

O CANTOR E SEU INSTRUMENTO

Um bom cantor é aquele que conhece bem sua voz, até aonde pode ir, e sabe controlá-la. Para isso, é de fundamental importância que se conheça o seu instrumento e como ele se comporta nas diversas situações.

É por isso que vamos estudar um pouco de anatomia e fisiologia da voz, para que possamos entender os objetivos dos exercícios aprendidos aqui.

- Anatomia da voz e Fisiologia da voz
- Respiração
- Posição corporal
- Posição de cabeça e pescoço
- Relaxamento
- Cordas Vocais (ou pregas vocais)
- Ressonância
- Articulação

Sobre a higiene vocal

Como cantar em público

Como cantar com instrumento

Vestimentas e acessórios

O uso do microfone

Afinação

Aquecimento e desaquecimento vocal (para quê serve?)

Primeira Parte – I

A Respiração

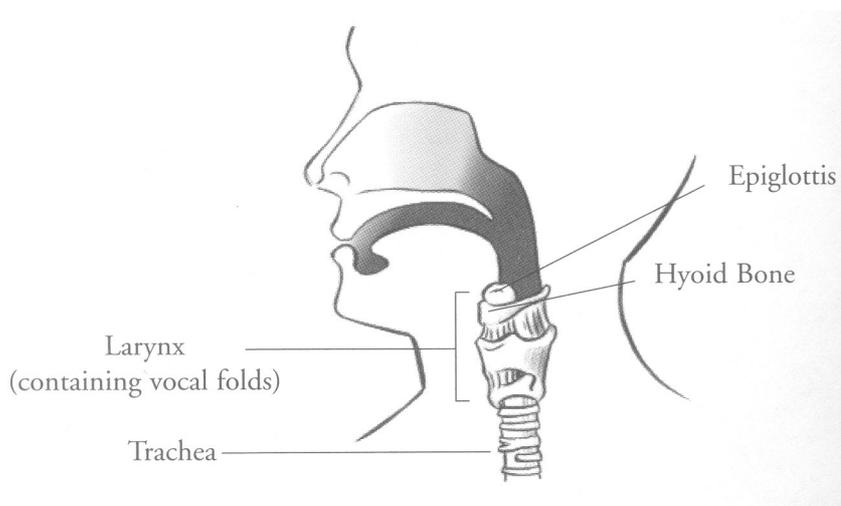
Diferentemente de outras funções de nosso corpo, a respiração pode ser controlada, escolhemos se queremos ou não prender a respiração, se respiramos mais rápido ou mais devagar. No entanto, ela também ocorre de maneira natural, sem a nossa intenção, é o caso de quando estamos dormindo.

Por isso, aprender a respirar parece não ser assim tão necessário, mas é uma parte fundamental para se cantar bem. Diria que a respiração é 50% do caminho, ou seja, respirando corretamente, o cantor terá aprendido a metade do que é preciso para se cantar bem.

Sem ar, é IMPOSSÍVEL se cantar bem. É importante ter uma boa capacidade respiratória para conseguir dar notas longas e afinadas.

Vamos aprender agora, um pouco sobre a anatomia e fisiologia da respiração.

Quando inspiramos o ar entra pelo nariz ou boca, passa pela laringe, pregas vocais, passa pela traquéia e vai para os pulmões. Quando expiramos, o ar faz exatamente o caminho inverso, passando pela traquéia, pregas vocais, laringe, nariz e boca.

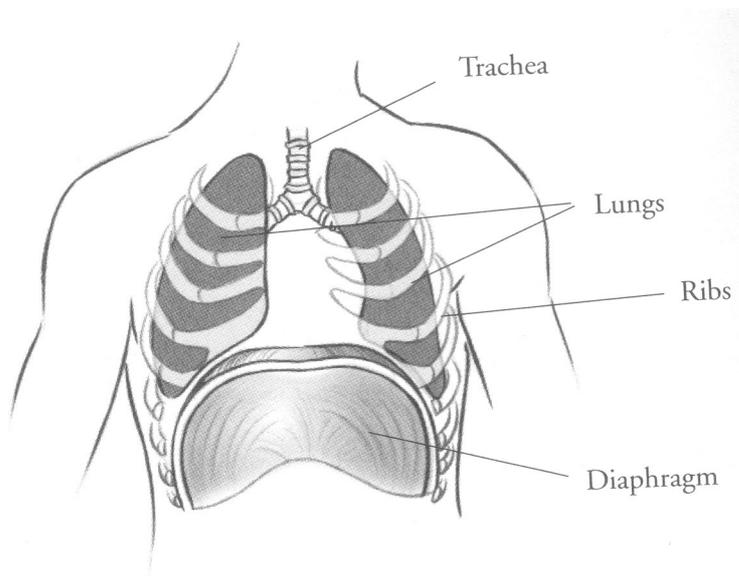


Thompon, Jo. Find Your Voice. Artemis Editions, 2004, p. 26.

