

## Educação Somática e ensino do canto

Simone Santos Sousa<sup>1</sup>

Universidade Estadual Paulista UNESP/PPG Música/Doutorado

SIMPOM: *Educação Musical*

simsousa@gmail.com

**Resumo:** Este trabalho discute a Educação Somática e sua relação com a consciência corporal no ensino do canto. Tem por objetivo realizar uma reflexão em torno do entendimento do corpo por inteiro como instrumento de formação do cantor coralista, e de como a Educação Somática pode contribuir neste processo. Para tal, realiza-se uma revisão de literatura a respeito do tema Educação Somática, além de trabalhos de pesquisa que aliam métodos e técnicas de abordagem somática e prática e ensino do canto. Os trabalhos discutidos envolvem as seguintes abordagens somáticas: Técnica de Alexander, Técnica Klaus Vianna, Antiginástica, Método Feldenkrais, Respiração Vivenciada de Middendorf, Eutonia, Bioenergética, método GDS de Cadeias Musculares e Articulares, Método Bertazzo e o trabalho de Alfred Wolfsohn e Roy Hart. Conclui-se que a Educação Somática pode ser importante no desenvolvimento de capacidades expressivas do cantor. Sua contribuição diz respeito ao processo de descoberta do próprio corpo pelo cantor, pressuposto e condição *sine qua non* para seu desenvolvimento técnico.

**Palavras-chave:** Ensino do canto; preparação vocal; Educação Somática.

### Somatic Education and Singing Teaching

**Abstract:** This work discusses Somatic Education and its relationship with body consciousness in the teaching of singing. Its purpose is to reflect on the understanding of the whole body as an instrument for the formation of the choral singer, and how Somatic Education can contribute to this process. To do this, a review of the research literature on the subject Somatic Education is carried out, as well as research work that combines methods and techniques of somatic and practical approach and singing teaching. The works discussed involve the following somatic approaches: Alexander Technique, Técnica Klaus Vianna, Antiginástica, Feldenkrais Method, Middendorf's erfahrbare Atem, Eutony, Bioenergetics, Muscular and Articular Chains Godelive Denys-Struyf (GDS) Method, Método Bertazzo and the Alfred Wolfsohn and Roy Hart's work. It can be concluded that Somatic Education can be important in the development of the singer's expressive abilities. His contribution concerns the process of discovery of the body itself by the singer, presupposition and *sine qua non* condition for its technical development.

**Keywords:** Singing Teaching; Vocal Preparation; Somatic Education.

---

<sup>1</sup> Bolsista da CAPES. Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Margarete Arroyo.

## 1. Introdução

Este trabalho é parte de pesquisa de doutorado iniciada em 2017 cujo objetivo principal é compreender se e como a Educação Somática pode contribuir na construção de um processo de ensino/aprendizagem do canto em contextos corais fundamentado na relação corpo-voz em sua integralidade. Com base na ideia de canto como “corpo em movimento”, pensar um processo de aprendizagem do canto corresponderia a pensar em um trabalho a partir e através do corpo.

Numa perspectiva do ensino e preparação do cantor/coralista que entenda seu instrumento como um “corpo inteiro”, e entenda o canto como movimento deste corpo em sua unidade psicofísica, diferentes caminhos podem ser percorridos. O caminho aqui apresentado é o do encontro com a Educação Somática, método e campo de conhecimento que toma forma na década de 1970, e poderia contribuir no processo de “dar um corpo” aos cantores.

## 2. A voz do corpo: Educação Somática e consciência de si

A história da Somática como campo de estudo inicia no século XX; o termo *Somatics*, proposto por Thomas Hanna como título de uma revista publicada a partir de 1976 nos Estados Unidos, é uma reinterpretação das palavras gregas *soma* (corpo completo) e *somatikos* (corpo vivenciado) para corpo experienciado e regulado internamente. Na revista, Hanna usou o termo para descrever abordagens desenvolvidas por diferentes terapeutas e educadores que integravam corpo e mente (FERNANDES, 2015). E ao propor um novo campo de conhecimento, o próprio autor o define:

Existe um enorme alcance para o campo somático; as orientações da pesquisa são tão variadas quanto as direções e os interesses das variadas ciências que entram nesse campo. À medida que a pesquisa somática cresce e enriquece a nossa compreensão do processo de vida individual, nos aproximamos de alcançar o que eu acredito ser o desafio central do campo da somática: a formação de uma somatologia. Como eu entendo, uma somatologia seria uma anatomia do processo somático, pelo qual o processo funcional/estrutural da vida é descrito a partir de suas características principais para suas características periféricas. Mesmo que a anatomia grosseira descreva as características centrais e periféricas das estruturas corporais, a somatologia descreveria as funções de vida consistentes e antigas afetadas pelas estruturas consistentes dos corpos vivos. (HANNA, 1976, s/p, tradução nossa).

