, relaxar ou aquecer?. Opus - Revista da Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica (CEFAC)*, São Paulo, v. 10, n. 4, out-dez, p. 548-556, 2008. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462008000400015 > Acesso em: 15 out. 2016.

MILLER, Jussara. *A escuta do corpo: sistematização da técnica Klauss Vianna*. Dissertação. SUMMUS. São Paulo, 2005. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000358635&fd=y>> Acesso em: 15 de Nov, 2016.

MOTA, Andréa Coelho Gagliardi. *Aquecimento e desaquecimento vocal*. Monografia de Conclusão de Curso (Especialização em voz). 1998. São Paulo, CEFAC. Disponível em <<http://www.cefac.br/library/teses/8ff12f5f23e243210138392913ab3e2c.pdf> > Acesso em: 17 nov. 2016.

NORRIS, Richard N. *The Musician's Survival Manual: A Guide to preventing and Treating Injuries in Instrumentalist*. Tradução livre. 1ª edição eletrônica. [s.l.]. Editora: OPA Author Services, 2011. Disponível em < <http://www.musiciansurvivalmanual.com/> > Acesso em: 10 out. 2016.

PACHECO, Claudia; BAÊ, Tutti. *Canto: equilíbrio entre corpo e som, princípios da fisiologia vocal*. 1ª edição. São Paulo. Editora: Irmãos Vitale, 2006.

PINTO FERREIRA, Juliana Grassi. Preparação vocal do corista. *Revista Per Musi*, Belo Horizonte, v. 5/6, p. 112-119. 2002. Disponível em <http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/05_06/num5_6_cap_09.pdf > Acesso em: 17 nov. 2016.

RAY, Sonia; MARQUES, Xandra A. O alongamento muscular no cotidiano do performer musical: estudos, conceitos e aplicações. In: XV CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA. *Anais do XV Congresso Nacional da ANPPOM*. Comunicações. Rio de Janeiro, 2005. Disponível em <<https://revistas.ufg.br/musica/article/view/2652/11539>> Acesso em : 25 nov. 2016.

ROBINSIN, Russell; ATHOUSE, Jay. *The complete choral warm -ups book* . Tradução livre. Editora Alfred, [s.d.].

SILVA, Caiti Hauck da; RAMOS, Marco Antonio da Silva; IGAYARA, Susana Cecília. A preparação vocal no ensaio coral: uma oportunidade para aquecer ensinando e aprendendo. In: XX CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA (ANPPOM). *Anais do XX Congresso Nacional da ANPPOM*.

A Pesquisa em Música no século 21: trajetórias e perspectivas. Florianópolis, 2010. p. 268 – 273. Disponível em <http://antigo.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2010/ANAIS_do_CONGRESSO_ANPPON_2010.pdf> Acesso em: 23 nov. 2016.

SILVA, Caiti Hauck. *Preparação vocal em coros comunitários: estratégias pedagógicas para construção vocal no Communicantus: Laboratório Coral do Departamento de Música da ECA-USP*. Dissertação (Mestrado em Artes). Universidade de São Paulo. São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27158/tde-07032013-143458/pt-br.php>> Acesso em: 01 nov. 2016.

SILVA, Merlia Helen Faustino da; SILVA, Vladimir A. P. O corpo em movimento: um estudo do gesto aplicado à técnica vocal. Revisão Bibliográfica. In: XXIV CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA (ANPPOM). *Anais do XXIV Congresso Nacional da ANPPOM. Pesquisa em música e diversidade: sujeitos, contextos, práticas e saberes*. São Paulo, 2014. p. 1-8. Disponível em <<http://www.anppom.com.br/congressos/index.php/24anppom/SaoPaulo2014/paper/viewFile/3258/920>> Acesso em: 13 nov. 2016.

SIMÕES, Thays Lana Peneda; SANTIAGO, Patrícia Furst; LANA, Eric Vinícius de Aguiar; GIFFONI, José Marcello. Prática musicorporais na formação vocal de jovens coralistas. In: XXVI CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA (ANPPOM). *Anais do XXVI Congresso Nacional da ANPPOM. Criação musical, criação artística e a pesquisa acadêmica*. Belo Horizonte, 2016. p. 1-10. Disponível em <<http://www.anppom.com.br/congressos/index.php/26anppom/bh2016/paper/viewFile/4166/1361>> Acesso em: 14 nov. 2016.

