

Sugestões de atividades para aquecimento corporal direcionadas à prática vocal do cantor lírico

Critine Bello Guse
Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)
tinebelgus@yahoo.com.br

Resumo: O trabalho tem como objetivo apresentar sugestões de atividades para aquecimento corporal que poderiam anteceder o trabalho de respiração e vocalização dos cantores líricos. Parte-se do princípio que todo trabalho vocal se beneficiaria se antecedido por um breve momento de aquecimento corporal com o propósito de despertar a perceptividade corporal, organizar o alinhamento axial, propiciar um suave alongamento muscular e concentração nas sensações corpóreas. As atividades aqui apresentadas constam na tese de doutorado da autora (Guse, 2018) e foram elaboradas com base em Allen (2013), Mckinney (2005), Melton e Tom (2012) e Balk (1981); apesar de não serem exercícios originais, trazem descrições mais aprofundadas sobre a execução realizadas pela autora.

Palavras-chave: Aquecimento corporal; aquecimento vocal; alinhamento corporal; perceptividade corporal

Suggestions of activities for body warming-up aimed at classical singer vocal practice

Abstract: The work aims to present suggestions of activities for body warm-up that could precede the breathing exercises and vocalization of classical singers. It is assumed that all vocal work would benefit if preceded by a brief moment of body warm-up with the purpose of awakening body awareness, organizing axial alignment, providing a smooth muscle stretching and concentration on body sensations. The activities presented here are included in the author's doctoral thesis (Guse, 2018) and were prepared based on Allen (2013), Mckinney (2005), Melton and Tom (2012) and Balk (1981); although they are not original exercises, they provide more in-depth descriptions of execution made by the author.

Keywords: Body warm-up; Vocal warm-up; Body alignment; Body awareness

Na elaboração de uma proposta de laboratório voltado para o desenvolvimento cênico do cantor lírico realizada em Guse (2018), partiu-se da posição de que cada sessão de exercícios se beneficiaria grandemente se fosse antecedido por um breve momento de aquecimento corporal e vocal. Por esse motivo, elaborou-se determinados exercícios que poderiam atender a esta função. Nesse presente artigo, traz-se uma adaptação de 6 sugestões de exercícios relativo ao aquecimento corporal que foram desenvolvidos para este trabalho maior. Corroborando com Mello e Andrada e Silva (2008) sobre a importância do aquecimento corporal na prática vocal, adaptou-se as instruções para o cantor utilizá-los em sua rotina de estudo individual antecedendo os exercícios de respiração e vocalização. A regularidade de atividades que promovam a perceptividade e organização do alinhamento corporal, a concentração nas sensações corpóreas e alongamento muscular são benéficos para despertar as respostas motoras da prática vocal.

Considerações sobre aquecimento corporal e vocal

Várias áreas do conhecimento, tais como na medicina esportiva, fisioterapia e educação física fazem uso do termo aquecimento. Este pode ser entendido como os procedimentos que preparam o sistema muscular e articulatório para a realização de determinada tarefa, no sentido de obter “um estado psicofísico e coordenativo cinestésico-muscular ideal” para tal. Ou seja, práticas que antecedem determinadas atividades de forma a antever movimentos inesperados, promovendo flexibilidade muscular, “aumento da temperatura, vasodilatação, aumento do metabolismo e do fluxo sanguíneo, liberação de nutrientes”, etc (Araújo et al, 2014, p. 123).

Segundo estudos realizados por Araújo (2012, p. 38), aquecimento vocal significa um trabalho de aprendizagem que se desenvolve por um período de tempo “com o objetivo neuromuscular (memória e condicionamento físico e vocal), [que] utiliza uma técnica como propósito de desenvolver uma estética vocal para a execução [de] um determinado repertório”. Jordan (2005, pp. 14-15, p. 21) ainda complementa que o aquecimento vocal estabelece e reforça os elementos básicos necessários ao canto, buscando uma organização da emissão vocal que conjugue cantar sobre o ar, sons realizados com espaços no trato vocal, com ressonância alta e projetados para frente.

