

Integração de Corpo e Voz como metodologia a ser aplicada na formação de cantores, em sala de aula

Maria Silvia Nicolato Peixoto¹
UNIRIO/ PROEMUS/ Mestrado
silvia.nicolatto@gmail.com

Resumo: O presente artigo apresenta a pesquisa desenvolvida no mestrado profissional da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UniRio), cujo resultado foi a elaboração de uma metodologia para integrar corpo e voz na formação de alunos de canto. A autora, com formação em música, e experiências em teatro e educação musical, teve como objeto do mestrado o desenvolvimento dessa metodologia. Oficinas práticas mostraram que exercícios integrados de corpo e voz melhoram o autoconhecimento e a autoconfiança na performance dos alunos. Os resultados positivos motivaram a criação de um manual de exercícios para professores e profissionais interessados. A metodologia propõe um ensino dinâmico, favorecendo a autoestima e a percepção corporal e vocal dos alunos, sugerindo uma abordagem criativa e complementar na formação de cantores.

Palavras-chave: Canto; Cantores; Corpo aliado à voz; Exercícios; Voz e corpo.

The integration of body and voice as a methodology to be applied in the training of singers, in the classroom

Abstract: This article presents the research developed in the professional master's program at the Federal University at the State of Rio de Janeiro (UniRio), which resulted in the creation of a methodology to integrate body and voice in the training of singing students. The author, with a background in music and experience in theater and music education, focused her master's thesis on the development of this methodology. Practical workshops demonstrated that integrated body and voice exercises improve student's self-awareness and self-confidence in performance. The positive results motivated the creation of an exercise manual for teachers and interested professionals. The methodology proposes dynamic teaching, enhancing students' self-esteem and their perception of body and voice, suggesting a creative and complementary approach to the training of singers.

Keywords: Singing, Singers, Body allied with voice; Exercises, Voice and body.

Introdução

O presente artigo apresenta os resultados da pesquisa desenvolvida no mestrado da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UniRio), cujo objetivo era criar uma metodologia que integrasse corpo e voz na formação de alunos de canto, em sala de aula. Essa proposta contou com a orientação da Professora Dra. Laura Rónai e surgiu a partir da trajetória da autora, que em seu percurso profissional buscou várias alternativas em área correlatas ao canto com o intuito de complementar sua formação. Nesse percurso, percebeu que o espaço para desenvolver a pesquisa de corpo e voz dos alunos de canto era algo não muito comum, e a falta dessa experiência poderia se tornar uma lacuna.

Ao longo de sua trajetória, a autora visitou áreas correlatas ao campo da música, como teatro, dança, bioenergética, arteterapia, entre outros, o que ela percebeu ter influenciado positivamente sua relação com o palco como intérprete. Como professora, buscou formas de otimizar para os alunos essa pesquisa e, conseqüentemente, minimizar deficiências nesse campo. Sendo assim, ministrou oficinas em que propôs práticas integrativas de corpo e voz aos alunos. Essas oficinas tiveram início em trabalhos com grupos de perfis variados, dentre eles as oficinas oferecidas a jovens cantautores, no contexto da

¹ Orientadora: Professora Dra. Laura Rónai

música popular, nas Fábricas de Cultura em São Paulo. Essa foi uma experiência que demonstrou como esse tipo de abordagem, aplicando exercícios de corpo e voz em sala de aula e proporcionando momentos de pesquisa pessoal, enriqueceu o autoconhecimento e a confiança dos alunos ao tratar corpo e voz de maneira simultânea. Na oficina foram aplicados exercícios integrados de corpo e voz que se mostraram eficazes nesse contexto, trazendo resultados positivos tanto para as descobertas no campo da performance quanto no aspecto da autoestima. O processo criativo se revela em um ambiente favorável. Em um ambiente apropriado, com momentos lúdicos em sala de aula, vê-se que propiciar uma pesquisa dos alunos de forma descontraída e ao mesmo tempo comprometida, favorece o desenvolvimento de uma linguagem pessoal, bem como a averiguação das respostas da voz e do corpo, seja com os exercícios ou em pequenas apresentações para apresentar os resultados das atividades do dia.