SIVUCA. *Feira de Mangaio*. Arranjo por Maurício Garritano. Rio de Janeiro, 2016. 1º exemplo de partitura.

ANEXO 1
PARTITURA DA MÚSICA:
Feira de Mangaio
Compositor: Sivuca
Arranjo: Maurício Garritano

FEIRA DE MANGAIO

Música de Sílvica

Arranjo de Maurício Garritano

♩ = 85

Soprano Pa pi ra pa pi ra pa pi ra pa pa pa pa lá lá lá lá lá

Alto Dom dom dom dom dom dom dom dom

Tenor pi-ra pa pi-ra pa pa pa pa la la la la la

Bass Dom dom dom dom dom dom dom dom dom dom

7

S lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá pa pi ra pa pi ra

A dom pa pi ra pi ra pa ra pa lá

T la la la la la pa ra pa pa pa lá

B dom dom dom dom dom dom dom dom dom dom

11

S pa pi ra pa pi ra pa pa pa pa lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá

A lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá

T lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá

B dom dom dom dom dom dom dom dom dom dom

2
16 FEIRA DE MANGAIO

S lá lá lá pa ra pa pa pa pa pa pa pa

A pa pi ra pi ra pa ra pa pa pa pi ra pi ra pa ra

T pa ra pa pa pa pa pa pa pi ra pi ra pa ra pa pa

B pa pi ra pi ra pa ra pa pa pa pi ra pi ra pa ra pa pa

20

S pa pa Fu-mo de ro-lo ar-re-io de can-ga lha Ah

A pa pi ra pi ra pa ra pa pa Fu-mo de ro-lo ar-re-io de can-ga lha Ah

T pa Ah Eutenh' praven-

B pa pi ra pi ra pa ra pa Ah Eutenh' praven-

24

S Bo-lo de mi-lho bro-a e co-ca da Ah

A Bo-lo de mi-lho bro-a e co-ca da Ah

T der quem quer com-prar Ah Eutenh' praven-

B der quem quer com-prar Ah Eutenh' praven-

FEIRA DE MANGAIO

3

28

S Pé de mo-le-que, a-le-crim, ca-ne - la - Ah

A Pé de mo-le-que, a-le-crim, ca-ne - la - Ah

T der quem-quer com-prar Ah mo-le-que sai da-

B der quem-quer com-prar Ah mo-le-que sai da-

32

S E Zé sa-iu cor-ren-do pra fei-ra de pás -

A E Zé sa-iu cor-ren-do pra fei-ra de pás -

T quá me dei-xa tra-ba-lhar Ah

B quá me dei-xa tra-ba-lhar Ah

35

S - sa-ros e foi pas-so vo-an-do por to-do lu-gar Ti-nha u-ma ven-

A - sa-ros e foi pas-so vo-an-do por to-do lu-gar Ti-nha u-ma ven-

T Ti-nha u-ma ven-

B Ti-nha u-ma ven-

4

FEIRA DE MANGAIO

38

S di-nha no cant' da ru a, On-de o man-gai ei-ro i - a se ani-mar To-mar u-ma bi-

A di-nha no cant' da ru a, On-de o man gai ei-ro i - a se ani-mar To-mar u-ma bi-

T di-nha no cant' da ru a, On-de o man-gai ei-ro i - a se ani mar To-mar u-ma bi-

B di-nha no cant da ru a, On-de o man-gai - el-ro i - a se ani-mar To-mar u-ma bi-

42

S ca-da com lam bu as sa do E o lhar pra Ma ri-a do Jo á Ti-nha u-ma ven-

A ca-da com lam-bu as-sa do E o lhar pra Ma ri-a do Jo-á Ti nha u-ma ven-

T ca-da com lam-bu as-sa do E o lhar pra Ma ri-a do Jo-á Ti-nha u-ma ven-

B ca-da com lam-bu as-sa do E o lhar pra Ma - ri-a do Jo-á Ti nha u-ma ven-

46

S di-nha no cant' da ru a, On-de o man-gai ei-ro i - a se ani-mar To-mar u-ma bi-

A di-nha no cant' da ru a, On-de o man gai ei-ro i - a se ani-mar To-mar u-ma bi-

T di-nha no cant' da ru a, On-de o man-gai ei-ro i - a se ani mar To-mar u-ma bi-

B di-nha no cant da ru a, On-de o man-gai - ei-ro i - a se ani-mar To-mar u-ma bi-

