

VOZ E CORPOREIDADE SEGUNDO A PERCEÇÃO DE CORISTAS

VOICE AND CORPORALITY ACCORDING TO CHOIR SINGERS' PERCEPTION

Adriana Braga - UnB
braga.adriana@gmail.com

Patrícia Pederiva - UnB
pat.pederiva@uol.com.br

Resumo: Este artigo traz como tema a voz e a corporeidade de acordo com a percepção de coristas. Aborda discussões e resultados de uma pesquisa realizada com seis cantores participantes do Coro Lírico do Teatro Nacional Cláudio Santoro (Brasília-DF) e apresenta algumas sugestões dos coristas participantes para melhorias na relação 'corpo-voz'.

Palavras-chave: Voz; Corporeidade; Coristas, Percepção musical.

Abstract: This article addresses the voice and corporality according to choir singers' perception. It approaches discussions and results of a research accomplished with six participant singers of the Coro Lírico do Teatro Nacional Cláudio Santoro (Brasilia-DF) and presents some suggestions for improvements on the 'body-voice' connection provided by the choir singers participants.

Keywords: Voice; Corporality; Choir singers; Music perception.

Introdução

O presente artigo é parte da pesquisa de especialização “A relação corpo-voz: percepção de coristas” desenvolvida recentemente em Brasília-DF (2007). Na investigação utilizou-se uma abordagem qualitativa, optando-se pela entrevista de grupo focal como instrumento de coleta de dados. Foram entrevistados seis participantes – três homens e três mulheres – do Coro Lírico do Teatro Nacional Cláudio Santoro – Brasília-DF, em razão de serem todos cantores líricos e compartilharem do mesmo tipo de técnica vocal. Na pesquisa buscou-se investigar de que forma os entrevistados vivenciam a corporeidade, sobretudo durante o ato de cantar; objetivou-se detectar os problemas apresentados na relação corpo-voz e apontar caminhos para que estes problemas sejam solucionados, de acordo com a percepção dos participantes.

Este artigo aborda de que forma alguns dos autores pesquisados pensam a relação corpo-voz, especialmente no contexto de vivência da corporeidade, e apresenta os resultados e conclusões obtidos a partir da investigação.

1. A voz e a corporeidade

A emissão da voz envolve órgãos, músculos, ressoadores, e acontece durante a passagem do ar pelas pregas vocais. Mente, físico e emoção se tornam unidade no momento da busca de um som vocal de boa qualidade, ansiando conforto, técnica correta e a melhor interpretação para o canto, tornando-se uma vivência da corporeidade, assim definida. Com o intuito de chegar ao “som vocal perfeito”, muitos cantores tendem a se preocupar excessivamente com a técnica vocal. Isto se torna um problema quando o indivíduo não observa que a voz parte de um corpo que necessita ser vivido de forma integral e não fragmentada; que o corpo não pode ser dissociado do intelecto, das dimensões cognitivas e das emoções a fim de haver harmonia integral do ser e melhora no resultado vocal.

A origem deste problema pode estar no processo ensino-aprendizagem, visto que o tema “relação corpo-voz” ainda necessita de investigações. Tratando a respeito da formação do professor de instrumento, Pederiva (2005) alega não haver disciplinas pedagógicas nos cursos de bacharelado e argumenta não ser suficiente saber tocar um instrumento musical para poder ensinar. De acordo com a autora, “o sucesso do ensino não provém automaticamente do sucesso na execução musical” (p. 117). O mesmo se aplica ao processo ensino-aprendizagem do canto, área em que os professores necessitam ter um conhecimento mais aprofundado das práticas de conscientização corporal e da vivência da corporeidade.

É importante lembrar que o corpo humano trabalha em unidade, onde músculos, tendões, ossos, órgãos, articulações, sistemas e todo o complexo que envolve a vida de um indivíduo participam e trabalham em solidariedade e harmonia perfeita. Muitos distúrbios da voz e da fala são originados na falta de harmonia do complexo biopsicossocial ao qual o ser humano pertence (QUINTEIRO, 1989). Na opinião de Behlau; Pontes (2001), “Um corpo com movimentos harmônicos favorece a movimentação livre da laringe e a produção adequada da voz” (p. 26).

