

O corpo em movimento: um estudo do gesto aplicado à técnica vocal.

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

Merlia Helen Faustino da Silva
UERN – merliafaustino@yahoo.com.br

Vladimir A. P. Silva
UFCG – vladimirsilva@hotmail.com

Resumo: Esta pesquisa discute a relação entre movimento e som e tem como objetivo criar subsídios teóricos auxiliares à atuação dos regentes no trabalho de técnica vocal com coros. A primeira etapa aborda a fisiologia do movimento, o alongamento, o relaxamento e o aquecimento corporal e vocal. A segunda descreve e analisa alguns exercícios que combinam som e movimento, fundamentado em Jordan (2005), Leck (2009) e Leck e Stenson (2012). Os resultados demonstram que a combinação entre gesto e som contribui para o desempenho dos cantores.

Palavras-chave: Técnica Vocal. Gesto. Canto Coral

The Body in Motion: A Study of the Gesture Applied to Group Vocal Technique.

Abstract: This research discusses the relationship between movement and sound and aims to give theoretical support to choral conductors that work with group vocal technique. The first section covers the physiology of the movement, stretching, relaxation and vocal and body warm up. The second part describes and analyses some exercises that combine sound and movement, based on Jordan (2005), Leck (2009) and Leck and Stenson (2012). The results demonstrate that the combination of gesture and sound contributes to the singers' performance.

Keywords: Group Vocal Technique. Gesture. Choral Music.

1. Introdução

A expressão gestual do músico está diretamente ligada ao controle dos movimentos corporais e é por esta razão que todo intérprete precisa explorar, de modo consciente, planejado e natural, a estreita relação que existe entre o corpo que toca/canta/rege e o som, a música que ele produz. Este processo complexo e demorado deve ser investigado em sala de aula e no ensaio por meio de exercícios que promovam o desenvolvimento da percepção musical/corporal, pois “a menor unidade musical significativa é a frase ou o gesto, não um intervalo, tempo ou compasso”. (SWANWICK, 2003: 57-58)

Laban desenvolveu um método e uma terminologia específica para a análise do movimento humano que é aplicável a muitas disciplinas, inclusive a música. Na concepção dele, “toda a música, vocal ou instrumental, é produzida por movimentos do corpo”. (Laban *apud* GAMBETTA, 2005: 93) Logo, é impossível “separar conceitos abstratos, ideias e/ou pensamentos, da experiência corporal. Ela é a base primeira do que podemos dizer, pensar, saber e comunicar”. (RENGEL, 2003: 13) É certo, portanto, que a criação dos gestos musicais está vinculada à abstração da obra como um todo, pois, como observa Zagonel (1992), de algum modo, cada partitura escrita necessita de uma partitura gestual que permite o

nascimento da obra realizada. Esta pesquisa aborda a conexão entre música e movimento. O trabalho foi dividido em duas etapas. A primeira, destinada à fundamentação teórica, aborda a fisiologia do movimento, nomeadamente o alongamento, o relaxamento e o aquecimento corporal e vocal, tendo como base os estudos de Laban (1978), Scarpel (1999), Ray e Marques (2005), Badaro (2007), Muñoz (2007), Mello e Silva (2008), Nafisi (2010), dentre outros. A segunda etapa envolve a descrição e a análise de exercícios vocais que combinam som e movimento, fundamentado nas contribuições de Jordan (2005), Leck (2009) e Leck e Stenson (2012).

