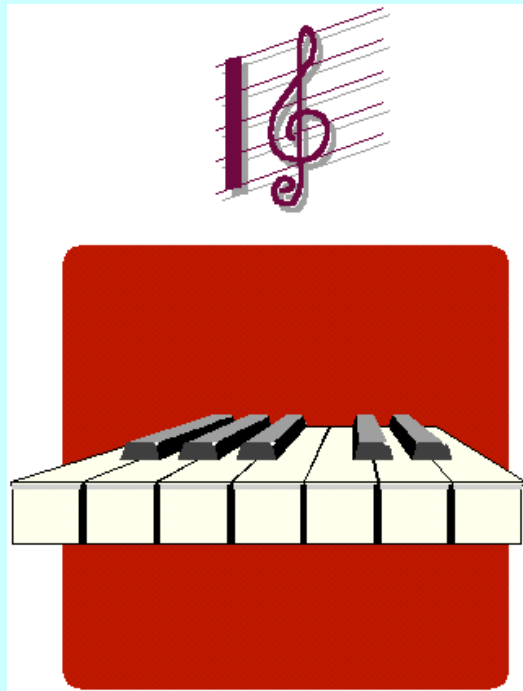


Técnica Vocal e Canto



Centro Musical New song

Básico

TÉCNICA VOCAL E CANTO

REPRODUÇÃO PROIBIDA
(LEI 5988 DE 14/12/73)

APRESENTAÇÃO

Desde os tempos mais remotos o homem já usava a música como meio de comunicação. Hoje em dia, com a tecnologia e o modernismo tomando conta da vida diária da humanidade, tem havido um interesse cada vez maior dos estudiosos fazer com que a vida seja cada vez mais facilitada, prática, e produtiva.

Foi com essa preocupação que a *Centro Musical NEW SONG* está também acompanhando esse nosso tempo futurista, atualizando assim esse **Curso de Técnica vocal e canto**. Chamo esta apostila de o “pulo do gato”, pois os cantores irão saber coisas simples e básicas.

Não quero com este método dizer que tudo aqui é lei, pois em termos de canto, há uma somatória “Espiritubiopsicosocial” que em poucas linhas com certeza não serão supridas, por isso a necessidade de acompanhamento de profissionais que possam auxiliar no desenvolvimento (professores de canto, fonoaudiólogos, e até se preciso for, psicólogos, etc..) Temos a certeza que será de grande valia para os que estão iniciando nesse mundo maravilhoso dos efeitos e sons, que a música tem trazido mundialmente a todos nós. A “expressão da alma” será uma realidade em sua vida com esse método, esse é o desejo da *Centro Musical NEW SONG*.

Denis Nogueira

Curso Técnica Vocal e Canto
Produção: ***Centro Musical***
NEW SONG
Capa: Denis Nogueira
2001

AULA DE CANTO

ALGUMAS IDÉIAS BÁSICAS

Objetivo

Melhorar a performance adquirindo consciência e domínio da produção e emissão da voz através de técnica especificamente voltada para o canto Popular e Erudito.

Método

Utilizo em minhas aulas uma combinação entre os métodos italiano e alemão de uma forma intuitiva (para o aluno). Do método italiano faço uso de exercícios de força (característica deste método), principalmente para desenvolvimento e domínio de respiração. Para estudos de dicção e ressonância abandono ao método italiano por julgar o mesmo duro (sem swing) e impostado (sem naturalidade), algo válido ao fim a que se destina, o canto erudito, mas longe do ideal para quem canta popular. Devido a tal, nestas áreas de estudo da técnica vocal utilizo o método alemão, este é bastante flexível e natural, podendo atender melhor as necessidades de quem pratica o canto popular.

Programa de Aulas

Técnica Vocal - O aparelho fonador; Relaxamento, Postura, Ressonância; Dicção e Articulação; Emissão e colocação da voz; Tessitura e Timbre.

Respiração – Diafragmática (também de uma forma intuitiva para o aluno), exercícios para desenvolver a capacidade, quando e como usá-la.

Interpretação - Vocal, Facial e Corporal (adequação dos recursos expressivos); Pesquisa de repertório; Características dos diversos estilos musicais e seus intérpretes.

Dinâmica de Microfone – Seu uso, equalização para cada timbre, distância correta.

Técnicas de Gravação – Como se processa a gravação, tanto demo como profissional de um cantor.

Teoria Musical – Mais cedo ou mais tarde se é necessário, pois terá condições de ler partituras tanto clássicas como popular.

Regras dos Exercícios

É necessário seguir algumas regras para executar bem os exercícios:

1 - Concentrar-se:

- * Procure um **local tranquilo, livre de ruídos ou o mais silencioso possível;**
- **Não inicie os exercícios se não tiver tempo disponível para concluí-los.** Considere que a rotina de exercícios aqui encontrados leva por volta de 45 minutos para ser executada, estudar canto exige atenção (percepção, sensações, etc), esta atenção você não terá caso sua mente esteja voltada para outras coisas (horário, por exemplo), ou seja, é necessário esquecer que existe um mundo lá fora e voltar sua atenção exclusivamente para você.

2 - Não perder a concentração:

- Ocorre de você não conseguir mais se concentrar, ou demorar para atingir novamente o estado de concentração anterior quando você é interrompido durante seus estudos?

Se você respondeu sim, você é um ser humano normal (tanto quanto eu), e eu só conheço uma forma de evitar que isto aconteça: **é necessário pedir a todos que não lhe interrompam durante seus estudos.**

Vamos aos nossos estudos...

(Extraído e adaptado de um artigo do Prof. Boyd Sutton)


Prezado cantor, aqui estamos, para a primeira aula de canto. Quero dizer de início, que para conseguir cantar melhor, temos que ter em mente algumas idéias básicas. Estas idéias nunca devem fugir da mente do corista. No início do estudo de canto, o corista, (solista) deve lembrar e fazer proposadamente cada passo até chegar ao ponto de fazer tudo automaticamente.

Esta fase inicial é natural e necessária! Vai levar algum tempo. Para alguns, as idéias são incorporadas e executadas com facilidade. Para outros, leva semanas, meses ou anos para aprender a pôr em práticas estas idéias. Mas você não deve ficar desanimado, porque com o tempo e com treino, você conseguirá cantar melhor.

Vejamos uma criança: para chegar a andar em pé, precisa engatinhar muito; e mesmo depois de ficar na posta dos dois pés, precisa se concentrar e exercer autoridade sobre as pernas, que não tem tido a experiência de suportar o corpinho. Mas depois de algum tempo, a criança, com mais segurança, por causa do treino diário, consegue colocar-se em pé, andar e até correr, sem pensar, isto é, fazendo tudo subconscientemente.

Por enquanto, você precisará pensar em cada passo, cada detalhe de canto, até conseguir fazer tudo sem pensar, ou subconscientemente.

AGORA, ALGUMAS IDÉIAS BÁSICAS:

 O CORPO deve estar reto, bem esticado. Esta é a posição, sentada, ou em pé.

✎ OS PÉS: O pé esquerdo fica um pouco à frente do pé direito, com 15-20 cm de distância entre os pés. Nunca se deve ficar com os pés juntinhos porque assim perde-se o equilíbrio. O peso do corpo deve ser distribuído entre os dois pés. O corpo deve se inclinar um pouquinho para frente, Eu chamo esta posição de trabalho. Cantar é o trabalho do corista.

✎ PEITO ALTO: usaremos muito esta frase porque o tórax deve assumir esta posição para conseguir a respiração diafragmática (gastaremos uma lição sobre a respiração).

✎ OS OMBROS: numa posição **bem natural**. Não queremos uma posição forçada ou tensa, nem cansativa.

✎ OS BRAÇOS: O corista geralmente segura a música na hora de cantar na igreja. Então, os dois braços ficam estendidos. O braço não fica junto ao tórax, com o cotovelo preso a corpo, mas numa posição mais para frente. O cotovelo e os braços ficam um pouco afastados do tórax. Segura-se a música na mão esquerda e a mão direita fica em cima da música. A altura melhor para segurar a música é a altura do peito.

Não deve haver necessidade de abaixar muito a cabeça para ler a música e a letra.

Também a música não deve ficar numa posição tão alta que esconda o rosto, porque o rosto do corista ajuda na interpretação da música cantada.

✎ A CABEÇA: erguida, como se fosse pendurada por uma corda. O rosto deve mostrar o sentido da música cantada _ alegria, contemplação, devoção, tristeza etc.

✎ A BOCA: para cantar bem, e ser compreendido, é necessário abrir a boca. É impossível cantar com a boca fechada. Vamos ver na próxima aula, que a boca se abre de maneira diferente para as cinco vogais puras.

Relaxamento

É essencial eliminar as tensões antes de cantar, e é isso que faremos primeiramente.

O relaxamento evita que você sobrecarregue o seu corpo com tensões e desgastes desnecessários, e no caso do cantor(a), o seu instrumento è o próprio corpo!

EXERCÍCIOS PARA RELAXAMENTO

1- Com os olhos fechados, comece a massagear a cabeça com as pontas dos dedos (lavar a cabeça), ao mesmo tempo vá eliminando todo e qualquer pensamento.

2 - Alternando a palma da mão e a ponta dos dedos massageie todo o rosto (amassar o rosto).