Assim, 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. Esta idéia é compartilhada por Quinteiro (2000), quando argumenta que cuidar bem

do físico significa também cuidar da voz, sendo imprescindível que eles estejam bem ajustados e perfeitamente equilibrados. Nesta mesma linha de pensamento, Coelho (1999) alega que

A voz é o resultado sonoro de um instrumento que exige cuidados. Antes de tudo, uma voz só é boa se provém de um organismo sadio. A boa alimentação, o repouso equilibrado, os bons hábitos, a ausência de vícios e a disciplina são fatores indispensáveis para quem deseja ter boa voz. Também a saúde e o equilíbrio psicológico são fundamentais. (p. 11)

Depreende-se da idéia anterior que, na relação “corpo-voz”, a emissão da voz cantada só pode ser aprimorada quando há equilíbrio do ser como um todo, pensamento respaldado por Behlau e Rehder (1997) quando explicam que dentre “as regras de ouro da boa voz de um cantor” está o fato de que não se deve cantar, a não ser em boas condições de saúde, pois, o ato de cantar requer esforço e muito gasto de energia (p. 33). As autoras acrescentam que ter boa saúde facilita a emissão vocal falada ou cantada e que poucas são as pessoas doentes que conseguem manter uma boa emissão.

É interessante o argumento de Rondina (2005) de que grande parte dos indivíduos que se submetem à terapia vocal fica surpresa ao perceber as relações que existem entre o corpo e a voz, pois, de forma geral, várias pessoas ainda têm uma visão fragmentada de corpo. A autora observa que o corpo deve ser a ligação entre qualquer prática que tenha por objetivo exercitar a voz. Exemplos destas práticas são: respiração, ressonância, articulação, emissão. Esta opinião tem consonância com a de Quinteiro, (1989) que argumenta:

A produção sonora do ser humano está ligada organicamente como um todo; desde a postura corporal ao funcionamento íntimo de órgãos e sistemas biológicos, ao desempenho do padrão de pensamento de cada um, ao tipo de cultura que envolve o indivíduo, bem como o seu potencial econômico (...) A voz e a fala de um indivíduo relatam muito da sua saúde em geral, sendo indicativas de problemas orgânicos, psicológicos e funcionais. (p. 37, 39)

Outra questão relevante é abordada por Rondina (2005) quando afirma que a postura interfere de forma direta na disposição física, na aparência, no humor, assim como na emissão vocal e na maneira de se articular; que grande parte das pessoas que apresentam disfonias tem um corpo desarmonioso e postura inadequada; e que, a fim de se ter um melhor re-

sultado na qualidade da fonação, é preciso que o indivíduo se reorganize no âmbito corporal-postural. Desta forma, para que a voz e a fala encontrem um caminho corporal aberto para fluir, o movimento do corpo deve se dar sem empecilhos (QUINTEIRO, 2000).

De acordo com Behlau e Rehder (1997), modificações feitas na postura corporal causam interferências na produção vocal e na estabilidade de sua qualidade. As autoras argumentam que a posição do corpo durante a emissão da voz cantada varia pouco e que o indivíduo procura manter o tronco em posição ereta. Observa-se, no entanto, que este é um posicionamento comum ao cantor lírico, que tende a se preocupar mais com a postura corporal durante a emissão vocal do que o cantor de música popular.

Uma argumentação importante é feita por Coelho (1999) quando alega ser necessário que desde o princípio o processo ensino-aprendizagem da voz esteja vinculado à postura elaborada através de exercícios adequados. Segundo a autora, nem todos os exercícios são apropriados para todas as pessoas; a regra geral é sempre ser gentil consigo mesmo, ou seja, respeitar seus próprios limites, procurando associar paciência e disciplina.