Músculos Usados na Respiração:

“Respiração Clavicular”

É aquela em que usamos a musculatura do peito e os ombros. Essa respiração acontece quando corremos, ou estamos nervosos. É uma respiração curta e rápida, e não entra muito ar nos pulmões. Esse tipo nunca deve ser usada para o canto, pois como dissemos, não gera ar suficiente para uma boa produção vocal.



Thomp

on, Jo. Find Your Voice. Artemis Editions, 2004, p.12.

“Respiração Intercostal”

Os músculos intercostais conectam uma costela à outra. Com isso, quando inspiramos, eles abrem espaço na caixa torácica para que os pulmões encham de ar. Essa musculatura é bem útil quando se trata do canto, aprenderemos a controlá-las e a percebê-las. (exercícios)

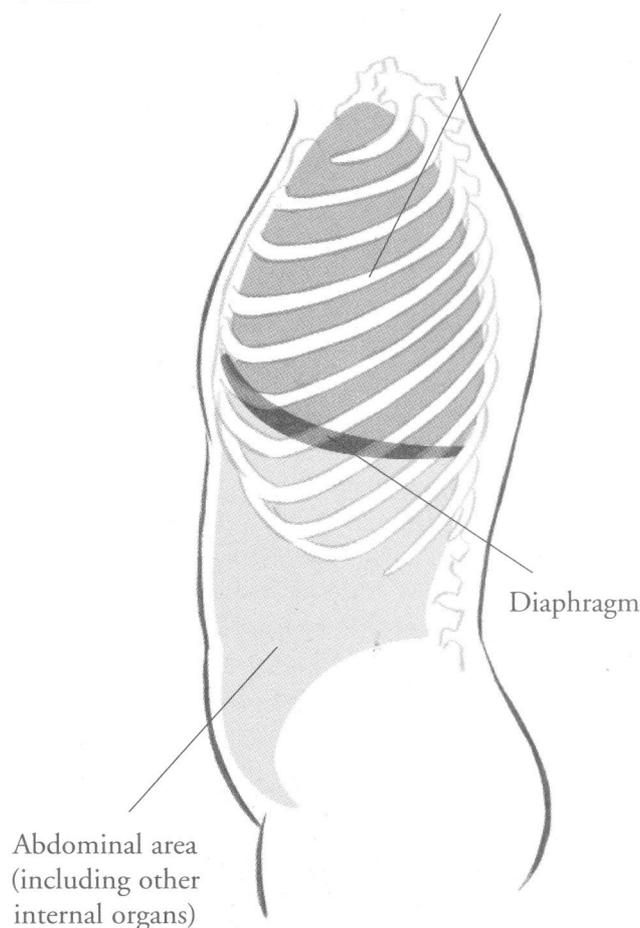
“Respiração Diafragmática”

Agora sim! Esse é o músculo mais importante para a produção do canto.

O movimento do diafragma enche e esvazia os pulmões de ar. Quando expiramos o diafragma é controlado por uma combinação dos músculos abdominais e intercostais. Os músculos abdominais têm maior controle e são muito ativos quando falamos e cantamos.

Com exercícios aprenderemos a controlar e sentir toda essa musculatura e você começará a entender o que significa a respiração diafragmática.

Para que haja um bom apoio diafragmático é preciso fortalecer esse músculo, também com exercícios específicos.



Thompon, Jo.

Find Your Voice. Artemis Editions, 2004, p.13.