3 - Movimente a cabeça para um lado e para outro (direita, esquerda) como se quisesse encostar a orelha nos ombros (não mexa os ombros), alterne o movimento passando a movimentar a cabeça para frente e para trás, por último faça movimentos de rotação com a cabeça.

4 - Com os braços soltos ao longo do corpo, faça movimentos de rotação dos ombros, para frente e para trás.

5 - Separe os pés, semi-flexione os joelhos (nunca faça nenhum exercício com a perna esticada e tencionada) e então comece vagarosamente a executar o movimento de rotação dos quadris (rebolar) alterne este movimento entre direita e esquerda.

6 -Junte os pés, coloque as mãos sobre os joelhos, faça agachamentos de forma bem lenta, tanto ao abaixar quanto ao levantar, sinta ao levantar que a sola de seus pés são os pontos de força que lhe trarão a posição ereta.

7 - Com as pernas e os pés bem soltos, de chutinhos no ar.

Saiba que não existe quantidade certa de exercícios (principalmente em se tratando de relaxamento), você deve descobrir qual a quantia ideal de repetições de cada um dos exercícios, execute todos os exercícios de forma bem solta e com toda calma. Nunca imponha força aos movimentos ou tencione seus músculos ao executar os exercícios, respeite os seus limites, e esteja sempre atento às sensações que cada um dos exercícios lhe trazem. Observe se você bocejou durante a execução da rotina e terminou com uma leve preguiça, estes são sinais de que você executou bem sua rotina e atingiu o objetivo final...relaxar.

Aquecimento Vocal

Como aquecermos o nosso corpo antes de algumas atividades físicas assim também devemos aquecer sempre a nossa voz principalmente antes de uma apresentação ou ensaio, assim não estaremos comprometendo a saúde vocal.

Ao aquecer a voz estamos na verdade:

- o aumentando a elasticidade,
- o aumentando a extensão da voz,
- o melhorando o timbre e várias outras coisas.

Importante: quando aquecemos a voz não se preocupar com afinação... mas sim em buscar o estado físico,mental,psíquico com tensão controlada das cordas vocais e músculos envolvidos no processo respiratório.

EXERCÍCIOS

Obs: Antes do aquecimento estar sempre relaxado (fazer sempre os exercícios de relaxamento)

1-abrir a boca 20x .

2-esticar e encolher a língua 20x.

3-rotação da língua 20x.

4-glissando:(rrrr)- comece nos tons médios e termine nos tons agudos durante uns três minutos;

5-mastigação selvagem-ama-ama, (ressonância).

Obs: Se caso esses exercícios não serem o bastante para o seu aquecimento, procure um fonoaudiólogo..

Desaquecimento Vocal

Como aquecemos a nossa voz é de imensa importância o desaquecimento vocal .

Deve ser feito após o canto ou qualquer espécie do uso da voz.

O desaquecimento serve para colocar posicionar as cordas vocais na linha média, pois após o esforço, elas estão separadas.

EXERCÍCIOS

GLISSANDO (rrrr), iniciar nos tons agudos e terminar nos tons graves durante uns três minutos.

BOCEJO-15X

RESSONÂNCIA(HUM-SUAVE);

TRABALHO DE LÁBIOS faz vibrar por fora das cordas vocais (DÒ-RÈ-MI-RÉ-DÓ)

CANTANDO AS VOGAIS


Bom dia prezado cantor! Espero que tenha progredido no seu estudo de canto, com o treino diário. O espelho ajudou? Gostaria de repetir as idéias básicas, aqueles Pontos da primeira aula, o corpo, os pés, o peito alto, os ombros, os braços, a cabeça, e a boca, nunca devem fugir da mente, até conseguir fazer tudo automaticamente. Quero dar ênfase ao fato que queremos o canto natural; queremos cantar naturalmente.


Agora, na segunda aula queremos trabalhar com as vogais. Vamos usar as cinco vogais puras, na seguinte disposição: i, é, a, ó, u. O trabalho mental é muito importante, porque sem “pensar” uma vogal, pura e boa, a voz realmente não consegue cantá-la com clareza. Alguém disse, (quem foi não sei), que o canto é 90% trabalho mental e 10% a parte física (cordas, garganta, respiração etc).


Antes de mais nada, uma palavra sobre os cantos da boca. Tenha muito cuidado para não abrir lateralmente os cantos da boca, como é de costume de abri-los para dar um sorriso. Evite essa maneira de abrir a boca!


Com certeza, você quer saber: Então, como é que vou abrir a minha boca? A resposta é simples: Vamos usar as posições entre a posição mais fechada da boca e a posição mais aberta. Podemos ver melhor estas posições com o auxílio do espelho. Veja a posição da boca fechada e os lábios fechados, relaxados. Abra um pouquinho os lábios e a boca, e terá a posição para cantar a vogal **i**. Agora, abra bem a boca, deixando o maxilar inferior descer exageradamente, e terá a posição para cantar a vogal **a**. Indo da posição mais fechada para a posição mais aberta, os cantos da boca não devem abrir lateralmente. Se mudarem, será de dentro e não para fora.


- Vamos usar as vogais nas seguinte ordem:

 Primeira posição, para cantar a vogal **i**: Abra um pouquinho os lábios, a mente pensa i. Os dentes superiores não devem tocar nos dentes inferiores; deve haver um pouco de espaço entre os dentes. Lembre: os lábios relaxados; não deixe os cantos da boca se abrirem.

 Segunda posição, para cantar a vogal **é**: O maxilar desce um pouco, a mente pensa é, e a voz canta é. Ainda os lábios relaxados!

 Terceira posição, para cantar a vogal **a**: O maxilar desce, quase caindo no peito, até a posição mais aberta, a mente pensa a, e a voz canta a.

 Quarta posição, para cantar a vogal **ó**: O maxilar fica na mesma posição da vogal a, os lábios mudam um pouco para frente, a mente pensa ó, e a voz canta ó.

 Quinta posição, para cantar a vogal **u**, o maxilar sobe um pouco e os lábios mudam mais para frente, a mente pensa u, e a voz canta u. Para conseguir esta posição, pense na posição dos lábios para soprar uma vela ou um fósforo.

Agora, faça os seguintes exercícios, no seu treino diário:


Falar em voz alta as cinco vogais:


Pronuncie isoladamente cada vogal, fazendo isso devagar, para ouvir as vogais que você esta emitindo. (i, é, a, ó, u.) a virgula indica respiração.


Pronuncie as vogais ligadas, indo de uma para outra sem deixar o som parar. (i, é, a, o, u).


 Cantar a seguinte vocalise:


Usando um nota só, cante “mi, mé, ma, mó, um. Tire o tom de fá, acima de dó central, e cante o vocalise neste tom. Cante devagar para ouvir o som das vogais. Depois, cante o vocalise na nota fá sustenido, depois sol, depois sol sustenido, assim por diante, subindo em meios tons, até chegar na nota dó. Então desça em meio tom cantando o vocalise em cada nota, até chegar na nota dó central.

 Cante uma variação, ainda usando uma nota só: “mi, mé, ma, mó, um, mó, ma, mé, mi”. Como no outro exercício, comece com a nota fá, subindo em meio tom até dó e descendo até dó central.

 Cantar a melodia de qualquer hino (use uns seis hinos) da seguinte maneira:

 Em vez de cantar a letra, cante “mi, mi, mi, mi, etc.”

 Cante ma, ma, ma, ma, etc. até cantar o hino todo.

 Cante “mó, mó, mó, mó, etc..., prestando atenção ao som da vogal”.

Eu gostaria de explicar que estamos usando a letra “m” para iniciar frases porque esta letra ajuda muito na impostação da voz. A letra “n” também pode ser usada.

Estamos no final da aula, e eu quero pedir que você leia outra vez a primeira aula, e faça uma recordação de tudo, no seu treino diário.

OS CONSOANTES DÃO SENTIDO AS VOGAIS.

Algumas idéias sobre consoantes:

1. As consoantes devem ser articuladas com precisão. A idéia é a seguinte: através das vogais conseguimos falar e cantar, mas as consoantes são muito necessárias para dar sentido as vogais. Cada palavra tem sua vogal (ou suas vogais).

Sem as consoantes não se entende o que esta sendo dito ou cantado. Vamos fazer um exercício agora, usando as seguintes vogais: a, e, u, i, a falando ou cantando as vogais, não se sabe as palavras, pode ser chapéu, lilás, Abel, dúvida, ou outra coisa qualquer.

2. É necessário Ter a língua ágil e livre, agindo e reagindo com rapidez. Façamos um exercício. Cante a melodia do hino “Santo, Santo, Santo”, usando a sílaba “lá”. Olhe no espelho e observe sua boca e língua. Se o maxilar inferior está se movendo muito (descendo ou subindo), está errado, a boca deve ficar fixa, na posição aberta e a língua deve fazer todo o movimento. Com este movimento, a língua subindo e descendo com precisão, tocando o céu da boca, produz a consoante L . Faça o mesmo exercício usando N e R brando.

3. Os lábios também ajudam a fazer consoantes: o grupo bi-labial, b, p, m, o grupo fricativo labiodental f, v. Ao cantar b, p, m, f, v, não faça esforço para que os lábios não fiquem duros.

Agora a consoante s. Ela faz parte do grupo de consoantes fricativas: g, j, s, x, z. Palavras que começam e terminam em r, e as com dois r, levam a pronúncia de r forte, com língua livre, que sobe desce 2,3 ou mais vezes. Esta maneira de fazer o r forte deve ser cultivada para que seja compreendida ao cantar.