Além dos desvios posturais, Quinteiro (1989) afirma que as alterações no tônus muscular (no sentido das tensões) interferem de maneira negativa na produção sonora humana. “Um organismo tenso, amarrado por tensões musculares, apresentará grandes dificuldades para emitir o seu som” (p. 110). Assim sendo, a autora alega que uma pessoa em estado de tensão tem mais possibilidades de adquirir problemas vocais e que as tensões musculares também podem provocar dificuldades de respiração, articulação, além de outras envolvidas na emissão vocal.

Ressalta-se, portanto, a necessidade de se trabalhar a voz sempre buscando certificar-se de que o corpo esteja livre de tensões desnecessárias, uma vez que o excesso de tensão corporal prejudica a beleza, a amplificação e a potência da voz, pois, “se o corpo está demasiadamente apertado, a voz mal consegue sair” (QUINTEIRO, 2000, p. 39).

2. Dos resultados

Durante a entrevista feita para esta pesquisa, três participantes mencionaram a postura como fator de grande relevância na qualidade de

emissão da voz cantada. As falas referentes a este aspecto apontam para a necessidade de se observar o corpo, de posicioná-lo corretamente, a fim de conseguir-se um resultado vocal qualitativamente melhor.

O relato a seguir indica a importância da postura para um posicionamento correto da voz. Nele, o entrevistado afirma que, se no ato de cantar não sentir a firmeza dos pés – o que lhe dá a sensação de equilíbrio – ele perde a direção da voz, prejudicando, de forma acentuada, a sua emissão:

(...) se os meus pés não tiverem firmes eu não consigo. Parece que eu perco toda a direção da voz (...) eu acho que é equilíbrio, aí eu não sinto que a minha voz sai legal, não (...) tenho que sentir bem os meus pés, saber que eles estão bem apoiados (...) se eu não sentir esse sensação de apoio, eu acho que o resto desmorona tudo em mim. (Jader)

O pensamento de Quinteiro (1989) está em consonância com esta visão quando argumenta que o fato de se tocar os pés no solo de forma inadequada, ou seja, não se utilizando de toda a área plantar, faz com que o corpo tente compensar os desvios de postura desencadeados por esta atitude. De acordo com a autora, isto poderá acarretar diversas deformações na linha do eixo corporal e também desenvolver variadas tensões musculares, o que favorece o aparecimento de dores nas costas, nas pernas e de desvios de vértebras.

Certamente a postura poderá influenciar no conforto físico, e, conseqüentemente, no resultado vocal do indivíduo, uma vez que desvios posturais possibilitam distúrbios da voz, como fendas glóticas, nódulos, entre outros. Nota-se, porém, que a atitude de observar a postura é mais comum entre os cantores líricos do que entre os que se dedicam à música popular. Outro aspecto levantado pelos entrevistados foi a importância do relaxamento para a performance artística do cantor. Para dois dos coristas, o relaxamento tem relação direta com a concentração. Um dos participantes alega que o corpo necessita estar preparado, visto que, durante a performance, o corpo todo é usado, e não somente a voz; o outro relaciona o relaxamento a uma melhor impostação vocal:

Coisa que eu dou muito valor, mesmo, é, sempre antes das apresentações, a concentração. A concentração é ligada ao relaxamento (...) Como no espetáculo a gente vai usar totalmente o corpo, não só a voz, mas todo o corpo, o corpo, então, precisa ta preparado. (Heitor)
(...) às vezes você não ta com a voz colocada, aí você não sabe por que que não ta relaxada, de repente ce pensa em relaxar, aí parece que o negócio vai pro lugar. (Andressa)

Quinteiro (1989) dá suporte a estas afirmações quando alega que relaxar é uma atitude consciente, um trabalho de reconhecimento e observação do corpo todo, especialmente dos pontos de tensão. Complementando, a autora também observa que um indivíduo com tensões musculares poderá ter dificuldades articulatórias, respiratórias, além de outras envolvidas na produção vocal, o que, possivelmente, acarretará em problemas na voz e na fala.