Miller (1996a, pp. 162-164) afirma que o aquecimento vocal deve ser uma prática individual de todo cantor, como forma de tomar conta de si próprio. Nenhum cantor deveria ir para uma aula de canto sem um prévio aquecimento vocal realizado por si mesmo, pois o trabalho técnico realizado em sala de aula não deve ser confundido com aquecimento. O autor concorda que alguns minutos devem ser reservados para um aquecimento físico que produza uma sensação de elasticidade e liberdade por todo o corpo. Contudo, um trabalho corporal pesado e prolongado deve ser evitado nesse momento. Após isso, um programa gradativo que vá de gentis ataques vocais em uma tessitura confortável, passando por vocalização em *bocca chiusa* na extensão média da voz, seguido de sílabas com consoantes nasais e vogais, e demais padrões melódicos que induzam à ação flexível de língua e mandíbula são indicados pelo autor, num programa que dure em média de 20 a 30 minutos.

A pesquisa de Araújo (2012, pp. 2-4) mostra que existem dois pontos de vista sobre o aquecimento vocal – o aquecimento fisiológico (ou corporal) e o estético. No primeiro, trata-se de atividades físicas realizadas com o corpo, tais como alongamento e alinhamento corporal, respiração e exercícios fonoarticulatório. Essas estratégias ficam

no limiar do corpo, e servem tanto para a fala quanto para qualquer tipo de canto. No segundo, são os vocalizes que buscam ajustes de emissão, afinação e a ativação da musculatura vocal, objetivando a realização de uma sonoridade com o mínimo de esforço e o máximo de eficiência. O aquecimento vocal estético favorece a flexibilidade dos músculos responsáveis pela produção sonora, e proporciona “maior tempo de fonação, melhor adução e abdução das pregas vocais, reduzindo as fendas glóticas, melhora a lubrificação laríngea, reduzindo a viscosidade, alterando o padrão vocal aumentando o pitch e loudness” (Araújo, 2012, p. 4).

O aquecimento fisiológico ou corporal muitas vezes é entendido como as práticas que antecedem o aquecimento estético e que não utilizam alturas de notas, focalizando-se no limiar do corpo (Araújo, 2012, p. 11, p. 31). Vale lembrar que, como cantores, nós somos nosso instrumento vocal, isto é, os complexos sistemas de respiração, fonação e articulação dependem dos outros sistemas tais como esquelético, muscular, nervosos para trabalhar. “Nós não temos uma voz, um mecanismo vocal, que seja independente do nosso corpo”ⁱ (Gilman, 2014, p. 3). Por esse motivo, julga-se importante a realização de um aquecimento corporal que vise à predisposição motora à vocalização como uma primeira atividade a ser realizada na prática vocal.

Aquecimento corporal

Antes de se iniciar um trabalho voltado para a prática vocal é preciso preparar o terreno, isto é, despertar a perceptividade, consciência e organização do próprio físico. Essa perceptividade é denominada por Allen (2013, pp. 5-8) como *cinestesia* – a percepção do movimento do próprio corpo, das suas necessidades de equilíbrio, esforço, peso, direção, etc. ao longo de suas ações – vocais, respiratórias, cênicas, cotidianas, etc. A autora lista seis principais regiões que permite compreendermos a disposição de todo o corpo para o movimento e a organização ou alinhamento que otimizará as forças necessárias ao equilíbrio corporal. São elas: 1) junta atlanto-occipital; 2) estrutura dos braços incluindo a junta esterno-clavicular; 3) região torácica-lombar; 4) juntas dos quadris (coxo-femoral); 5) juntas dos joelhos; 6) juntas dos tornozelos (Allen, 2013, pp.28-53) como se pode ver na Figura 1:

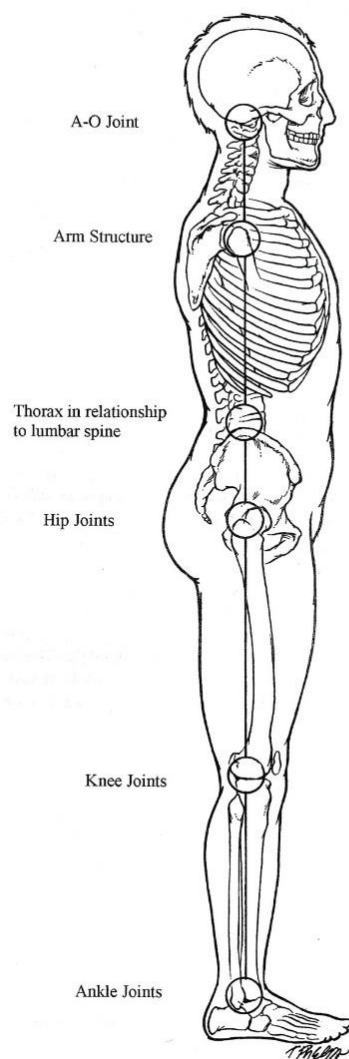


Figura 1: Seis regiões de equilíbrio. De cima para baixo: Junta atlanto-occipital, Estrutura dos braços, Região torácica-lombar, Juntas dos quadris, Juntas dos joelhos e Juntas dos tornozelos (Allen, 2013, p. 52).

