

**CORPO-VOZ-EMOÇÃO:  
UMA PROPOSTA DE PRÁTICAS SENSIBILIZADORAS  
PARA O ENSINO DO CANTO LÍRICO**

**Maria Nazaré Rocha de Almeida**

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO

PPGM – Doutorado

Teoria e Prática da Execução Musical

*SIMPOM: Subárea de Educação Musical*

**Resumo**

Este artigo tem como objetivo relatar parte dos resultados prático-laboratoriais da pesquisa de doutorado cujo título é *Corpo-voz-emoção: uma proposta de práticas sensibilizadoras para o ensino do canto lírico*. Metodologicamente, temos como objeto de análise o trabalho prático realizado com os alunos da disciplina Oficina de Canto do Bacharelado em Canto da UNIRIO aos quais aplicamos exercícios de sensibilização, expressão e consciência corporal buscando a integração corpo-voz-emoção de acordo com os princípios bioenergéticos de Reich (2004) e Lowen (1985). Nesta primeira fase de coleta de dados decorrentes de 12 encontros de 2 horas cada, os exercícios propostos foram registrados em foto, áudio e vídeo para análise posterior dentro de um enfoque epistemológico evidenciado na corporeidade de Assmann (1995), apoiado nos conceitos de construção de conhecimento de Freire (1996) e nos saberes propostos por Pires (2007): *saber pensar, saber sentir, saber brincar, saber criar*. Parte dos resultados obtidos até o momento é a constatação da pouca consciência corporal dos alunos de canto e a tendência de segmentarem corpo/mente/emoção. Após os exercícios a maioria percebeu com clareza a sensação de soltura e de espaços extras que levaram a uma emissão vocal mais livre, mais fácil e de melhor qualidade. Com base na literatura e nos dados que emanarem da pesquisa prática pretende-se defender uma visão de ensino em que haja a inclusão do corpo associado à história de vida e às emoções do aprendente. Tais informações servirão de ferramentas para que o professor de canto oriente seus alunos na direção de uma voz autêntica e plena dentro de um corpo único, íntegro e livre.

**Palavras-chave:** canto lírico; corporeidade; procedimentos de ensino.

A atividade do ensino exige que o educador mantenha-se num estado reflexivo permanente e busque métodos e processos cada vez mais objetivos para transmitir conteúdos dentro de uma construção e reconstrução na direção de um desempenho eficiente. Foi a partir do impulso dessas reflexões que surgiu o desejo para a realização deste trabalho de pesquisa, no qual os princípios metodológicos buscados foram motivados pelas experiências desta pesquisadora, tanto como aluna quanto como professora de canto em doze anos de atividade. Constatou-se que as práticas de ensino



estão muito distantes do pensamento de Freire (1996, p. 52) quando diz que “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção”. Com base nos conceitos de Freire acredita-se que é possível ir além e por isso procedeu-se a uma proposta que consiste de uma maior articulação de saberes, experiências e pensamentos que instrumentalizem o professor de canto na orientação de uma voz autêntica e plena dos seus alunos.

Para este estudo foi utilizada uma abordagem qualitativa de pesquisa abrangendo características consideradas básicas por Bogdan e Biklen (1984), adotando-se como fonte direta de dados o ambiente natural, entendendo que deste modo as ações são melhor compreendidas pelos sujeitos envolvidos e considerando os dados de vital importância no processo. Nesta abordagem metodológica investigou-se os parâmetros da corporeidade em um grupo de sujeitos a saber, alunos do Bacharelado em Canto da UNIRIO na disciplina Oficina de Canto em 12 encontros de 2 horas cada, onde no processo de ensino procurou-se não dissociar suas emoções, descobertas e sentimentos, mas valorizou-se suas vivências e sua história, buscando-se tecer relações entre os sujeitos envolvidos e o entorno a partir de inferências e interpretação dos dados de forma ampla e sistêmica, como sugere Oliveira (2007).

Portanto, é num contexto de estratégias sensibilizadoras que pretende-se entrar em sintonia com os saberes encontrados em Pires (2007, p. 1), considerando-os extremamente relevantes para o ensino do canto, que são: *saber pensar, saber sentir, saber brincar, saber criar*. E foi a partir destes saberes que procurou-se desenvolver e estruturar este trabalho, com o intuito de fugir do pensamento cartesiano, no qual se ignora a complexidade do sujeito dentro de uma visão dualista tradicional proposta por Descartes.

