

Pedagogia Vocal: Práticas de Corpo e Voz

Comunicação

Igor Luciano Canhete Rondon
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul
igrondon38@gmail.com

Ana Lúcia Iara Gaborim Moreira
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul
ana.gaborim@ufms.br

Resumo: Este artigo aborda o ensino-aprendizagem da voz cantada, que conta com um número consideravelmente amplo de frentes de estudo, exibindo aspectos multidisciplinares. Partimos da pesquisa desenvolvida e apresentada em monografia de conclusão do curso de Licenciatura em Música, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - o único curso superior em Música do Estado. O objetivo consiste em compreender as relações entre os diversos conteúdos disseminados na área do Canto, integrando conhecimentos das áreas de: anatomofisiologia, explorados a partir de referenciais como Theodore Dimon Jr e Silvia Pinho; as diversas metodologias de ensino ou escolas de canto, tendo como referenciais o trabalho de Glorinha Beuttenmüller e Richard Miller; a propriocepção e o uso de ajustes e movimentos corporais durante o canto, como apresentados por Izabel Padovani e Laura de Souza. Este estudo usou do método de revisão bibliográfica e abordagem qualitativa. Através da compilação dos materiais da pesquisa, os resultados revelam pontos de convergência entre as técnicas e metodologias. Concluimos, neste estudo, que para o ensino-aprendizagem efetivo do canto ser possível, as diferentes metodologias e conhecimentos, bem como as técnicas “tradicionais” e práticas mais “modernas” podem ser utilizadas de modo integrado. No entanto, recomenda-se que os métodos sejam baseados em pesquisas científicas, contribuindo também para o bem-estar do cantor e seu desenvolvimento. Esperamos, com este artigo, estar contribuindo com a formação de professores especializados em canto e professores de ensino regular.

Palavras-chave: Pedagogia Vocal; Propriocepção no canto; Anatomofisiologia da voz.

Introdução

O ensino do canto lírico e do belting na atualidade dispõe de diversas metodologias, sendo que cada abordagem compreende distintas reflexões sobre a prática vocal. No que diz respeito à sua origem, encontramos desde práticas pedagógicas consideradas “tradicionais” - englobando as famosas “escolas de canto” - até as “modernas”, de acordo com sua data de publicação. Alguns dos tratados de canto mais antigos podem datar do século XVIII e neste

caso, serão aqui relacionados com as práticas tradicionais; já os escritos a partir da metade do século XX serão considerados modernos, dependendo também de sua abordagem e concepção.

Técnicas alternativas como o Yoga – uma prática milenar – e a Técnica Alexander, que se estabeleceu no início do século XX, recentemente foram alinhadas com o ensino do canto, e por isso, estão mais relacionadas ao ensino “moderno”. Estas práticas são propostas, principalmente na contemporaneidade, por profissionais habilitados nestas atividades, bem como no ensino da voz cantada, que percebem os benefícios de trabalhar com alunos de canto através de dinâmicas “não convencionais” alternativas.

Pesquisas anatomofisiológicas atuais - que evoluíram com os avanços da medicina e da tecnologia empregada para exames como tomografias e ressonâncias magnéticas - investigam os benefícios de práticas vocais, sobretudo a ação e movimentos de partes específicas do corpo durante a atividade vocal. Desse modo, é possível estabelecer quais ajustes musculares são mais efetivos e assim, comprovar a eficácia de determinadas técnicas do canto. Uma destas pesquisas é desenvolvida por Mayr (2022), através do uso de aparelhos de ressonância magnética, para avaliar o trabalho interno do assoalho pélvico, abdômen e tórax. Logo, a partir da pesquisa científica, é possível tentar adequar a melhor ferramenta de aprendizagem para cada aluno, bem como idealizar e relacionar o que é benéfico para a prática vocal de acordo com a subjetividade de plurais personalidades vocais e seus objetivos.

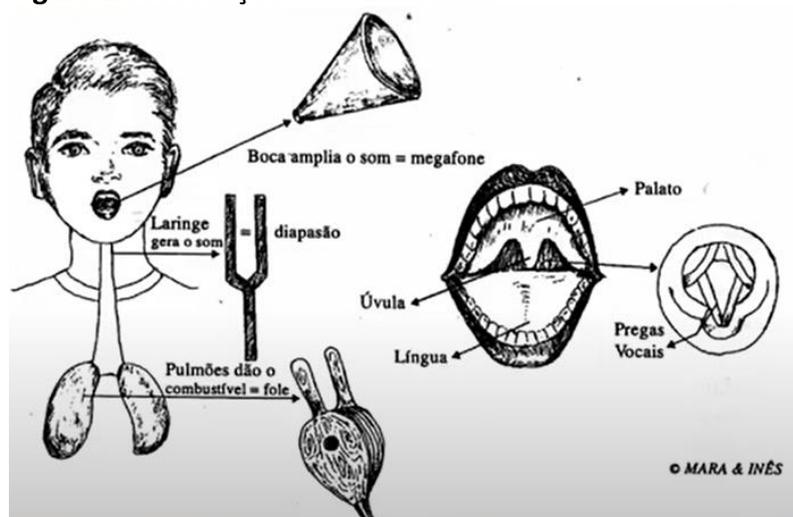
Em nossa pesquisa, além de termos como público-alvo os professores e alunos de Canto – que constituem grande parte dos acadêmicos de Música da UFMS - levamos em consideração a performance do professor de ensino regular, que fala e canta nas salas de aula. Logo, é pertinente entender qual a condição corporal e vocal demandada para tal uso da voz, e, adequar dentro do plano de estudos as práticas que proporcionam bem-estar para esse professor, bem como para seus alunos. Assim, justificamos a importância dos apontamentos aqui descritos, para a educação musical.

