

— Simpósio de Música —

Arte & Júbilo

Voz de Canto

*"Cantai louvores ao Senhor com a harpa,
com harpa e voz de canto." - Sl 98.5*

Laura Aimbiré Moraes de Barros
Membro do CHHM / Gestão 2010-2011



Conselho de Hinologia, Hinódia e Música
da Igreja Presbiteriana do Brasil



IGREJA
PRESBITERIANA
DO BRASIL

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	03
CONVERSA ESCLARECEDORA.....	04
FATORES QUE AFETAM A PRODUÇÃO VOCAL.....	06
CONSCIÊNCIA VOCAL/CORPORAL.....	07
CANTO E RESPIRAÇÃO.....	09
PREPARANDO-SE PARA CANTAR NO CULTO OU ENSAIO.....	10
AQUECIMENTO VOCAL E CORPORAL ANTES DO CULTO OU ENSAIO.....	12
EXEMPLOS DE VOCALISES PARA RESSONÂNCIA E PROJEÇÃO.....	14
E O VISUAL?.....	16
“DE CORAÇÃO, COMO AO SENHOR”.....	16

APRESENTAÇÃO

Esta apostila propõe um apanhado geral de conhecimentos mínimos sobre a voz oriundos principalmente da experiência profissional de mais de 25 anos como cantora lírica e dos estudos acadêmicos realizados tanto no Brasil como no exterior, além da vivência cristã pessoal.

Aborda de maneira simples e informal alguns aspectos básicos e práticos da voz de canto, os cuidados básicos com a voz, postura e respiração, fornecendo alguns exemplos de vocalizes simples, mas efetivos que visam dar maior flexibilidade e projeção à voz cantada.

Enfoca juntamente o aspecto espiritual de valores, postura e atitudes dentro do ministério musical/vocal na igreja. Esta apostila jamais substitui o treinamento com o professor de canto, pelo contrário, seu intuito é fornecer lembretes para justamente reforçar o aprendizado obtido com o professor.

Destinado aos cantores e regentes que buscam aprimoramento para louvar e adorar ao Senhor com maior desenvoltura e liberdade técnica dentro do dom musical que receberam.

Que Deus possa receber e abençoar este trabalho como oferta de gratidão, amor e desejo de ver Seu Reino engrandecido, para honra e glória do Nome de Jesus.

Laura Aimbiré Moraes de Barros

Membro da Igreja Presbiteriana do Jardim Conceição – Campinas SP

Membro titular do Conselho de Hinologia, Hinódia e Música da Igreja Presbiteriana do Brasil.

CONVERSA EXCLARECEDORA



Porquê aprender sobre voz e técnica vocal, se não somos cantores profissionais?

R: Você AMA cantar?

Você e "alguém": *Sim, muito!!*

R: Suas vozes estão SEMPRE bem, brilhantes, afinadas, têm volume, são flexíveis? Sentem que podem contar em QUALQUER circunstância com as suas vozes? E isso é comprovado pelo seu regente ou por quem te escuta cantar? Conseguem contornar a ansiedade ou nervosismo em dias de apresentação, seja solo ou coral?

"Alguém": *Sim, SEMPRE!!!!*

Você: *Bom.... Nem SEMPRE é assim... E também gostaria de poder cantar com mais facilidade, entender melhor como a minha voz funciona.*

R: Se realmente "alguém" assim existe, dê muitas glórias a Deus, louve e ORE muito para que Deus o preserve assim! Agora, minha conversa daqui para frente é com ...

VOCE!



Quem canta, canta.

Aquele que nasceu para cantar, canta sempre, quer saiba cantar bem ou não. Canta no chuveiro, canta dirigindo o carro, canta caminhando, canta fazendo faxina na casa. O canto está em seu coração, faz parte do seu ser.

Naturalmente, este “cantor” irá procurar os ministérios vocais da igreja, pois é somente cantando que quem canta sente-se realizado, pleno. Participando do coral ou do conjunto musical, para aqueles que nunca tiveram um preparo técnico, um dia a voz “funciona bem”, está solta, leve, brilhante, mas também há aqueles dias em que sem nenhum motivo aparente não consegue cantar com liberdade, a voz soa fosca, não consegue finalizar as frases sem interromper alguma palavra ao meio, não consegue cantar tão afinado como nos outros dias. Ou pior, pode haver dias de completa rouquidão ou afonia.

São por problemas deste tipo que o preparo vocal técnico e alguns cuidados básicos com a voz são extremamente importantes para aqueles apaixonados por cantar, que não querem comprometer aquela esperada apresentação da cantata do Natal, ou o importante dia de ensinar um novo cântico para a igreja.