O foco deste trabalho são as considerações sobre a totalidade do ser, levando-se em conta que o corpo é o instrumento do cantor. Daí a importância da corporeidade neste processo dentro de uma abordagem de estudo reflexivo da relação corpo-voz-emoção. Diante desta compreensão, Assmann (1995) afirma que a corporeidade

[...] não é fonte complementar de critérios educacionais, mas seu foco irradiante primeiro e principal. Sem a filosofia do corpo, que perpassasse tudo na educação, qualquer teoria da mente, da inteligência, do ser humano global, enfim, é de entrada falaciosa (p. 77).

Com base na literatura acredita-se que é encaminhando o aluno de canto para aprender a pensar e a sentir a partir dos elementos lúdicos e criativos que se cumpre o papel de educador. Inferindo-se a partir de Assmann (1995), deve-se encorajar o aluno a sentir e a assumir o seu corpo

e a sua voz, despertando sensações e percepções que lhe servirão de subsídios para a expressão das melodias que devem ser cantadas com o corpo inteiro, com verdade expressiva e autoconfiança.

Para que a libertação da voz seja conseqüência da libertação do ser faz-se imprescindível ainda focar na percepção do que acontece enquanto cantamos: da coreografia interna, da produção do som e do prazer ou desconforto físico e emocional que se dá em conseqüência da vibração do som no nosso corpo, do resultado sonoro, bem como pela articulação do texto expressado. É através do corpo que o cantor se apropria da própria voz e da expressão artística e as compartilha com o público. Assim, é preciso estar ciente da importância de viver este corpo com suas emoções e de perceber as suas sensações, no sentido da autopercepção. Esta perspectiva pressupõe que o desenvolvimento pleno da voz exige o percorrer de um caminho complexo como complexo se constitui o ser. Como afirma Lowen (1984):

A autopercepção é uma função do sentir. É a soma de todas as sensações do corpo de uma só vez. Através de sua autopercepção a pessoa descobre quem é. Está atenta ao que acontece em todas as partes do seu corpo; em outras palavras, está em contato consigo mesma. Por exemplo, sente o fluxo de sensações em seu corpo associado à respiração, e sente todos os outros movimentos, espontâneos ou involuntários, de seu corpo. Também está consciente das tensões musculares que limitam sua movimentação, pois também criam sensações. A pessoa que não tem autopercepção sofre de constrangimentos. Em vez de sensação de contato com o corpo, ela o vê de fora, distanciado, com os olhos de sua mente. Não estando em contato com seu corpo de dentro de si, este parecerá estranho e desajeitado para ela, o que a faz sentir constrangida em suas expressões e movimentos (p. 48).

Em autores como Boadella (1992) encontrou-se a afirmação de que sendo a voz um meio de expressão do sujeito, o mesmo terá a necessidade de lidar adequadamente com sua história de vida, suas experiências, seu corpo e suas emoções para se conhecer e se reconhecer na sonoridade da sua voz e poder, conseqüentemente, trazer à tona uma expressão autêntica desta voz.

[...] A experiência de uma pessoa é aquilo que ela recebe com prazer dentro dela; o resto são acontecimentos, quanto mais uma pessoa se fecha, mais difícil será ouvir o som da própria voz. Quando cada sentimento é significativo e todos os significados são totalmente sentidos, então a corrente neurótica que separa o corpo da mente se rompe e tranca o exterior dentro do interior (BOADELLA, 1992, p. 113).

Lowen (1985) defende que a respiração é fundamental para a emissão vocal e para o seu equilíbrio, pois “quando as vibrações atravessam o corpo em sua plenitude, a pessoa se sente conectada e integrada, como um todo” (p. 17). E este autor acrescenta ainda que a sensação de unidade e integridade leva a uma sinceridade natural de pensamento e ação. A autenticidade da voz

e o conforto de sua execução dependem, portanto, da plenitude das vibrações que levará à sensação de unidade e inteireza para a auto-expressão. Essa plenitude também está conectada à flexibilidade da respiração livre proposta por Miller (1996).

Nesta reflexão, que tem como pressuposto a valorização do corpo e suas emoções, Reich (1998) afirma que o corpo guarda a história de vida do sujeito e deixa marcas significativas, sejam elas favoráveis ou adversas. Para ele, a contenção das emoções envolve freqüentemente a contenção dos movimentos respiratórios e gera couraças que resultam em deficiência ou em excesso de energia estagnada. As couraças estudadas por Reich, conseqüentemente, geram bloqueios na voz e na expressão do cantar, já que estão intimamente atreladas aos movimentos respiratórios.