OS DITONGOS

Continuando com a pronúncia, nesta aula vamos considerar os ditongos. Usaremos somente uma estrofe de dois hinos que encontramos no Hinário Evangélico e no Cantor Cristão:

1- A Segunda estrofe de “Santo, Santo, Santo”

2- A Segunda estrofe de “Ao Deus de Abrão louvai”

Nestas duas estrofes temos os seguintes ditongos. Vamos ler pausadamente cada ditongo, em voz alta:

Ei- “Eis”, “deixa”, “desprezei”, “tomei”

Eu- “teu”, “Deus”, “meu”.

Ai- “louvai”, “vai”.

Ao- “Ao”

Ou- “louvai”, “louvor”.

Geralmente o ditongo cai numa nota só, no decorrer da música. Isso significa que as duas vogais do ditongo têm que ser ligadas. Ao cantar estas estrofes, prestemos muita atenção aos ditongos. Notemos que a primeira das duas vogais do ditongo é sustentada um pouco mais do que a Segunda.

É muito mais fácil perceber isto quando a nota segurada vale mais de um tempo, especialmente no fim das frases, ou onde há uma fermata. Por exemplo:

A primeira frase do hino “Ao Deus de Abrão louvai, termina com a sílaba “vai” e a nota da melodia vale três tempos. Para cantar este ditongo, é necessário sustentar a vogal “a” mais de dois tempos e a vogal “i” deve coincidir com o término da sílaba.

Realmente, é assim em quase todos os casos, inclusive os ditongos que caem em notas de menos duração. Por exemplo: na frase “Ao Deus de Abrão louvai”, os primeiros quatro ditongos caem em notas de um tempo.

Podemos dizer que a Segunda vogal do ditongo seguinte fica junto com a sílaba seguinte: A- oDe-us de A-brã-olo-uva-i”.

Para sentir melhor, faça um exercício: fale isoladamente os ditongos da lista que achamos nas estrofes dos dois hinos. Depois de passar algum tempo falando lentamente os ditongos, cante as estrofes em andamento normal, tentando ouvir a sua própria pronúncia. É uma boa idéia usar o espelho, para observar a posição da boca, porque devemos usar as mesmas posições para cantar as vogais que aprendemos na Segunda aula.

Há outro grupo que vamos incluir neste assunto de ditongos. Não são, realmente, ditongos, mas queremos seguir mais uma vez a orientação do Resumo das normas para boa pronúncia, mencionado na última aula: aceita-se como **uma bela sutileza fonética da língua** a tendência de ditongar decrescentemente a vogal nasal com sua vogal de compromisso.

Quero indicar três exemplos na Segunda estrofe do hino “Ao Deus de Abrão louvai”

- 1 com - “o” nasal com “u”, a sua vogal de compromisso. Será falado ou cantado “coum”.
- 2 sempre- “e” nasal com “i” a sua vogal de compromisso. Será falado ou cantado “seimpre”.
- 3 proclamam- “a” nasal com “u”, a sua vogal de compromisso. Será falado ou cantado “proclamaum”.

Eu diria que as vogais devem ser cantadas sempre seguindo esta sugestão do resumo, para Ter um canto com a letra bem compreensível.

Agora, faça um estudo cuidadoso das suas músicas, procurando os ditongos, falando cada um devagar e depois cantando em ritmo.

A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Respiração diafragmática tem este nome porque esta relacionada com um músculo diafragma. O músculo se acha entre o tórax e o abdômen é o músculo que separa a cavidade torácica da abdominal. O diafragma ajuda na respiração tanto do cantor quanto do orador. Para cantar e falar usa - se a mesma maneira de respirar.

Agora, para respirar certo, temos que Ter em mente uma idéia daquilo que deve acontecer. Sabendo o que deve ser feito, o corista pode se concentrar a exigir de si mesmo alguns movimentos até conseguir a respiração diafragmática.

Observe a respiração dos outros. Por exemplo, observe uma criança chorar, ou quanto deitamos para dormir. Quando a criança chora esta usando perfeitamente a respiração diafragmática.

Quando deitamos para dormir nota - se que o peito dança, quer dizer não há movimento do peito para cima ou para baixo. O peito fica quieto, e deve ser dito aqui que o peito precisa se alto. Segundo, note que há movimento no abdômen.

Ainda deitado, no momento de inspirar o abdômen sobe, quer dizer, o abdômen cresce ou aumenta de tamanho, e se estivesse usando cinto, sentir-se-ia a pressão do abdômen contra o cinto. Dá pra sentir esta pressão nos lados e nas costas também. Agora observe no momento de expirar o abdômen desce, quer dizer, há contração dos músculos para dentro do corpo. Na saída, o ar passa por cima das cordas vocais, começa - se a vibração das cordas, e o resultado é um som, falado ou cantado. Agora os pulmões precisam de mais ar. O ar entra pelo nariz e pela boca (quando falado ou cantado) para encher os pulmões, e o ciclo se completa, e continua.

Eis aqui uma experiência para fazer ainda deitado: Coloque a mão esquerda em cima do tórax e a mão direita no abdômen. Agora cante alguma música e observe o movimento do corpo. O tórax deve ficar quieto, sem qualquer movimento, o abdômen deve fazer movimentos, para cima e para baixo. Naturalmente ninguém vai falar ou cantar nesta posição deitado, mas ao ficar em pé, os mesmos movimentos devem ser feitos.

O controle da respiração é fundamental para quem quer cantar, será que você está aproveitando toda sua capacidade respiratória?

Na inspiração, o tórax se alarga e o diafragma, contraído, fica numa posição baixa. isto permite que o ar entre naturalmente em nosso corpo, quando a musculatura relaxa, encolhendo o tórax e elevando o diafragma, o ar sai (expiração).

Para a produção da voz, porém, é importante pensar na inspiração e na expiração como sendo um mesmo ,um único processo,um único movimento . o alargamento do tórax deve ser aproveitado ao máximo enquanto se produz o som-o cantor está sempre numa atitude de inspiração, mantendo assim o tórax aberto e o diafragma abaixado.nesta condição,ele tem todo o controle (apoio) necessário à produção do canto. a cada nova frase cantada, o processo se repete: o tórax encolhe para expulsar o resto de ar "antigo " e imediatamente expande, trazendo novo suprimento de ar para se produzir a próxima frase.

A respiração usada para o canto recebe às vezes nomes diferentes, dependendo do autor. alguns a chamam costo-diafragmática, outros abdominal-intercostais. o fato é que devemos encher desde a base do pulmão suas laterais até ás costas,sem levantar os ombros. “quando se pede aos alunos, no início das aulas de fala ou de canto, para inspirarem profundamente, 80% inspiram com uma elevação forçada das costelas e das clavículas mantendo os músculos abdominais contraídos, erguendo os ombros, ficando vermelhos no rosto e pescoço...Esta respiração forçada tem conseqüências desastrosas, em primeiro lugar para a voz. a laringe fica sob alta pressão, e pior ainda

se a pessoa não articula bem trancando os maxilares. assim a pressão é dupla e as nossas cordas vocais não podem vibrar livremente. Manuel prático de técnica vocal. Charlliotte Khole. Porto Alegre. Editora Sulina,1996”.

EXERCÍCIO-1

Inspirar expandindo o tórax. você deve sentir o alargamento das costelas flutuantes,mais ou menos na altura da cintura.não levante os ombros nem estufe o peito!cuide também para que a musculatura do pescoço não esteja tencionada.sustentar por alguns segundos (pausa) e expirar esvaziando totalmente (sonfona).

EXERCÍCIO-2

Repetir o ex. 1, desta vez fazendo o som "sssss..."(contínuo) durante a expiração. procure manter o som homogêneo, estável, sem variação de intensidade, e durante um tempo confortável, sem exageros.

EXERCÍCIO 3

Repetir o ex. 1, agora fazendo sons bem curtos em "s " (stacatto). a cada som corresponde uma expansão do tórax (como se quisesse alargar ainda mais a cintura).

EXERCÍCIO 4

Alternar os exercícios 2 e 3 fazendo ssssss.(stacatto/contínuo).

EXERCÍCIO 5

Repetir os exercícios com os sons de ch e depois com f.marque o tempo confortável para manter um som contínuo, homogêneo, sem oscilações (sss,ch,fff). A partir deste tempo básico, comece aumentar sua capacidade,mas sem perder a qualidade.

Observação: note que mudanças na sua rotina-como dormir mais tarde do que o costume,uma gripe forte,uma situação estressante,etc- podem afetar significativamente o seu desempenho.

Quando isto ocorrer, não desanime, use esta constatação a seu favor,ampliando sua capacidade de autoconhecimento.saber como funciona o seu corpo è fundamental para quem quer cantar.

1 Inspire (conte até 3)
expire (conte até 3) 5 minutos
2 inspire (conte até 5)
expire (conte até 5) 5 minutos
3 inspire (conte até 2)
expire (conte até 7) 5 minutos

Na hora de cantar, no culto, numa reunião, em público, show, se ficar nervoso, faça exercício numero 2 para acalmar os nervos e cantar melhor.

Exercícios a serem feitos andando:

1 inspire (ao tomar 3 passos)

expire (ao tomar 3 passos) 5 minutos.

2 inspire (ao tomar 5 passos)

expire (ao tomar 5 passos) 5 minutos.