FATORES QUE AFETAM A PRODUÇÃO VOCAL:



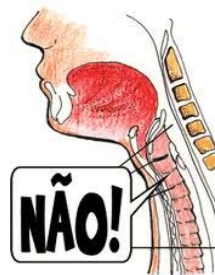
Nossa voz reflete o nosso estado geral e recebe influência de vários fatores como:

Estado de espírito – se está feliz, alegre ou deprimido; se está chegando para o ensaio após um estressante dia de trabalho. Para este caso específico, basta praticarmos algumas passagens bíblicas como Sl. 34, ou o Sl. 33, e muitas outras da Palavra de Deus; ler estas passagens em voz alta e em espírito de oração, buscando a alegria do Senhor.

Saúde física – se dormiu pouco, está cansado ou está gripado, sem energia; alterações hormonais principalmente no caso das mulheres; se acabou de chegar de uma aula de aeróbica de alto impacto ou de um jogo de futebol.

Condições ambientais - como temperatura, umidade do ar, da acústica do local, exposição à poeira, mofo, fumaça, produtos químicos de cheiros fortes. Tudo isso afeta a mucosa que envolve os músculos vocais, podendo ser mais agressivos a pessoas alérgicas.

Não havendo um preparo técnico adequado que permita transpor todos estes e muitos outros fatores limitantes, a voz refletirá estas diferentes situações.



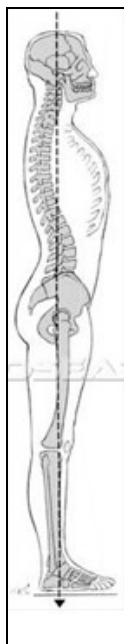
Como regra geral, tudo o que é saudável e faz bem para o organismo vai fazer bem para a voz; e tudo o que é nocivo para o corpo vai também prejudicar a voz.

CONSCIÊNCIA VOCAL / CORPORAL:

Para produzir a “voz de canto” referida pelo salmista no Salmo 98:5, o servo cantor deve ter consciência de que cantar é uma atividade essencialmente física, que envolve uma atividade muscular permanente e que vai utilizar músculos diferentes dos usados na voz falada normalmente. O próprio cérebro atua de forma diferente para produzir a voz cantada da falada.



Cantar envolve um trabalho de todo o corpo, não somente “do pescoço para cima”. Conforme está escrito no Salmo 103:1, não somente a alma deve bendizer ao Senhor, mas tudo o que há em nós deve bendizer ao santo nome do Senhor: corpo, alma e espírito. Cantar bem para o Senhor requer inclusive um domínio disciplinado de todo o corpo.



(Exemplo de alinhamento correto da coluna)



Postura

Durante o canto, é necessário ter uma boa postura, manter-se bem equilibrado com as pernas ligeiramente afastadas e os quadris devem estar bem centralizados. Os joelhos devem estar ligeiramente flexionados. Deve-se imaginar que está pendurado com um gancho na nuca, ombros relaxados e coluna alinhada. Os braços, relaxados e ligeiramente afastados do tórax para permitir a expansão da caixa torácica.

Não é raro vermos cantores nos corais ou nos púlpitos movendo-se de um modo que denota indisciplina física, onde o corpo não está sendo envolvido de forma consciente no ato da emissão vocal. Balançam-se de um lado para outro mais numa atitude viciada ou displicente, do que propriamente rítmica. Agindo assim, fatalmente o sopro que produz a voz não terá conexão com a musculatura abdominal de apoio e a voz resultará apenas uma fração de todo o potencial que poderia ter. Em outro extremo, há aqueles cuja postura é tão rígida e estática que o corpo não participa em sua totalidade no ato de fonação, não há engajamento físico no momento de cantar.

Nem uma coisa nem outra são ideais.

A música deve ser sentida em todo o organismo – todo o organismo deve estar envolvido no ato de cantar, mas de forma disciplinada e controlada. Jamais o cantor deve ser a atração em si mesmo. A sua atitude e postura, até mesmo o modo de se vestir devem estar a serviço da mensagem que está transmitindo.