Diante da experiência profissional da autora com esse tipo de abordagem, cujos resultados nessas oficinas se mostraram positivos, surgiu a ideia de evoluir nessa proposta, elaborando uma metodologia mais fundamentada e melhor estruturada, ainda sob o efeito da orientação no mestrado, que pudesse colaborar com sugestões para uma aula com esse tipo de enfoque. Além disso, percebeu-se que não era muito comum a chance de realizar esse tipo de trabalho em sala de aula com estudantes de canto, o que foi um incentivo. Sendo assim, o projeto vislumbrou a elaboração de um livro com uma metodologia para instrumentalizar professores e profissionais interessados nesse tipo de prática.

O objetivo de elaborar e apresentar sugestões de exercícios de corpo e voz como trabalho final era contribuir para uma aula mais dinâmica, na qual o aluno tivesse a chance de, durante sua formação, em um curso regular de música, experimentar corpo e voz, diante das demandas ligadas a uma apresentação, conferindo e ajustando suas próprias questões ligadas ao corpo e à voz. Isso incluiria elementos como cantar ao se deslocar (ou não), formas de se perceber ao executar trechos do repertório, formas de entender como o corpo se comporta ao cantar, ao emitir a voz, dentre outros. O aluno exercitaria o canto buscando experimentar a emissão vocal em várias situações, durante os exercícios e em pequenas apresentações, inseridos no ambiente formativo. Partindo da percepção das oficinas anteriores e vivências pessoais adquiridas, aliada à fundamentação e pesquisa a serem desenvolvidas no campo do mestrado, seguiu-se para a elaboração de um livro com sugestões a serem aplicadas para essa finalidade. Dentro desse contexto, foram desenvolvidas várias oficinas no período do mestrado, que foram aplicadas a alunos de canto em formação, tanto nos cursos de música popular quanto nos de canto lírico, como também alunos de licenciatura em música, em escolas com abordagens mais tradicionais na formação dos alunos. Nessas oficinas, os alunos tiveram a oportunidade de experienciar, ao cantar, o corpo estático, o corpo em movimento, com uma multiplicidade de gestos, visitando o repertório e explorando a relação entre corpo e voz. A chance de estar em um ambiente seguro, sem expectativas imediatas que não a de se perceber melhor, abre para o aluno uma perspectiva nova, um espaço investigativo amplamente favorável a esse fim. Dessa forma, foi desenvolvida a metodologia proposta e os exercícios a partir dessa prática para instrumentalizar professores para uma aula ativa, onde os alunos tivessem como elemento de pesquisa a si mesmos, percebendo corpo e emissão vocal.

O cantor certamente lida com voz e corpo, e investigar elementos e explorar o potencial que possui, antes mesmo de uma apresentação, pode ser um diferencial importante. Quanto mais oportunidades ele tem de perceber como se comportam corpo e voz em atuação, mais elementos domina para poder se expressar de uma forma mais segura no palco. “Pela linguagem do corpo você diz muitas coisas aos outros” (WEIL E TOMPAKOV apud PEIXOTO). Consideramos que não há certo ou errado nesse campo, e sim autopercepção, entendendo os próprios limites ao se exercitar e se perceber frente a pequenas apresentações,

apropriando-se das particularidades de corpo e voz. Ter essa oportunidade em sala de aula, abrir espaço para que o aluno possa encontrar seus pontos fortes e fracos, trabalha-los e desenvolver seu próprio potencial, é o que se pretende em um ambiente formativo. Essa prática favorece a percepção de elementos que se mostram naturais, bem como possíveis tensões que possam emergir, oferecendo a prática investigativa onde primeiramente se percebe, de forma experiencial, vivenciando-se primeiro, e depois racionalizando esse entendimento. Nesse sentido, estamos de acordo com a abordagem de Jacques Dalcroze, educador musical suíço, que se destacou nesse campo. Mencionado no presente trabalho, Dalcroze ofereceu uma contribuição preciosa, na qual defendia que os alunos tivessem a oportunidade de experimentar e sentir a música, antes de representá-la formalmente. (PEIXOTO,2014).