3 inspire (ao tomar 2 passos)

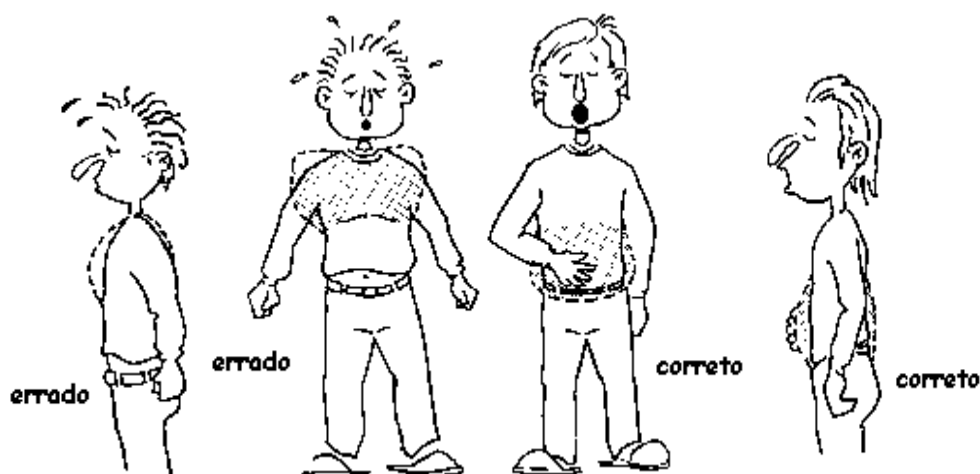
expire (ao tomar 6 passos) 5 minutos.

4 inspire (ao andar de um poste de luz para outro)

expire (ao andar de um poste de luz para outro) 5 minutos. Pode ser necessário andar rapidamente, para fazer este último exercício.

Respiração

Podemos aprender muito sobre respiração olhando um bebê. A respiração de um bebê é correta, ele faz uso intenso do diafragma em sua respiração (abdômen), note a barriga de um bebê quando ele inspira... a expansão abdominal... ...note que seu tórax quase não se move ao inspirar, e muito menos em seus ombros. Olhe agora as figuras abaixo.



À forma errada de respiração dá-se o nome de clavicular, ela ocasiona tensões desnecessárias e prejudiciais ao canto. A forma correta da respiração dá-se o nome de abdominal-intercostal ou costodiafragmática (esta compreende o uso do diafragma através das musculaturas abdominais e intercostais). É necessário que você entenda (a princípio) e passe a dominar (posteriormente) esta forma de respirar, só assim você conseguirá um bom **apoio* e por conseqüência desenvolver seu melhor canto. Saiba que respirar bem é o primeiro e o mais efetivo passo para um bom canto.

** Apoio = controle consciente do diafragma através da musculatura abdominal e intercostal, afim de aplicar o volume de ar aspirado para fonação (comprimindo o abdômen).*

Exercícios de respiração

1- Respiração de limpeza - Respire calma e profundamente por 3 vezes (respiração nasal), na quarta respiração, inspire e retenha o ar por 4 segundos, junte os lábios (como se fosse assoviar) e expire (com vigor) o ar através da boca, então mantenha-se assim por 2 segundos (vazio) e tente expirar o restante de ar de seus pulmões, repita o processo por 6 vezes (sempre iniciando pelas 3 respirações profundas).

2 - Respiração profunda - Tampe a narina esquerda e aspire o ar pela narina direita profundamente durante 4 segundos, contenha a respiração durante 16 segundos, tampe a narina direita e exale pela narina esquerda durante 8 segundos, prossiga o exercícios invertendo-o, tampe a narina direita e aspire

pela narina esquerda profundamente durante 4 segundos...repita o exercício por 6 vezes. Com o tempo e conseqüente evolução, passe a usar a relação 8, 32, 16 para este exercício.

3 - Respiração diafragmática rítmica - Cante uma escala de oito notas partindo da nota DO, cante esta escala em três tempos 3/4 (como numa valsa 1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3...), e faça a respiração no terceiro tempo.

Então você cantará a escala da seguinte forma :

DO, RÉ, p, MI, FA, p, SOL, LA, p, SI, DO... (p = respiração = pausa de um tempo)

Você deverá executar a escala ascendente e descendente, então você cantará a escala da seguinte forma:

DO, RÉ, p, MI, FA, p, SOL, LA, p, SI, DO, p, DO, SI, p, LA, SOL, p, FA, MI, p, RE, DO...

Importante: Esta respiração (p) não será uma respiração convencional, o objetivo do exercício é respirar usando o diafragma, então leia atentamente o parágrafo abaixo e veja o que você deve fazer:

Durante a pausa você irá articular a letra P (**a letra P na fala tem o som P + E = PE, não é isso o que queremos**), o som que estamos procurando é o som da articulação labial, e apenas do P (como o som de um champagne ao ser aberto), articule o P sem adicionar o som ressonantal do E (será somente o ar estourando em seus lábios), ao mesmo tempo você usará a musculatura abdominal (lembre-se de não respirar, não puxe o ar), apenas faça seu abdômen se expandir rapidamente no exato momento em que você faz o P com os lábios e abre a boca (assim você terá conseguido todo o ar de que precisa para cantar as próximas notas da escala, e até mais algumas se necessário fosse), da mesma forma use o diafragma para obter o apoio necessário para cantar, contraia o abdômen ao cantar as notas da escala. Resumidamente... ...respirar = barriga para fora... ...cantar = barriga para dentro.

OBS: Você poderá cantar a escala ininterruptamente por horas, se assim quiser, * *sem respirar*, o ar será aspirado com o ato de você expandir seu abdômen (diafragma), e ao cantar você obterá a "pressão" necessária para emitir um bom som contraindo o abdômen (diafragma). Podem ocorrer dores abdominais caso você repita muitas vezes o exercício, isto é normal devido a musculatura ainda não estar acostumada a tal esforço, **caso sinta dores pare com o exercício**, e retome-o em outra sessão de estudos, aconselho que você repita o exercício de seis a oito vezes (este é um número de repetições que não deverá lhe ocasionar problemas), **lembre-se, as escalas deve ser cantadas ininterruptamente (como se fossem uma coisa só, numa só sequência, terá início e fim, mas não terá meios).**

* *Sem respirar* = não respirar convencionalmente (expandir o abdômen), o que não deixa de ser uma forma de respirar, porém desta forma não se tem a sensação da respiração como a que conhecemos, mas note que sempre existe o ar necessário para a fonação, mesmo não sentindo a entrada do fluxo de ar.

Palavras de um Mestre de Canto Espanhol sobre a respiração

"Por meio da respiração, cada segundo que passa se sucede um milagre extraordinário e maravilhoso, e nós nos esquecemos da importância contida em algo tão vital simplesmente porque algumas coisas por mais maravilhosas que sejam são rotina, perdemos a capacidade de nos surpreendemos pelo que é simples e cotidiano. Mas não te esqueças de respirar com amor e a absoluta convicção de que estarás tomando do espaço todos os elementos necessários para ti, para tua vida, e para a tua mais perfeita harmonia."

ATAQUE VOCAL

É A FASE EXPIRATÓRIA DA RESPIRAÇÃO COINCIDINDO COM O INÍCIO DA VIBRAÇÃO DA MUCOSA DAS PREGAS VOCAIS, REPRESENTADO O MECANISMO ECONOMICO SEM PERDA DE AR OU PERDA DE PRESSÃO.

Ataques:

Isocrônico – É o como o falante deveria utilizar a voz na maior parte do tempo.

Brusco – São normalmente observado em indivíduos mais agressivos, percebe-se com ela emitir o som, está relacionado com a configuração no momento da emissão, provocando Tensão na laringe, pescoço e ombro. É ocasionado, uma forte adução impedindo a saída do ar.

Quando o ar consegue vencer a união das pregas vocais elas são afastadas bruscamente percebendo-se um ruído de socos – não mede a intensidade vocal, controle de saída vocal.

Aspirado – Reflete um fechamento insuficiente das pregas vocais, fazendo com que a respiração do ar anteceda o início de vibração das pregas que não conseguem se aproximar o suficiente e vencer a força do fluxo aéreo ipotonia, sua voz sussurrada, dos músculos da laringe.

Ressonância

O estudo das ressonâncias (assim como a respiração) tem um papel fundamental para o canto, são nas cavidades de ressonância que ocorrem as modificações do som primordial produzido na laringe, elas são nossas caixas acústicas.