Ao alinhar essas seis regiões, conseguimos lidar melhor com o peso de nossas estruturas corporais em relação à gravidade, em que a cabeça transporta seu peso para o tórax que transporta seu peso para a bacia que o distribui ao longo das pernas e pés. Quando essa distribuição de peso ocorre ao longo do esqueleto, qualquer movimento se torna mais fácil, realizado como um constante jogo junto à força gravitacional, no constante ajuste entre a instabilidade e estabilidade do equilíbrio corporal (Gilman, 2014, p. 21-22).

Há também de se observar os pontos do tripé (*tripod foot*) em que o peso do corpo é distribuído no contato da planta dos pés com o chão. A união desses pontos forma três arcos responsáveis pela mobilidade dos pés, como é possível verificar na Figura 2:

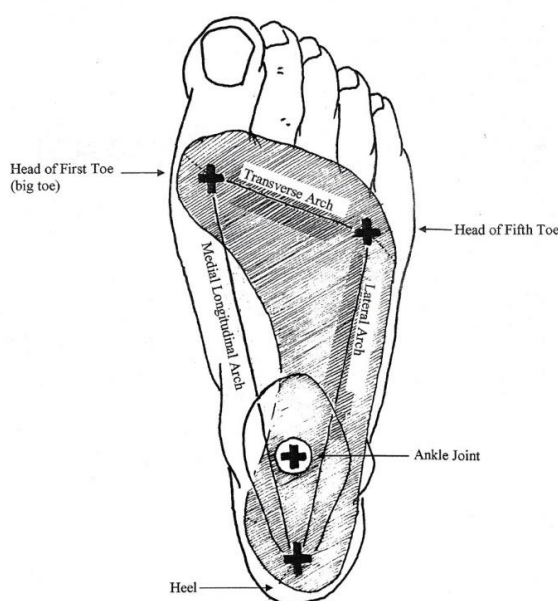


Figura 8: Pontos do tripé e arcos da planta dos pés. A região sombreada é a zona de contato da planta dos pés com o chão. A cruz dentro do círculo é a localização da junta do calcanhar na altura da planta do pé. As cruzes são os pontos do tripé em que o peso do corpo é distribuído. De baixo para cima: calcanhar, início do quinto dedo e início do primeiro dedo. As linhas que ligam esses pontos são os arcos que mobilizam os pés: Arco lateral, Arco longitudinal medial e Arco transverso (Allen, 2013, p. 45).

Com essas orientações em mente, segue algumas sugestões de exercícios que poderiam ser utilizados como aquecimento físico, destinado a despertar a perceptividade, consciência e organização do próprio corpo.ⁱⁱ

Exercício - Apoio sob os pés: O cantor se posiciona em pé e partindo do alinhamento das regiões de equilíbrio descritas anteriormente: 1) inclina o corpo para frente a partir da junta dos tornozelos, verificando como o peso se distribui pelos três pontos dos pés e todos os ajustes que são feitos com os dedos e arcos, e também com a musculatura das pernas, tronco e pescoço; 2) logo após, inclina o corpo para trás, realizando as mesmas observações; 3) e a seguir, inclina o corpo para uma das laterais e depois para a outra; 4) por fim, o cantor deve buscar um alinhamento corporal que tente distribuir o peso do corpo nos três pontos dos pés da maneira mais equilibrada possível.

Exercício - Uso do engajamento abdominal: Partindo da mesma posição anterior, o cantor: 1) experimenta equilibrar-se na ponta dos pés (meia ponta), e verificar quais os ajustes na região do tronco e pernas são necessários para manter-se equilibrado e não cair; 2) retorna e relaxa os pés com pequenas sacudidas das pernas e pés; 3) novamente, retorna à mesma posição na ponta dos pés, mas agora mantendo um engajamento da musculatura abdominal da região púbica-inguinalⁱⁱⁱ e glúteos, promovendo um leve encaixe de quadris,

buscando liberar as demais musculaturas intercostais e abdominais da região superior e média para que a respiração consiga ser realizada com a maior liberdade e profundidade permitida estando nessa posição.