No Brasil, a primeira publicação acadêmica na área foi a tradução do artigo de Sylvie Fortin (1999) que nomeia como Educação Somática um conjunto de práticas corporais

alternativas que propõem uma visão diferenciada do corpo na qual as estruturas orgânicas nunca estão separadas de suas histórias pulsional, imaginária e simbólica. “Novo campo de estudo, a educação somática engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes” (FORTIN, 1999, p. 40). A autora define três períodos distintos no desenvolvimento da educação somática: as três primeiras décadas do século XX, quando os pioneiros desenvolviam seus métodos (em geral partindo de uma questão de auto cura); de 1930 a 1970, período no qual ocorre a disseminação dos métodos pelos discípulos destes pioneiros; e a partir dos anos 1970, com as diferentes aplicações e integrações das práticas a estudos terapêuticos, psicológicos, educativos e artísticos (FORTIN, 1999, p. 41).

Dessa forma, é possível entender Educação Somática como práticas múltiplas e diversas que lidam com o corpo como uma unidade em todos os seus aspectos: físico, emocional e cognitivo, a partir de um enfoque na experiência pessoal do indivíduo que se baseia numa compreensão do todo. Partindo deste entendimento, que práticas podem ser então consideradas somáticas? A lista, de acordo com as fontes pesquisadas, não é pequena nem consensual, e parece crescer a cada dia devido às próprias premissas do campo. Dentre os vários métodos que o termo engloba, podemos citar alguns, mais comuns no Brasil: Técnica Feldenkrais, Eutonia, Técnica Alexander, Ginástica Holística, Método Bertazzo, Técnica Klaus Vianna, Antiginástica e Reorganização Postural Dinâmica<sup>2</sup> (COSTA; STRAZZACAPPA, 2015; FERNANDES, 2015; LIMA, 2010; BOLSANELLO, 2010).

Apesar da delimitação da somática por Thomas Hanna ter tomado por base práticas terapêuticas já existentes e disseminadas na década de 1970, grande parte das propostas citadas acima foi pensada ou estruturada depois disso, passando a ser reconhecidas como parte de um campo com premissas comuns, “em constantes atualizações a partir de métodos criados por discípulos daqueles pioneiros, num processo de diferenciação, multiplicação e expansão de especialidades que continua até hoje” (FERNANDES, 2015, p. 12). Embora não se apoiem nos mesmos caminhos ou princípios, estas propostas têm muito em comum. Em essência, todas elas têm como centro a ideia de um corpo único e indivisível, sem as tradicionais fragmentações corpo/espírito, corpo/mente, etc. Suas teorias a respeito das possibilidades de movimentos e visão de corpo estão embasadas em conhecimentos de caráter científico (com suporte nas ciências biológicas e humanas). Todas as técnicas trabalham com a ideia de que a relação do sujeito com o mundo fixaria sua estrutura corporal, bem como seu

---

<sup>2</sup> Há diversas controvérsias a respeito do método Pilates, bastante popular no Brasil, ser ou não uma técnica Somática; por este motivo a prática não consta da lista apresentada.

comportamento psicomotor, podendo impedir seu desempenho adequado. A mudança das estruturas corporais aconteceria a partir da experiência através do corpo para o desenvolvimento da consciência de si no indivíduo. Além disso, nos desdobramentos das propostas (em especial a partir do terceiro período conforme descrito por Sylvie Fortin no começo deste tópico) são encontradas interfaces destas com as áreas da educação, da arte e da saúde.

### **3. O corpo na voz: Educação Somática e canto**

De que maneira a abordagem somática poderia contribuir para uma prática de ensino e preparação do cantor que entende o corpo como seu instrumento? Tentando responder esta pergunta, alguns autores se debruçaram sobre uma ou mais práticas diferentes.