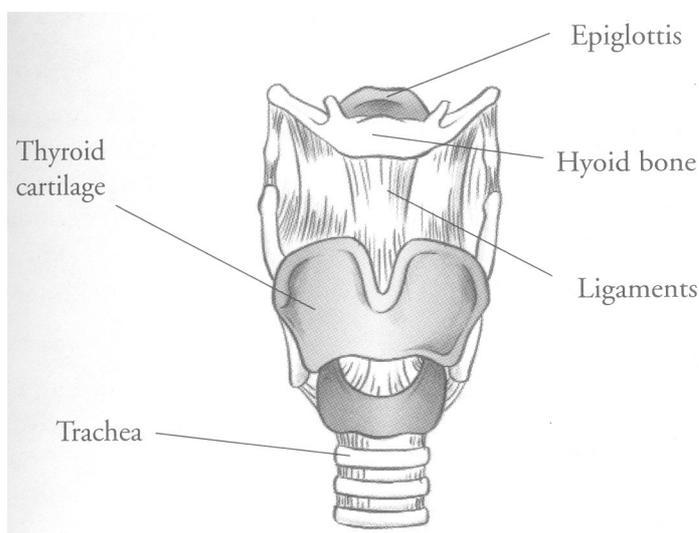
Parte II - Anatomia da Voz

Na realidade a voz não é uma coisa palpável, o que chamamos de voz é o som produzido pela passagem do ar pelas pregas vocais, antes chamadas de cordas vocais, que, ao vibrar, produzem um som. Esse som chama-se VOZ. O modo e a forma em que pronunciamos as palavras, chama-se FALA. Para cantar precisamos de uma boa produção vocal (voz) e uma boa articulação das palavras (fala).

Logo, a anatomia que será aqui estudada relaciona-se às estruturas do corpo usadas para que esse som e essa fala aconteçam.

A Laringe

É na laringe que se encontram as cordas vocais, como é possível ver no desenho abaixo: (desenho).



Thompon, Jo. Find Your Voice. Artemis Editions, 2004, p.27.

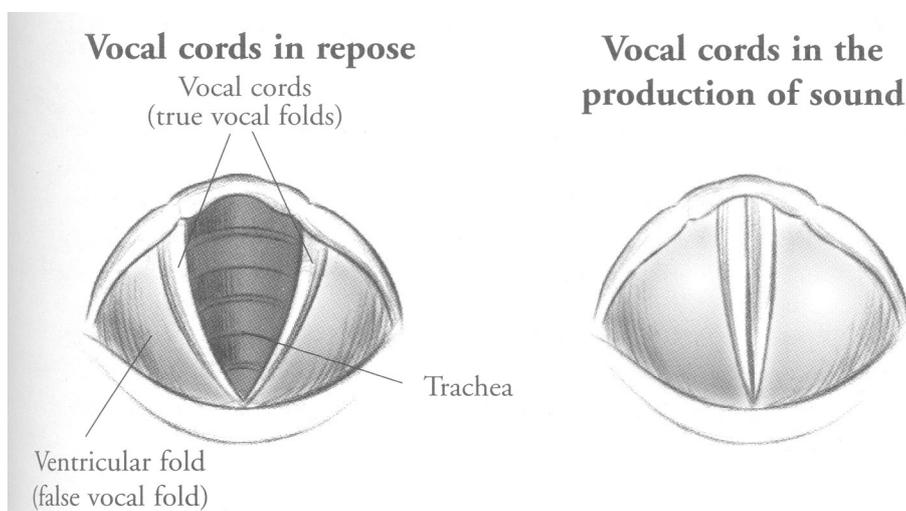
Obs.: o famoso “pomo-de-adão” é uma cartilagem da laringe aonde ficam as pregas vocais, na região da GLOTE.

As Pregas Vocais ou Cordas Vocais.

Eram chamadas de “cordas” pois acreditava-se que elas eram soltas, presas apenas nas pontas, como cordas de violão. Hoje sabe-se que não estão soltas, mas são pregas que vibram ao passar o som, como vemos na figura abaixo.

Qualquer alteração nas pregas vocais, poderá dar alteração na voz, por isso, ela deve ser bem cuidada, seguindo as regras da saúde vocal (que será ensinada durante o curso).

Com o bom controle das cordas vocais poderemos colocar mais ar na voz, ou retirar esse ar, deixar a voz mais suave ou não.



Thompon, Jo. Find Your Voice. Artemis Editions, 2004, p.23.

Parte III – Aquecimento e desaquecimento vocal.