Considerando-se, então, que um organismo necessita estar livre de tensões desnecessárias para poder emitir um som vocal de boa qualidade, o relaxamento torna-se um fator que interfere diretamente na relação “corpo-voz”. Não existe “tensão zero” durante a emissão vocal, uma vez que, nestas condições, o corpo se encontra em movimento. Portanto, torna-se imprescindível buscar apenas as tensões necessárias para produção da voz, pois o excesso de tensões pode prejudicar o indivíduo como um todo.

O último aspecto a ser detalhado emergiu da fala de um dos participantes. Aqui, ele alega que o indivíduo deve ser visto como um todo; que deve ser considerado em relação ao meio ao qual ele se encontra e que, por este motivo, pode receber influências diretas deste meio. O entrevistado ainda argumenta ser necessária grande concentração por parte do cantor para que ele não seja influenciado por determinada situação:

Eu acredito que é o todo, que você é o todo, você não é só uma parte (...) eu to falando da pessoa, a pessoa é um todo. Você é o conjunto daquilo que você é e do que ta acontecendo à sua volta. Você tem que se concentrar ao máximo pra não deixar aquilo influenciar. Agora, pode ter influências na hora? Pode. (Andressa)

De fato, a produção sonora de um indivíduo está ligada organicamente de forma integral: da postura corporal ao íntimo funcionamento dos órgãos e sistemas biológicos; ao tipo de cultura que envolve a pessoa, ao desempenho do padrão de pensamento de cada um, além de seu potencial econômico (QUINTEIRO, 1989). Este pensamento pode ser complementado pelo de Vygotsky (2003) quando ele alega que a personalidade de um indivíduo não pode ser vista como uma forma acabada, mas deve ser entendida como uma forma dinâmica de interação que flui de maneira permanente entre o meio e o organismo. Pederiva (2005) também contribui quando afirma que, para que o indivíduo seja encarado como uma unidade

existencial, ele necessita ser compreendido como um ser corpóreo e espiritual, como uma subjetividade encarnada, estando aberto ao mundo, sem o qual ele não tem como existir.

É fator de grande relevância na relação “corpo-voz” que o indivíduo seja visto de forma integral e que haja equilíbrio da unidade “mente-físico-emoção” durante o ato de cantar, uma vez que a qualidade vocal tende a ser aprimorada quando a voz parte de um corpo saudável e balanceado em todos os seus aspectos.

3. Algumas sugestões dos participantes

A necessidade de atividade física para melhorar a performance vocal foi uma das sugestões levantadas pelos entrevistados. Dentre as atividades mais significativas citadas por eles estão dança, expressão corporal e ginástica rítmica. As próximas duas falas demonstram a importância da dança e da ginástica rítmica para a performance do cantor. Na primeira, o participante alega que o corpo do indivíduo precisa estar preparado para o ato de cantar, e que o balé e outras danças facilitam a postura no palco. O outro corista argumenta que, para ele, a prática de ginástica rítmica favoreceu a liberdade de movimentar o corpo durante a performance artística:

(...) o músico, ele tem tanta coisa pra passar (...) O corpo dele é muito completo; (...) tem que ta pronto fisicamente pra aquelas atividades (...) se ele tem aula de balé, ele tem mais facilidade pra se centrar, o corpo, (...) não só o balé (...) a dança em geral, que você tem aquela postura. (Graziela)

(...) eu (...) pratiquei (...) ginástica rítmica durante sete anos. (...) Eu não tenho dificuldade nenhuma com o corpo. Porque eu vejo pessoas, que ficam (...) com os braços e não sabe, e põe pra trás e prende aqui (...) se você já mexe com o corpo fica muito mais fácil saber o que fazer com ele na hora de cantar. Então, isso também foi importante pra mim. (Greice)

O pensamento de Behlau; Pontes (2001) respaldam os entrevistados porque alegam ser sempre recomendada uma atividade esportiva para a saúde geral do corpo e para uma produção vocal mais resistente e mais energética. Os autores também afirmam que as pessoas que possuem boa forma física e que praticam algum tipo de esporte têm mais possibilidades

de manter suas vozes jovens, sem sinais de envelhecimento. Costa; Silva (1998), em consonância, explicam que, para o cantor, as atividades físicas mais recomendadas são as de baixo impacto, sem força; dentre eles, alongamento, bicicleta, caminhada e dança.