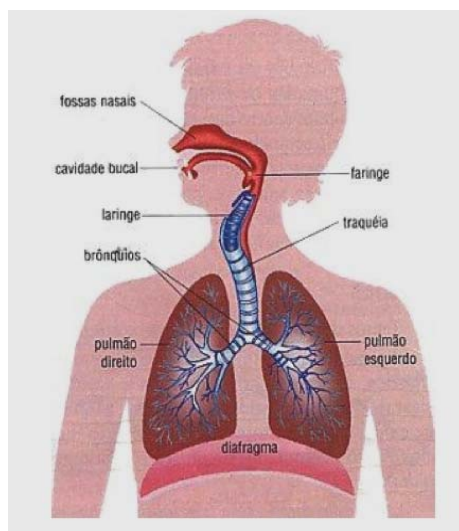
CANTO E RESPIRAÇÃO

Para aprender a cantar, deve-se inicialmente aprender a respirar, ou seja, treinar para obter uma respiração adaptada ao canto. A respiração na voz cantada difere em alguns aspectos daquela que usamos na voz falada, isto devido às exigências impostas pela música. Portanto, o cantor não pode deixar o sopro escoar sem nenhum controle. Ao contrário, ele deve aprender a dosá-lo, isto é, regular constantemente o gasto de ar segundo a intensidade, a altura tonal, o timbre, a extensão e a duração da frase musical. Por exemplo, se um flautista não controlar o sopro de ar, nunca obterá um som perfeito, sem falhas e afinado. A voz de canto funciona com o mesmo princípio.

Exemplo de exercício respiratório:

De frente para um espelho, na postura acima descrita, com as mãos na cintura, inspirar o ar de modo a afastar as mãos, abrindo as costelas e expandindo o abdômen – fazendo um “barrigão”.

E porquê o “barrigão”????



O “barrigão”, neste primeiro momento de aprendizado, nos ajuda a ter certeza que o diafragma, músculo que separa nossa caixa torácica das vísceras, esteja em posição baixa, possibilitando maior expansão dos pulmões, consequentemente permitindo um fluxo de ar maior e melhor controlado. O resultado disso é ampliação do volume do som.

Faz-se uma respiração profunda e solta-se o ar, repetindo o movimento três vezes. Segue-se uma inspiração em três tempos (3 segundos), soltando em seguida com som de “S”, também

em três tempos. Repete o movimento, respirando em três tempos soltando em quatro tempos, depois cinco, e consecutivamente até dez, quinze, depois o quanto puder aguentar, sempre contando um segundo para cada tempo.

Estes exercícios fortalecerão toda a musculatura usada na respiração do canto, e irão ajudar a sustentar as frases da música. É importante fazê-los de frente para o espelho para observar a postura correta, na falta do professor de canto. São exercícios que favorecerão o fluxo de ar ser mantido constante e regular para que a laringe tenha liberdade e as pregas vocais possam vibrar naturalmente, através do controle do diafragma.

PREPARANDO-SE PARA CANTAR NO CULTO OU ENSAIO (CORAL OU GRUPO MUSICAL)



Orar sem cessar: O preparo espiritual é o mais importante, sem dúvida. Fazemos a nossa parte e entregamos todo cuidado e trabalho ao Senhor que nos capacita e nos chama ao ministério. Nada do que fizermos terá valor se não for pelo Espírito Santo, feito de todo coração ao Senhor.



Não cantar em jejum: Lembrar-se que é uma atividade física e aeróbica, portanto o organismo deverá estar bem alimentado para garantir a energia necessária ao canto. Se o culto é noturno, o ideal é **no almoço** ingerir proteínas (carnes vermelhas, frango, peixes) e carboidratos (massas, arroz, batata); comer frutas ao longo do dia e um lanche com carboidratos e frutas antes do culto. Evitar doces, chocolates e comidas muito engorduradas neste dia, pois são agentes produtores de muco, o tão temido * “pigarro”.



Evitar frutas muito ácidas: Maçã, uva, pera, melancia, banana, laranja-lima são frutas ideais para a voz. Uma laranja ou tangerina muito ácida pode irritar a mucosa faríngea e desencadear rouquidão.

Muita água: A hidratação é fundamental para o bom funcionamento das pregas vocais. Entretanto, **deve-se beber água ao longo do dia em pequena quantidade, a cada duas horas**, pois são necessárias duas horas para que a hidratação atue na laringe. Isto é muito mais eficaz do que tomar um litro de água de uma só vez, pois passadas mais de duas horas o laringe necessariamente vai precisar de mais hidratação. **Evitar líquidos muito quentes ou muito gelados.** Os líquidos com temperatura muito diferente da corporal provocam alterações indesejadas na laringe.



Falar pouco: evitar falar em locais barulhentos, evitar gritar. Procurar poupar a voz neste dia, principalmente se for fazer uso intenso da voz, como nos dias de apresentação de cantatas, ou alguma comemoração especial em que há muitos cânticos programados. É importante aprender a priorizar o gasto da energia para desempenhar melhor no momento de cantar.