Assim como um corredor, um atleta, precisa aquecer seus músculos antes de treinar ou competir, para que não haja lesão da musculatura, o cantor também DEVE e PRECISA aquecer sua musculatura antes de cantar.

A principal estrutura afetada pela falta de aquecimento é a laringe e as pregas vocais, que com frequência geram patologias nos cantores. Por isso, para aquecer você não precisa de um professor ou um regente ao seu lado, aprenda a aquecer sua musculatura sozinho e evite problemas futuros, esse cuidado com sua voz depende somente de você.

Sempre aqueça a voz com escalas ascendentes e desaqueça com escalas descendentes.

O Desaquecimento vocal quase nunca é usado, mas assim como um bom alongamento ajuda a evitar lesões depois dos exercícios físicos, o desaquecimento vocal ajuda a evitar patologias nas pregas vocais, faça o desaquecimento sempre que possível.

(Exercícios)

Um bom aquecimento vai envolver as seguintes áreas: relaxamento, respiração, aquecimento das pregas vocais, vocalizes para ressonância.

Parte IV – A Saúde Vocal

Alguns cuidados devem ser tomados por pessoas que utilizam a voz como meio de trabalho ou para pessoas que cantam amadora ou profissionalmente.

- A hidratação da garganta é fundamental para uma boa voz, por isso, beba água constantemente, principalmente durante o uso prolongado da voz e durante a aula de canto.

- Aqueça e desaqueça a voz.

- Descubra qual é a sua voz (soprano, contralto, tenor e baixo) e evite cantar fora de sua tessitura.

- Use roupas que não apertem seu corpo ou pescoço. Quanto mais confortável se sentir, melhor para a sua voz.

- Sapatos de preferência confortáveis, sem apertar, e com saltos mais baixos, para não tensionar a coluna.

- Evite usar remédios tipo sprays e pastilhas, elas “aliviam” a dor, mas ressecam as pregas vocais e encobrem algum problema que esteja tendo.

- Não beba leite, chocolates e bebidas gasosas antes de cantar. Elas aumentam a secreção da garganta (pigarro) e é super difícil de eliminar em cima da hora.

- Não fume, o cigarro resseca todas as mucosas do nosso corpo, faz mal para os pulmões e faz com que a voz fique ríspida.

- O álcool também resseca a mucosa da prega vocal deixando a voz ríspida, evite bebidas alcoólicas antes de cantar, assim como remédios que contenham álcool (aqueles sprays para a garganta sempre tem álcool).

- Não pigarreie. Isso faz com que as pregas vocais batam uma na outra com a maior força. Para retirar o pigarro, faça exercícios de vibração e beba água, com o tempo ele diminui. Pigarrar só aumenta a quantidade de pigarro.

- Durante o período menstrual algumas mulheres podem ficar roucas e ter dificuldades para alcançar algumas notas, pois durante esse período o corpo retém líquidos, fazendo inchar o corpo, incluindo as pregas vocais. Se puder, evite cantar se sentir desconforto.

- A variação hormonal pode causar diferenças na voz.

- Não abuse da sua voz. Falar aonde tem som alto, cantar sem microfone (quando o ambiente pede o uso deste), cantar quando estiver rouco e gripado, tudo isso lesiona a sua musculatura e pode causar danos sérios nas suas pregas vocais.

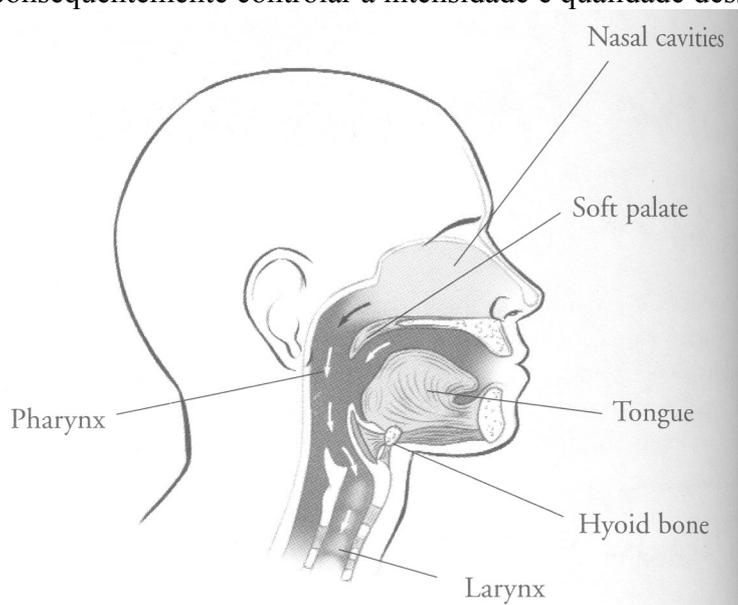
- Evite gritar.