FEIRA DE MANGAIO

5

50

S ca - da com lam - bu as - sa do E o - lhar pra Ma - ri - a do Jo á

A ca - da com lam - bu as - sa do E o lhar pra Ma - ri - a do Jo - á

T ca - da com lam - bu as - sa do E o lhar pra Ma - ri - a do Jo - á

B ca - da com lam - bu as - sa do E o - lhar pra Ma - ri - a do Jo - á

53

S Pa pi ra pa pi ra pa pi ra pa pa pa pa

A Dom dom dom dom dom dom dom

T pi - ra pa pi - ra pa pa pa pa

B Dom dom dom dom dom dom dom dom dom

58

S lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá pa ra pa pa pa

A dom dom pa pi ra pi ra pa ra pa pa pa pi ra pi ra pa ra

T la la la la la la la la la la pa ra pa pa pa

B dom dom dom dom dom dom pa pa pa pi ra pi ra pa ra

6

FEIRA DE MANGAIO

63

S
pa ra pa pa pa pa pa Ca-bres-to de ca va-loe ra - bi-cho -

A
pa pa pa pi ra pi ra pa ra pa Ca-bres-to de ca va-loe ra - bi-cho -

T
pa ra pa pa pa pa pa Ah

B
pa pa pa pi ra pi ra pa ra pa Ah

67

S
- la Ah Fa-ri-nha ra-pa-du-rae gra - vi-o -

A
- la Ah Fa-ri-nha ra-pa-du-rae gra - vi-o -

T
Eutenh' praven-der quem quer com-prar Ah

B
Eutenh' praven-der quem quer com-prar Ah

71

S
- la Ah ah Pa-vio de can-di - ei-ro pa-ne-la de bar-

A
- la Ah ah Pa-vio de can-di - ei-ro pa-ne-la de bar-

T
Eu tenh' pra ven-der quem quer com-prar Ah

B
Eu tenh' pra ven-der quem quer com-prar Ah

FEIRA DE MANGAIO

7

75

S
- ro Ah Xa-xar o meu ro -

A
- ro Ah Xa-xar o meu ro -

T
ah Me-ni - no vou me em - bo - ra tenh' que vol - tar Ah

B
ah Me-ni - no vou me em - bo - ra tenh' que vol - tar Ah

78

S
ça-do que nem boi de car ro/Al-par-ga-ta de ar - ras-to não quer me le-var

A
ça-do que nem boi de car ro/Al-par-ga-ta de ar - ras-to não quer me le-var

T

B

81

S
Por-que tem um san-to nei-ro no cant'da ru a, Fa-zen-do flo-rei-o pra gen-te dan-çar

A
Por-que tem um san-to nei-ro no cant'da ru a, Fa-zen-do flo-rei-o pra gen-te dan-çar

T
Por-que tem um san-to nei-ro no cant'da ru a, Fa-zen-do flo-rei-o pra gen-te dan-çar

B
Por-que tem um san-to nei-ro no cant'da ru a, Fa-zen-do flo-rei-o pra gen-te dan-çar

8

FEIRA DE MANGAIO

85

S — Tem Ze-fa de Pur-ci-na fa-zen-do ren-da E o ron-co do fo-le sem pa-rar

A — Tem Ze-fa de Pur-ci-na fa-zen-do re-da E o ron-co do fo-le sem pa-rar

T — Tem Ze-fa de Pur-ci-na fa-zen-do re-da E o ron-co do fo-le sem pa-rar

B — Tem Ze-fa de Pur-ci-na fa-zen-do ren-da E o ron-co do fo-le sem pa-rar

89

S Mas é que tem um san-to - nei-ro no cant' da ru-a, Fa-zen-do flo-

A Mas é que tem um san-to - nei-ro no cant' - da ru-a, Fa-zen-do flo-

T Mas é que tem um san - fo - nei-ro no cant' da ru-a, Fa-zen-do flo-

B Mas é que tem um san - fo - nei-ro no cant' da ru-a, Fa-zen-do flo-

92

S rei-o pra gen-te dan-çar. Tem Ze-fa de Pur-ci-na fa-zen-do ren-da E o ron-co do

A rei-o pra gen-te dan-çar. Tem Ze-fa de Pur-ci-na fa-zen-do re-da E o ron-co do

T rei-o pra gen-te dan-çar. Tem Ze-fa de Pur-ci-na fa-zen-do re-da E o ron-co do

B rei-o pra gen-te dan-çar. Tem Ze-fa de Pur-ci-na fa-zen-do ren-da E o ron-co do

