

Jogos e dinâmicas na formação do cantor: o trabalho de corpo como processo aliado ao repertório vocal

Maria Silvia Nicolato Peixoto¹

UNIRIO/ PROEMUS / Mestrado

SIMPOM: *Teoria e Prática da Execução Musical*

silvia.nicolatto@gmail.com

Resumo: Este artigo apresenta uma proposta didática cujo intuito é instrumentalizar profissionais e estudantes de canto, para que possam estabelecer um repertório corporal próprio associado ao trabalho de voz. Trata-se de um projeto que vem sendo desenvolvido no mestrado profissional da Unirio, Rio de Janeiro, Brasil. Em sua proposição formativa conta com a utilização de exercícios e jogos direcionados a cantores, promovendo um intercâmbio entre linguagens. A abordagem se faz respeitando a trajetória pessoal do aluno e instigando-o para que a pesquisa corporal seja parte de sua formação, concomitante ao estudo vocal. A metodologia incide em uma sequência de exercícios, jogos e dinâmicas para cantores e foi aplicada em grupos de cantores e de estudantes de canto em oficinas e aulas. A proposta consiste em uma sequência, iniciada com a leitura de textos e seguida por exercícios de respiração, alongamento, jogos e dinâmicas. Concluímos que essa abordagem auxilia o cantor em seu processo de formação, permitindo-lhe localizar e resolver questões relativas ao corpo. Essas questões são concernentes aos gestos, ao entendimento das diferenças da postura do corpo no dia-a-dia e no palco, dentre outras vivências e percepções. Esse enfoque proporciona mais autoconfiança, desenvolve hábitos e um vocabulário corporal, que podem alicerçar o cantor em suas atividades musicais.

Palavras-chave: Canto; Cantores; Corpo; Exercícios; Partitura corporal.

Título do Abstract

Abstract: This article introduces a didactic method devised to provide professional and student singers with tools for the preparation of a corporal repertoire associated with their vocal work. This project is being developed as part of the Professional Master's program, at Unirio – Rio de Janeiro, Brazil. The educational proposal includes exercises and games applied to singers, promoting an exchange between different artistic languages. The approach respects the students' personal experience, encouraging them to develop a body research simultaneously with their vocal study. The methodology includes a sequence of exercises, games and dynamics for singers, and it has been applied to groups of singers and voice students. The proposal consists of a sequence, initiated by the reading of some texts and followed by breathing and stretching exercises, and then by games and dynamics directed to singers. We can conclude that this approach supports singers in their developmental process,

¹ Orientadora: Prof^a Dr^a Laura Rónai

by aiding them to locate and solve questions pertaining to their body. These issues concern the gestures, and the understanding of the differences between the body posture in everyday's life and on stage, among other experiences and perceptions. This practice strengthens the self-confidence, and develops corporal habits and repertoires to be used as a foundation for singers in their musical activities.

Keywords: Singing; Singers; Body; Exercising; Body score.

Introdução

O presente artigo é parte integrante de uma pesquisa mais ampla de Mestrado Profissional e tem como objetivo final contribuir para a formação do cantor, com implementação de exercícios, dinâmicas e jogos específicos para estudantes de canto, devidamente organizados para o processo formativo artístico. Esse método que ora defendemos, visa instrumentalizar o professor de canto, o cantor e o público interessado no desenvolvimento de um repertório corporal próprio, que compõe a sua *performance* e identidade artística, compreendendo também um repertório de aquecimento e reconhecimento corporal, tratando o corpo com o mesmo cuidado com que trata a voz.

A concepção aqui discutida é oriunda de trajetória pessoal e é consequência também de vivências com dança contemporânea, estudos em arteterapia, teatro e canto. Estas práticas acabaram originando oficinas, realizadas com jovens nas fábricas de cultura em São Paulo, inicialmente dentro da perspectiva da música popular. Essas oficinas buscaram desenvolver um novo território de expressão artística para jovens intérpretes e cantores/compositores que estavam inseridos em um processo criativo, mas sem um acesso formal à educação musical. Essa proposta se inspirou também em estudos de voz e corpo direcionados a cantores e compositores independentes, visando ao autoconhecimento e desenvolvimento de sua linguagem musical e corporal pessoais. O enfoque foi aplicado em cantores e compositores independentes, como aporte à sua vida profissional, em situações como gravações em estúdio ou apresentações. Cumpre-nos destacar que oficinas realizadas com cantores líricos também contribuíram no sentido de entender a realidade da formação dos cantores que tiveram seu desenvolvimento inicial calcado nos processos tradicionais de formação artística.