2. Fundamentação Teórica

Muitos pesquisadores já estudaram o uso inteligente dos movimentos no aprendizado das diversas artes. Dalcroze foi pioneiro neste campo e, dentre outros temas, tratou das relações entre movimento e percepção musical. Laban identificou como surgem os movimentos e a relação que a mente tem no controle dos mesmos. (STOROLLI, 2011) Para ele, o corpo é o instrumento por meio do qual o homem se comunica e se expressa, por isso “o artista no palco, tem de adquirir a habilidade para manifestar ações corporais nítidas, ou seja, usar o corpo e suas articulações com clareza tanto na imobilidade quanto no movimento.” (LABAN, 1978: 88) No entanto, considerando que toda atividade musical é fruto do esforço físico e para que o corpo realize as tarefas que lhes são solicitadas sem lesões, é preciso preparar a musculatura, porque o

músculo é o único tecido biológico capaz de desenvolver tensão ativamente e que as propriedades de extensibilidade e elasticidade são comuns a muitos tecidos biológicos. A extensibilidade é a capacidade de ser estirado (alongado) ou de aumentar o comprimento. E a elasticidade é a capacidade de voltar ao comprimento normal após um estiramento. Quando um tecido muscular é estirado e a sua elasticidade retorna-o ao comprimento normal, promove uma transmissão uniforme da tensão do músculo sobre o osso. (MELLO e SILVA, 2008: 549-550)

Existe uma ampla discussão na literatura especializada sobre quais as etapas e os procedimentos mais adequados à preparação muscular do cantor, que incluem, de forma geral, o aquecimento, o alongamento e o relaxamento. O termo aquecimento é compreendido como o período em que se promove o aumento tanto na frequência cardíaca, quanto na frequência respiratória. (MELLO e SILVA, 2008) Antes de qualquer exercício físico, é recomendado que se faça o aquecimento corpóreo. Comumente, cantores tendem a associar o aquecimento físico, antes do ensaio e/ou do concerto, ao aquecimento vocal, aos exercícios de alongamento. Todavia, o aquecimento vocal está relacionado ao treino da flexibilidade das pregas vocais, enquanto o alongamento, em termos de preparação física, tem um significado diferente do aquecimento.

Para Mello e Silva (2008: 551) o aquecimento proporciona a elevação da temperatura corporal, fazendo com que o fluxo sanguíneo acresça, havendo, assim, um aumento na atividade metabólica e na disponibilidade de oxigênio corporal. O aquecimento deve envolver todo o corpo, proporcionando uma mudança na sua temperatura, que deverá ficar em torno dos 38-39 graus. Por sua vez, “o alongamento deverá repercutir diretamente sobre a extensibilidade do grupo muscular envolvido no canto. Deve-se trabalhar os músculos envolvidos na produção vocal, quer sejam, músculos intrínsecos e extrínsecos da laringe, bem como os músculos do corpo todo”. (MELLO e SILVA, 2008: 552) Nesta perspectiva, Ray e Marques (2005: 24) argumentam que, no caso da preparação do intérprete musical, “o aquecimento pode ser uma sequência bastante simples de respiração combinada com movimentos amplos com membros superiores, inferiores e pescoço”. Um aquecimento eficiente garante maior aproveitamento da flexibilidade natural do corpo, deixando-o pronto para a atividade seguinte.

Scarpel (1999) afirma que o aquecimento muscular também tem a função de ajustar sistemas funcionais, permitindo que o organismo inicie seu trabalho no limite mais alto de sua capacidade, ressaltando que uma temperatura externa alta ajuda a reduzir o tempo de aquecimento, enquanto o tempo chuvoso e frio, ao contrário, aumenta a necessidade de ampliação do tempo de aquecimento. Dentre as conclusões apresentadas em seus estudos, três se destacam: 1) o tempo de aquecimento varia de indivíduo para indivíduo; 2) o tipo e a duração do aquecimento não pode se tornar uma rotina estabelecida; 3) quanto mais curta a *performance*, mais longo será o aquecimento e vice-versa.