Em ambos os exercícios, os participantes deverão ficar atentos em: 1) manter o alinhamento das seis regiões de equilíbrio; 2) perceber os ajustes necessários que o corpo realiza para manter o seu equilíbrio em relação à força gravitacional nas diversas posições realizadas; 3) optar por usar uma intensidade de força muscular que considere ideal para manter-se nas posições indicadas, principalmente na ponta dos pés, evitando força supérflua sobretudo daquelas musculaturas que precisariam estar disponíveis para que a respiração ocorra de forma livre, fluente e profunda; 4) havendo qualquer desconforto, principalmente na região dos tornozelos e joelhos, voltar imediatamente para a posição inicial.

A própria perceptividade do cantor ditará quanto tempo lhe é necessário para sensibilizar sua consciência corporal ao que se requer em cada posição. Crê-se que de 10 a 15 segundos em cada posição seja o suficiente. Não há como prever como cada cantor se organiza corporalmente para manter o seu equilíbrio nas posições indicadas, pois cada um possui um corpo moldado pelo seu uso. Uns notarão que inclinar o corpo para frente pode aliviar qualquer força na região abdominal, outros notarão o mesmo alívio ao inclinar para trás, e ainda outros poderão notar que o alinhamento das seis regiões de equilíbrio pode auxiliar a manter o equilíbrio com força muscular moderada. Todavia, não se trata aqui de ensinar o cantor a melhor maneira de manter-se equilibrado em pé ou alinhado, mas sim de despertar-lhe a cinestesia que lhe permitirá compreender e escutar as necessidades de seu corpo e conjugar as forças necessárias para manter o equilíbrio e a respiração profunda exigida no canto.

Exercícios semelhantes à primeira sugestão são encontrados em Gilman (2014, pp. 219-225) e Allen (2013, p. 46). A segunda sugestão foi elaborada para sensibilizar o discreto engajamento da região púbica-inguinal abdominal, que segundo McKinney (2005, p. 38) já estaria presente no alinhamento axial, e que auxilia na sustentação desse alinhamento quando em posições de equilíbrio instável.

Exercício - Circular das Articulações: O cantor se posiciona de pé e: 1) deixa a cabeça relaxadamente cair à frente do corpo, mantendo o alinhamento das demais regiões, e realiza movimentos circulares em torno de um eixo longitudinal no centro do corpo; troca-se a direção do movimento; 2) logo após, cessa-se os movimentos com a cabeça e estes passam a ser realizados com ambos os ombros em torno de um eixo latero-lateral na

altura da junta glenoumeral; troca-se a direção do movimento; 3) em seguida, firma-se o ponto da junta dos quadris encaixando-os através de relativa contração dos glúteos e região abdominal púbica-inguinal, e se realiza movimentos circulares com a parte superior do tronco em torno de um eixo longitudinal no centro do corpo; troca-se a direção do movimento; 5) logo após, solta-se o encaixe e os movimentos são realizados com os quadris em torno do mesmo eixo, como em um gentil rebolar sem a movimentação da parte superior do tronco; troca-se a direção do movimento; 6) em seguida, mantendo o corpo alinhado, eleva-se uma das pernas, flexionando e direcionando a ponta de seu joelho para frente, realizando movimentos circulares em torno de um eixo antero-posterior na altura da junta coxo-femoral, como se desenhasse um círculo no ar com a ponta do joelho que está suspenso; troca-se a direção do movimento. Repete-se com a outra perna; 6) logo após, une-se os pés encostando as suas laterais internas, apoia-se as mãos nos joelhos flexionando-os e inclinando o tronco levemente para frente, e se realiza movimentos circulares a partir da junta dos joelhos, flexionando-os e estendendo-os de acordo com o fluxo dos círculos desenhados em torno a um eixo longitudinal; troca-se a direção do movimento; 7) novamente fica-se com o tronco ereto e suspende-se uma das pernas em uma distância pequena do chão, mantendo ambos os joelhos moderadamente esticados; circula-se o pé suspenso, realizando o movimento a partir da junta do tornozelo; troca-se a direção do movimento; 8) nessa mesma posição, realizar-se movimentos com o pé que está suspenso de apontar para o chão a ponta e o calcanhar do pé alternadamente, em cinco repetições. 9) Repete-se os dois passos anteriores com o outro pé; 10) por fim, retorna-se à posição inicial e realiza-se movimentos circulares com os braços inteiros, partindo da junta glenoumeral, desenhando grandes círculos em torno de um eixo latero-lateral nessa altura. Enquanto um braço segue a direção para frente do corpo, o outro segue para trás encontrando-se sempre nas extremidades superior e inferior do movimento circular. Cotovelos, punhos e dedos devem participar do movimento de forma a contribuir para a sua expressividade, trabalhando todas as articulações envolvidas na estrutura dos braços. Troca-se a direção do movimento.