1 - Exercício M&N (**em dois tempos**) - Você deve emitir o som da letra M e da letra N com a boca fechada, (a letra M na fala tem o som de E+M+E = EME, e a letra N tem na fala o som E+N+E = ENE, pronuncie as letras M e N bem devagar e veja que você obrigatoriamente fecha a boca. É o som da boca fechada que estamos buscando, o som do mantra OM, ou som de comida gostosa (hhhhuuuummm...), faça este som alternando entre as letras M e N em dois tempos 2/2 (1, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 2, ...M, N, M, N, M, N,...) note que na letra M sua língua fica repousada (esta é a diferença mais notável, existem outras quase imperceptíveis, potámo, laringe, etc), enquanto na letra N sua língua passa a tocar no céu da boca. Você também deve notar que na letra M o som é mais intenso, com mais harmônicos, sua cabeça se enche de som (voz de cabeça) é um som mais denso, já a letra N tem som mais médio, anasalado, e você sente mais o fluxo de ar no nariz devido a falta de harmônicos (como um disco de vinil e aquele chiado, CHISSSCHISS de fundo). Bem, agora que encontramos o som que procurávamos e identificamos as sensações de cada um deles, o exercício completo consiste no seguinte:

Respire (diafragma), faça o som do M&N 2/2 (diafragma/apoio) alternando entre as letras, faça em uma região mediana de sua voz, numa nota confortável, faça até que termine o seu ar (sem exageros, não é para ficar roxo), respire novamente (use o diafragma) e repita o exercício, desta vez uma nota acima (se você entou a nota DO, agora entoe a nota RE), e repita o exercício até a quinta nota (relativo a nota que voce iniciou o exercício, se voce começou em DO, vá até o SOL), seguindo o mesmo procedimento, depois repita a mesma escala de forma descendente (de SOL até DO), repita o exercício 5 vezes.

Importante: Note que em algumas notas o som será bem mais intenso que em outras, isto é natural, você tem sua própria caixa acústica que vibra de forma diferente para cada nota, o mais importante é dominar estes sons (ressonâncias) ao ponto de conseguir consciente e precisamente empregá-los em seu canto, e para que isto aconteça é necessário estudo e dedicação.

2 - Exercício Baumbê - Você irá pronunciar BAUMBÊ numa escala de DO a DO repetindo cada tom, exemplo:

DO, DO, RE, RE, MI, MI,, SI, SI, DO, DO

Não existirá pausa para respiração. Você irá respirar no momento em que emitir o som BÊ da palavra BAUMBÊ. Lembre-se de usar o diafragma, você fará exatamente o seguinte:

Durante a emissão do BAUM contraia o abdômen dando apoio ao canto (principalmente ao som ressonantal da boca fechada, o M), ao emitir o BÊ (que completa a palavra) você irá expandir o abdômen (respirar), este BÊ será seco e curto, você deve pronunciar BAUMBÊ em dois tempos 2/2, (1, 2, 1, 2, 1, 2,... ...,BAUM, BÊ, BAUM, BÊ...), como se fosse um bumbo de fanfarra, o BAUM será o 1 tempo (diafragma/apoio) o BÊ será o 2 tempo (respiração/diafragma), faça a escala ascendente e descendente ininterruptamente (comece no DO, vá até o DO da próxima oitava e desça completando o exercício no mesmo DO inicial) a escala tem início e fim, porém sem meios, como uma coisa só.

- **Importante:** O exercício une técnicas de ressonância e respiração, as duas são importantes, mas nesta parte estamos enfatizando as ressonâncias, e a ela você deverá dar mais atenção, procure emitir os sons mais graves da escala anasalados (DO,RE, MI, como o N do exercício passado), e os sons mais agudos com som de cabeça (LA, SI, DO, como o M do exercício passado), as notas médias desta escala (FA, SOL) serão um ponto de transição, provavelmente o que deve acontecer é que no começo do exercício, (nas primeiras repetições) você estará emitindo estas notas com uma ressonância mediana, já nas últimas repetições do exercício este som deverá ter **subido*. Como em exercícios anteriores aconselho não repetir o exercício muitas vezes, pois poderão surgir dores abdominais, caso isto aconteça pare com o exercício e volte a executá-lo em uma próxima sessão de estudos, o número de repetições aconselhável é de 5 a 6 repetições, este número de repetições não deverá lhe ocasionar problemas.

* *Subido* = Melhor colocação da voz para canto, harmônicos surgem devido ao maior uso da ressonância de cabeça. Gíria de uso quase que exclusivo de pessoas relacionadas ao estudo de técnica vocal.

- **OBS:** Caso nas repetições finais você emita o som sempre com a ressonância do M (ressonância de cabeça), não se preocupe, você foi além do esperado e conseguiu colocar melhor a sua voz do que eu presumia. Note que respirando corretamente (diafragma) você fará a escala ininterruptamente sem o menor problema, novamente sem fazer uso algum da respiração convencional e isto por cerca de 4 minutos.

3 - Exercício BR (de dois em dois tons, até a oitava) - O som procurado neste exercício é o som que uma criança faz ao brincar com carrinhos imitando o som de um motor (brbrbrbrbr), o som consiste nos lábios trepidando pela passagem do fluxo de ar sendo exalado, ao mesmo tempo que o som ressonantal da letra M é entoado. Quando a criança brinca com carrinhos ela executa exatamente este som, e geralmente faz a terminação em M (brbrbrbrbrbrhhuuummm). Execute este exercício em três tempos 3/4 (1, 2, 3, 1, 2, 3, ...), onde o terceiro tempo é reservado a respiração (diafragma), a escala deve ser executada de dois em dois tons (**igual ao exercício de respiração número 3 - respiração diafragmática rítmica**) até a oitava, e sempre acompanhada pelo som ressonantal da letra M (este som voce também já conhece). Faça o exercício com as escalas ascendente e descendente ininterruptamente, não se esqueça de dar apoio (contrair o abdômen) sempre que for entoar as notas, repita este exercício 6 vezes, e lembre-se de respeitar suas limitações.

- **OBS:** Neste exercício você pode averiguar que o som ressonantal pode ser mantido com uma certa independência da articulação de vocábulos. Desconheço um método (seja ele Alemão, Italiano, Francês, Espanhol, etc) que não use este exercício, pois o mesmo é de grande valia para o cantor, ele tem a capacidade de desbloquear as vias aéreas (através da intensa vibração ocasionada pelo BR) ao mesmo tempo que ajuda a colocar o som (através da ressonância M). Recomendo o uso deste exercício como recursos para aquecer a voz quando não há possibilidade de aquecer-se cantando os vocalises, use e abuse deste exercício e comprove os resultados.

Postura

Antes de mais nada o cantor tem que estar com três partes do seu corpo relaxada, são; **ombros, pescoço, mandíbula**, mais isso iremos aprender em relaxamento.

1º- Com os pés no chão não junte e não abra muito as pernas. (**postura normal**)

2º- Coluna reta (**procure ficar relaxado**)

3º- Muitos profissionais dizem que se deve olhar o horizonte (eu não concordo com isso o cantor tem que envolver o público)

4º- nunca cante com a cabeça para cima, ou para baixo e sim na altura do pescoço.

Lembre-Se A Voz Não Irá Se Prolongar Ou Ficar Mais Aguda Se Você Levantar Ou Abaixar A Cabeça “ A Pressão Está No Abdomem E Não Nas Cordas Vocais ”.

CANTANDO IDÉIAS COMPLETAS

A meu ver, para a boa interpretação de uma música, é necessário pensar nas frases. Quando eu digo “frases” estou pensando na escolha dos lugares para tomar fôlego. Fazendo isto, estamos interpretando a letra e a música.

Há mais uma idéia além de respiração: dinâmicas. Quer dizer, ninguém vai cantar suave, toda a música, nem forte. Mas haverá crescendo e decrescendo, trechos suaves, trechos fortes, determinados pela letra e pela frase musical.

Observemos as frases (lugares de respiração) em alguns exemplos. Com lápis, vamos usar o sinal (v) para indicar fôlego.

A - “Santo, Santo, Santo”, (a Segunda estrofe), a estrofe tem quatro frases e devemos fazer apenas quatro frase, tomando fôlego de quatro em quatro compassos.

Se andarmos muito devagar, será necessário tomar fôlego em outros lugares e dividir até uma palavra. Devemos usar um andamento que ajude a cantar idéias completas e nunca tomar fôlego no meio de uma palavra.

B - “Nasceu Jesus”, vamos frasear depois das seguintes palavras: menino, cantar, adorar, alegria, amor, Salvador, Natal, Natal, crianças, Natal, Natal. Note bem que a minha sugestão é de tomar fôlego entre a frase que se repete “É Natal”. O fôlego entre frases repetidas é a pausa de expressão.

C - “Eu sei que o meu Redentor vive”, numeremos, á lápis, os compassos, colocando o número de cada compasso á direita da barra. Também a lápis, coloquemos o sinal (v) para indicar frases.

PARA VOZES FEMININAS:

Fôlego depois do terceiro tempo nos compassos 2, 4, 6, 12, 16, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32, 36, 38, 40, 42, 46, 48. Não há frase nos compassos 10 e 34, porque a frase nestes dois lugares abrange quatro compassos.

Fôlego depois do segundo tempo nos compassos 14, 22, 38, 46.

PARA VOZES MASCULINAS:

Fôlego depois do terceiro tempo nos compassos 4, 8, 12, (tenores), 16, 20, 24, 36, 40, 44, 48.

Fôlego depois do segundo tempo nos compassos 2, 6, 14, 18, 22, 26, 28, 30, 32, 38, 42, 46.