A técnica mais habitualmente associada ao canto é a Técnica Alexander. De fato, desde a década de 1980 encontramos estudos que a relacionam ao ensino do canto (HEAD, 1996; LLOYD, 1986; DUARTE, 1981, LEWIS, 1980). Mais recentemente, Campos (2007), partindo da hipótese de que a Técnica Alexander possibilitaria melhoras na autopercepção, tônus muscular, coordenação, controle e liberdade de movimentos, ajudando na solução de problemas, investiga seus benefícios no trabalho do cantor. A partir de entrevistas semiestruturadas com cinco cantores praticantes da Técnica Alexander, o autor sugere que a Técnica pode ter papel fundamental em uma relação mais saudável do cantor com seu instrumento, em relação à respiração, apoio, qualidade, projeção, colocação e produção vocal. A pesquisa indica ainda que pontos como ansiedade, tensão, esforço e expressividade no canto também teriam benefícios a partir da prática da Técnica.

Também relacionando preparação vocal e Técnica Alexander, Simões e Santiago (2015) apresentam revisão bibliográfica preliminar da pesquisa de doutorado intitulada *Práticas corporais no ensino-aprendizagem da técnica vocal para grupos corais infanto-juvenis*. Considerando, além da Técnica Alexander, a Bioenergética e o Tai Chi Chuan, as pesquisadoras pretendem verificar o impacto destas abordagens sobre a formação vocal de membros corais, com a finalidade de elaborar um programa de práticas corporais a ser implementado em contextos de canto coral infanto-juvenil.

Barros (2012) defende a abordagem somática como possível caminho para dar um corpo ao cantor, a partir do reconhecimento de que canto é movimento e sugerindo a construção de um corpo para o cantor a partir de técnicas de Educação Somática, em especial a Técnica Klauss Vianna. A autora discute a questão da percepção corporal na formação do

cantor, estabelecendo a correlação canto-corpo-voz-movimento; em seguida, relaciona a Educação Somática e o trabalho do cantor, em diálogo com a noção de experiência de Jorge Larrosa. Por fim, sugere que as práticas de Educação Somática (em especial a Técnica Klauss Vianna e o Método de Kristin Linklater) são ferramentas apropriadas para o trabalho do cantor por possibilitarem liberação muscular, alinhamento corporal, sensibilização e consciência corporal, além da potencialização da expressividade.

Vários autores (TEIXEIRA, 2016; SILVA *et alli*, 2015; SILVA *et alli*, 2015; RODRIGUES FILHO *et alli*, 2014; SOUSA; SILVEIRA, 2013), discorrem a respeito do Vocal UFC, grupo coral e projeto de extensão da Universidade Federal do Ceará no *campus* avançado de Sobral, cuja proposta artística envolve o trabalho criativo com canto coletivo a partir das possibilidades do coro cênico. Em suas atividades de preparação vocal e corporal para os espetáculos cênico-musicais que o grupo apresenta, são utilizadas técnicas corporais desenvolvidas no teatro e na fisioterapia como ferramentas na busca por um corpo presente e disponível para o desenvolvimento de um trabalho artístico que una voz cantada e movimento corporal. Como o grupo é formado em sua maioria por pessoas sem experiência de cena, sua preparação fundamenta-se na ideia de jogo teatral proposta por Augusto Boal e Viola Spolin, autores que sugeriram um trabalho voltado para não-atores. Os resultados artísticos dos jogos são levados para a cena, em geral criada coletivamente pelos coralistas, e transformadas em espetáculos. Além disso, o grupo também utiliza a Antiginástica de Thérèse Bertherat na busca de um corpo por inteiro, no qual voz e movimento possam ser vivenciados de forma integral. O método tem como objetivo principal a reorganização corporal e a conscientização e compreensão do corpo como entidade única e integral, para que seja possível ter o máximo de rendimento e o mínimo de desgaste e tensão no trabalho corporal. Essas ações corporais proporcionam ao grupo equilíbrio, força e resistência, o que se reflete em vozes correspondentes, além de uma maior interação entre os cantores e uma melhor percepção e consciência do próprio corpo. O grupo, de acordo com os autores, aprendeu a criar uma percepção coletiva de corpo e espaço, o que gerou um corpo sonoro também coletivo construído e mantido principalmente a partir da preparação do corpo individual. A propriocepção e consciência de si e de seu próprio corpo e voz, trazidas pela Antiginástica, possibilitou aos envolvidos a descoberta ainda dos corpos e vozes dos outros com os quais interagem. Essa interação, incentivada pelos jogos teatrais, permitiu aos cantores se verem, ouvirem e sentirem como grupo, movimentando-se pelo espaço cênico e musical como um único bloco, corporal e sonoro. Assim, os estudos sugerem a importância do trabalho de preparação corporal unido à técnica vocal por um corpo único, integral e orgânico, no qual

corpo, voz e movimento sejam um só.