Breve revisão da anatomofisiologia do canto

O uso de variadas partes do corpo durante o ensino de voz cantada no Ocidente é fundamental para o aprendizado das metodologias de canto. Em grande parte dos métodos, no entanto, há ênfase em partes específicas, consideradas essenciais para a produção vocal, o que pode gerar um desequilíbrio e o uso de partes isoladas – assim negligenciando a ação conjunta necessária para o resultado final.

No entanto, as técnicas somáticas¹ entendem o corpo como uma unidade integrada, “ou seja, o corpo é interconectado: mudanças em uma parte refletem em outras partes” (PADOVANI, 2017, p. 72); é possível sensibilizar elementos isolados, mas não desprezar a integralidade do corpo. Compete ao professor de canto levar seus alunos ao conhecimento dessa concepção, no sentido de instruir, informar, ajudar a desenvolver e preparar a voz de um cantor que ainda não possua autonomia e queira aprender a construir um trabalho vocal. Para isso, o professor pode utilizar metáforas ou imagens que ajudem seu aluno a compreender o processo de fonação vocal, tal como nos apresentam as fonoaudiólogas Behlau e Rehder (1997):

Figura 1: A Produção da Voz Humana



Fonte: Behlau; Rehder (1997)

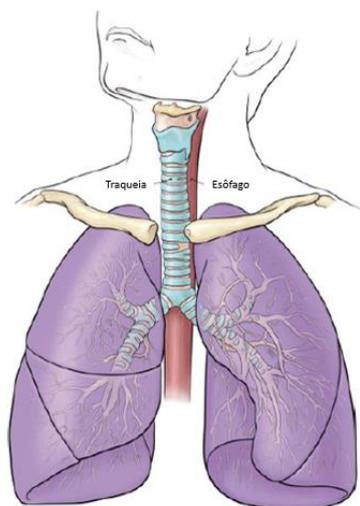
A figura acima ilustra algumas das principais estruturas fonatórias e seu papel na fonação: a boca, a laringe e os pulmões, que simbolicamente funcionam como megafone,

¹ A educação somática, segundo Padovani (2017), é composta de práticas que contemplam no movimento corporal a possibilidade de trabalhar a organização psicofísica, a otimizando.

diapasão e fole. Ao lado, são apresentadas estruturas articuladoras (palato, úvula e língua) e as pregas vocais. A partir da imagem, é possível pensar em alguns setores principais para dividir o conhecimento anatomofisiológico, para organização e entendimento de suas funções: a respiração, a fonação e a ressonância (bem como as estruturas articuladoras do trato vocal), além de outras partes auxiliares.

Os pulmões se localizam no tórax e nas palavras de Dimon (2018), possuem um formato cônico - apesar de seu direcionamento côncavo superior – e base mais chata, confortada no diafragma. O ar parte desde os pulmões e encontra seu caminho através da traqueia (conforme a figura 2, em azul), que acaba na glote. Atrás, encontra-se o esôfago (em vermelho), que não é diretamente relacionado ao canto.

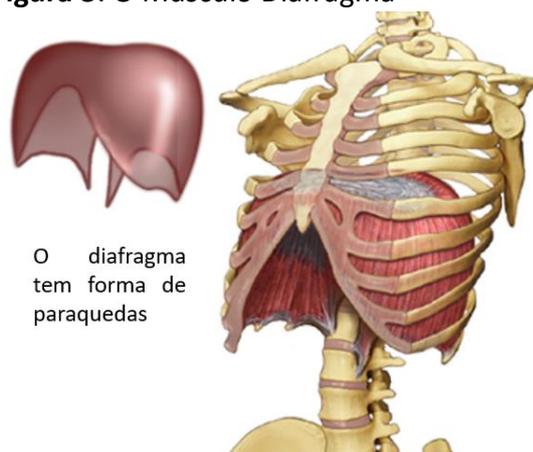
Figura 2: Pulmões, traqueia e esôfago



Fonte: Dimon (2018, p.61)

Entre os importantes componentes do corpo que atuam no ato respiratório e são pensados no canto está o músculo diafragma, posicionado na região superior do abdômen e logo abaixo das costelas. Esse músculo realiza seu movimento de contração durante a inspiração, aumentando o volume torácico/pulmonar. Segundo Kendall et al (2007, p. 236-237) os movimentos do diafragma são diretamente relacionados ao trabalho de outros músculos, como os abdominais.

Figura 3: O Músculo Diafragma

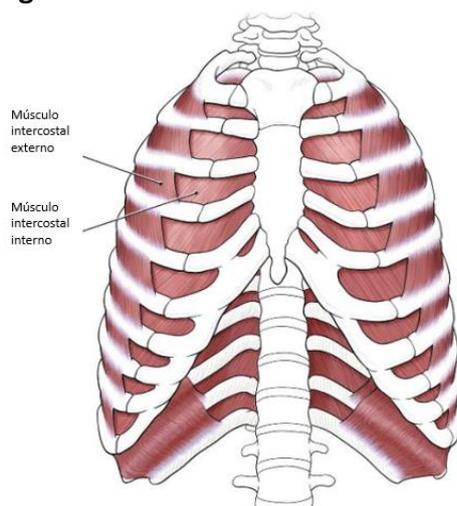


O diafragma
tem forma de
paraquedas

Fonte: Moura (2012)

A próxima estrutura corporal relacionada ao canto consiste em grupos de músculos chamados intercostais internos e externos, que se encontram na região das costelas. Miller (1997, p. 8-9) descreve como pesquisas retratam as ações destes músculos, afirmando que os grupos internos e externos intercostais agem como elevadores das costelas durante a dinâmica respiratória.