É através de seu corpo que a pessoa sente e se relaciona com o mundo. Nele estão conjugados uma série de significados, idiossincráticos ou não, símbolos, traços de vida, tensões, alegrias. Há no corpo um rico território que deve ser explorado com a criatividade e a

curiosidade inerentes ao estudante em seu desenvolvimento. Sob esse prisma, há um verdadeiro deslindamento de expressão, que pode ser aperfeiçoado sob a perspectiva de uma pesquisa em construção, em uma dinâmica permanente que comporá a identidade e a vida profissional do artista. Em cada movimento corporal há uma descoberta, mas também uma informação conhecida, que pode transformar-se em algo novo nas relações entre corpo e mundo, que intercambiam e se influenciam, gerando uma identidade muitas vezes imperceptível e por isso mesmo nem sempre explorada com a devida atenção. Esta é uma aprendizagem que não termina ao findar o processo formativo. Traz, sim, em sua concepção, uma cultura de formação permanente do artista, em um processo retroalimentado que o acompanhará ao longo de toda a sua trajetória. Essa percepção de corpo e voz como elementos indissociáveis, explícitos no andar e nos gestos, que o tornam singular, deve ser algo compreendido e vivenciado pelo estudante muito antes de subir ao palco.

No caso do cantor, a condução desse processo, seja por parte do próprio aluno ou dos profissionais da música que o orientam nesse estudo, pode conferir diferentes rumos e sentidos à carreira e à relação do aprendiz com sua arte. Parece-nos fundamental entender o cantor como um ser integral, no qual questões relacionadas à voz não se dissociam das questões intrínsecas ao corpo. Estas questões se relacionam com situações enfrentadas por todos nós, como estresse, tensões e conflitos a que estamos sujeitos, e que podem se potencializar no desafio de atuar no palco, diante de uma plateia. Estes fatores também integram e influenciam a *performance* artística e não devem ser desconsiderados, porque, se levados em conta no processo educativo, permitem mudar o próprio modo com o qual o artista os encara, podendo determinar a excelência de seu desempenho profissional. De acordo com as ideias de Behlau sobre o profissional da voz:

Fadigas generalizadas são frequentes em cantores dedicados, especialmente nas semanas que precedem as apresentações. O estresse psicológico é intrínseco à *performance* vocal e pode até mesmo ser usado de modo positivo, como uma mobilização saudável da energia corporal para a apresentação. (BEHLAU, 2001, p. 352).

O estudante tem melhores condições de aprender a identificar e a lidar com esses momentos de estresse e tensão, antes de apresentações, ao perceber melhor seu corpo.

A voz é entendida, na concepção de Ferreira (1995), como o resultado da combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, tornando-a necessária para a representação dos vários papéis sociais que as pessoas desempenham no seu dia-a-dia.

A construção da identidade do cantor envolve, portanto, estudo, pesquisa e autoconhecimento, dentre outros elementos de natureza psicológica, como a ansiedade e as reações imprevisíveis, que surpreendem o próprio intérprete, tanto positiva quanto negativamente. É possível refletir que existem aspectos ignorados, mas que integram certamente a identidade e a *performance* do profissional de canto, e que abrem novas frentes de pesquisa e estudo, como as afeitas à psicologia, envolvendo as relações do inconsciente (STEIN, 2005), que tanto pode ser uma via para a criação, como um empecilho para o desenvolvimento de sua interpretação. “As poderosas forças do inconsciente manifestam-se não apenas no material clínico, mas também no mitológico, no religioso, no artístico e em todas as atividades culturais através das quais o homem se expressa” (JUNG, 1964, p. 304). Observamos que uma discussão mais aprofundada do inconsciente está além do escopo deste estudo. Um trabalho complementar a este artigo poderá vir a ser realizado *a posteriori*, com estas questões analisadas de maneira mais detalhada.