Berit Norberg (2010) investiga o impacto das sessões ATM<sup>3</sup> do Método Feldenkrais sobre o processo de aprendizagem em canto e performance. A pesquisadora realizou observações e entrevistas com foco nas percepções de quatro cantores a respeito de sua própria voz cantada, e analisou o material a partir de uma abordagem fenomenológica. Foram observadas mudanças positivas nos seguintes aspectos: expressividade no canto, aumento da consciência cinestésica (propriocepção), sensibilidade e ressonância, dentre outros. Acima de todos estes, o autor observou um impacto positivo sobre a respiração, a partir da liberação do tórax e da flexibilização de costelas, clavículas e escápulas, dando ao cantor acesso a uma respiração completa e prolongada. O estudo conclui que o Método Feldenkrais é uma ferramenta valiosa para cantores em seu processo de aprendizagem pela reelaboração de padrões de comportamento e pensamento.

Também a partir de questões ligadas à respiração, Storolli (2009) relaciona o canto e a Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf<sup>4</sup>. Em pesquisa de doutorado, a autora parte da inquietação a respeito de como a Respiração Vivenciada poderia estabelecer uma ligação com a criação artística relacionada à performance, desenvolvendo-se como interseção entre pesquisa, ensino e arte, e como se organizaria um trabalho artístico a partir de um processo de criação. O estudo foi orientado pela performance, entendida como processo de criação, não apenas como o momento de apresentação da criação, e concentra-se na investigação experimental deste processo de criação. Assim foi gerado *Movimento, Respiração e Canto*, proposta de vivência da respiração fundamentada na Respiração Vivenciada. Ao final do processo conclui-se que a ação vocal que conduz ao canto é uma reação a cada estímulo físico, a unidade entre movimento e canto traduzindo-se pela reação de sons a movimentos. O processo experimental desenvolvido possibilitou, nas palavras da pesquisadora, deflagrar um processo de criação musical a partir de ações físicas que envolveriam o corpo por inteiro. Através do som vocal chegar-se-ia à superação da fronteira entre corpo e voz, eu e o outro, num caminho que poderia significar a retomada de uma

---

<sup>3</sup> O Método Feldenkrais pode ser empregado por meio de duas técnicas: a Integração Funcional (manipulação do sujeito de forma não verbal pelo toque); e a Consciência pelo Movimento (ATM), na qual o instrutor verbalmente guia um grupo ou um praticante, encorajando o aluno a experimentar o movimento livremente.

<sup>4</sup> A *Respiração Vivenciada* de Ilse Middendorf (*der erfahrbare Atem*) é uma prática que relaciona respiração e movimento. Partindo da ideia de que a respiração não representa somente uma função fisiológica, mas também expressão do ser humano na sua totalidade, Middendorf conclui que as leis do movimento respiratório só podem ser experienciadas pela percepção. O processo respiratório deve, então, ser acompanhado de um estado de concentração, que possibilita sua vivência, o que nos torna testemunhas deste processo natural sem nele interferir (STOROLLI, 2006). Mesmo não sendo possível encontrar o trabalho de Middendorf em nenhuma lista de técnicas somáticas nas fontes estudadas, optei por tratá-lo como tal tendo em vista os princípios que o norteiam e seus procedimentos de atividade prática.

postura ativa através da manifestação artística (STOROLLI, 2009).