Figura 4: Músculos Intercostais Internos e Externos

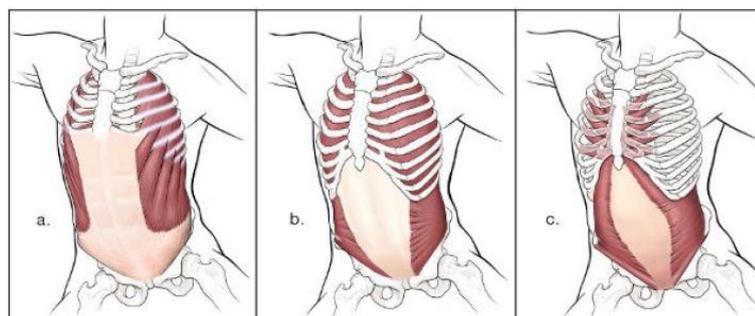


Fonte: Dimon (2018, p.31)

O próximo grupo muscular auxilia no trabalho dos anteriores – são os músculos abdominais. Dimon nos explica que “existem três camadas de músculos abdominais, correspondentes aos músculos intercostais internos e externos e o músculo transverso do tórax” (DIMON, 2018, p.46). Estes músculos, juntamente com o reto do abdômen, segundo

Dimon (2018), atuam ativamente na expiração, e, como complementa Kendall (2007), também estão ativos no final da inspiração.

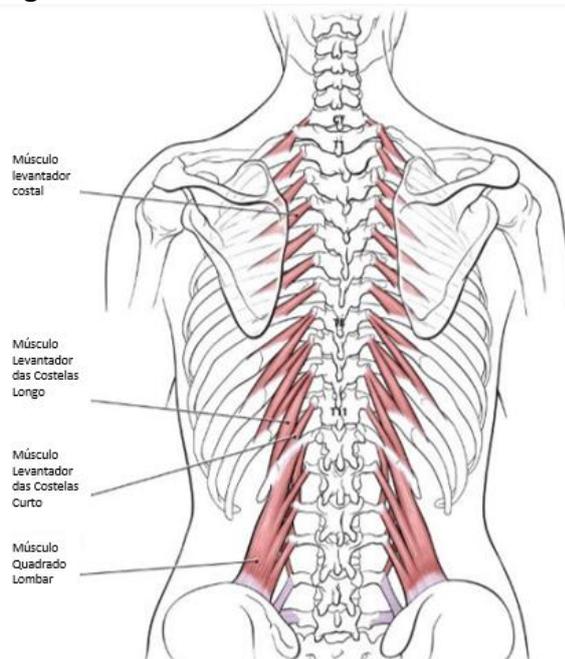
Figura 5: Músculos Abdominais: a. Músculo oblíquo externo do abdômen; b. Músculo oblíquo interno do abdômen; c. Músculo transverso do abdômen



Fonte: Dimon (2018, p.47)

De acordo com Dimon (2018), o grupo dos músculos levantadores das costelas auxiliam na elevação e expansão posterior, anterior e lateral da região durante a respiração.

Figura 6: Músculos Levantadores das Costas



Fonte: Dimon (2018, p.33)

Na região interna da pelve, próxima aos músculos abdominais e a bexiga, se encontra o assoalho pélvico. De acordo com Bedekar (2012, p. 27) o trabalho dos músculos do assoalho pélvico e complementares deste, são alvos de constante investigação científica. A sua participação no canto é frequentemente ligada à respiração e ao trabalho da musculatura

abdominal. Há ainda evidências que apontam para a estabilização de eixos do corpo, bem como a região “lombopélvica” (BEDEKAR, 2012), podendo favorecer o fluxo de ar durante a expiração.

Figura 7: O Assoalho Pélvico em relação aos músculos da respiração



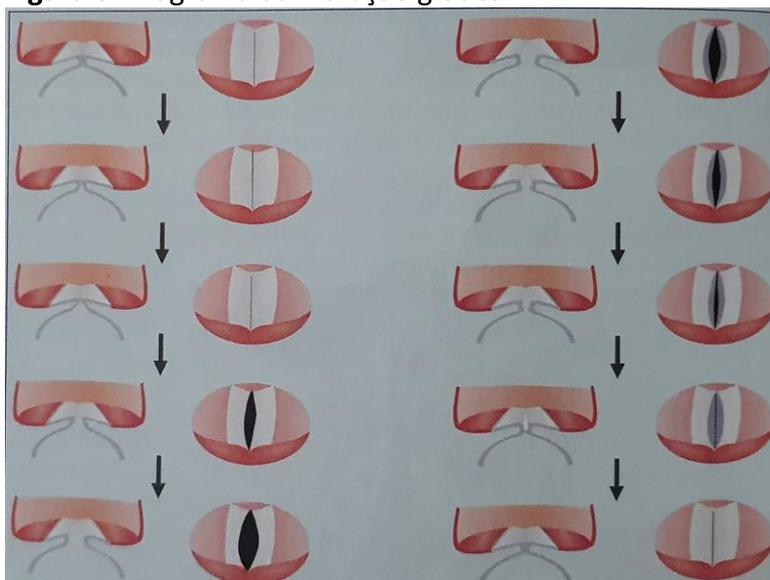
Fonte: Lima; Fortius (2016)

Alguns professores que trabalham a integração entre corpo e voz na pedagogia moderna de canto promovem práticas que trabalham a percepção do assoalho pélvico. Uma pesquisa em andamento apresentada no congresso PAS7+², por Mayr (2022), utiliza da ressonância magnética simultânea com cronometria de tempo para observação do trabalho síncrono entre o assoalho pélvico, abdômen e tórax.

O caminho do ar impulsionado pelos músculos da respiração viaja desde os pulmões, através da traqueia até a laringe, onde encontra as pregas vocais (P.V.) que vibram com o estímulo do ar. Uma breve definição para o ato da “fonação” consiste na geração da voz através da vibração das P.V. durante a expiração, convertendo ar em som – “energia aerodinâmica em energia acústica” (PINHO, 2014, p. 12).