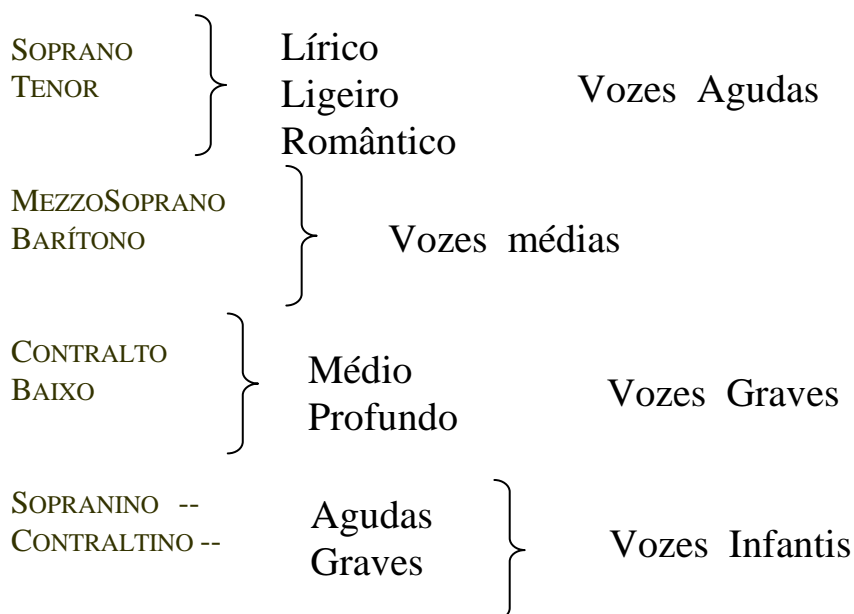
Fôlego depois do primeiro tempo no compasso 12 (baixo).

Com a observação destes sinais de respiração estaremos cantando idéias completas.

Bem, vamos recapitular o seguinte sobre a interpretação musical.

- 1- Cante idéias completas e cuidado para não tomar fôlego no meio de uma palavra.
- 2- Faça um bom treino para tomar Fôlego dentro da frase e ainda sustentar a idéia.
- 3- Com frases repetidas faça uma pausa de expressão entre as frases. Estude bem e coloque, á lápis, os sinais de respiração para não esquecer as frases e finalmente, aplique estas idéias no estudo de todas as suas músicas.

Classificação Vocal



A VOZ É O REFLEXO DA ALMA !

VOZ MÉDIA – GRAVE – TRANQUILIDADE

VOZ MÉDIA – GRAVE - CAUTELA

TIPOS DE CANTORES

CANTOR JINGLERO - COMERCIAL

CANTOR ERUDITO

CANTOR ACADEMICO

CANTOR POPULAR

MUSICAL

CRITÉRIOS

Qualidade vocal – voz fluida – sensação agradável.

Condensa natural grave, possa-se tranquilidade

Bitona (semitonada).

Infantilizada

Rouca – p

Gutura – de grito.

Maça = ardente, bonzinho, romântico, amoroso, (Roberto Carlos)

Soproza – grave, sensualidade, sedução, suavidade.

Branca – voz limpa sem rodeios (lisa).

Áspera –

Crepitante – exclusiva de homens, grave, sempre em final de frase.

Neutro – mais próximo do habitual

Sussurrada –

Imperialismo – Boris Cazoi, (Estou com a verdade).

Comprimida –

ALTURA : Grave, media e normal

INTENSIDADE: Aumentada, reduzida ou normal.
MODULAÇÃO: Nasal, laringe, faringe, equilibrada e oral.
VELOCIDADE: Maior, menor, normal.
ALICULAÇÃO: sobre articulada, impressiva.

CARACTERÍSTICA BÁSICAS SÃO:

Altura e Registro: a altura do som é determinada pelo cérebro e depende da excitabilidade do nervo recorrente quanto aos registros vocais-extensão da voz dentro da escala geral dos tons musicais-considera-se a existência de voz de peito, voz de cabeça, voz mista e a voz falsete às diferença de altura entre vozes explicam-se fisiologicamente.

Altura: É a propriedade do som ser grave, médio e agudo.

Intensidade: É a propriedade do som ser fraco ou forte, caracteriza-se pela amplitude (força) da vibração.

FRACO OU FORTE, CARACTERIZA-SE PELA AMPLITUDE (FORÇA) DA VIBRAÇÃO.

TIMBRE: É A QUALIDADE DO SOM, QUE NOS PERMITE RECONHECER SUA ORIGEM. É ATRAVÉS DELE QUE DIFERENCIAMOS O SOM DOS VÁRIOS INSTRUMENTOS. O TIMBRE ESTÁ RELACIONADO COM A SÉRIE HARMÔNICA, PRODUZIDA PELO SOM EMITIDO.

AS CARACTERÍSTICAS SECUNDÁRIAS SÃO: VELOCIDADE, CLARIDADE, EXTENSÃO, VIBRATO MODULAÇÃO, RITMO, EXPRESSÃO.

CLASSIFICAÇÃO DAS VOZES: ENTRE AS MASCULINAS CLASSIFICARAM-SE AS VOZES DE MAIS GRAVES PARA A MAIS AGUDA, EM: BAIXO, BARÍTONO TENOR; ENTRE AS VOZES FEMININAS: CONTRALTO MEIO SOPRANO E SOPRANO. OUTRAS CLASSIFICAM-SE NA MÚSICA LÍRICA REFEREM-SE ÀS CARACTERÍSTICAS DE TIMBRE (BAIXO PROFUNDO, BAIXO CONSTANTE, SOPRANO DRAMÁTICO, SOPRANO LIGEIRO...



UM "POT-POURRI"

Esta aula será uma mistura de algumas idéias relacionadas com o estudo de canto.

1. Estudo de uma música nova.

Eu sei que muitos pedem auxílio de alguém para tocar a música algumas vezes. Assim, a música e a letra ficam gravadas. Isto é, para muitos, é preciso ouvir a música antes de cantá-la. Mas, qualquer aluno de canto precisa melhorar e progredir em teoria e solfejo, para cantar com mais segurança e mais compreensão. Quero dar ênfase á necessidade de recordar e estudar teoria e solfejo. Por exemplo, aqui temos uma música nova, a minha pergunta é: como é que você vai aprender esta música? Faça o seguinte:

1. LEITURA rítmica da melodia. Qual o compasso? Depois de Ter em mente o compasso, comece bater com o dedo ou lápis contando 1, 2, 3, 4, se for quaternário. Deve usar um andamento meio lento, sem retardar ou acelerar. Agora, olhe para a melodia e fale o ritmo das notas, usando qualquer sílaba enquanto o dedo ou o lápis está batendo os tempos.
2. SOLFEJO - Tire o tom (a tonalidade de) da música e cante a escala. Com o tom em mente, faça o solfejo, cantando o nome das notas. Depois de Ter cantado algumas vezes o solfejo, cante a melodia usando qualquer sílaba. Deve solfejar algumas vezes até que a melodia fique bem gravada.
3. LETRA - Tendo feito a leitura rítmica e o solfejo, não deve haver muita dificuldade com a letra. Depois de cantar algumas vezes com a letra, preste atenção á respiração para uma interpretação mais correta. Faça este treino cada dia, usando o mesmo processo. Depois de 4 ou 5 dias de treino, você estará pronto para cantar com acompanhamento. Você vai notar que seu treino diário fará de você um cantor mais seguro. O cantor, seguro na música, de certo cantará melhor e fará uma boa interpretação da letra.

De vez em quando, haverá necessidade de usar o piano (harmônio, acordeão, flauta, etc.), para tocar as notas, para ajudar a aprender a música.

Estando gripado ou com laringite ou tendo ou trecho mais difícil, toque suas notas e cante mentalmente. O treino mental é bom, mesmo não estando doente. Tire o tom e cante mentalmente a música toda.

2. A saúde é seu tesouro precioso.

Deve-se cuidar sempre para uma boa saúde, porque se perder a saúde, se ficar doente com facilidade, você desempenhará com dificuldades as suas responsabilidades e nunca cantará bem. Quero fazer algumas sugestões, visando um corpo saudável, um corpo que dará o devido apoio para o seu cantar. Acho que seu médico particular diria as mesmas coisas. Você deve Ter pelo menos uma consulta por ano com o médico e mais vezes se for necessário.

1. DESCANSO. O corpo não pode funcionar como deve, sem os intervalos de descanso. É recomendado cerca de oito horas cada noite para dormir. Algumas precisam de mais horas e outros podem viver com menos. O descanso deve ser no mesmo horário. Vá para a cama na mesma hora e tenha uma hora marcada para levantar. Parece que o corpo gosta de um horário. Um tempo á tarde

para relaxar o corpo e mente ajudará também. Para relaxar assim, não precisa entrar na cama, é possível descansar mesmo sentado numa cadeira confortável, fechando os olhos, relaxando os músculos e tentando tirar da mente todas as preocupações. O fato é que o corpo necessita de intervalos regulares, para descanso.

2. **ALIMENTAÇÃO.** O corpo precisa de energia e temos e precisamos de um horário para receber alimentação. A dieta deve incluir comida de todos os grupos, frutas, verduras, carnes, massas, etc. E não se esqueça de líquidos (leite, água, refrigerantes, sopa, etc.), tomando no mínimo oito copos por dia.
3. **BOA HIGIENE.** O corpo deve estar limpo. Qualquer máquina funciona melhor tendo uma limpeza regular. O corpo é uma máquina que merece nosso cuidado. Aqui também deve haver horário para tudo: dentes, cabelo, banho, etc. E o cantor nunca deve fumar.
4. **EXERCÍCIO FÍSICO.** Hoje em dia, estamos ouvindo muito sobre programas de exercícios, clube de exercícios, até mesmo no rádio e na televisão. Basta dizer que quem não tem trabalho que exige muito movimento do corpo, deve incluir no seu programa diário algum exercício físico. Pode ser de alguns minutos apenas, mas deve ser feito regularmente para o bem do corpo. O exercício físico também ajuda na respiração. Chegamos ao fim desta série de aulas de canto. Tenho gostado destas experiências e peço que você leia muitas vezes estas lições e faça esforço para melhorar sempre sua voz.