Molinari (2004) escolhe o método Bertazzo<sup>5</sup> e o método GDS<sup>6</sup> das cadeias musculares e articulares como impulsionadores do desenvolvimento e aperfeiçoamento vocal de cantores. Em pesquisa de mestrado, a autora parte das ideias Ivaldo Bertazzo (com o qual teve contato em curso de reeducação do movimento ministrado por ele), Philippe Campignon e Godelieve Denys-Struyf com o objetivo de buscar relações de aplicabilidade destas ideias no desenvolvimento vocal de cantores. A dissertação inicia com uma exposição dos princípios dos métodos e autores abordados e a descrição da aplicação destes princípios em práticas com cantores profissionais e amadores de formações distintas em música e técnica vocal, oriundos de regiões diversas do país. As técnicas foram aplicadas em aulas de canto individuais e em grupo dentro do Curso Ecumênico de Formação Litúrgico-Musical (CELMU), que recebe cantores, regentes e instrumentistas envolvidos com a música litúrgica. As impressões dos participantes foram registradas por meio de relatos e desenhos. A autora observou, a partir das práticas realizadas, melhoras na qualidade da afinação, na ampliação do trabalho timbrístico, na manutenção de frases (com relação à respiração) e no aumento da projeção, além de um menor tempo de preparação do repertório. Dessa forma, conclui que os princípios da reorganização do movimento apoiadas nos autores já citados e nas práticas pré-definidas permitiram liberdade do trabalho, independentemente do estilo musical; as mudanças proporcionadas pelo trabalho deviam-se à possibilidade de manutenção da flexibilidade tônica necessária à emissão em quaisquer demandas interpretativas, podendo então constituir-se em uma proposta de desenvolvimento técnico-vocal. Além disso, as práticas levaram ao

---

<sup>5</sup> O Método Bertazzo de Reeducação do Movimento foi criado pelo pesquisador, educador e coreógrafo brasileiro Ivaldo Bertazzo e tem por objetivo ampliar a consciência, a autonomia e a estrutura do movimento. O método está voltado fundamentalmente para as questões da mobilidade ativa do corpo, do posicionamento das alavancas osteomusculares nas diferentes atividades corporais, atingindo detalhes sutis da psicomotricidade fina, proporcionando uma imensa gama de exercícios que buscam favorecer as habilidades inatas do ser humano. Fundamenta-se principalmente no acionamento do sistema periférico partindo da atenção ao que o autor chama de três diafragmas: glote, respiratório e perineo. Em seguida a atenção concentra-se na pele, pelo estímulo e mobilização desta, o que considera fundamental para a construção da imagem cinética e do esquema corporal. O autor estruturou e organizou seu método em três livros (BERTAZZO, 2010; 2012; 2014).

<sup>6</sup> O método de Cadeias Musculares e Articulares leva o nome de sua criadora, Godelieve Denys-Struyf, e propõe uma atuação terapêutica que tem por objetivo devolver o bem-estar perdido ou permitir aos interessados um maior conhecimento sobre si mesmo. Desenvolvido a partir dos pressupostos teóricos de Françoise Mezières, o método estrutura-se com base na ideia de solidariedade muscular fundamentada na fisiologia do tecido muscular, entendido como uma entidade funcional constituída de um conjunto indissociável. Dessa forma, não existiriam contrações isoladas de músculos, mas sim uma cadência de movimentos que se expande pelo corpo; assim recorre-se ao corpo inteiro quando do tratamento de uma região específica. Denys-Struyf dividiu as cadeias musculares em dois grupos de acordo com a ação predominante dos músculos que as compõem, relacionando a gestualidade e a postura corporal com as características psíquicas do indivíduo e observando que a dominância de uma determinada cadeia muscular correspondia, normalmente, a uma atitude psíquica específica. A partir daí propõe um método que possibilitaria a regularização das tensões musculares pela utilização psicocorporal mais consciente, pelo movimento corporal e pela modelagem e ajustamento osteoarticular (VIEIRA, 1998).

desenvolvimento de potencialidades vocais nos participantes que iam além da ampliação e da manutenção da capacidade respiratória, permitindo sua fixação no corpo. A autora aponta para a possibilidade de pesquisas que tratem mais profundamente a abrangência dos resultados obtidos através das práticas.

Até aqui os autores estudados escolheram relacionar o canto a apenas uma técnica somática (ou pelo menos com foco em apenas uma). Almeida (2013) prefere tomar como centro a Educação Somática de forma geral, escolhendo trabalhar com mais de uma técnica. Em pesquisa qualitativa descritiva com ênfase etnofenomenológica que parte do questionamento sobre como agregar de fato o corpo inteiro na execução vocal e como ajudar o aluno para trazer à tona a sua voz autêntica (ALMEIDA, 2013, p. 36), a autora aplica atividades corporais construídas a partir da Ioga, Eutonia, Método Feldenkrais, Bioenergética e Biossíntese, além de atividades criadas de acordo com as necessidades apresentadas pelos participantes da pesquisa. Para tal, contou com um grupo composto por 17 sujeitos (estudantes de canto em nível técnico e superior e professores de graduação em música) e analisou seus relatos escritos em diálogo com os cinco saberes propostos pelos estudos da Linha de Pesquisa Corporeidade e Educação, desenvolvida no Centro de Educação da UFRN, quais sejam: saber pensar, saber sentir, saber brincar, saber criar e saber humanescer. A tese aponta para a especificidade de que no caso do cantor instrumento e instrumentista se fundem, formando uma unidade resultante da união da expressão com o expresso caracterizando a necessidade de um olhar sensível, criativo e lúdico do ensino para resultar na descoberta da voz autêntica e na experiência estética do aluno/cantor (ALMEIDA, 2013).