² O PAS7+ (Fisiologia Internacional & Acústica do Canto) foi um congresso internacional online que ocorreu em 2022 junto ao IFV (Instituto de Formação em Voz) sobre pesquisa vocal.

Figura 8: Diagrama da vibração glótica



Fonte: Pinho (2014, p.12)

Contudo, o trabalho de vibração das pregas vocais não é isolado e tampouco suficiente para emitir uma diversidade de sons vocais; segundo Pinho (2014, p. 20) os músculos intrínsecos da laringe realizam ajustes que modificam as pregas vocais possibilitando modificações, como no controle de frequência e intensidade da voz.

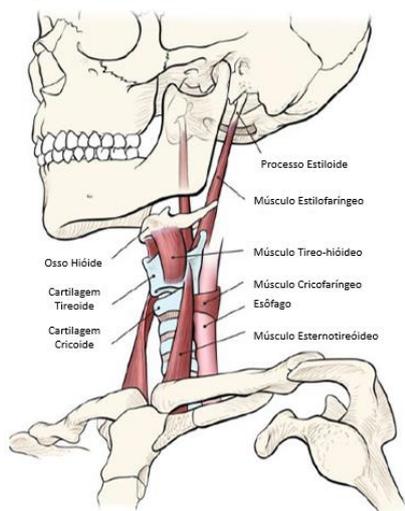
Figura 9: - Músculos Intrínsecos da Laringe



Fonte: Carmo; Kenhub (2023)

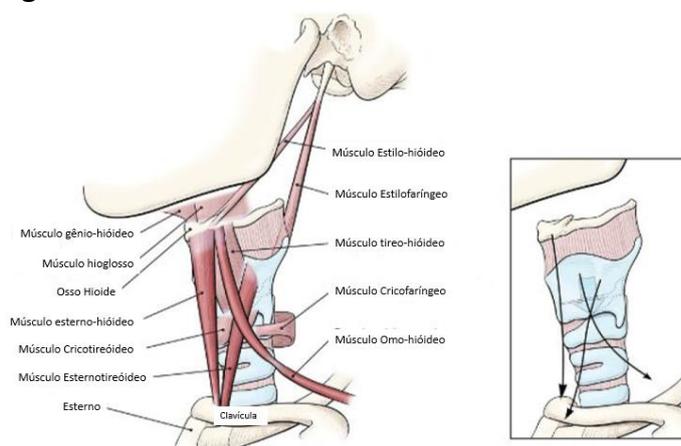
Pinho (2014, p. 21 e 22) nos explica que estes músculos atuam predominantemente no ajuste da fonte glótica, como ao determinar a quantidade de espaço que é aberto ou fechado pelas pregas vocais (adução e abdução) e no alongamento e encurtamento das pregas vocais.

Figura 10: Músculos extrínsecos - 1



Fonte: Dimon (2018, p.115)

Figura 11: Músculos Extrínsecos - 2

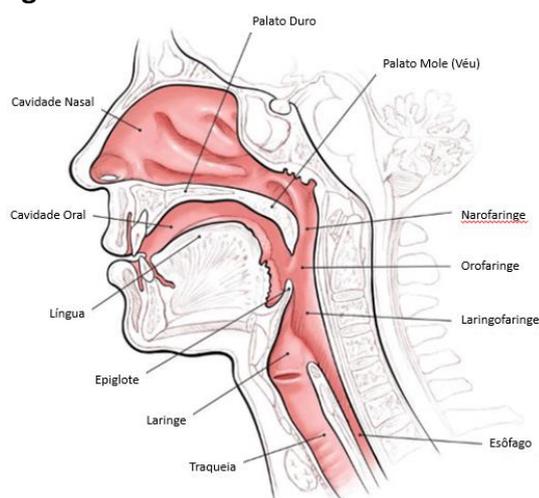


Fonte: Dimon (2018, p.118)

Dimon (2018) nos elucidar que durante a fonação, parte dos músculos extrínsecos demonstrados acima atuam para que a laringe se mantenha aberta em momentos em que há a tendência de fechamento laríngeo.

O trato vocal compreende as estruturas que vão desde as pregas vocais até os lábios, ou seja, o caminho percorrido pela voz desde a sua produção (fonação) até a sua “porta de saída”. O som vocal também é resultante da forma com que o trato vocal é moldado, ou seja, a forma como seleciona qualidades específicas para a voz. A este conjunto de estruturas supraglóticas se dá o nome “filtro” (SUNDBERG, 2018, p. 30).

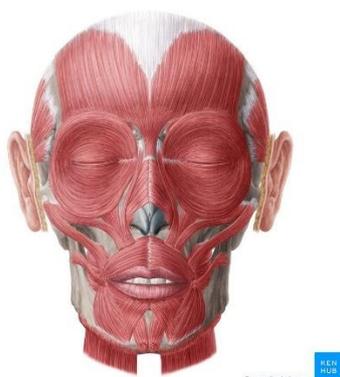
Figura 12: O trato vocal e os articuladores



Fonte: Dimon (2018, p.136)

Finalmente, é importante considerar a função da expressão facial em modificar o canto. Segundo Dimon (2018), os papéis da face também são o de “ativar” o instrumento vocal, desde o ato inspiratório (narinas). A tonificação dos músculos faciais, além de ser um fator estético importante e influenciar na interpretação musical, também é fundamental para a construção do resultado sonoro-vocal. Os músculos nasais, labiais, dos olhos e do queixo, bem como a mandíbula e a articulação temporomandibular trabalham em conjunto para ajudar a vocalização. Mesmo que não diretamente envolvidos na fonação em nível glótico, seu trabalho influencia muito na formação da voz.