Sendo assim, com essa metodologia pretende-se que o aluno possa de se revisitar nos exercícios e em pequenas apresentações para os colegas, em sala de aula, tendo a chance de se conhecer melhor, bem como desenvolver ferramentas pessoais de preparo para as *performances* públicas. Pretende-se também instrumentalizar professores e profissionais que trabalhem com esse tipo de abordagem.

Evolução da proposta

Estar em um palco exige de quem se apresenta que acesse respostas físicas e mentais diante das demandas da performance. Diante de uma apresentação são muitos os aspectos psicológicos e subjetivos que o cantor tem de enfrentar. Há também o aspecto do preparo físico, no sentido da prontidão das respostas físicas. Em uma apresentação, esses elementos podem ser favoráveis ou atuar desfavoravelmente, considerando também que o cantor está sujeito à ansiedade da performance. Tal elemento pode se refletir no corpo em tensões corporais, até mesmo dores musculares, entre outros contratempos. Entretanto a ansiedade não precisa necessariamente funcionar como algo negativo. Behlau et al (2010) sugere que o estresse psicológico pode ser usado favoravelmente ao direcionar a energia corporal de maneira saudável para a apresentação, uma solução plausível, já que menciona não ser algo atípico, principalmente em semanas anteriores a apresentações um estado de exaustão, mesmo em cantores experientes (BEHLAU et al apud PEIXOTO,2014).

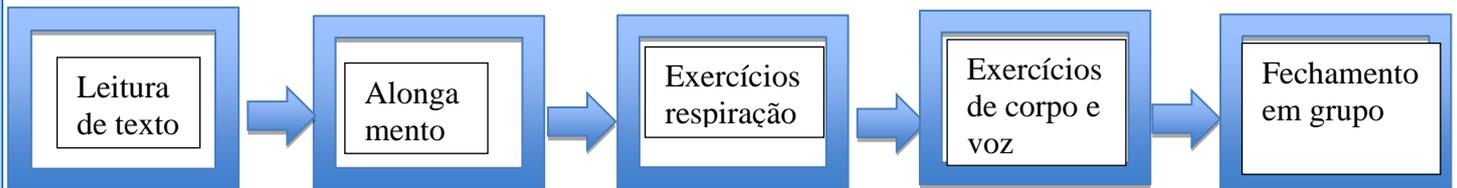
Contar com a alternativa de uma abordagem que incentiva a autopercepção e experimentação em sala de aula favorece a aquisição de ferramentas pessoais para lidar com elementos imprevisíveis, o que possivelmente se refletirá favoravelmente na vida profissional. Notou-se também que o fato de os alunos terem espaço para praticar exercícios dentro dessa proposta, com pequenas apresentações, revisitando a interação entre corpo e voz, poderia gerar mais autoconhecimento e mais autoconfiança diante dos desafios. Peckam salienta a voz como sendo um instrumento complexo, dotado de diversidade de expressão (PECKAM apud PEIXOTO,2014). O fato de os alunos estarem em um contexto diferente de um ambiente externo, durante a execução dos exercícios, pode ajudar a esclarecer hábitos anteriores que não os favoreciam, tornando esses hábitos explícitos. Isso abre a possibilidade de que o aluno possa rever sua postura e constituir novos hábitos que o beneficiem. Nesse sentido, é muito favorável que se possa repetir os exercícios a partir dessa percepção, experimentando novas formas de executá-los. Pesquisar, explorar e repetir funciona como um laboratório que aponta caminhos, fortalecendo o autoconhecimento, as escolhas e a auto estima. Também abre a possibilidade de que a pesquisa traga direcionamentos futuros e reelaboração de postura vocal e corporal. Ao discutir a performance artística, Schechner menciona que da mesma maneira que em performances rituais ou cotidianas são ensaiadas e repetidas, para se produzir arte é necessário treino e esforço consciente. (SCHECHNER apud PEIXOTO,2014).