No que diz respeito ao alongamento, Neto (2007: 3) define o termo como “manobra através da qual se afasta origem e inserção de um determinado músculo ou grupo muscular, visando alongar as fibras musculares e, assim, aumentar a amplitude de movimento das articulações”. Mello e Silva (2008: 550) diz ainda que, ao alongar um músculo, interfere-se no reflexo miotático, que tem como função proteger a estrutura muscular durante sucessivos estiramentos realizados nos exercícios de movimentos. Assim,

o alongamento refere-se às situações que envolvem diretamente a estrutura muscular e os tecidos moles que envolvem a articulação. As técnicas de alongamentos resultam na elasticidade e melhoria da função muscular. Enquanto a flexibilidade é resultante do trabalho de alongamento, que se reflete na amplitude do movimento articular. Alongamento da musculatura do tronco, por exemplo, contribui no posicionamento do tórax. Uma vez que, os músculos posteriores do tronco agem como um vetor de força que levam a postura da coluna para trás. Em contrapartida os músculos anteriores puxam para frente. Esse jogo de tensão constante garante aos músculos flexibilidade e resistência, ao mesmo tempo mantém a postura corporal no eixo vertical. (MELLO e SILVA, 2008: 550)

Ao estabelecer as diferenças entre flexibilidade e alongamento, Badaro (2007) diz que o termo flexibilidade é utilizado para descrever um componente de aptidão relacionado ao bem estar físico, enquanto alongamento é a técnica utilizada para melhorar a flexibilidade. Assim, “para atingir o alongamento de um músculo de maneira mais eficiente, a temperatura intramuscular deve elevar-se antes que ele seja realizado. Quando um músculo está aquecido ele dá mais de si, alonga-se mais, tem maior resistência à lesões e sua capacidade contrátil é maior”. (BADARO, 2007: 34) Portanto, a flexibilidade está diretamente ligada ao alongamento, já que o conhecimento e a prática do alongamento garantirão uma boa flexibilidade, que permitirá a execução de movimentos com amplitudes articulares dentro de suas necessidades específicas. (BADARO, 2007: 32)

Embora seja variável entre os indivíduos, a flexibilidade pode e deve ser treinada, fazendo com que grandes movimentos possam ser realizados sem que haja dificuldades ou lesões. Alcançar a flexibilidade plena da musculatura de maior esforço é similar a alcançar a fluência dos movimentos descritos por Laban (1978), pois só depois de o corpo estar devidamente preparado, aquecido, alongado e completamente flexível, é que o intérprete passará a ter controle do peso, da força e da amplitude de seus movimentos, podendo então por em prática os movimentos que mentalmente já foram realizados, mas que o corpo não tinha resistência nem desenvoltura física para realizá-los.

Após esse treinamento físico geral, é que o cantor pode começar os exercícios de flexibilidade das pregas vocais, realizando vocalizes. Behlau e Rehder (1997 *apud* QUINTELA, 2008: 44) orientaram para que se aqueça a voz por meio de exercícios de flexibilidade muscular, fazendo vocalizes com variação de tons, começando pelos médios e indo em direção aos extremos da tessitura vocal.

No que concerne ao relaxamento, este deve ser realizado após o esforço físico, por meio de massagens ou exercícios musculares menos intensos. Entretanto, alguns autores como Behlau e Rehder (1997) indicam o relaxamento antes da preparação corporal para *performance*, principalmente para cantores. Este tipo de relaxamento deverá inibir as tensões nos músculos, assegurando-lhes maior poder de renovação e adaptação a novos estímulos, pois, segundo Mello e Silva (2008: 552), para o canto necessita-se de tônus muscular, de propriocepção, de presença de palco com a música. Muitas vezes, o relaxamento acarreta desprendimento e/ou abandono das sensações do corpo. Essas atitudes podem levar a uma falsa percepção e até mesmo à falta de energia muscular. Isso pode provocar uma deficiência na resposta motora e comprometer a atuação do cantor.