Neste exercício o cantor deve ficar atentos em: 1) realizar os movimentos com a máxima gentileza junto a seu corpo; 2) buscar uma amplitude de movimento confortável aos próprios limites; 3) conscientizar-se das articulações do corpo e das seis regiões de equilíbrio, buscando uma sensação de leveza nas juntas que unem as estruturas e que as dispõem para o movimento; 4) sempre respirar profundamente e coordenar o movimento respiratório com os movimentos físicos.

O exercício foi inspirado nas seis regiões de equilíbrio apresentadas por Allen (2013, p. 19, p. 29, p. 52), e tem como objetivo oportunizar a liberação de tensões habituais e despertar a cinestesia das articulações e estruturas. Julga-se que cinco repetições para cada direção (horário e anti-horário) é o suficiente para o objetivo de aquecimento sem gerar qualquer sobrecarga física. Contudo, o cantor deve sempre observar se há a necessidade de aumentar ou reduzir o número de repetições para que os movimentos lhe conduzam a uma sensação de leveza corporal ao final da execução.

Exercício - Enrolando a coluna: O cantor se posiciona em pé, mantendo um distanciamento entre os pés alinhados às articulações coxo-femorais, joelhos soltos (nem flexionados, nem distendidos). O cantor: 1) inicia um movimento de soltar a cabeça para frente do corpo, e em seguida, gradativamente vértebra por vértebra, curvando o tronco para frente e para baixo, flexionando levemente os joelhos de modo que a força da musculatura das pernas sustente o peso do tronco que se pendura sobre ela; 2) realiza três inspirações profundas seguidas de expirações suspiradas; 3) retorna a partir da ação de empurrar os pés contra o chão realizando uma força contragravitacional, gradativamente desenrolando vértebra por vértebra relaxadamente até chegar à posição ereta novamente. 4) repete o enrolamento da coluna, mas dessa vez as expirações que sucedem as inspirações profundas são sonorizadas no registro grave da voz nas vogais [a], [i] e [o]; 5) ao repetir o enrolamento novamente, sonorizam-se as expirações nas mesmas vogais, mas explorando o registro agudo.

Exercício - Tracionar/Curvar: Inicia-se na mesma posição do exercício anterior, porém com pernas um pouco mais afastadas e em rotação abduzida, pés apontados para as diagonais. O cantor: 1) traciona lenta e gentilmente a coluna para trás, projetando o queixo para cima, peito para frente, ombros e pélvis para trás, e gradativamente vai inclinando o tronco para baixo a partir das articulações coxo-femorais, flexionando os joelhos e tornozelos; 2) chegando a um ponto máximo, retorna a partir do movimento contrário, curvando lenta e gentilmente a coluna, cabeça e queixo soltos, peito para dentro, ombros e pélvis para frente, desenrolando vértebra por vértebra até chegar à posição ereta do corpo em que o movimento se reinicia; 3) Realiza-se por volta de cinco repetições do movimento completo.

Exercício - Corpo fechado/Corpo aberto: O cantor se posiciona em pé como descrito anteriormente, e: 1) partindo da postura ereta vai gradativamente para uma posição fechada do corpo (fetal, curvada no chão) ao longo da contagem de uma pulsação regular de 1 a 10; 2) após chegar a essa posição fechada, novamente conta de 1 a 10 na

mesma pulsação, e gradativamente retorna para uma posição mais aberta do corpo (em pé, braços ao alto, mãos abertas); 3) em uma nova rodada, a contagem deve acelerar de forma gradativa a partir do 4º pulso em ambas as fases do aberto para o fechado, e do fechado para o aberto. 4) em uma terceira rodada, a dinâmica se repete, mas ao invés da contagem acelerar, ela irá desacelerar a partir do 4º pulso em um *rallentando*.