- E por último, se sentir alterações na voz durante o canto ou a fala, procure um especialista, existem terapias para melhorar a voz. E saiba, rouquidão não é uma coisa normal!

Parte V – Ressonância

Assim como os instrumentos musicais, como o piano, o violão ou o violino, o nosso corpo também possui uma caixa de ressonância, que, quando bem utilizada, chega a fazer coisas surpreendentes, como, até mesmo, quebrar uma taça, como já ouvimos falar.

Essa caixa de ressonância da qual me refiro são espaços que temos em nossa face que fazem com que o som ressoe e amplifique. Com exercícios apropriados você irá entender e perceber a vibração do som e consequentemente controlar a intensidade e qualidade desse som.



Thompon,

Jo. Find Your Voice. Artemis Editions, 2004, p 30.

Foco de Ressonância

A ressonância pode estar focalizada em alguns lugares, como a laringe, a faringe ou a região nasal. Para fins didáticos e para facilitar a percepção, dizemos que existem 3 focos de ressonância: cabeça, peito e misto.

Quando cantamos uma nota mais grave, o foco da ressonância encontra-se no peito, a laringe desce e podemos perceber o som saindo mais na região do torax. Quando a nota é mais aguda, a laringe sobe e jogamos o som para a cabeça. O ideal é que o foco seja ajustado à cada música e que saibamos controlar isso.

Quando jogamos o foco para o peito, temos um som mais cheio, e quando jogamos para a cabeça, ganhamos brilho ao som da nossa voz.

O maior cuidado é não jogar a voz para o fundo da garganta, saindo um som gutural, já que a tendência é a elevação do pescoço em notas mais agudas. Outro cuidado que temos é não jogar a voz excessivamente para o nariz, fazendo com que a voz saia nasal.

Enfim, devemos procurar equilibrar o foco de ressonância, controlar e variar esse foco, dependendo da situação em que nos encontramos.

A característica de cada voz é dada pela estrutura pessoal de cada um, principalmente da face. Por isso, alguns acreditavam que era impossível mudar o tipo de voz, pois isso era um fator genético imutável. Hoje, com o estudo da voz e o avanço na tecnologia, sabe-se que essa

característica pode ser mudada e trabalhada. Por isso a aula de canto tem tantos resultados.

Como algumas funções em nosso corpo são de difíceis controles, a ressonância deve ser trabalhada com várias projeções mentais, para que o corpo responda ao que lhe é solicitado. Daí a grande dificuldade dos alunos em perceber o ponto certo da ressonância de sua voz.

(Exercícios)

Parte VI – O Corpo e o Relaxamento

Já reparou como cantamos melhor no chuveiro?

Existem alguns motivos para que isso aconteça. Um deles é a acústica do banheiro que faz com que a nossa voz ressoe melhor. Outro fator é o relaxamento. Quando estamos tomando banho, nosso corpo está relaxado, ninguém está nos vendo e a voz sai melhor, sem tensões.

A tensão é a grande responsável por vários problemas relacionados à voz. Na maioria das vezes ela nos impede de fazer o que faríamos se estivéssemos relaxados.

Por isso, vamos trabalhar a nossa postura para o canto, o relaxamento e procurar ao máximo deixar nossa inibição de lado na hora de cantar.

Posição do Corpo

O nosso corpo precisa estar numa posição, ao mesmo tempo de alerta, mas relaxado. Isso é o mais difícil de conseguir, já que quando colocamos nosso corpo em “alerta” temos a tendência a tensionar toda a musculatura.(exercícios de postura)

Posição do pescoço

Nosso pescoço nunca deve estar tensionado e de forma alguma ser elevado para trás ou para frente. O que detectamos é que, a tendência ao darmos uma nota muito agudo, é elevarmos a cabeça para trás, quando muito grave, abaixarmos a cabeça. Isso gera tensão na laringe, que precisa estar relaxada e numa posição mais abaixada, como veremos nos exercícios a seguir.