O domínio dos movimentos corporais tem reflexos diretos na atuação do intérprete, pois amplia sua compreensão das estruturas musicais bem como a capacidade comunicativa, permitindo-lhe transmitir intenções musicais por meio de gestos fluentes e expressivos. Storolli (2011: 136) afirma que

a cognição está totalmente incorporada aos processos corporais, sendo o movimento do corpo concebido como um dos fatores fundamentais para os processos mentais. Lakoff e Johnson salientam que “os mesmos mecanismos neurais e cognitivos que nos permitem perceber e mover são os que criam nossos sistemas conceituais e modos da razão” (Greiner, 2005, p. 45). Para esses autores, o pensamento origina-se no movimento e decorre da ação do sistema sensório-motor. O neurocientista Rodolfo Llinás vai mais além, afirmando que até “o pensamento é um movimento interiorizado” e que “a mente é produto de diversos processos evolutivos que ocorrem no cérebro, mas apenas das criaturas que se movem” (Greiner, 2005, p. 65). Ou seja, o movimento parece ser fundamental para a construção dos processos mentais e a mente um privilégio dos seres que se movem.

Para Jordan (2005: 178), toda frase musical é movimento, motivo pelo qual ele ressalta que, “como cantores, nossos movimentos retransmitem nosso ritmo interior, linha musical, e as cores das texturas. A capacidade de mover-se livremente é um pré-requisito para o estudo e compreensão do fraseado musical”. Por isso, é importante visualizar, sentir fisicamente e, internamente, experimentar a energia do movimento, desenvolvendo, assim, a capacidade de descrever tais experiências.

Laban (1978), em seus estudos sobre o movimento, definiu os quatro fatores básicos do movimento, denominados espaço, peso/força, tempo e fluência, respectivamente. Ele define como ações completas aquelas que combinam os quatro fatores, empregando verbos de ação para unir os esforços, tais como flutuar, torcer, deslizar, pressionar, cortar, alisar, socar. E é baseado em tais prerrogativas, e na associação das ações que estes verbos sugerem com o ato de cantar, que muitos autores têm desenvolvido e aplicado exercícios vocais com o objetivo de melhorar a atuação dos seus coros.¹

3. Resultados e discussão

Percebe-se, na literatura especializada, uma forte preocupação com as diferentes fases de preparação do cantor, incluindo o aquecimento, o alongamento, o relaxamento e a realização de exercícios vocais que favoreçam uma atuação eficaz do intérprete. Muito embora as opiniões sejam divergentes quanto aos procedimentos, sequência e quantidade de exercícios usados para tal finalidade, vários autores convergem para a necessidade de desenvolver um amplo programa de treinamento baseado na estreita relação entre mente e corpo, tendo como objetivo a ampliação do repertório gestual do cantor, permitindo desta forma, uma atuação mais fluente, espontânea e, conseqüentemente, mais expressiva.

O aquecimento é considerado uma das fases mais importantes deste processo, pois é nesse instante que o corpo é preparado para a atividade física intensa que é mover-se e cantar simultaneamente. Para Leck (2009: 111), os gestos interferem diretamente na forma de cantar. Para evitar que os cantores se comportem como estátuas, mostrando total falta de expressividade, ele assegura que o melhor caminho é fazer com que o coro imite os gestos dos regentes, já que esses usam todo o corpo para se expressar musicalmente. (LECK, 2009: 115) Munõz (2010: 59) compartilha desta opinião, propondo estratégias para o desenvolvimento da consciência do movimento por meio da observação e análise de gravações de vídeos ou da visualização no espelho. Para a pesquisadora, é importante guiar

o contato físico corporal dos alunos e seus movimentos, adicionando informações metafóricas aos gestos mostrados, oferecendo aos estudantes a oportunidade de ensinar o que sabem e interpretar seus próprios gestos, dando aulas para os outros alunos, instigando os alunos a usarem sua expressão corporal livre e conscientemente, conectando-o com uma nova dimensão vital em qualquer ação física: não auditiva, não visual, mas espacial.