96

S fo-le sem pa-rar — Pa pi ra pa pi ra pa pi ra pa pa pa pa

A fo-le sem pa-rar — Dom dom dom dom dom dom dom

T fo-le sem pa-rar — pi-ra pa pi-ra pa pa pa pa

B fo-le sem pa-rar — Dom dom dom dom dom dom dom dom

102

S lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá pa ra pa _ pa pa _

A dom dom pa pi ra pi ra pa ra pa pa pa pi ra pi ra pa ra

T la la la la la la la la la pa ra pa _ pa pa _

B dom dom dom dom dom dom pa pa pa pi ra pi ra pa ra

107

S pa ra pa _ pa pa _ pa pa Fu-mo de ro-lo ar-re- io de can-ga _

A pa pa pi ra pi ra pa ra pa pa Fu-mo de ro-lo ar-re- io de can-ga _

T pa ra pa _ pa pa _ pa Ah _

B pa pa pa pi ra pi ra pa ra pa Ah _

10

FEIRA DE MANGAIO

111

S
_ lha Ah ah Bo-lo de mi-lho bro-a e co-ca

A
_ lha Ah ah Bo-lo de mi-lho bro-a e co-ca

T
Eutenh' praven-der quem quer com-prar Ah

B
Eutenh' praven-der quem quer com-prar Ah

115

S
_ da Ah Pé de mo-le-que, a-le-crim, ca-ne-

A
_ da Ah Pé de mo-le-que, a-le-crim, ca-ne-

T
Eu tenh' pra ven-der quem quer com-prar Ah

B
Eu tenh' pra ven-der quem quer com-prar Ah

119

S
- la - Ah E Zé sa-iu cor-ren-do pra fei-ra de pás

A
- la - Ah E Zé sa-iu cor-ren-do pra fei-ra de pás -

T
_ mo-le-que sai da-qui me dei-xa tra-ba-lhar Ah

B
_ mo-le-que sai da-qui me dei-xa tra-ba-lhar Ah

FEIRA DE MANGAIO

11

123

S
sa-ros e foi pas so vo - an-do por to-do lu - gar. Ti-nha u-ma ven -

A
sa-ros e foi pas-so vo - an-do por to-do lu - gar. Ti nha u-ma ven -

T
Ti-nha u-ma ven -

B
Ti nha u-ma ven -

126

S
di-nha no cant' da ru a, On-de o man-gal ei-ro i - a se ani-mar To-mar u-ma bi-

A
di-nha no cant' da ru a, On-de o man gal ei-ro i - a se ani-mar To-mar u-ma bi-

T
di-nha no cant' da ru a, On-de o man-gal ei-ro i - a se ani mar To-mar u-ma bi-

B
di-nha no cant da ru a, On-de o man-gal - ei-ro i - a se ani-mar To-mar u-ma bi-

130

S
ca-da com lam bu as sa do E o-lhar pra Ma - ri-a-do Jo á Mas é que tem um san-to-

A
ca-da com lam-bu as-sa do E o lhar pra Ma - ri-a do Jo-á Mas é que tem um san-to-

T
ca-da com lam-bu as-sa do E o lhar pra Ma - ri-a do Jo-á Mas é que tem um san-to-

B
ca-da com lam-bu as-sa do E o-lhar pra Ma - ri-a do Jo-á Mas é que tem um san-to-

12

FEIRA DE MANGAIO

134

S
nei-ro no cant' da ru a, Fa-zen-do flo-rei-o pra gen-te dan-çar. Tem Ze-fa de Pur-

A
nei-ro no cant' da ru a, Fa-zen-do flo-rei-o pra gen-te dan-çar. Tem Ze-fa de Pur-

T
nei-ro no cant' da ru a, Fa-zen-do flo-rei-o pra gen-te dan-çar. Tem Ze-fa de Pur-

B
nei-ro no cant' da ru a, Fa-zen-do flo-rei-o pra gen-te dan-çar. Tem Ze-fa de Pur-