Maslow (1975) considera o inventor e o artista como agentes integradores, com capacidade de reunir opostos numa unidade. Segundo ele, “a criatividade é construtiva, sintetizadora, unificadora e integrada, é nessa mesma medida que ela depende, pelo menos em parte, da integração interior da pessoa” (p. 173). Buscou-se nesta pesquisa, a partir desse autor, valorizar a intuição e instigar a imaginação, aguçar a sensibilidade, estreitar a relação do sujeito consigo mesmo para que ele viva a corporeidade procurando perceber suas sensações dentro de uma visão integrada. Buscou-se criar condições para que o aluno se torne capaz de fazer conexões e gerar um envolvimento que dê sentido às diversas informações técnicas, musicais e estilísticas.

Numa perspectiva distanciada das idéias que leva à pergunta feita por Moraes (2004) “Como conectar educação com sedução, liberdade, beleza e magia?”, observa-se uma prática de ensino baseada apenas na repetição, sem espaço para a busca pelo sentir do corpo e das emoções. Percebe-se ainda a fragmentação existente entre exercício e música, ou seja, um abismo entre vocalize e repertório que se traduz na repetição de exercícios desprovidos do sentir e de significado, não havendo espaço para a auto-expressão, a criatividade ou a ludicidade. Esse tipo de prática certamente leva alguns alunos a terem uma percepção de que os exercícios são enfadonhos, sem atrativos, ou que são praticados somente com a intenção da técnica pela técnica, distantes de um sentido que dependa das estruturas internas como indica Moraes (2004) e, portanto, inexpressivos, tampouco conscientes, eficazes ou objetivos:

[...] As novas bases epistemológicas trazidas pela física quântica e pela nova biologia nos confirmam que a aprendizagem já não pode ser explicada como fenômeno de mudança de conduta que ocorre a partir de informações instrutivas captadas do meio ambiente, pois o que se passa com o indivíduo depende de sua estrutura, depende da dinâmica interativa entre indivíduo e meio, das circunstâncias em que o aprendiz encontra-se inserido e que modifica o fluir de suas emoções e de seus pensamentos

[...] Toda mudança estrutural depende da organização interna do indivíduo, de como funcionam as suas estruturas internas (p. 2).

Essa mudança estrutural exigirá uma tomada de consciência de si mesmo, para a qual Lowen (1982) afirma ser somente através da consciência do corpo que podemos descobrir quem somos, e ele aponta ainda que o principal caminho para o autoconhecimento está na respiração profunda. Pires (2007) e Lowen (1982), cada um com seu enfoque, concordam que a singularidade de cada indivíduo deve ser respeitada e alicerçada na corporeidade do sujeito: o corpo entendido na sua totalidade, na sua história, presente na emoção, na sensibilidade, na afetividade, na interação consigo e com o mundo.

Para Merleau-Ponty (1999) a corporeidade se dá na articulação do sujeito com o mundo, na maneira deste sujeito estar presente no mundo e o mundo presente nele. “O corpo é o veículo do ser no mundo, e ter um corpo é, para um ser vivo, juntar-se a um meio definido, confundir-se com certos projetos e empenhar-se continuamente neles” (p. 122). A corporeidade vem, assim, qualificar o sensível, que para Ostrower (1997) é uma abertura ao mundo e seus acontecimentos, possibilitando, portanto, as sensações. Assim, o professor precisa orientar o aluno para que a sua busca não deva ser pela voz ou timbre por ele considerados ideais, mas pela voz gerada no sentido da verdade corporal do sujeito, ou seja, a voz daquele determinado corpo. Diante desta visão que percebe a unicidade do sujeito com a sua voz são propostas algumas reflexões que precisam estar presentes no ensino do canto: Este sujeito conhece a sua voz? Ele se reconhece nela? E se reconhecendo nela, ele está preparado para assumir sua voz?

Com o propósito de gerar oportunidades de experiências sensibilizadoras procurou-se recorrer a variados exercícios de sensibilização, expressão e conscientização corporal com o objetivo de deflagrar sensações a partir de estímulos específicos. Os alunos submetidos a este estudo foram indagados sobre essas sensações percebidas e as suas relações com a execução do canto. Num espaço aberto à ludicidade, à criatividade e à sensibilidade, numa aventura de experiências diversas e muitas reflexões, foi constatada a importância de se gerar ocasiões para o exercício da criação e da experiência estética longe da crítica, num espaço onde não haja lugar para a censura e que emoções sejam corporalizadas livremente. Um espaço no qual o sujeito esteja ciente das sensações vividas, levando-se em conta que é imprescindível a conquista da autopercepção do seu corpo com prazer, para que possa expressar-se livremente através da sua voz. Para Lowen

(1982), “O prazer é o elemento-chave para a auto-expressividade. Quando estamos nos expressando de fato, sentimos prazer que pode variar de uma expressão moderada até o êxtase no sexo” (p. 230).