Metodologia

Percebeu-se que uma evolução gradual da aula era benéfica. Sendo assim, pensando nesse envolvimento gradativo propôs-se iniciar as atividades com leitura de texto, o que sugere ampliação de conhecimento, identificando assuntos referentes ao tema do dia. Em continuidade, exercícios de alongamento, favoráveis à preparação física e psíquica, também são um estímulo ao estabelecimento de novos hábitos. Em seguida, exercícios de respiração, aspecto importante para trabalhar a consciência da respiração, não só para o canto, mas também como referência em outros campos, como no teatro, yoga, dentre outros. O acesso a diferentes tipos de exercícios de respiração pode contribuir, inclusive, para que se enfrente melhor uma possível ansiedade da performance. Na sequência, exercícios de corpo e voz, que oferecem a chance de vivenciar exercícios que pensem simultaneamente corpo e voz, incentivando uma consciência corporal e vocal. Esses exercícios têm como finalidade encorajar os alunos a perceber mais de si mesmos, da conexão entre corpo e voz, do potencial que podem desenvolver e de seus limites. Ter a oportunidade de lidar com exercícios de corpo e voz, com pequenas apresentações em sala de aula pode também estimular a consciência de hábitos que na prática do exercício, às vezes, se tornam evidentes, contribuindo também para uma possível mudança desses hábitos, bem como para gerar uma maior autoconfiança. Storolli (2011) menciona que o corpo, além de ser o centro da ação como agente, também é “o próprio local do processo de criação, transfigurando-se em música, revelando assim toda sua potencialidade criativa” (STOROLLI, 2011:132).

O compartilhamento de experiências em roda é uma prática antiga de grupos e tradições na partilha de conhecimento. Para o encerramento da aula, favorecendo a troca de experiências, sugere-se que os alunos, sentados em círculo, relatem e compartilhem com o grupo as próprias impressões e descobertas do dia, consolidando a troca de experiências, reconhecendo dúvidas, refletindo sobre o processo e fortalecendo a autoconfiança

Estabeleceu-se a seguinte sequência:



Resultados

Durante o processo percebeu-se que os alunos mantinham a alegria da experimentação e ao mesmo tempo o comprometimento com a proposta. Na evolução do trabalho mostrou-se que o fato de o aluno estar em um contexto diferente do cotidiano, em uma aula com esse tipo de abordagem, deixava-o mais livre de uma racionalização excessiva durante os exercícios. Depois, revendo-os e entendendo as respostas corporais e vocais na execução dos exercícios, pôde-se esclarecer e visitar hábitos anteriores que não eram favoráveis, tornando-os explícitos. Isso criou condições para que os alunos pudessem rever sua postura, e buscar constituir mudanças quando julgassem necessário. Nesse sentido, é muito favorável conversar sobre essa percepção pessoal, onde, posteriormente, caso os alunos se disponham, repitam os exercícios. Dessa forma, a partir dessa percepção, a repetição dos exercícios pode se tornar um esforço consciente, como um ensaio, e a possibilidade de experimentá-los de novas maneiras, diferentes de como foram executados anteriormente, se torna uma oportunidade. Um exemplo interessante foi o de uma aluna, que, já em uma etapa final da aula, em determinado momento de um dos exercícios desenvolvidos, escolheu uma