A sequência:

Propomos a seguinte sequência para direcionar a formação aqui defendida:

1. Leitura de texto (para instigar a curiosidade, incentivar o questionamento e ampliar as referências dos alunos). Esta leitura pode tratar, por exemplo, a ansiedade na *performance*, atuação, canto e áreas afins;
2. Respiração, por ser de fundamental importância, abordada tanto em exercícios para cantores quanto para atores, assim como em exercícios de yoga, úteis para o enfrentamento de situações de estresse e ansiedade;
3. Alongamentos (o alongamento faz parte do aquecimento para o desenrolar da aula, pois além de criar hábitos, proporciona uma preparação física e psíquica para as atividades);
4. Exercícios de movimento, dinâmicas e jogos direcionados para esse público, que instigam no aluno a consciência de sua localização no espaço e a percepção corporal, experimentando a criação de sequências de gestos, e também fazendo pequenas apresentações em sala de aula, como resultados de sua pesquisa;
5. O fechamento em grupo, com comentários dos próprios alunos, que é sempre enriquecedor para todos.

Em resumo, os exercícios propostos seguem a sequência abaixo:



A sequência de exercícios sugerida oferece tempo suficiente para que o estudante reflita, entendendo sua presença no espaço físico e a interação de sua voz e de sua gestualidade com esse espaço. Segundo Mello *et al.*,

O canto é uma atividade que demanda preparo físico e emocional, portanto, torna-se necessário um treinamento adequado para se adquirir controle e propriocepção da fonação, bem como equilíbrio corporal. Isso denota a saúde do cantor, tanto vocal como corporal. (MELLO E SILVA, 2008, p. 552).

Estes exercícios permitem que o estudante aprimore a qualidade de sua percepção enquanto indivíduo, e as suas possíveis *performances* posteriores.

2. Metodologia

Aplicação da Proposta

A primeira etapa desenvolvida foi baseada em pesquisa realizada em oficinas, aplicadas em grupos de estudantes de canto lírico, no Rio de Janeiro. Estas oficinas, realizadas em 2014, incluíram discussões e execução de atividades sobre o fazer artístico. Apresentado ao grupo o trabalho do dia, iniciamos a leitura de um texto extraído de autores de teatro, música ou áreas afins, prosseguindo com exercícios de respiração, instigando a consciência da respiração costo-abdominal. Continuamos com exercícios de alongamento e demos sequência com jogos ou dinâmicas. Depois houve uma pequena apresentação dos alunos, resultante da pesquisa pessoal de corpo e voz, desenvolvida em aula, seguindo-se o fechamento da aula.

Podemos destacar como autores importantes, no que diz respeito à fundamentação de respiração e voz, pesquisadores como Claire Dinville, Mara Suzana Behlau, Maria da Glória Beuttenuller e Nelly Laport, dentre outros. Existem outros autores de literatura específica sobre possíveis exercícios de respiração para cantores, visando consciência da respiração no canto, mas também autores que tratam a respiração como auxílio regulador diante de situações de estresse e ansiedade, como no caso de algumas sugestões de respiração oriundas da yoga, e também sugestões de profissionais de teatro, como Boal, Grotowski,

dentre outros, que propuseram exercícios de respiração como um início de trabalho. Esses exercícios teriam a finalidade de aquecimento, concentração e conexão interna, representando um possível recurso para que o cantor utilize antes de se apresentar ou quando estiver diante de desafios. Na parte final do exercício foram utilizados trechos e fragmentos do repertório dos estudantes, para que experimentassem novas abordagens em seu cantar. Essa seleção dos fragmentos foi feita pelos próprios estudantes, emergindo naturalmente de suas pesquisas em sala de aula e demandas pessoais, sendo acrescentadas aos exercícios e propostas trabalhadas em sala. No que se refere aos alongamentos experimentados pelo grupo, as propostas foram organizadas levando em consideração os exercícios que são comumente usados nas atividades físicas que utilizam alongamento, de uma maneira geral, preferencialmente feitos em plano baixo, no chão.