Figura 13: Músculos da Expressão Facial



Fonte: Carmo. Kenhub (2023)

A anatomofisiologia é muitas vezes negligenciada ou desconhecida no processo de ensino-aprendizagem do canto, contudo, é fundamental para que haja uma plena compreensão do processo de produção vocal e conseqüentemente, uma emissão vocal mais adequada e coerente em termos de estética e saúde. Mas muito desse conhecimento não existia quando se desenvolveram as escolas de canto e as pedagogias consideradas “tradicionais”; já a pedagogia moderna busca apontar as relações entre ciência e voz, com o aporte da Medicina e da Fonoaudiologia, o que favorece a performance artístico-musical do cantor.

Algumas das estratégias de percepção usadas na pedagogia vocal

Professores de canto criam ou apropriam-se de termos diversos durante o processo de ensino-aprendizagem para levar o aluno a compreender competências vocais específicas, o que, segundo Mariz (2013, p. 3), pode ajudar na concretude das ideias sobre ajustes vocais. Nesse sentido, também se percebe a influência de fatores psicomotores ou afetivos no ensino-aprendizagem do Canto, trazidos com o desenvolvimento da Psicologia. A seguir, as diferentes estratégias estarão escritas em “negrito”, nos respectivos parágrafos.

Imagens, segundo Mariz (2010), são usadas por professores de canto, como ferramentas de ensino. São metáforas, por vezes ditas, sem relação direta com a anatomia ou o instrumento vocal. É a técnica de imaginar mentalmente algo, que possa ajudar com que o corpo realize movimentos físicos apenas através de comandos mentais, ou pensamentos.

Araújo (2013, p. 34) sugere **sonoridades** vocais através da experimentação vocal ou imitação com base em uma referência sonora, que o leve a perceber mecanismos e ajustes vocais específicos; Sandim (2015) propõe a sensibilização de componentes corporais envolvidos na fonação, através de **sensações vibratórias**, como a vibração nasal no reconhecimento da ressonância vocal na região.

Outra estratégia são os **movimentos corporais**: o uso de distintas movimentações durante a preparação vocal (DOMINGOS, 2022) possibilitam ajustes específicos na dinâmica do canto. É preciso que o professor de canto esteja atento ao modo como o aluno executa esses movimentos, pois naturalmente, certos deslocamentos de membros podem atrapalhar a emissão vocal se realizados com muita tensão ou esforço demasiado.

A escolha das estratégias para desenvolvimento da **percepção** depende do cantor e do objetivo vocal desejado. O conhecimento anatomofisiológico, juntamente com a pesquisa científica, pode embasar as práticas do canto, o complementando. Assim, a percepção do cantor pode ser trabalhada para que este descubra princípios psicofísicos envolvidos com a produção vocal, que serão utilizados nos treinos de distintas técnicas.

Sobre a percepção, uma definição pode ser referenciada:

Resumindo (...) a percepção, verificamos que ela é um instrumento composto pelo cérebro e pelo sistema nervoso, e destinado a fornecer ao ser humano informações de vital importância para sua sobrevivência. Através desse instrumento, organiza-se o conhecimento, a memória, o raciocínio intelectual e, finalmente, a sabedoria (BEUTTENMÜLLER, 1992, p. 99).

Algumas práticas foram aqui reunidas para demonstrar o trabalho da pedagogia vocal, no sentido de levar o cantor a perceber **sensações** particulares associadas à emissão vocal. A primeira prática, adaptada de Beuttenmüller (1992, p. 99), se utiliza do “tato”, sentido básico da percepção corporal e busca reflexões a partir de duas perguntas: “qual a atitude (resposta corporal) que tomamos quando sentimos frio? E o que fazemos quando está calor?”. O aluno deve tentar expressar através da voz o seu estado quando o corpo está submetido à tais condições. Dessa forma, é possível explorar distintos modos de fonação³, bem como avaliar qual das duas opções trouxe um resultado vocal mais satisfatório, possibilitando usos distintos a partir de diferentes dinâmicas.

Beuttenmüller (1992, p. 99) expõe que o sol batendo à face representa o calor, e buscar este sentimento pode ser útil na percepção de competências específicas, como no uso de certas expressões faciais - que podem trazer sensação de aquecimento para a região - assim como em certas práticas de aquecimento vocal que “aumentam a irrigação sanguínea na região das pregas vocais” (PINHO apud SIMÕES, 2019, p. 175) e “parecem ser benéficas à irrigação muscular” (SIMÕES, 2019, p. 34). Por outro lado, ao sentir frio, o corpo tende a se fechar, na tentativa de diminuir a troca de calor com o ambiente. É possível que a ATM

³ O “modo de fonação”, segundo Fiuza (2015) se refere a um aspecto da fonte sonora que determina a quantidade de ar que passa pelas pregas vocais, ou, o quão firme está a adução das pregas vocais, resultando em diferentes sonoridades.

(Articulação Temporomandibular) também sofra este efeito, bem como músculos extrínsecos da laringe, podendo ter sensação de “tensão”.

Relacionada ao olfato, temos a segunda prática: o “Cheiro de uma Flor”, proposta por professores de canto como Lamperti (1890), Araújo (2020) e Passos (informação verbal). Ao inspirar para cantar, imaginar que está inalando o aroma de uma rosa. O cheiro é delicado e requer concentração e atenção, e uma respiração relativamente mais longa, sem tensões e exageros, pode ser recomendada. Dimon (2018), nessa perspectiva, descreve que ao sentir um cheiro pungente, o possível efeito é uma certa influência na abertura laríngea. Isto é também estimulado durante o exercício do cheiro da flor.