Dicas

- 1 - Evite cantar quando não estiver em perfeitas condições de saúde.**
- 2 - Beba muita água.**
- 3 - Sempre aqueça a voz antes de apresentações, e evite falar após o aquecimento.**
- 4 - Estude o que vai cantar o suficiente para ter segurança quanto ao texto, melodia e controle vocal, assim, aspectos emocionais negativos (medo, ansiedade, etc), não deram interferência em seu canto.**
- 5 - Nunca ensaie por muito tempo (mais de uma hora), sem descanso.**
- 6 - Evite lugares enfumaçados e barulhentos antes e depois de uma apresentação.**
- 7 - Ao cantar você deve sentir-se confortável, para tanto, não use roupas apertadas.**
- 8 - O sono é por demais importante para o cantor, procure dormir o número de horas necessárias para seu descanso.**
- 9 - Esteja sempre atento a sua qualidade vocal, aprenda a reconhecer suas sensações ao cantar e monitore seu canto.**
- 10 - O nervosismo pré-apresentação é natural e até necessário podendo conferir mais emoção ao canto, use-o de forma positiva e lembre-se que o público tem a expectativa de sucesso do cantor, confie nisso.**
- 11 - Mantenha uma alimentação balanceada, e evite comer antes de apresentações (ao menos 2 horas).**
- 12 - Água em temperatura ambiente ou chá (Hortelã, Romã, Mate), são as únicas bebidas indicadas antes de cantar, jamais consuma bebidas alcoólicas antes de cantar.**

13 - Não fume, ou se fumante procure de todas as formas reduzir progressivamente o número de cigarros que você fuma, o ideal é conseguir reduzir a zero.

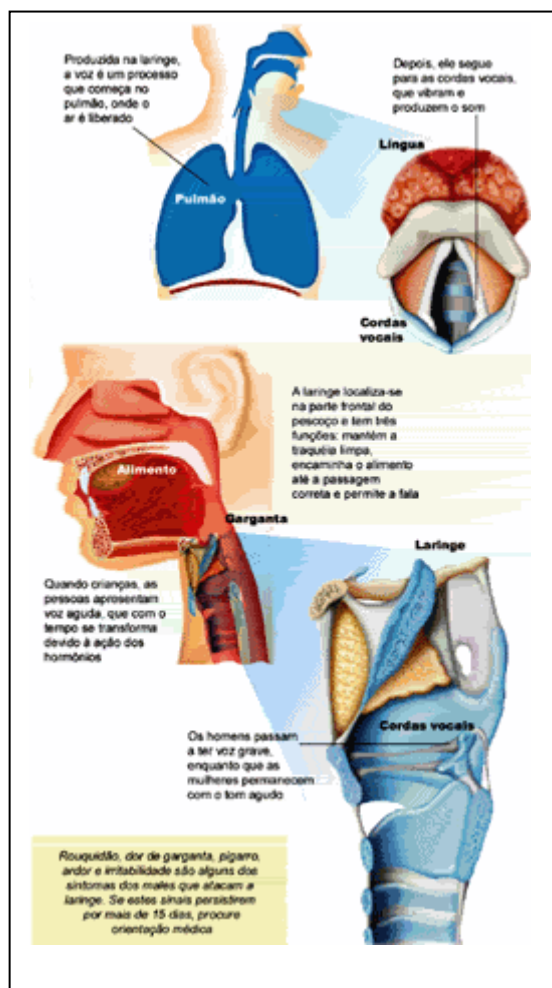
14 - Evite esforços vocais desnecessários, gritar e falar auto exigem demais de seu aparelho fonador.

15 - Não pratique auto-medicação em nenhuma hipótese.

Mau uso da voz pode levar a câncer de laringe

LUCIANA SOBRAL (Matéria do Diário Popular 02 de maio de 2001)

Para especialista, índices da doença no País são alarmantes



Ela é capaz de entregar a idade, nível cultural, procedência geográfica e até mesmo o estado emocional de qualquer um. Apesar de sua importância são poucas as pessoas que consideram a voz um elemento fundamental para a sobrevivência em sociedade. E o resultado dessa falta de atenção são os índices alarmantes de câncer de laringe. O Brasil é o segundo País em incidência da doença, perdendo apenas para a Espanha. Dos 15 mil casos notificados a cada ano, oito mil terminam em morte.

Preocupada com essa realidade, a Sociedade Brasileira de Laringologia e Voz (SBLV) em conjunto com a Sociedade Brasileira de Otorrinolaringologia (SBORL), realizou, no mês de abril, a 2ªSemana Nacional da Voz. Agora, as instituições pretendem traçar o perfil da voz do brasileiro. “Com o resultado dos exames realizados durante toda a campanha vamos conhecer exatamente a voz dos brasileiros e decidir o que podemos fazer por ela”, diz Agrício Crespo, presidente da SBLV.

Na última campanha, realizada em 1999, foram atendidas aproximadamente 55 mil pessoas. Neste ano, a estimativa é de que esse número seja ainda maior. “Ainda não temos os dados contabilizados, mas isso deve acontecer na primeira semana de agosto”, acrescenta Crespo. Com a ajuda de 3.500 voluntários, entre eles, médicos, fonoaudiólogos e

estudantes, distribuídos nas grandes e médias cidades de todo o Brasil, a campanha promoveu a realização de exames gratuitos para a detecção de possíveis problemas na voz.

Alvo

As vítimas mais comuns das doenças relacionadas à voz são os indivíduos que a utilizam como principal instrumento de trabalho. Estão na lista professores, locutores, operadores de telemarketing, vendedores, cantores, entre outros, que representam quase 25% da população economicamente ativa.

Só na cidade de São Paulo existem mais de 35 mil professores na rede de ensino fundamental e a principal causa de afastamento está relacionada às alterações de voz. No Brasil, o número de profissionais chega a 1,5 milhão e a estimativa é de que 2% desse total serão afastados de suas funções por problemas na laringe e cordas vocais.

“Isso acontece por uso abusivo da voz, principalmente porque essas pessoas acabam competindo com o barulho externo e forçando a musculatura da laringe”, explica Crespo. As consequências do mau uso são ardor, pigarro, rouquidão, irritabilidade e dor no pescoço.

Quando não tratados, os sintomas podem levar a lesões crônicas como calos, pólipos e reações inflamatórias nas cordas vocais e, na pior das hipóteses, câncer de laringe.

Prevenção

Por isso, evite falar alto, não beba líquidos muito gelados, diminua o consumo de cigarro e bebidas alcoólicas, dispense os tratamentos caseiros, como gargarejos, e reduza a quantidade de pastilhas para melhorar a dor de garganta.

Vida moderna e alterações

A vida moderna também contribui para o desenvolvimento de alterações na voz. A acidez na garganta, provocada pelo estresse, é uma nova causa que vem sendo levada em conta pelos médicos. O dia-a-dia corrido aliado a alimentação inadequada, hábito de trabalhar até tarde e, por consequência, comer altas horas da noite, aumenta a acidez na região da laringe, levando a uma inflamação. A sensação é de que uma bola está parada na garganta. Por isso tente, pelo menos, aderir a uma alimentação mais equilibrada, respeitando os horários.

Mulheres possuem tom menos intenso

Quando criança, todas as pessoas apresentam voz aguda e com alta frequência. Mas é na adolescência que ela se modifica. Isso acontece porque a voz é produzida na laringe. Em razão dos hormônios, a laringe dos homens se desenvolve e as cordas vocais ganham massa muscular, tornando-se mais grave. “Já as mulheres mantêm a voz aguda, só que menos intensa”, afirma o especialista Agrício Crespo, chefe da disciplina de Otorrinolaringologia da Universidade de Campinas (Unicamp).

Mas assim como a pele, a voz também envelhece. A partir dos 40 anos, homens e mulheres começam a sentir a mudança provocada pelo tempo. A atrofia das cordas vocais acaba causando perda de potência e de qualidade. “Não observamos isso nos cantores porque eles fazem um bom acompanhamento de sua saúde vocal”, diz Crespo. Segundo ele, participar de corais é uma dica importante para quem quer manter a musculatura das cordas vocais em ordem.

Rouquidão pode ser sinal de problema

Quem nunca ouviu dizer que mulher de voz rouca é sensual? É com pensamentos assim que a rouquidão se torna algo pouco importante quando o assunto é saúde vocal. Mas, segundo a União Internacional contra o Câncer, a rouquidão é um dos sete indicadores de câncer.

Apesar disso, não precisa ficar desesperado. Só há motivo para preocupação se os sintomas persistirem por mais de duas semanas. “Entre eles, estão engasgos frequentes, dificuldade de engolir, rouquidão,

dor de garganta e pigarro'', alerta o otorrinolaringologista Agrício Crespo. Ele sugere que o consumo de pastilhas, sprays e balas fortes para evitar a rouquidão ou a dor de garganta sejam evitados.

Entre os diagnósticos possíveis estão os calos ou nódulos nas cordas vocais, causados pelo mau uso da voz ou por inflamações e infecções como a gripe; pólipos (pequenas saliências comuns em fumantes); laringite causada por resfriados; papiloma de laringe, caracterizada por uma infecção do papilomavírus humano (HPV); e o câncer das cordas vocais ou de outros pontos da laringe.