138

S
ci-na fa-zen-do ren - da E o ron-co do fo-le sem pa-rar pa pi ra pa pi ra

A
ci-na fa-zen-do re - da E o ron-co do fo-le sem pa-rar Dom dom

T
ci-na fa-zen-do re - da E o ron-co do fo-le sem pa-rar pi-ra pa

B
ci-na fa-zen-do ren - da E o ron-co do fo-le sem pa-rar Dom dom

143

S
pa pi ra pa pa pa lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá

A
dom dom dom dom dom dom dom pa pi ra pi ra pa ra

T
pi-ra pa pa pa pa la la la la la la la la la

B
dom dom dom dom dom dom dom dom dom dom dom dom

149

S
lá lá pa pi ra pa pi ra pa pi ra pa pi ra pa pa pa

A
pa lá lá lá lá lá lá

T
pa ra pa pa pa lá

B
dom dom dom dom dom dom dom dom dom dom dom

153

S
pa lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá pa ra pa pa

A
lá lá lá lá pa pi ra pi ra pa ra pa pa

T
lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá pa ra pa pa

B
dom dom dom dom dom dom pa pi ra pi ra pa ra pa pa

158

S
pa ra pa pa pa pa pa pa

A
pa pi ra pi ra pa ra pa pi ra pi ra pa ra pa pa

T
pa ra pa pa pa pa pa pa

B
pa pi ra pi ra pa ra pa pa pa pi ra pi ra pa ra pa pa

ANEXO 2
PARTITURA DA MÚSICA:
Quit tollis o pecado do mundo
Seção da Missa Juvenum (2016)
Compositor: João Isaac Marques

QUI TOLLIS O PECADO DO MUNDO

João Isaac Marques

Sincero $\text{♩} = 50$

Flauta

Piano

Solo *mp*

Car - dei - ro de Deus que ti -

pp A - gnus De - i qui tol - lis pec - ca - ta mun - di mi - se - re - re no - bis

pp A - gnus De - i qui tol - lis pec - ca - ta mun - di mi - se - re - re no - bis

pp A - gnus De - i qui tol - lis pec - ca - ta mun - di mi - se - re - re no - bis

pp A - gnus De - i qui tol - lis pec - ca - ta mun - di mi - se - re - re no - bis

rais o pe - ca - do do mun - do, ten - de pie - da - de, ten - de pie - da - de de nós, ó ten - de pie - da - de de nós.

QUI TOLLIS O PECADO DO MUNDO

- 93 -

MISSA JUVENUM

16 **A**

Cor - dei - ro de - us qui - ras o pe - ca - do do mun - do, ten - de pie - da -

p A - gnus De - i A - gnus De - i qui - tol - lis pec - ca - ta mun - di

p A - gnus De - i A - gnus De - i qui - tol - lis pec - ca - ta mun - di

p A - gnus De - i A - gnus De - i qui - tol - lis pec - ca - ta mun - di

p A - gnus De - i A - gnus De - i qui - tol - lis pec - ca - ta mun - di

21 *mf*

- de, ten - de pie - da - de de nós, ó ten - de pie - da - de de nós, Cor -

mf mi - se - re - re mi - se - re - re mi - se - re - re no - bis A - gnus,

mf mi - se - re - re mi - se - re - re mi - se - re - re no - bis A - gnus,

mf mi - se - re - re mi - se - re - re mi - se - re - re no - bis A - gnus,

mf mi - se - re - re mi - se - re - re mi - se - re - re no - bis A - gnus,

QUI TOLLIS O PECADO DO MUNDO

- 94 -

MISSA JUVENUM

B

dei - ro de - us, que ti - ras o pe - ca - do do

A - gnus De - i A - gnus De - i qui tol - lis pec -

A - gnus De - i A - gnus De - i qui tol - lis pec -

A - gnus De - i A - gnus De - i qui tol - lis pec -

A - gnus De - i A - gnus De - i qui tol - lis pec -

mun - do dai - nos a paz dai - nos a

ca - ta mun - di do - na no - bis pa - cem A - gnus

ca - ta mun - di do - na no - bis pa - cem A - gnus

ca - ta mun - di do - na no - bis pa - cem A - gnus

ca - ta mun - di do - na no - bis pa - cem A - gnus

QUI TOLLIS O PECADO DO MUNDO

MISSA JUVENUM

31 *p* paz. *moltissimo rall.* dai - nos a Vos - sa paz.

De - i do - na no - bis *p* pa - cem.

De - i do - na no - bis *p* pa - cem.

De - i do - na no - bis *p* pa - cem.

De - i do - na no - bis *p* pa - cem.

34 *♩ = 80* a Vos - sa paz. dai - nos a Vos - sa paz.

pa - cem. pa - cem.

pa - cem. pa - cem.

pa - cem. pa - cem.

pa - cem. pa - cem.

pp