A terceira prática envolve agora sentimentos e fora adaptado de Beuttenmüller (1992, p. 101). Ao sentir alegria: entenda os movimentos fisionômicos, corporais ou complementares de expressões de alegria. “Extravase sonoramente”, vocalizando. O mesmo pode ser realizado ao sentir tristeza: permita a manifestação física e emocional do sentimento mais triste. Expresse a sensação com o uso da voz; perceba as diferenças. Uma vez que o objetivo é trazer possibilidades de exploração individual do corpo, recomenda-se saber o que irá ser explorado, anatomicamente, estando em aberto para outras sensações que complementem a percepção do cantor, além das que foram aqui citadas.

Estas práticas, enquanto estratégias da pedagogia vocal, auxiliam a criação artística, estimulando a criatividade e interpretação do cantor em conexão com o seu próprio corpo. Nesse sentido, podemos afirmar que “a emoção nasce no lugar onde a mente e o corpo se encontram. É a reação do corpo à nossa mente ou, podemos dizer, um reflexo da mente no corpo” (TOLLE, 2004, p. 25).

Práticas posturais da pedagogia tradicional e o alinhamento do corpo na pedagogia moderna

É possível que as imagens, movimentos, sensações ou percepções contribuam com a pedagogia tradicional, de forma que o aluno tenha consciência de seu próprio corpo, e se permita desenvolver as condições adequadas para que a técnica se manifeste em sua voz. Nesse sentido, é importante que o professor avalie as particularidades do cantor e trace um plano de desenvolvimento técnico-vocal individual, buscando o que lhe seja mais natural e



saudável, dentro de suas condições e limitações, podendo transitar entre o que é considerado “tradicional” e “moderno”.

Por exemplo: a postura de *Appoggio* da “escola italiana” (MILLER, 1997), tão difundida no ensino-aprendizagem do canto, pode ajudar na organização e ajustes da postura corporal do cantor e são usadas tanto no canto lírico, quanto na performance do canto popular. Francesco e Giovanni Lamperti (pai e filho) conceituaram, em seus escritos, o tão mencionado *Appoggio*: a caixa torácica se mantém expandida e os ombros, relaxados durante a respiração (LAMPERTI, 1890, p. 6), dentro de condições possíveis e sem esforço, mesmo durante a expiração; sem eliminar ar em excesso dos pulmões (LAMPERTI, 1890, p. 18).

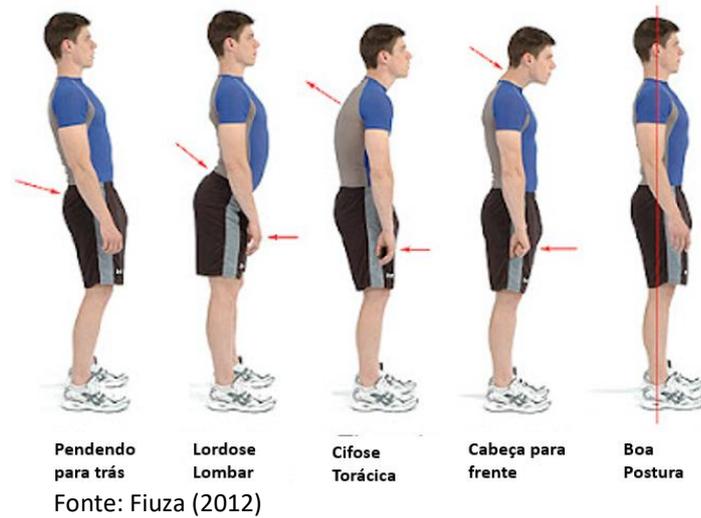
Miller (1997, p.41), nessa perspectiva, complementa que não é usada respiração alta, como a clavicular, e o osso esterno é posicionado relativamente mais alto, auxiliando a abertura das costelas e uma postura corporal que favoreça o trabalho do músculo diafragma (MILLER, 1986, p. 24).

As colocações sobre o *Appoggio* aqui apresentadas pelos Lamperti e por Miller, seriam como um direcionamento para buscar ajustes específicos da técnica, idealizados previamente a partir de um ou alguns indivíduos referenciais e induzindo o aluno a pesquisar por padrões pré-estabelecidos, o que estaria mais ligado à pedagogia “tradicional”. E uma segunda proposição para levar ao entendimento do *Appoggio*, seria o “deixar que o aluno descubra”, apenas dando indicações que o levem a autoavaliação, reflexão e construção da percepção subjetiva, o que estaria mais ligado à pedagogia “moderna”. Contudo, essas duas formas de conceber o *Appoggio* podem se complementar, e, ainda, podem ser enriquecidas pela pesquisa científica. Logo, o que foi descrito por tratadistas do século XIX, é complementado por uma visão mais ampla, trazida pela pedagogia moderna de canto.

Práticas alternativas e o canto

No processo de construção vocal, seja para a base da técnica, ou para um objetivo ou espetáculo específico, é importante a tomada de consciência sobre aspectos corporais e sensoriais: a prática e vivência de competências vocais, durante o cotidiano, a fala casual, a postura, o ato de andar, levantar-se, é tão importante quanto pensar as melhorias vocais apenas durante o canto e pode ser tão importante quanto o estudo propriamente dito.

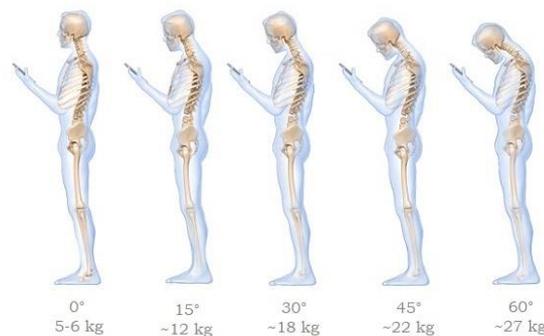
Figura 14: Alinhamento Postural com observação de todo o corpo



As imagens acima, tratam de algumas posturas que podem não ser geralmente recomendadas de utilização durante muito tempo; contudo, a última imagem ilustra o alinhamento postural, considerado “boa postura”. Apesar dessa “boa postura” (conforme escrito na imagem) ser geralmente recomendada, há momentos em que o professor pode pedir ao aluno outro ajuste.