Em termos práticos e objetivos, o trabalho consistiu em obter a descrição das sensações vividas resultantes da prática de exercícios que incluíram respiração profunda, alongamento, exercícios de percepção cinestésica e coordenação fono-respiratória com movimentos corporais que libertassem as possíveis tensões dos alunos.

O Bacharelado em Canto da UNIRIO possui um total de 18 alunos. Um grupo de 8 alunos fazem a disciplina Oficina de Canto e são alunos da Dra. Mirna Rubim. Os alunos que eram da disciplina acima e faziam aulas individuais foram observados na turma coletiva e em suas aulas individuais. Procurou-se observar e registrar atentamente o comportamento dos alunos de canto sob a forma de relatórios de dois tipos: (1) aquele dos sujeitos submetidos ao processo durante as aulas de Oficina de Canto e (2) uma análise das gravações de diversas aulas de canto individuais, onde as sugestões corporais foram aplicadas. Essa pesquisa tem sido desenvolvida através de um trabalho prático de exercícios de sensibilização, conscientização corporal, exercícios de técnica vocal e repertório seguidos das descrições dos sujeitos por escrito contendo suas impressões e sensações do cantar. Portanto, priorizou-se a análise dos dados de forma ampla e distanciada da confirmação de hipóteses pré-construídas, procurando enxergar as diferenças dentro de uma análise qualitativa.

Parte dos procedimentos metodológicos desta pesquisa ainda está em desenvolvimento, visto que o trabalho encontra-se em fase de vivências e experimentos. A próxima etapa será a organização dos exercícios que se mostraram mais impactantes aos alunos estudados e será gerado um relatório objetivo desses achados. Parte dos resultados tem se mostrado muito satisfatórios e abaixo são destacados alguns *insights* e depoimentos dos alunos submetidos a esta pesquisa:

“Quanto ao exercício vocal senti uma liberdade, pois não houve a necessidade de uma preparação de um som criado. O som foi natural e sem esforço”.

“O primeiro momento desse exercício é semelhante a uma massagem em todas as partes do corpo como se fosse um toque preciso causando um relaxamento total e nos vocalizes permite uma ventilação e soltura tamanha que não permite tensão nos músculos da região do pescoço, mas acho que depende de uma doação por parte do aluno e uma certa despreocupação no executar, para que o objetivo seja alcançado”.

“Começamos a notar o quanto é confortável cantar aliviando toda a tensão que antes era depositada nas pregas vocais e em todo o corpo”.

“O corpo adquire uma conexão fazendo com que a respiração se torne tranquila e constante, contínua com uma sensação de ter um tubo interno, como se fosse o tubo do fagote”.

“Começamos a identificar as partes de tensão do corpo, nos possibilitando trabalhar fazendo com que elas se conectem ao restante do corpo já relaxado”.

“Na atividade vocal sentimos uma maior liberdade quanto à expansão das costelas possibilitando maior apoio. Porém a maior dificuldade está no controle da língua e seu relaxamento. Pudemos perceber o quanto este órgão pode influenciar positivamente (quando relaxado) ou negativamente (quando rígido) o som que desejamos obter”.

“É bem perceptível o alongamento da laringe para baixo. Sinto conforto total, a língua fica no assoalho da boca, propiciando uma boa respiração. O olhar nesse exercício promove total conforto e adequação da laringe”.

“O alongamento da cervical melhora a sensação, os braços ficam mais longos, o pescoço também, por isso ajudam a posicionar a cabeça corretamente para um cantar satisfatório”.

Nota-se no ensino do canto a ausência de uma abordagem que considere a sua grande singularidade que é o fato de sujeito e instrumento serem um. Ciente dessa unicidade, ou seja, de não existir um afastamento entre o sujeito e o seu instrumento torna-se pertinente que a percepção desta especificidade venha trazer uma dimensão do quanto é necessária uma prática do ensino que procure não dissociar a mente das emoções nem excluir as sensações e suas percepções como sugere Freire (1996):

O que importa, na formação docente, não é a repetição mecânica do gesto, este ou aquele, mas a compreensão do valor dos sentimentos, das emoções, do desejo, da insegurança a ser superada pela segurança, do medo que, ao ser “educado” vai gerando a coragem (p. 45).