Todos esses problemas são consequências de atitudes como falar alto, fazer força para dizer alguma coisa, conversar em ambientes barulhentos, ter uma alimentação rica em gordura e ácido, consumo exagerado de bebidas alcoólicas e o hábito de fumar. Além disso, ainda existem aquelas receitas caseiras de gargarejo que podem contribuir para o aparecimento dos sintomas.

Cura chega a 95%

Com chances de cura de aproximadamente 95% se tratado precocemente, o câncer de laringe é um dos tipos de tumor mais fáceis de ser detectado. Sabe-se hoje que o cigarro é a principal causa do aparecimento da doença. “As chances aumentam quando a bebida alcoólica está associada”, diz o otorrinolaringologista Agrício Crespo.

Segundo ele, as vítimas mais comuns são homens a partir dos 50 anos, mas estima-se que as mulheres podem apresentar uma incidência cada vez maior. “Isso acontece pelo fato de elas estarem adquirindo o hábito de fumar”, explica.

Nos casos em que o câncer de laringe não é detectado precocemente, o indivíduo corre sérios riscos de perder as cordas vocais e ter de respirar por um buraco feito na garganta — processo chamado de traqueostomia. Além disso, ele perde sua capacidade de comunicação social.

Diagnóstico

Um dos exames mais utilizados para detectar qualquer tipo de problema na laringe é a laringoscopia. Feito com o uso de um espelho ou a utilização de fibras ópticas, o teste é rápido, indolor e suficiente para indicar as principais alterações. Durante a Semana Nacional da Voz, todos que passaram pela avaliação realizaram o exame.

De olho no diagnóstico

Existem alguns procedimentos que podem ser realizados no caso de detecção de alguma das doenças de voz. Veja quais são:

Fonoterapia — pretende reeducar o paciente, com técnicas que o ajudam a utilizar melhor a voz. Isso significa mais eficiência ao falar e menos esforço. O tratamento é indicado para pessoas com rouquidão, calos em fase inicial e como terapia complementar depois da cirurgia.

Medicação — este método é indicado somente para os casos de infecção e inflamação da laringe.

Cirurgia — calos antigos, pólipos, inflamações por HPV e câncer. Se o médico chegar a esse diagnóstico, o tratamento recomendado é a cirurgia.



	<i>Sobre Técnica Vocal e cuidados com a voz</i>
<p>Existe algum livro que ensine a cuidar da voz?</p>	<p>Existe um livro escrito em linguagem de fácil compreensão e de forma bem didática, chamado "Higiene Vocal - cuidando da voz". Os autores são Mara Behlau (fonoaudióloga) e Paulo Pontes (otorrino). Ali você encontra conceitos básicos sobre a produção vocal, análise das situações potencialmente danosas e dicas para proteger a sua voz. A editora é a Revinter (www.revinter.com.br). Outro livro muito útil é o da Clara Sandroni, chamado "260 Dicas para o cantor popular", editado pela Lumiar Editora.</p>
<p>Quais são os cuidados que um cantor deve ter com a voz?</p>	<p>Em primeiro lugar, é bom lembrar que a nossa voz reflete o nosso estado geral. Se você dormiu pouco, ou está gripado, ou deprimido, ou saindo de uma aula de aeróbica de alto impacto, sua voz certamente vai deixar transparecer estas diferentes situações. Como regra geral, tudo que é saudável e faz bem para o organismo vai fazer bem para a voz; e tudo o que é nocivo para o corpo vai também prejudicar a voz. Ou seja: um profissional da voz deve cuidar muito bem da sua saúde física e emocional. Pode parecer óbvio, mas não custa lembrar.</p> <p>Ninguém precisa viver dentro de uma redoma: a voz é um instrumento muito especial, mas não é tão frágil assim. Basta evitar abusos. O cantor pode perfeitamente ir ao Maracanã, e torcer pelo seu time; só não precisa ficar berrando o tempo todo junto com a galera. Longas conversas são muito divertidas, mas devem ser feitas longe de lugares muito barulhentos (discotecas, shows de rock pesado, etc)</p> <p>Chegamos assim ao ponto mais importante: quem faz uso profissional da voz precisa de um treinamento vocal específico e constante, para desenvolver, aperfeiçoar e proteger o seu aparelho fonador. Este treinamento pode variar bastante de estilo, dependendo do profissional que o conduza; mas certamente incluirá entre as suas práticas exercícios de relaxamento e postura, exercícios respiratórios e exercícios vocais (vocalises).</p>
<p>E quem não trabalha especificamente com a voz?</p>	<p>Na verdade, os cuidados são os mesmos; a tolerância é que é maior. Os efeitos de uma séria alteração vocal são apenas incômodos para um analista de sistemas - mas são terríveis para um professor ou advogado, e catastróficos para um locutor ou cantor.</p>
<p>Qual o melhor truque para esquentar a voz?</p>	<p>Alguns cantores desenvolvem hábitos que se tornam verdadeiros rituais - consomem toneladas de pastilhas, balas, cristais de gengibre; usam sprays de romã, própolis, hortelã e o que mais surgir nas farmácias; e há os que recorrem a bebidas alcoólicas como conhaque ou licor na esperança de "esquentar" a voz. Nenhuma destas "receitas" tem fundamento comprovado, embora possam funcionar como um "amuleto" (é o famoso efeito placebo). As pastilhas e sprays são remédios, que</p>

	<p>são receitados pelo médico em caso de doença, mas se forem usados constantemente e sem critério podem causar diversos danos à saúde. Quanto às bebidas, seu efeito é apenas o de relaxar, ou desinibir - é óbvio que estamos falando de tomar UMA dose, pois o excesso de bebida, além de todos os problemas que traz, ainda por cima compromete a concentração, a atenção e a memória. A única forma eficaz de aquecer a voz, preparando-a para uma apresentação, é fazer exercícios vocais de aquecimento. Agora, se além disso, você quiser tomar aquele chazinho quente . . .</p>
<p>Quando se deve procurar um fonoaudiólogo ou otorrinolaringologista?</p>	<p>Sim, o fonoaudiólogo trata de problemas específicos da fala e da voz (como a gagueira, o excesso de nasalidade ou "chiado" nos "s", ou a língua "pgea", por exemplo). Ele também pode conduzir o treinamento vocal de profissionais da voz falada (como locutores, professores, advogados, etc) que não queiram ter aula de canto. Já o otorrinolaringologista é um médico especialista em ouvido, nariz e laringe - como o próprio nome diz. Ele é fundamental para resolver questões de patologia da voz. E é fundamental que o fonoaudiólogo e o professor de canto identifiquem as situações em que é preciso recorrer a ele. Quando um aluno de canto apresenta problemas vocais que possam ter origem orgânica (por exemplo, uma rouquidão muito prolongada ou frequente, ou uma súbita "perda" da voz), o professor deve encaminhá-lo imediatamente ao otorrino para avaliação e tratamento.</p> <p>Alguns professores de canto pedem a todos os alunos um exame otorrinolaringológico de rotina antes de começarem a estudar.</p> <p>Acho que o mais importante é que estes três profissionais da voz (otorrino, fonoaudiólogo e professor de canto) possam trabalhar em conjunto, como uma equipe interdisciplinar.</p>
<p>Quanto tempo uma pessoa precisa estudar canto?</p>	<p>A rigor, por tanto tempo quanto ela queira estar "em forma". Trata-se de um treinamento - comparável, por exemplo, à prática da musculação. Enquanto você quiser ter músculos definidos, você vai ter que frequentar a academia de ginástica. (se alguém descobrir outra maneira, por favor me avise!) :-D</p> <p>Quanto ao tempo necessário para notarmos progresso significativo, ele varia imensamente de um aluno para outro. Podemos dizer que é sempre um trabalho a médio/longo prazo, pois depende de aprender e internalizar uma série de novos hábitos. É por esta razão que eu acredito que aula de canto tem que ser divertida, para que o aluno não perca a motivação antes de conseguir resultados. Um aluno iniciante vai levar em torno de três a cinco meses para notar alguma melhora na sua voz - ou pelo menos na capacidade respiratória. Depois de oito a dez meses, podemos afirmar que é certo ter havido pelo menos algum desenvolvimento. E depois disso, há todo um universo de pesquisa musical, onde o aluno vai buscar atingir o máximo de seu potencial.</p>

Com que idade se deve começar a estudar canto?	<p>É possível começar a estudar canto em qualquer idade, desde que se recorra a um profissional especializado.</p> <p>Há muitos casos de pessoas que nunca cantaram, e só na terceira idade, depois de aposentados e com os filhos já criados, é que encontram tempo para se dedicar a atividades prazerosas e criativas como o canto.</p> <p>Adolescentes e crianças podem fazer, além do estudo da técnica vocal propriamente dita, um trabalho mais amplo, visando objetivos mais abrangentes. Eles podem fazer um trabalho de iniciação musical utilizando a voz, incentivando a criatividade, a invenção e também aprimorando a escuta, permitindo que eles tenham acesso a grande variedade de estilos musicais. Eles também precisam aprender a conhecer e lidar com o próprio corpo (inclusive enquanto cantam) - como mantê-lo relaxado e com boa postura, como fazer movimentos que expressam sentimentos, quais movimentos facilitam a emissão da voz etc.</p>

Fim