O alongamento, segundo Almeida *et al* (2009, p. 336) consiste em uma reunião de “técnicas utilizadas para aumentar a extensibilidade musculotendínea e do tecido conjuntivo muscular e periarticular, contribuindo para aumentar a flexibilidade”, tem por finalidade aquecer a musculatura antes de exercícios físicos, e promove um aumento da flexibilidade. “A palavra flexibilidade deriva da palavra latina *flectere* ou *flexibilis*, de se inclinar. Talvez uma das definições mais simples seja a amplitude do movimento disponível na articulação ou grupo de articulações, sendo limitados por ossos, músculos, tendões, ligamentos e articulações capsulares” (BERTOLLA, *et. al*, 2007, p. 352)². O alongamento, além de gerar familiaridade com a prática, prepara o estudante física e psicologicamente para atividades físicas.

Quanto aos jogos e exercícios, as referências norteadoras da pesquisa vêm de exercícios de profissionais teórico-práticos que pesquisaram corpo, movimento, relação espaço e deslocamento, e também música, como Emile Jaques Dalcroze, Augusto Boal, Viola Spolin, Constantin Stanislavski e Jerzy Grotowski, dentre outros. Algumas sugestões de exercícios são direcionadas a proporcionar ao aluno a localização no espaço e a percepção corporal, possibilitando a interação de seu ritmo interno com o ritmo externo, e o despertar para o estado de atenção, dentre outros. Os exercícios não são necessariamente os sugeridos nas fontes originais, pois vêm, muitas vezes, com adaptações para a finalidade do presente estudo. Nesse processo, trechos de repertório trazidos pelo aluno são anexados aos exercícios, que vão sendo desenvolvidos em sequência, proporcionando maior facilidade em relacionar voz e corpo.

² “The word flexibility derives from the Latin *flectere* or *flexibilis*, ‘to bend over’. Perhaps one of the simplest definitions is the movement breadth available in an articulation or group of articulations, being limited by bones, muscles, tendons, ligaments and articulation capsules” (BERTOLLA, *et. al*, 2007. p. 352).

O momento de fechamento da aula e discussão sobre as pequenas apresentações é muito enriquecedor e necessário para a conclusão da atividade. É realizada uma reflexão sobre os recursos a serem utilizados, e também sobre as dificuldades e desafios encontrados pelos alunos.

Resultados

O projeto ainda está em desenvolvimento, mas os resultados de sua aplicação têm sido muito positivos, conforme pudemos constatar por alguns relatos colhidos nas oficinas, em que os exercícios serviram como ferramenta para administrar a ansiedade na própria apresentação durante as oficinas.

Das aulas ministradas nas oficinas, apresento algumas situações e comentários:

Um dos alunos ficou muito nervoso ao preparar-se para apresentar frente ao grupo um trecho de corpo e voz que tinha construído. Além de uma pequena sequência corporal, o repertório vocal ainda era um desafio técnico para ele. O próprio grupo contribuiu, sugerindo usar a respiração antes de começar o exercício. Cada aluno teria, conforme foi combinado, um tempo a ser determinado por ele, antes de entrar em cena. Isso lhes trouxe mais autoconfiança, não só antes de suas apresentações, mas também com relação ao grupo de apoio que os assistia, que era um público seletivo, de colegas, que estavam lá para apoiar seu desempenho.