Nestes três exercícios, os cantores devem ficar atentos em: 1) ser muito gentil no enrolar e desenrolar da coluna, buscando um prazer físico na flexibilização da coluna vertebral; 2) manter a musculatura do pescoço o mais distensionada possível; 3) sempre respirar profundamente; 4) no exercício **Corpo fechado/Corpo aberto**, equalizar a pulsação da contagem e as alterações de andamento ao percurso da realização do movimento, em que o pulso 1 é sempre o ponto de partida e 10 o ponto de chegada.

Os exercícios **Enrolando a coluna** e **Tracionar/Curvar** têm como objetivo propiciar a cinestesia da flexibilidade da coluna vertebral e o relaxamento de tensões inoportunas visando a sua disponibilidade para o movimento corporal e respiratório. É possível encontrar exercícios semelhantes à primeira variação em outras abordagens pedagógicas vocais, como visto em Melton e Tom (2012, p. 5-7) e em Jay Miller^{iv}. A variação **Corpo fechado/Corpo aberto** é vista em Balk (1981, p. 151 g.) como uma possibilidade de aquecimento. Julga-se aqui que esta variação além de trabalhar os mesmos objetivos das demais variações, traz também ludicidade ao aquecimento corporal e agrega um trabalho voltado para o desenvolvimento da relação espaço/tempo da movimentação ao lidar com as alterações de andamento (*accelerando/rallentando*).

Considerações finais

Os exercícios descritos são algumas sugestões viáveis para a realização de um aquecimento corporal voltado a uma maior consciência de alinhamento, espacialidade e flexibilidade corporal necessárias à prática vocal. Estes foram elaborados para serem utilizados como atividades iniciais em uma proposta de laboratório direcionado ao desenvolvimento cênico dos cantores líricos (Guse, 2018), mas podem ser utilizados em contextos diversos. Os cantores encontrariam muitos benefícios ao utilizarem-nos antes de suas sessões de vocalizações individuais, antes das práticas corais, antes dos intensos ensaios operísticos ou até mesmo antes de recitais como forma de despertar as sensações corpóreas e trazer concentração à performance.

Referências

- Allen, MaryJean (2013). The Core of the Body and the Six Places of Balance. In: Malde, Melissa; Allen, MaryJean; Zeller, Kurt-Alexander. *What Every Singer Needs to Know About the Body*. 2ª Ed. San Diego: Plural Publishing, pp. 11-53.
- Araújo, André L. L. de (2012). *Aquecimento vocal para o canto erudito: teoria e prática*. São Paulo. 82 f. Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Araújo, André. L. L. et al. (2014). Aquecimento Vocal para o Canto Erudito: Teoria e Prática. In: *Revista Música Hodie*, Goiânia, V.14 - n.2, 122-137.
- Balk, H. Wesley (1981). *The Complete Singer-Actor: Training for Music-Theater*. 4ª ed. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Gilman, Marina (2014). *Body and Voice: somatic re-education*. San Diego: Plural Publishing.
- Guse, Cristine Bello (2018). *O cantor-ator: contribuições para o desenvolvimento cênico do cantor lírico a partir de Wesley Balk*. São Paulo. 368 f. Tese (Doutor em Música). Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”.
- Jordan, James (2005). *Evoking Sound The Choral Warm-Up: Method, Procedures, Planning, and Core Vocal Exercises*. Chicago: GIA Publications.
- McKinney, James C (2005). *The Diagnosis & Correction of Vocal Faults: a manual for teachers of singing & for choir directors*. Long Grove: Waveland Press.
- Mello, Enio. L.; Andrada e Silva, Marta (2008). A. O corpo do cantor: alongar, relaxar ou aquecer? In: *Revista CEFAC*, v.10, n.4, 548-556.
- Melton, Joan & Tom, Kenneth (2012). *One Voice: Integrating Singing and Theatre Voice Technique*. Long Grove: Waveland Press.
- Miller, Richard (1996a). *On Art of Singing*. New York: Oxford University Press.
- Miller, Richard (1996b). *The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique*. New York: Schirmer Books.

ⁱ *We do not have a voice, a vocal mechanism, which is independente of our body* (tradução nossa).

ⁱⁱ Ver também vídeo elaborado pela autora com demonstrações de cada uma das atividades descritas. Disponível no sítio: <https://www.youtube.com/watch?v=EdBY2nbJ4ZQ>. Acessado em 05 de set. 2020.

ⁱⁱⁱ Trata-se da região abdominal inferior situada abaixo do umbigo. Ver Miller (1996b, p. 10).

^{iv} Ver sítio < <https://www.youtube.com/watch?v=Gx5cCV4mTU0>>. Acessado em: 07 de agost. 2017.