O emprego de metáforas durante a realização de exercícios vocais pode contribuir para a consecução de resultados positivos. Leck e Stenson (2012: 8), ao analisar o trabalho realizado com um coral juvenil de vozes masculinas, afirmam que o gesto físico ajuda os cantores a conectar-se, lembrando do suporte de respiração adequada para o bom som, timbre e colocação vocal. Os mesmos pesquisadores sugerem, por exemplo, que os cantores aqueçam, ensaiem e cantem em círculo, pois essa formação permite que o grupo se ouça mais claramente, unificando visualmente os movimentos e as formas vocais. Essa formação proporciona também uma sensação de igualdade, visto que não há cantores no fim de uma linha. Ela permite que o regente tenha um acesso mais fácil a cada seção e auxilie os cantores individualmente, estabelecendo um ambiente favorável de trabalho. Embora seja fácil para pequenos grupos ensaiar em um círculo, grupos maiores podem tentar círculos concêntricos. (LECK e STENSON, 2012: 18)

Jordan (2005: 141-143) propõe uma série de exercícios que, além de estimular o movimento durante o canto, incentivam os participantes a criar imagens mentais relacionadas aos sons que estão produzindo. Para o estudioso, ao apontar o dedo indicador para o alto, sugere-se mais precisão do ataque vocal, minimizando ou eliminando *glissandi*, *portamenti* e notas imprecisas, dando direcionamento ao som, melhorando a afinação. Ao colocar a palma da mão na testa, ativam-se os ressonadores superiores, deixando a voz mais elevada, para frente. Jordan (2005: 144-148) diz que a colocação do dedo indicador na testa é importante para projetar o som, sendo também eficaz para suavizar o peso da sonoridade coral. Fazer círculos para frente com as mãos pode ajudar a compreender a fisiologia respiratória, isto é,

que o ar que vem dos pulmões, passa pela laringe e é projetado para fora, reiterando a ideia de que o ar e o som estão interligados. O lançamento da bola para frente é útil quando aplicado junto aos exercícios de extensão, pois reforça a importância do tônus muscular necessário para cantar saltos intervalares extensos, sublinhando a necessidade de ampliação do espaço glótico, especialmente no registro agudo da voz. Jordan (2005: 156-159) comenta, ainda, que a retirada de uma touca de natação imaginária pode auxiliar os cantores a utilizar as cavidades de ressonância superiores. Uma atividade simples, como, por exemplo, bater palmas, provavelmente contribuirá para a compreensão do conceito de peso/força, que é necessário à realização de determinadas passagens musicais. O peso/força das palmas varia de acordo com o que se deseja atribuir a cada som, melodia, exercício. Para desenvolver o *legato*, Jordan (2005: 161-168) sugere deslizar a mão horizontalmente, gesto similar àquele que se realiza quando se alisa um objeto.

Leck e Stenson (2012: 28) relatam que a inclusão dos gestos nas atividades de técnica vocal contribui para o aprimoramento da prática coral. De acordo com os pesquisadores e baseado nos resultados obtidos em seus coros, percebeu-se que os cantores se expressaram mais livremente, tendo maior controle sobre o som, a entonação, a homogeneidade, o ritmo, a dinâmica e a articulação. Os movimentos ajudaram a aliviar tensões, relaxando o corpo. Além disso, criou-se um maior nível de comunicação entre os cantores, público e regente, promovendo uma grande experiência musical para todos os envolvidos.

Além dos movimentos, o uso recorrente de imagens e metáforas também pode ser uma ferramenta eficaz no processo de treinamento vocal. Nafisi (2010), ao analisar cinco professores de canto, sintetizou os gestos mais comuns adotados na prática pedagógica destes profissionais. Os gestos são utilizados para descrever fenômenos fisiológicos e/ou acústicos, mecanismos vocais, determinadas sensações, pensamentos ou ideias musicais. Para a pesquisadora, os gestos são ferramentas poderosas na comunicação de conceitos musicais e vocais, visto que “sua capacidade de capturar a essência de um mecanismo ou conceito, vívida e direta, parece, às vezes, até superiores a explicação verbal”. (NAFISI, 2010: 114)