pequena sequência para mostrar para os colegas a evolução do exercício. A aluna propôs-se andar até o meio da sala, tirar o batom da bolsa, não importando se bolsa e batom fossem reais ou imaginários, e passá-lo na boca enquanto cantava. Não havia uma necessidade de ser uma ação física realista ou direcionada como no teatro, mas apenas a experiência de cantar e estar com uma plateia seleta de colegas para quem ela introduziria um pequeno trecho musical executando essa ação. Antes de se apresentar, a aluna experimentou sozinha o trecho que cantava, escolheu o que faria durante o canto e escolheu essa sequência para apresentar. Depois, ao conversarmos em grupo sobre como se sentiu e se percebeu no exercício, ela relatou que se sentiu um pouco tensa. Disse que anteriormente, quando estava sozinha executando o exercício sentia que fluía de maneira mais tranquila. Ela mencionou que percebeu que o fato de estar meio tensa se refletiu em um pescoço enrijecido, fato esse que sucedia na aula de canto, e a professora chamava sua atenção, sem que ela o percebesse muito bem. Ela reconheceu aquele comportamento e depois procurou fazer novamente o exercício buscando uma nova postura, o que pareceu benéfico. Essa metodologia trouxe muitos relatos positivos quanto às etapas de seu desenvolvimento, o que contribuiu para a elaboração do livro manual de exercícios e dinâmicas a serem aplicados em sala de aula, com sugestões aos profissionais que sentem afinidade com essa proposta.

Conclusão

O resultado do processo de aplicação das oficinas e a resposta dos alunos foram extremamente encorajadores. Sendo assim, seguiu-se na elaboração de sugestões na forma de um livro. Essa abordagem foi consequência de acreditarmos em uma proposta de aula na qual corpo e voz não estão dissociados, considerando na evolução da aula e de todo o percurso do aluno, as particularidades de cada um, respeitando-as e incentivando o espaço de pesquisa de maneira individualizada.

Essa foi uma metodologia que vislumbrou uma aula dinâmica na formação do cantor, oferecendo experiências que pudessem enriquecer não somente o período de sua formação, mas também fornecer ferramentas que o favorecessem diante dos desafios em sua carreira. Entretanto, a metodologia mostrou-se também útil a artistas de áreas afins, as mesmas que foram visitadas para a elaboração do trabalho, como profissionais do teatro, entre outros. O material criado e oferecido se mostrou favorável às descobertas pessoais dos alunos, favorecendo a autoestima e as reflexões sobre posturas corporais e vocais, o que possivelmente poderá ser uma referência afirmativa ao longo do percurso artístico.

Ficou claro, ao se observarem o desenvolvimento e o comprometimento dos alunos em sala de aula, a importância de poder disponibilizar sugestões de exercícios e materiais complementares para esse tipo de aula, contribuindo com material destinado a profissionais alinhados com esse tipo de abordagem.

Referências:

- BEHLAU, Mara; AZEVEDO, Renata; MADAZIO, Glaucya; REHDER, FEIJÓ, Débora; FERREIRA, Ana Elisa. Atuação fonoaudiológica. In: BEHLAU, Mara (Org.). Voz: O Livro do Especialista. v. 02. Rio de Janeiro: Revinter, 2010.
- PECKHAM, Anne. The Contemporary Singer. Berklee Press, Boston: 2010.
- PEIXOTO, Maria Silvia Nicolato. Jogos e dinâmicas para cantores: o corpo aliado ao repertório vocal. Rio de Janeiro: Mestrado Proemus, 2014.
- PEIXOTO, Maria Silvia Nicolato. Exercícios de corpo e voz para uma performance diferenciada. Edição revisada, 2024.

- SCHECHNER, Richard. Between theater and antropology. Revista Percevejo, Ano II, número 12, 2003, Unirio.. <http://cursolivredeteatro.com/wp-content/uploads/2016/12/SCHECHNER-Richard-O-que-%C3%A9-performance.pdf>
- STOROLLI, Wânia Mara Agostini. O corpo em ação: a experiência incorporada na prática musical. *Revista ABEM*, v. 19, n. 25, p. 131-140, jan./jun. 2011. Disponível em: <http://abemeducacaomusical.com.br/revista_abem/ed25/revista25_artigo11.pdf>
- WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal. Rio de Janeiro: Ed Vozes, 71ª ed., 2012.