A imagem a seguir traz um problema contemporâneo em relação ao alinhamento postural, ocasionado pelo uso excessivo do celular: é a inclinação da cabeça, que incide em maior peso sobre a coluna e deslocamento do eixo postural. Essa postura traz implicações diretas sobre a emissão vocal, uma vez que ocasiona, entre outros fatores, a tensão na região da laringe; “quanto maior a inclinação, maior o peso suportado pelo pescoço” (Saber Atualizado, 2015).

Figura 15: Uso de Smartphone e Inclinação do crânio



Fonte: Saber Atualizado (2015)

Com a intenção de desenvolver a voz cantada, bem como solucionar alguns destes problemas de saúde, que conseqüentemente afetam a voz e o canto, as técnicas apresentadas a seguir possuem propostas que visam aumentar a qualidade de vida, bem como aumentar as capacidades vocais, a partir da observação do corpo e a voz cantada.

Técnica Alexander

Esse método, aplicado ao canto, trabalha o desenvolvimento gradual das competências físicas necessárias para cantar, através de propostas práticas de corpo e reflexões sobre a propriocepção. Estando entre as denominadas metodologias da “educação somática”, a Técnica Alexander, segundo Padovani (2017, p. 16 - 18) possui alguns princípios da técnica: a inibição, o controle primordial e a direção.

A inibição pode ser resumida como a consciência e observação do que leva o corpo ao objetivo final da ação, antes de agir, impedindo hábitos considerados ruins, e podendo direcionar novas orientações; o controle primordial, que pode ser sintetizado como a correlação entre componentes do corpo, tais como a cabeça, o pescoço e o tronco, para o ajuste do todo; e a direção é relativa à relação de todo o corpo a partir deste primeiro controle, pois a forma como o corpo está durante o controle primordial, terá ajustes compensatórios no restante do corpo.

As práticas vocais com o auxílio da Técnica Alexander permitem a construção própria sobre as referências sensoriais da propriocepção, auxiliando na reflexão mais profunda acerca das estratégias de percepção anteriormente citadas. Além disso, a Técnica Alexander conduz à identificação de pontos de tensão em partes do corpo como o pescoço e os ombros, que precisam de relaxamento para uma melhor emissão vocal. Padovani descreve que

A Técnica Alexander é uma ferramenta na construção da sensibilidade no uso do corpo em toda e qualquer atividade. Voz e corpo mantém uma relação simbiótica e, para Alexander são, indissociáveis. Alexander percebeu em si atitudes corporais que afetavam sua voz; hoje é notório, entre professores de canto, que tensões excessivas no pescoço dificultam a fonação (PADOVANI, 2017, p.22).

Já a prática de Yoga, também estudada como uma ferramenta para o aperfeiçoamento do canto, está diretamente ligada à relação do corpo e mente, ou seja, como interpretar mais conscientemente os sentidos psico-físicos. As pesquisadoras Souza e Kayama



(2017, p. 4) relacionam o Yoga com três forças envolvidas no ato da fonação e o processo da pressão subglótica descritos por Sundberg (1993, p. 1): as forças gravitacionais, musculares e de elasticidade. Souza (2019), em sua tese de doutorado, analisa as técnicas de Yoga "capazes de agir nas estruturas corporais responsáveis pelo alinhamento postural, respiração, emissão, articulação e ressonância" (p.8). Souza propôs uma série de exercícios que foram aplicados a cantores e analisados, de forma a comprovar a eficácia dessa técnica para o ensino do canto.

Considerações finais

Ao reunir experiências e materiais de diferentes abordagens da pedagogia vocal, bem como fundamentações anatomofisiológicas, é possível ter uma visão mais integrada dos conhecimentos teóricos da técnica para voz cantada e a importância de relacionar, na prática, o fenômeno vocal ao corpo.

Diferentes metodologias abordam a mesma técnica de formas distintas, o que demonstra a necessidade de pesquisa e entendimento sobre o assunto, bem como sua multidisciplinaridade. A integralidade das técnicas, como a tradicional e a moderna, pode então representar uma chave na aprendizagem do canto. Por sua capacidade de avaliação ampliada, com base na propriocepção e individualidade do ser, possibilita uma ampla visão acerca de como aprender a cantar.

Há de se considerar o fator da subjetividade: o processo de ensino-aprendizagem se desenvolve diferentemente em cada cantor, levando em conta uma série de variáveis, como o tempo de estudo de canto, suas emoções ou seu estado psicológico. A subjetividade, portanto, pode representar um importante pilar em pedagogias modernas e alternativas de canto. O autoconhecimento obtido através do canto possibilita um bem-estar e realização através da arte, o que pode beneficiar não só o cantor, como o estudante e o professor do ensino regular. Com o embasamento científico, há a certificação de que a pessoa que canta e estuda o processo da voz, realmente pode ter saúde física, mental e emocional enriquecida, contribuindo na formação do ser humano.

Por fim, este estudo buscou reunir informações de diferentes concepções, para que a arte da voz cantada possua uma visão integrada de variadas metodologias, com o intuito de referenciar os processos que sustentam a aprendizagem do canto. Além disso, o estudo teve

o intuito de contribuir para com os educadores musicais, a fim de que esses profissionais tenham maior conhecimento sobre essa prática que levam para as salas de aula.



Referências

ARAÚJO, Marconi. *Belting Contemporâneo: aspectos técnico-vocais para teatro musical e música pop*. 2. ed. São Paulo: MusiMed, 2013.

ARAÚJO, Marconi. EP12 #PergunteaoMaestro - PT2: Um Guia Completo sobre Sobreagudos, Respiração, Timbrando Vozes..., Youtube. 10/06/2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=41vsq4OuZa8&t=154s>> Acesso em: 16/07/2023.