4. Considerações finais

Esta revisão bibliográfica mostra que o trabalho muscular é fundamental para o desenvolvimento do cantor e que o aquecimento, o alongamento e o relaxamento contribuem para o desenvolvimento de movimentos corporais conscientes e expressivos. A combinação entre gestos e sons enriquece a prática musical, fazendo com que os cantores percebam

sutilezas do discurso musical, a importância de determinadas notas, acordes, frases, elementos textuais. A recorrência sistemática às metáforas e outras imagens estimula a exploração de diferentes sonoridades, evoca sensações específicas. A associação dos exercícios de aquecimento com os elementos propostos por Laban (peso, espaço, tempo fluência) contribui para tal finalidade, educando a inteligência musical e sinestésica. A compreensão destes princípios está em consonância com a visão de música como uma forma de discurso impregnada de metáfora, conforme explica Swanwick (2003: 56), pois, por meio do processo de metáfora, é possível transformar sons em melodias, gestos; melodias, gestos, em estruturas; e estruturas simbólicas em experiências significativas.

Referências

- BADARO, Ana Fátima Viero *et al.* Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. *Saúde*. Santa Maria, v. 33, n. 1, 2007. p. 32-36.
- GAMBETTA, L. Charles. *Conducting Outside the Box: Creating a fresh approach to conducting gesture through the principles of Laban Movement Analysis*. University of North Caroline at Greensboro, 2005.
- JORDAN, James. *The Choral Warm-Up. Method, Procedures, Planning, and Core Vocal Exercises*. Chicago: GIA Publications, 2005.
- LABAN, Rudolf. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus, 1978.
- LECK, H. *Creating Artistry Through Choral Excellence*. Milwaukee: Hal Leonard, 2009.
- LECK, H.; STENSON, Randy. *Creating Artistry Through Movement and the Maturing Male Voice*. Milwaukee: Hal Leonard, 2012.
- MELLO, E. L.; SILVA, M. A. de A. O corpo do cantor: Alongar, relaxar ou aquecer? *Revista CEFAC*, v. 10, n. 4, 2008.
- NAFISI, Julia. Gestural as a tool of communication in the teaching of singing. *Australian Journal of Music Education*, 2010.
- NETO, J. B. Alongamento X Aquecimento: uma revisão dos conceitos. *GEASE*. Brasília, 2007.
- QUINTELA, A. S.; LEITE, Isabel C. G.; DANIEL, Renata J. Práticas de aquecimento e desaquecimento vocal de cantores líricos. *HU Revista*. Juiz de Fora, v.34, n.1, 2008. p. 41-46.
- RAY, S.; MARQUES, X. A. O alongamento muscular no cotidiano do performer musical: estudos, conceitos e aplicações. CONGRESSO DA ANPPOM, 2005, Rio de Janeiro. *Anais do 15º Congresso da ANPPOM*. Rio de Janeiro: UFRJ, 2005. p. 1220-1229.
- RENGEL, Lenira. *Dicionário Laban*. São Paulo: Annablume, 2003.
- SCARPEL, Renata D'arc. *Aquecimento e desaquecimento vocal no canto*. Monografia (Especialização em Fonoaudiologia) CEFAC, Salvador, 1999.
- STOROLLI, Wânia Mara Agostini. O corpo em ação: a experiência incorporada na prática musical. *Revista da ABEM*. Londrina, v.19, n. 25, 2011. p. 131-140.
- SWANWICK, Keith. *Ensinando Música Musicalmente*. São Paulo: Moderna, 2003.
- ZAGONEL, Bernadete. *O que é gesto musical*. São Paulo: Brasiliense, 1992.

¹ Para Laban (1978), ao se mover no espaço, o homem ativa a atenção, fazendo com que o movimento seja direto. A sensação do movimento é de uma linha contínua que demonstra objetividade. O peso/força refere-se à atitude frente à força da gravidade e, em geral, está relacionado à altura. A variação do tempo/velocidade provoca a sensação de aceleração e desaceleração. A fluência informa a atitude do indivíduo em relação à continuidade do seu movimento, podendo assim realizá-lo de forma livre ou controlada, geralmente misturando essas duas formas na construção da frase musical.