Outra sugestão levantada pelos coristas para que haja melhorias na prática vocal é a massagem. Dois participantes argumentaram que tal prática alivia as tensões musculares que aparecem antes das apresentações artísticas:

(...) uma coisa boa: a massagem antes das apresentações (...) Porque você tensiona muito. (Graziela)

Uma massagem é muito bom quando o cantor está muito tenso. (Jader)

Seguramente, o equilíbrio da musculatura corporal, imprescindível para uma boa qualidade de produção da voz, pode ser auxiliado por técnicas de massagem e relaxamento (BEHLAU; PONTES, 2001). É fato que, com um corpo livre de tensões o resultado vocal do indivíduo será melhor, pois, a massagem pode, além de relaxar a musculatura, proporcionar bem-estar físico, mental e emocional ao cantor.

Considerações finais

Os resultados obtidos nesta pesquisa revelam que cantores líricos têm uma tendência a não vivenciar seus corpos como unidade: mente-físico-emoção, ou seja, sua corporeidade. Sugerem que o emocional parece ser a parte mais negligenciada, diante da afirmação dos participantes de que o cansaço físico e o mental são de difícil controle, enquanto as dificuldades emocionais devem ser canalizadas ou dominadas para que não influenciem a *performance* artística. Os resultados ainda indicam que em situação de *performance* artística, qualquer desconforto no âmbito físico, emocional, ou um cansaço mental parece ter importância secundária.

A vivência da corporeidade não parece ser uma realidade entre cantores. Assim sendo, espera-se que esta pesquisa possa ser um alerta aos cantores solistas, aos coristas, bem como aos alunos e professores de canto, para que se possa viver plenamente o corpo neste tipo de atividade, e, da mesma forma, uma vida com mais qualidade.

Referências:

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. **Higiene vocal: cuidando da voz**. 3. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

BEHLAU, Mara; REHDER, Maria. **Higiene vocal para o canto coral**. Rio de Janeiro: Revinter, 1997.

COELHO, Helena. **Técnica vocal para coros**. 4. ed. São Leopoldo, RS: Sinodal, 1999.

COSTA, Henrique O; SILVA, Marta A. **Voz cantada – evolução, avaliação e terapia fonoaudiológica**. São Paulo: Lovise, 1998.

PEDERIVA, Patrícia. **O corpo no processo ensino-aprendizagem de instrumentos musicais: percepção de professores**. Dissertação (Mestrado). Brasília: UCB, 2005.

QUINTEIRO, Eudisia. **Estética da voz: uma voz para o ator**. São Paulo: Summus, 1989.

_____. **Manual de terapia corporal como base da estética da voz e fala**. Carapicuíba, SP: Pró-Fono, 2000.

RONDINA, Alessandra. **Atuação fonoaudiológica na preparação vocal do ator**. Campinas, SP: UNICAMP, 2005.

VIGOTSKI, Liev. **Psicologia pedagógica**. Porto Alegre: ARTMED, 2003.

Adriana Braga – Bacharel em Música – Regência – pela Universidade de Campinas (UNICAMP). Desde o ano de 2002 atua como regente do Coro Lírico do Teatro Nacional em programas feitos junto à Orquestra do Teatro Nacional Cláudio Santoro (Brasília – DF). É especialista em Educação Musical pela Fundação Brasileira de Teatro – Faculdade de Artes Dulcina de Moraes-DF. Atualmente é mes-tranda no programa de Pós-graduação da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília - UnB.

Patrícia Pederiva – mestre em Educação pela Universidade Católica de Brasília - UCB. Apresenta trabalhos frequentemente em congressos e publica em variados periódicos nacionais e internacionais. Atualmente é doutoranda no programa de Pós-graduação da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília - UnB.