Mesmo não lidando especificamente com técnicas de Educação Somática, alguns autores se aproximaram do tema por sugerirem a relação entre preparação vocal e movimento. Marambio (2012) apresenta uma pesquisa na qual descreve e analisa duas intervenções formativas desenvolvidas a partir da proposta de preparação vocal de cantores e atores criada por Alfred Wolfsohn<sup>7</sup> e sistematizada por Roy Hart. Com o objetivo de descrever e analisar

---

<sup>7</sup> O trabalho de voz de Alfred Wolfsohn e Roy Hart, embora não seja uma técnica de Educação Somática, foi aqui incluído por suas especificidades que contribuem para este estudo. A partir de experiências de guerra Wolfsohn conclui que em situações extremas a voz pode se manter potente por períodos longos de tempo. Com isso, a voz se torna ponto de partida e caminho para a compreensão do ser humano. O autor inicia, em sua própria voz, uma investigação profunda da origem das forças vitais que a voz encarnava e expressava. Ao desenvolver estratégias de preparação vocal de cantores, ele afirma que nosso corpo (e voz) está entravado e inibido pelo sistema moral e de valores presentes na sociedade. “Em outras palavras, ajustando-se ao mundo ao seu redor, o adulto adormece no corpo várias de suas possibilidades vocais” (MARAMBIO, 2012, p. 25). Tentando libertar a voz aprisionada em nosso íntimo, Wolfsohn desenvolveu a ideia de *voz sem amarras*, uma voz livre para expressar o homem. Seu aluno mais destacado, Roy Hart, ator sul-africano, se encarregou de disseminar o trabalho de Wolfsohn a partir de sua conexão com o teatro e com o movimento físico corporal/vocal. Assim, seu trabalho incluía, nas aulas de canto, aquecimento físico anterior ao trabalho vocal e



criticamente a obra e a concepção de trabalho vocal de Wolfsohn, a autora desenvolve uma pesquisa exploratória realizada por meio de observação sistemática de um processo de preparação vocal realizada com base nesta proposta. O trabalho vocal descrito foi realizado num Workshop com duração de 32 horas e participação de 20 pessoas em Santiago do Chile, registrado em áudio, vídeo e por escrito. A pesquisadora observou convergências no trabalho de Wolfsohn e a literatura especializada da área de preparação vocal, sobretudo em aspectos relacionados ao trabalho com a respiração; com o apoio vocal, a postura, a ressonância, a articulação e a projeção da voz. No entanto, diferentemente dos autores levantados na revisão de literatura, Wolfsohn busca a visceralidade da voz a partir da noção junguiana de arquétipos, explorando a extensão vocal como caminho privilegiado para ampliação da expressão humana, o que pode ser verificado na observação dos sujeitos da pesquisa. Conclui, então, que a proposta de Wolfsohn é pertinente na preparação vocal de cantores, podendo constituir subsídio ao trabalho fonoaudiológico.

### **Considerações finais**

As pesquisas examinadas nos mostram a importância da consciência do corpo inteiro no ato de cantar e em sua preparação. Relatam também a contribuição das abordagens somáticas nesse processo, e seu impacto para o trabalho do cantor. O rompimento com a cisão entre corpo e mente, comum em procedimentos atuais, e as estratégias utilizadas, tais como sensibilização da pele, aprendizado pela vivência e flexibilidade de percepção, colaboram para a compreensão do corpo fragmentado como uma unidade orgânica. Além disso, a Educação Somática pode também ser importante no desenvolvimento de capacidades expressivas. Ao relacionar práticas somáticas e dança, Fortin (1999) cita como principais fatores desenvolvidos a melhora da técnica, a prevenção e cura de traumas e o desenvolvimento das capacidades expressivas de bailarinos. Esses aspectos levantados pela autora são válidos e importantes para qualquer artista, em especial aqueles que se apresentam em cena. Desenvolvendo-se de forma integrada, estes aspectos fazem com que o artista possa tomar consciência e se apropriar de seu corpo e de seus movimentos.