BEDEKAR, Nilima. *Pelvic floor muscle activation during singing: a pilot study*. Journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Women's Health, Liverpool. 110, 27-32. 2012.

BEHLAU, Mara; REHDER, Maria. *Higiene Vocal Para o Canto Coral*. Rio de Janeiro, Revinter, 1997.

BEUTTENMÜLLER, Glorinha. *Expressão vocal e expressão corporal*. Rio de Janeiro, Enelivros, 1992.

CARMO, Livia. *Músculos da face*. Kenhub. 2023. Disponível em: <<https://www.kenhub.com/pt/library/anatomia/musculos-faciais>> Acesso em: 16/07/2023.

CARMO, Rafael. *Pregas Vocais*. Kenhub. 2022. Disponível em: <<https://www.kenhub.com/pt/library/anatomia/pregas-vocais>> Acesso em: 16/07/2023.

DIMON, Theodore. *Anatomy of the Voice: An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists*. Berkeley: North Atlantic Books, 2018.

DOMINGOS, Sávio. "MOVIMENTAÇÃO e expressividade na preparação vocal". Youtube, 18/04/2022. Rio de Janeiro: Liacsf. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Ybwo1hjTykQ>>. Acesso em: 16/07/2023.

FIUZA, Mauro. *Modos de Fonação*. Estúdio de Voz, 28 novembro de 2015. Disponível em: <<http://www.estudiodevoz.com.br/2015/11/modos-de-fonacao.html#:~:text=Sundberg%20descreveu%20um%20cont%C3%ADnuo%20para,para%200%20mais%20%E2%80%9Cfechado%E2%80%9D.>>>. Acesso em: 16/07/2023.

FIUZA, Mauro. *Postura e condicionamento físico*. Estúdio de voz, 2012. Disponível em: <<http://www.estudiodevoz.com.br/2012/05/postura-e-condicionamento-fisico.html>> Acesso em: 16/07/2023.

KENDALL, Florence Peterson et al. *Músculos: Provas e funções com postura e dor*. 5. ed. Estados Unidos da América: Lippincott Williams & Wilkins, 2005.

LAMPERTI, Francesco. *The Art of Singing*. Nova Iorque: Edward Schuberth, 1890.

LIMA, Marcus. *Centro de Gravidade e Articulação Temporomandibular*. Fortius, 2016. Disponível em: <<https://fortius.com.br/centro-de-gravidade-e-articulacao-temporomandibular/>> Acesso em: 16/07/2023.

MARIZ, Joana; Andrada e Silva, Marta Assumpção de; Ferreira, Léslie Piccolotto. *O uso de metáforas como recurso didático no ensino do canto: diferentes abordagens*. Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, v. 15, n. 3, p. 317-328, 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/26492>> Acesso em: 16/07/2023.

MARIZ, Joana. *Entre a Expressão e a Técnica: A terminologia do Professor de Canto - Um estudo de caso em Pedagogia Vocal de Canto Erudito e Popular no Eixo Rio-São Paulo*. 2013. Tese (Doutorado) - Curso de Música, Universidade Estadual Paulista, São Paulo.

MAYR, Michaela et al. *Time-synchronized observation of pelvic floor, abdomen, and thorax during singing using MRI – a feasibility study* (em fase de elaboração). University of Music and Performing Arts. Vienna, 2022.

MILLER, Richard. *National Schools of Singing: English, French, German, and Italian Techniques of Singing Revisited*. Lanham: Scarecrow Press, 1997.

MILLER, Richard. *The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique*. Nova Iorque: Schirmer Books, 1986.

MOURA, João. *Treinamento da Musculatura Respiratória*. 2012. Disponível em: <<https://www.treinoemfoco.com.br/fisiologia-do-exercicio/treinamento-da-musculatura-respiratoria/>> Acesso em: 16/07/2023.

PADOVANI, Maria Izabel. *A Técnica Alexander aplicada ao canto coral: Caminhos para uma educação integral*. Dissertação (Mestrado em Música) Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2017.

PIMENTA, Janaína. *Xô sofrência nos agudos!*. Instagram, 18/08/2022. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Chab9h0pt_v/> Acesso em: 16/07/2023.

PINHO, Sílvia et al. *Músculos Intrínsecos da Laringe e dinâmica vocal*. Volume 1. 3. ed. São Paulo: Thieme Revinter, 2014.

ROBERTSON, Brianna. *Singing Treatises and their function*. University of Glasgow. Disponível em: <https://www.gla.ac.uk/media/Media_294469_smxx.pdf> Acesso em: 16/07/2023.

Saber Atualizado. *Smartphone e dores no pescoço*. 2015. Disponível em: <<https://www.saberatualizado.com.br/2016/03/smartphone-e-o-seu-pescoco.html>> Acesso em: 16/07/2023.

SANDIM, Natália. *Exercícios | Diminuir a Nasalidade Na Hora de Cantar*. YouTube, 11/09/2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=uA7P3fmU2i4&t=194s>> Acesso em: 16/07/2023.

SOUZA, Laura Cirne de; KAYAMA, Adriana Giarola. *Respiração na Voz Cantada: consciência corporal e treinamento muscular por meio de técnicas de Yoga*. XXVII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música. Campinas, 2017.

SUNDBERG, Johan; *Breathing Behaviour During Singing*. Journal of Singing. Janeiro/Fevereiro 1993.

SUNDBERG, Johan; *Ciência da Voz*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2018.

SIMÕES, Thays. *Práticas musicorporais para a preparação vocal de jovens coralistas*. Belo Horizonte. 2019.

TOLLE, Eckhart. *O Poder do Agora*. Australia: Hodder Australia, 2004.