Parte VII – Afinando seu instrumento

Ser afinado é cantar a nota certa, na hora certa. Algumas pessoas não entendem isso, principalmente pela falta de conhecimento musical, mas a afinação está relacionada com a altura da nota, e não o jeito que você dá a nota musical.

Ao longo do tempo, fui percebendo que a grande dificuldade dos alunos de canto é perceber sua própria afinação, e a afinação com os outros instrumentos musicais. Isso acontece porque a nossa afinação depende da audição, não uma audição qualquer, mas um ouvido afinado, o que requer muito treino.

Por isso, nesse curso, vamos trabalhar a afinação de forma auditiva, mas também visual, utilizando um programa de computador para esse fim. Com ele você poderá perceber se está ou não afinado, e se desafina durante a sustentação de uma nota.

O ideal para se obter afinação é ter uma boa respiração como apoio. A afinação está diretamente ligada à respiração também. A desafinação pode ser uma grande dificuldade para alguns, mas não é impossível para alguém ser afinado, só requer trabalho, dedicação e um bom treino respiratório e auditivo.

Parte VIII – O Uso do microfone

Muitas pessoas têm dúvida sobre o uso do microfone. Já ouvi até dizerem que um bom cantor não faz uso de microfone, o que é um engano muito comum. O microfone deve ser usado sempre que necessário, pois evita o esforço desnecessário de nossa voz, evitando assim, problemas futuros de voz.

No entanto, ele deve ser usado com muito cuidado para cantar. Quando temos um controle bom de nossa voz, nós vamos precisar controlar o que realmente o microfone capta, já que não tem como a pessoa que está controlando o som ficar aumentando e diminuindo o tempo todo o volume do microfone.

Ele deve estar próximo da boca, numa inclinação de mais ou menos 45 graus, e nunca deve estar COLADO na boca, pois isso prejudica a captação da voz, deixando-a distorcida. A distância da boca é que pode variar, e VAI variar, pois a cada momento você pode controlar seus fortes e fracos, utilizando a voz e o microfone.

O microfone, se bem usado, é extremamente útil. É preciso que o cantor aprenda que ele o auxilia no canto, e não faz o trabalho por ele. Claro que, se a equalização do microfone estiver errada para a nossa voz, isso vai atrapalhar, mas ele deve, acima de tudo, auxiliar-nos no momento de cantar.

Parte IX – A ARTICULAÇÃO

Comumente vemos apresentações de grupos e corais que podem até ter uma boa harmonia e uma boa afinação, mas não entendemos NADA, ou quase nada da letra da música. Isso acontece porque a articulação está prejudicada, ou por alguma deficiência de fala que comprometa isso, ou simplesmente pela falta de treino articulatorio de quem está cantando (o que acontece na maior parte das vezes).

Em algumas situações o exagero na articulação não é bem vinda, mas é importantíssima em certas ocasiões. Por isso precisamos aprender a articular bem as palavras, sem, no entanto, parecer algo forçado e robotizado.

Existem vários pontos de articulação que deverão ser treinados para aperfeiçoar a fala na hora de cantar.

TIPOS DE VOZ

A voz cantada é classificada em 4 grupos. Soprano, Contralto (vozes femininas) Tenor e Baixo (masculinas).

Dentro dessa divisão existem outras, então segundo Thompson (Find your voice) as vozes são classificadas em:

- Soprano
- Mezzo-Soprano
- Contralto
- Contratenor
- Tenor
- Barítono
- Baixo-barítono
- Baixo

Além do baixo profundo que poucas pessoas possuem.

Essas diferenças vocais serão avaliadas segundo a extensão vocal de cada pessoa (as notas que a pessoa consegue dar). Então, dependendo de sua extensão você terá um tipo de voz acima classificada. O importante é descobrir qual sua extensão e cantar sempre dentro dos seus limites, para evitar problemas vocais.

Bibliografia Utilizada

- Thomson, Jo. Find Your Voice. Artemis Editions, 2004.
- Oitícica, Vanda. O Bê-a-bá da técnica vocal. Musimed, 1992.
- Pinho, Silvia. Fundamentos em Fonoaudiologia, Voz. Ed. Afiliada, 1998.
- Behlau, Mara. Voz, O Livro do Especialista, volume 1. Revinter, 2001.