Infelizmente, para a maioria dos cantores o corpo parece ser uma casa na qual não moram, apesar de lhes pertencer (BERTHERAT; BERNSTEIN, 1981). Ao entrar em contato com o corpo, este os assusta, fascina, intimida: na verdade, somos nós que o bloqueamos, não o deixando expressar-se livremente, impondo nossa censura. Uma das mais importantes

---

movimento corporal durante toda a aula.

descobertas do trabalho somático é, portanto, o reencontro com o próprio corpo, e com ele, a voz, como tudo mais que o pertence. Grotowski, vendo com reservas a abordagem de trabalho com o corpo que o trata como um objeto a ser domado, sugere:

A outra abordagem é desafiar o corpo. Desafiá-lo dando-lhe tarefas, objetivos que parecem ultrapassar as capacidades do corpo. Trata-se de convidar o corpo ao "impossível" e de fazê-lo descobrir que se pode decompor o "impossível" em pedaços e tornar possível. Nessa segunda abordagem o corpo se torna obediente sem saber que deve ser obediente. Torna-se um canal aberto às energias e encontra a conjunção entre o rigor dos elementos e o fluxo da vida ("a espontaneidade"). (GROTOWSKI, 2000, p. 238).

Desafiar o corpo, fazê-lo descobrir que é possível, torná-lo um canal aberto. Os caminhos sugeridos destinam-se a conseguir um corpo livre. Parece ser mais adequado buscar um corpo com o qual seja possível realizar tudo o que ele se permitir; um corpo mais apto, ou hábil, e menos obediente.

A sugestão da Educação Somática para o ensino no canto não diz respeito apenas a questões de ordem puramente técnica; o alinhamento da cabeça e do pescoço, por mais importante que seja para a prática do canto, não é o único desafio que se apresenta. A profunda transformação na percepção do corpo e o conteúdo do ensinamento: aí está um desafio que deve ser plenamente cumprido uma vez que, em especial em fases iniciais do estudo, mexe não somente com os hábitos dos professores, mas também com os dos estudantes. “Os educadores somáticos reconhecem a interconexão das dimensões corporal, cognitiva, psicológica, social, emotiva e espiritual da pessoa e encorajam seus estudantes a trabalhar no sentido de uma reorganização global de sua experiência” (FORTIN, 1999, p.44). Há portas de entrada variadas a partir das quais pode-se caminhar para a transformação; mas abordar a mudança pela via corporal é com certeza uma maneira mais concreta e a mais apta para catalisar a globalidade da transformação.

No processo de descoberta do próprio corpo, o cantor aprende. Descobre como utilizar o aparelho fonador, se posicionar no espaço, lidar com outros corpos que partilham da mesma experiência. O processo de aprendizagem é recheado de descobertas, individuais e coletivas; de cantores com seus corpos e de regentes e preparadores com outros corpos; que partem do próprio corpo ou de sua relação com o espaço a partir do movimento. Assim, é importante que o artista em investigação do próprio canto, possa ouvir a voz que o corpo canta; entender a partir do próprio corpo o que é mais adequado para aquela ação.