Dormir bem e horas suficientes: O sono é fundamental para a voz, é o melhor meio para uma perfeita restauração vocal.

AQUECIMENTO VOCAL E CORPORAL ANTES DO CULTO OU ENSAIO

O aquecimento vocal e corporal deve ser leve e ter duração de 15 a 20 minutos. Jamais deve-se fazer aquecimento vocal ao ponto de cansar a voz.

PASSOS DO AQUECIMENTO

ALONGAMENTO:

Deve ser feito lenta e conscientemente, por aproximados 5 minutos.

1- Exercício do *talvez*, *sim* e *não* para o pescoço: Com ombros relaxados e mãos na cintura, pender a cabeça lentamente para o lado direito (ouvido no ombro) e para o lado esquerdo, repetindo algumas vezes (*talvez*); pender lentamente a cabeça para frente e para trás com a boca semi aberta, sem forçar a nuca, repetindo algumas vezes (*sim*); girar a cabeça lentamente para a esquerda e depois para a direita (*não*).

2- Circular de ombros: com movimentos primeiro o direito cinco voltas para trás, e cinco voltas para frente. Com o ombro esquerdo a mesma movimentação. Circular os ombros juntos para trás devagar três vezes e para frente três vezes.

3- Espreguiçar com os pés firmes no chão, esticando os braços para cima, e com os joelhos levemente flexionados soltar o tronco para frente, relaxando bem a nuca. Voltar lentamente, começando o movimento com o abdômen, mantendo a cabeça pendida e relaxada, e como se estivesse desenrolando o corpo a partir da coluna lombar, a última coisa a levantar é o pescoço e cabeça. Depois erguer os braços e espreguiçar respirando fundo e relaxar (pode espreguiçar fazendo som).

REVIGORAÇÃO:

Exercícios “polichinelo”: Pulos alternados abrindo as pernas e jogando os braços para cima simultaneamente, batendo palmas no alto, e inspirando, em seguida voltando a unir pernas enquanto relaxa os braços e expirando. Fazer 5x no máximo, o suficiente para revigorar e proporcionar energia.

RESPIRAÇÃO (5 minutos):

1- Soltar o ar e inspirar tranquilamente 3x.

2- **Apneia:** Inspirar em 4 tempos, reter o ar em 4 tempos, soltar em 4 tempos e contar sem ar 4 tempos. Repetir a sequência 3 vezes.

3- **Controle de saída de ar:** Inspirar em três tempos e soltar com som de “s” em 3 tempos iguais, depois soltar em 5, 7, 9 tempos. Voltar a inspirar após os tempos, mesmo que ainda tenha ar contido. Pode-se terminar esta etapa inspirando em três tempos e soltar contando os tempos que puder aguentar.

4- **Controle de entrada de ar:** Inspirar dividindo a inspiração em 3 entradas diferentes. Soltar em s, x, f. A quantidade máxima de ar tem que ser a mesma do exercício anterior. (ficar atento para não deixar a respiração subir para o ombro).

5- **Respiração de estimulação diafragmática:** Inspirar em três tempos e soltar com som de “s” em 5, 10, 15 e 20 tempos *staccato* (interrompendo o ar a cada tempo contado).

6-Finalmente, fazer a respiração “cachorrinho”: de boca fechada, para estimular o diafragma e músculos abdominais.

VOCALIZES (5 a 10 minutos):

1- *Glissando*: inspirar e produzir som com "BR", começando do som mais grave e subindo gradativamente até o mais agudo da voz, voltando ao grave da mesma forma, como uma escala, sempre respeitando sua tessitura e suavemente.

2- Inspirar o emitir a expressão “HUM”, bem leve, mastigando ao mesmo tempo, em uma nota continua na região média da voz. Depois, sem “mastigar”, em escalas simples descendentes, por exemplo, do sol ao dó.

Pontos importantes:

- ✓ Faça com cautela;
- ✓ Respeite seu limite;
- ✓ Não se esqueça de fazer exercícios de respiração e relaxamento antes de começá-los.



- a) "Brrrr"
b) "Trrrr"



- a) "Mmmm" - Boca Chiusa
(*lábios cerrados, língua abaixada*)
b) "Mmmm" - Boca Chiusa
(*lábios cerrados, língua abaixada e mastigando*)

Exemplos de Vocalizes para Ressonância e Projeção

Devem ser executados suavemente e com agilidade, contraltos e baixos começando no Lá3; sopranos e tenores no Dó central. Jamais forçar os limites vocais, tanto para os agudos como para os graves. Exagerar na pronúncia do fonema /V/ e também no “BRRR”.



vi - vi - vi - vi vi - vi - vi - vi vi.
brim-brei-brim-brei-brim-brei-brim-brei brim.
mei-mai-mei-mai-mei-mai-mei-mai mei.