Após as primeiras oficinas, alguns alunos trouxeram conclusões pessoais sobre a proposta de exercícios. Um deles relatou que, ao executar a ação com repertório por duas vezes, percebeu que não deveria cantar frases iguais da mesma maneira, pois isso comprometia a cena, fazendo com que “ficasse sem graça”. Outro disse que percebeu em seu corpo momentos em que exagerava em mímicas, tentando dizer algo que depois, com menos esforço, conseguiu transmitir, permitindo que cantasse o trecho com maior conforto. Também foi relatada a importância do contato com o corpo em movimento na execução de uma pequena cena, montada pelo aluno, acompanhada de trecho de repertório. Nesse momento, uma aluna mencionou ter sido possível identificar vícios e hábitos corporais, tais como projetar o pescoço para frente, olhar divagando na cena, mãos em desacordo com o corpo, dentre outros. Outra aluna indicou também, em avaliação após as aulas, os benefícios da respiração, “momento de zerar, logo em seguida respirar para entrar em cena. Isso eu tinha aprendido e gostado muito, porque dá impulso, anula as tensões”. Outra observação de um aluno sobre os alongamentos vale ser mencionada, “os alongamentos básicos e com o corpo relaxado, com a respiração bem ativa, também foram uma reciclagem pra mim.” Além desse

comentário, outros vieram inseridos na perspectiva de conquista desse espaço de pesquisa: “Considero que esse tipo de aula estimula cada um a conhecer seu corpo e seus próprios vícios (...); é um laboratório de consciência corporal e da interação do corpo com a voz.”. Há questões e dificuldades apontadas pela aluna, quando disse que “é um tipo de sensibilização que vai fundo e revela alguns problemas específicos na *performance* de cada um. Venho tendo essa necessidade há muito tempo.” Diante desses resultados, entendemos que esse aprendizado e experimentação é, ou deveria ser, parte de um processo natural no caminho do estudante.

Conclusão

Este trabalho apresenta a possibilidade de uma formação diferenciada e individualizada para o cantor, baseada em uma perspectiva holística, na qual voz, canto e corpo estão conectados. Dentro desta concepção propomos ser possível o uso de experimentação e referências multidisciplinares entre música, teatro e movimento, que podem agregar desenvoltura, autoconhecimento corporal e autoconfiança do estudante no processo de aprendizado e em seu canto.

Nesse contexto é importante a aplicação de exercícios e jogos teatrais que sejam específicos para o treinamento do cantor, lidando com voz e corpo como um processo único e integral. Essa abordagem é diferente da utilizada em formas mais tradicionais do estudo da música, em que canto e exercícios de palco coexistem somente quando direcionados para a elaboração de cenas de ópera ou teatro musical, mas não coexistem dessa maneira no processo formativo do artista.

A estruturação e fundamentação desses exercícios e práticas como uma condição anterior às apresentações, diz respeito a todo um trabalho específico, com o objetivo de constituir esta consciência. Envolve um processo individualizado, anterior às apresentações, respeitando a formação do cantor e o caminho por ele trilhado, que envolve não só a voz, como também o corpo em uma conjuntura integral e indissociável.

Referências

ALMEIDA, P. H. F.; BARANDALIZE, B.; RIBAS D. I. R. ; GALON D.; MACEDO, A. C. B. de; GOMES, A. R. S.; Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 22, n. 3, jul./set.2009, p. 335-343.

Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/index.php/RFM?dd1=2810&dd99=view>. Acesso em maio de 2014.

BEHLAU, M. S. *Voz: o livro do especialista*. vol. 1, Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

BERTOLLA, F.; BARONI, B. M.; JUNIOR, E. Cr. P. L.; OLTRAMARI, J. D.; Effects of a training program using the Pilates method in flexibility of sub-20 indoor soccer athletes. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte* – vol. 13, Nº 4 – Jul/Ago, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000400002. Acesso em junho de 2014.

FERREIRA, L. P.; OLIVEIRA, I. B.; QUINTEIRO, E. A.; MORATO, E. M. - *Voz Profissional: o profissional da voz* – Carapicuíba: Pró-fono Departamento Editorial, 1995.

FRANZ, L Von; JUNG, C. G. *O Homem e seus símbolos*. 10 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 1964.

MELLO, L. E. E. S.; ANDRADA, M. A. de. O corpo do cantor: alongar, relaxar ou aquecer? *Revista Cefac*, volume 10, número 4. SP, out/dez 2008, p. 552. Versão online ISSN 1982-0216 / http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462008000400015. Acesso em maio de 2014.

STEIN, Murray. *O mapa da alma*. São Paulo: Cultrix, 2005.