## Referências

- ALMEIDA, M. N. R. *O corpo-sujeito numa proposta sensível de ensino do canto: sensibilidade, criatividade e ludicidade na formação do cantor/artista*. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Centro de Letras e Artes. Rio de Janeiro, 2013.
- BARROS, M. E. *Canto como expressão de uma individualidade*. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes. Campinas, SP, 2012.
- BERTAZZO, I. *Cérebro ativo: reeducação do movimento*. São Paulo: Editora Manole, 2012.
- \_\_\_\_\_. *Corpo vivo: reeducação do movimento*. São Paulo: Sesc, 2010.
- \_\_\_\_\_. *Gesto orientado: reeducação do movimento*. São Paulo: Sesc, 2014.
- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. *O corpo tem suas razões: Antiginástica e consciência de si*. São Paulo: Martins Fontes, 1981.
- BOLSANELLO, D. P. (org.). *Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde*. Curitiba: Editora Juruá. 2010.
- CAMPOS, Paulo Henrique. *O impacto da Técnica Alexander na prática do canto: um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com a experiência nessa interação*. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Música. Belo Horizonte, 2007.
- COSTA, P. R.; STRAZZACAPPA, M. A quem possa interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 39-53, jan./abr. 2015. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/presenca>> Acesso em 12 jun. 2017.
- DUARTE, F. *The Principles of the Alexander Technique Applied to Singing: The Significance of the Preparatory*. In: *Journal of Research in Singing*, 5.1: p.3-21, 1981.
- FERNANDES, C. Quando o todo é mais que a soma das partes: somática como campo epistemológico contemporâneo. *Rev. Bras. Estud. Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 9-38, jan./abr. 2015.
- FORTIN, S. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. *Cadernos do GIPE-CIT*, Salvador, Universidade Federal da Bahia, n. 2, v. 2, p. 40-55, 22 out. 1999.
- GROTOWSKI, J. *Hacia um Teatro Pobre*. México: Siglo XXI, 2000.
- HANNA, T. The Field of Somatics. *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, v. I, n. 1, p. 30-34, Autumn 1976. Disponível em: < <http://somatics.org/library/html/fieldofsomatics.html> >. Acesso em: 12 jun. 2017.
- HEAD, S. *How the Alexander Technique Informs the Teaching of Singing: the Personal Experience of, and Analysis by a Singing Teacher*. Masters of Music at the University of British Columbia, 1996.
- LEWIS, P. P. *The Alexander Technique: It's Relevance for Teachers of Singing*. PhD Thesis. Carnegie-Mellon University, Pittsburgh, Pennsylvania, 1980.
- LIMA, J. A. O. *Educação Somática: diálogos entre educação, saúde e arte no contexto da proposta de Reorganização Postural Dinâmica*. Campinas, 2010. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

- LLOYD, G. *The Application of the Alexander Technique to the Teaching and Performing of Singing: A Case Study Approach*. Masters of Music at the University of Stellenbosh, 1986.
- MARAMBIO, D. E. I. *Voz humana sem amarras: abordagem a partir de Wolfsohn*. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde. São Paulo, 2012.
- MOLINARI, P. M. A. O. *A materialidade da voz*. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2004.
- NORBERG, B. *Feldenkraismetoden i sång och framförandekunst: processer i samspel*. Karlstad: Estetisk-filosofiska fakulteten, Musikhögskolan Ingesund, Karlstads universitet, 2010. Disponível em <<http://www.feldenkraismetoden.org/wp-content/uploads/Arbetsrapport-Berit-Norberg-A4-100329.pdf>> Acesso em: 26 abr. 2017.
- RODRIGUES FILHO, M. M.; CAVALCANTE FILHO, J. C. C.; SOUSA, S. S. ; DOMINGUES, F. A. F.; CHAVES NETO, A. S. . Vocal UFC: o espetáculo como ação formativa. In: XII Encontro Regional Nordeste da Associação Brasileira de Educação Musical. *Anais...* São Luís-MA, 2014.
- SILVA, E. P.; SOUSA, S. S.; SANTOS, Q. C. A voz do corpo: percepções formativas no canto coral. In: XXII Congresso Nacional da Associação Brasileira de Educação Musical. *Anais...* Natal, 2015.
- SIMÕES, T. L. P.; SANTIAGO, P. F. Metodologia de pesquisa para investigar a inclusão de práticas corporais no ensino-aprendizagem da técnica vocal para grupos corais infantojuvenis. In: XXII Congresso Nacional da Associação Brasileira de Educação Musical. *Anais...* Natal, 2015.
- SOUSA, S. S.; SILVEIRA, L. B. O corpo musical ou musicalizando o corpo: busca e construção de um campo de investigação e atuação. In: 9a Conferência Latinoamericana de Educación Musical ISME. *Anais...* Santiago de Chile, 2013.
- STOROLLI, W. M. A. *Movimento, respiração e canto: a performance do corpo na criação musical*. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, Escola de Comunicações e Artes. São Paulo, 2009.
- \_\_\_\_\_. Movimento e Respiração: a prática da Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf no ensino de canto. In: XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM). *Anais...* Brasília, 2006.
- TEIXEIRA, L. S. O trabalho de corpo no Vocal UFC: experiências e reflexões. In: XXII Congresso Nacional da Associação Brasileira de Educação Musical. *Anais...* Teresina, 2016.
- VIEIRA, A. O método de cadeias musculares e articulares de G.D.S.: uma abordagem somática. *Movimento*, Porto Alegre, v. 4, n. 8, 41-49, 1998.