A experiência prática desta pesquisadora tem sido motivada pelo propósito de ampliar as possibilidades de transmissão do conhecimento no ensino do canto, procurando trazer à tona a reflexão da ontologia do ser e a inclusão das emoções e sentimentos. Pretende-se discutir o conceito de corporeidade e suas implicações a partir de exercícios práticos de sensibilização, conscientização corporal e auto-expressão com o respaldo teórico de pensadores de diversas áreas do conhecimento, através da literatura especializada em **(1) canto** (MILLER, 1996; BEHLAU, 2001), **(2) educação** (ASSMANN, 2000; FREIRE, 1996), **(3) psicologia** (REICH, 2004; LOWEN, 1985; BOADELLA, 1992; KELEMAN, 1992), **(4) filosofia** (MERLEAU-PONTY, 1999) e **(5) Processos de aprendizagem** (MATURANA, 1993; VARELA, 1995). Serão incluídos os registros da prática de ensino e das experiências dos alunos com a aplicação prática. A partir dos resultados coletados será realizada a próxima etapa da pesquisa no segundo semestre de 2010, dentro de uma proposta de trabalho mais focado e sistematizado, devidamente respaldado na literatura proposta, cuja análise será encontrada na íntegra na tese final.

Professor e aluno devem compreender que há uma trajetória a ser percorrida para o encontro do sujeito com sua voz autêntica e que esta empreitada não poderá se dá por outra via senão a do interior do sujeito, numa concepção dialógica em busca de uma autonomia deste sujeito, como

indica Freire. Esta pesquisa tem mostrado que ao se desenvolver a voz, também é promovido um desenvolvimento pessoal. Constatou-se ainda o quanto é primordial a interação entre aluno e professor, cujo relacionamento deve ser mantido dentro de um ambiente de confiança incluindo-se nele o espaço para a auto-expressão.

### Referências bibliográficas

- ASSMANN, Hugo. *Reencantar a educação: rumo à sociedade aprendente*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1995.
- BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. *Higiene vocal, cuidando da voz*. 2. Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.
- BOADELLA, David. *Correntes da vida – Uma introdução à biossíntese*. Trad. Claudia Soares Cruz. Rev. Rubens Kignel. 3ª Ed. São Paulo: Summus, 1992.
- BOGDAN, Robert; BIKLEN, Sari. *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Portugal: Porto, 1994.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 39. Ed. São Paulo: Paz e terra, 1996.
- KELEMAN, Stanley. *Anatomia emocional*. Trad. Myrthes Suplicy Vieira. Sup. Técnica Regina Favre. Ilust. Vincent Perez. São Paulo: Summus, 1992.
- LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. São Paulo: Summus, 1982.
- \_\_\_\_\_. *Prazer: Uma abordagem criativa da vida*. Trad. Ibanez de Carvalho Filho. São Paulo: Summus, 1984.
- LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. *Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante*. Trad. Vera Lúcia Marinho; Suzana D. de Castro. São Paulo, Ágora, 1985.
- MASLOW, Abraham H. *Introdução à psicologia do ser*. Rio de Janeiro: Eldorado, 1975.
- MATURANA, Humberto. *Cognição, ciência e vida cotidiana*. Org. e Trad. Cristina Magro e Victor Oaredes. Belo Horizonte, Ed. UFMG, 2001.
- \_\_\_\_\_. VARELA, Francisco. *A árvore do conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana*. 6. Ed. São Paulo: Palas Athena, 2007.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da percepção*. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 1999.
- MILLER, Richard. *The structure of singing: System and art in vocal technique*. New York: Schimer Books, 1996.
- MORAES, Maria Cândida. *Reencantando a educação a partir de novos paradigmas da ciência*. Disponível em <[www.ub.es/sentipensar/pdf/candida/reencantar\\_educacao.pdf](http://www.ub.es/sentipensar/pdf/candida/reencantar_educacao.pdf)> acesso em: out. 2009





OLIVEIRA, Maria Marly de. *Como fazer pesquisa qualitativa*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

OSTROWER, Fayga. *Criatividade e processos de criação*. 12. Ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

PIRES, Edmilson. F. *Jogando com a Beleza e o Lúdico na Construção do Conhecimento em Corporeidade*. In: XV CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE/II CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. 2007. RECIFE: CBCE, 2007.

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica*. Trad. Maria da Glória Novak. São Paulo: Brasiliense, 2004.

\_\_\_\_\_. *Análise do caráter*. Trad. Ricardo Amaral do Rego. 3. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

VARELA, Francisco; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleonor. *A mente corpórea. Ciência cognitiva e experiência humana*. Lisboa: Peres, 2001.