5



vi - vi - vi - vi - u - vi - u - vi vi.

9



mi - mi - mi - mi - mi

13




na u - u - u - na - u - u - u - na - u - u - u - na - u - u - nau.



ca-ro mi o, ca-ro mi o, ca-ro mi o ben.



mi me ma mo mu mi me ma mo mu-mi me ma mo mu mi me ma mo mu-mi me ma mo mu.



hum i - o - u.

O ideal é que os vocalizes sejam realizados cobrindo a tessitura das músicas a serem executadas na ocasião, sem insistir demais nos extremos da voz. Devemos lembrar também que o maior esforço vocal será feito durante a execução das músicas, portanto o aquecimento jamais pode ser feito a ponto de cansar a voz.

Importante: Procurar respirar inaudivelmente entre uma frase e outra dos vocalizes. Quando se inspira fazendo barulho, indica que está havendo tensão na laringe e que o ar está passando com muita rapidez pelas pregas vocais, fazendo que as mesmas se resfriem, o que provoca choque térmico, enrijecimento muscular, ressecamento da mucosa e conseqüente alteração da qualidade vocal. O ideal é manter a laringe sempre relaxada, e ao inspirar simplesmente relaxar para deixar o ar entrar, sem tensão. É muito importante prestar constante atenção especial a este ponto, até que ocorra naturalmente.

DICA RÁPIDA PARA PASSAGENS VOCALMENTE DIFÍCEIS:

Cantar a frase, ou mesmo toda a música com som de “BRRRRR” nas passagens mais graves e médias, mudando para “TRRRRRR”, com lábios em “U”, nas passagens mais agudas.

FINALMENTE, TERMINADO O ENSAIO OU CULTO....

Se o esforço vocal foi intenso a ponto de afetar a voz falada, é importante lembrar-se de fazer o **desaquecimento vocal**: Massagear levemente a laringe e bocejar; fazer som de “BRRRRR” desde a região aguda da voz falada, descendo para a região grave; inspirar e soltar o ar com “TRRRR”, sem som, por alguns momentos; inspirar e soltar o ar com “S”. Praticar esses exercícios por alguns instantes até sentir que a voz falada voltou ao normal.



E O VISUAL?



A melhor regra é sempre o bom senso, no temor de Deus. Deve-se ter em mente que o corpo do cantor é o seu instrumento, assim como o teclado, o violão, a bateria, o piano. O instrumentista cuida para seu instrumento estar em perfeitas condições de uso, o que inclui a limpeza e cuidados com a aparência deles. Nenhum instrumentista consciencioso vai pintar seu instrumento de cores berrantes (mesmo porque isto influencia no som do mesmo), ou nele pendurar enfeites brilhantes. Basta o instrumento polido e bem feito para desempenhar convenientemente sua função. Assim também é o cantor, o melhor atributo físico já vem desde a “fabricação”, não sendo necessário nada além do que buscar uma aparência bem composta que glorifique ao Senhor. Temos que lembrar que o púlpito não é um palco, nem o lugar para chamar atenção para si próprio. Roupas demasiadamente curtas, justas ou decotadas que evidenciem as linhas do corpo com sensualidade devem ser evitadas.

Modéstia e recato são desejáveis também para a maquiagem e acessórios como joias ou bijuterias, gravatas etc. Sob a ótica de Provérbios 11.22, vale a dica do espelho: ao vestir-se, colocar-se diante do espelho com sinceridade e coração rendido ao Senhor e perguntar a Ele se a sua aparência está do Seu agrado, se está glorificando a Deus.

“DE CORAÇÃO, COMO AO SENHOR”

Nenhum esforço nosso será válido se não tivermos consciência de que é a Cristo, o Senhor, que servimos. Nenhuma busca pela excelência, nenhuma dedicação extremada, nada disto terá valor se não for feito de todo coração e em amor Àquele que sonda os corações e conhece as intenções profundas de cada ser. Deve-se ter sempre em mente que o canto no culto visa estar diante de Deus em louvor e adoração e levar os que nos ouvem também a louvar ao Senhor. Para isso precisamos nos preparar e fazer o melhor para o Senhor, único merecedor do nosso louvor.

