

Estratégias para o pré-aquecimento vocal no contexto coral: uma abordagem conceitual e um estudo exploratório

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: EDUCAÇÃO MUSICAL

Fábio Miguel

Instituto de Artes da UNESP – fabbyomi@hotmail.com

Resumo: Trata-se de um estudo exploratório acerca de 03 procedimentos (vibração de lábio e/ou língua; bocca chiusa; vocalização prolongada com a consoante sonora “v”) empregados no pré-aquecimento vocal no contexto coral amador. Os conceitos levantados em bibliografia especializada foram abordados conceitualmente e, em seguida, explora-se de que maneira os exercícios, realizados de modo conectado, estimulam a voz de maneira produtiva e saudável. Alguns resultados preliminares foram inferidos, a saber: a melhora na qualidade vocal do coro, a flexibilidade vocal para realização de outros vocalizes e melhora na mistura vocal entre as vozes de um naipe e entre os naites.

Palavras-chave: Canto coral. Voz. Técnica vocal. Pré-aquecimento.

Strategies for Vocal Preheating in the Choral Context: a Conceptual Approach and an Exploratory Study

Abstract: It is an exploratory study about 03 procedures (lip and/or tongue vibration, bocca chiusa and prolonged vocalization with the sound consonant "v") used in vocal preheating in the amateur choral context. The concepts raised in specialized bibliography were approached conceptually and then explored to observe how exercises performed in a connected way stimulate the voice in a productive and healthy way. Some preliminary results were inferred: improvement in vocal quality of the choir, vocal flexibility to perform other vocalizes and improvement in vocal mixing between voices of a same voice type group and between each one of the other voice types.

Keywords: Choral Singing. Voice, Vocal Technique. Preheating.

1. Introdução

Este artigo é um recorte da pesquisa intitulada: “Coro adulto amador: a relevância do desenvolvimento vocal no resultado musical”, desenvolvida junto ao Departamento de Música do Instituto de Artes da UNESP, na qual trato da conexão de dois momentos do ensaio coral: aquecimento e técnica vocal como elementos relevantes para o desenvolvimento vocal do corista com vistas ao resultado musical.

Num artigo escrito para o colóquio *Voz no Palco* em Lisboa, Portugal, defino assim:

O aquecimento vocal é um momento do ensaio coral no qual se pode estimular a observação e percepção dos mecanismos e sensações envolvidas no processo fonoarticulatório – no que se refere à produção da voz cantada – conscientizando os participantes de suas potencialidades e limites no uso da voz. O objetivo do aquecimento é ativar e coordenar os músculos e a respiração para a produção da voz adequada, assim como evitar esforço e sobrecarga desnecessários e, ainda, proporcionar flexibilidade vocal. O aquecimento vocal

contribui, também, para uma boa performance e saúde da voz. Considero que o aquecimento vocal pode ser dividido da seguinte forma: exercícios para ativação do corpo, exercícios para administração da respiração, exercícios de ativação dos ressonadores e vocalizes, podendo esta última etapa ser empregada como uma ponte para o que irei denominar, em breve, como técnica vocal. (MIGUEL, 2016, p. 86)

A partir desta concepção de aquecimento vocal para coro pretendo construir conceitualmente uma etapa anterior que tenho denominado pré-aquecimento vocal. Esta etapa consiste em utilizar os exercícios de vibração de lábio ou língua, *bocca chiusa* e/ou outros modos de ressonância e vocalização prolongada com a consoante vozeada “z” com o intuito de ativar a musculatura extrínseca da laringe e intrínseca das pregas vocais, os ressonadores e musculatura da cinta abdominal, bem como os intercostais, envolvidos, respectivamente, no processo de fonação e apoio vocal.

Em seguida apresento as concepções de alguns autores acerca dessas estratégias, seguida do modo como tenho investigado o uso destas num processo sequencial integrado na fase do pré-aquecimento vocal.

2. As estratégias

Nesta parte do texto apresento algumas considerações acerca das estratégias empregadas no pré-aquecimento vocal, a saber: vibração de lábio ou língua; *bocca chiusa* (boca fechada) e/ou outros modos de ressonância¹; vocalização prolongada com a consoante sonora “v”.

A vibração de lábios ou língua serve para massagear as pregas vocais. De acordo com PINHO e PONTES (2008, p. 52) a vibração de língua contribui para a soltura da musculatura da língua e “ativa o deslizar da cobertura mucosa das pregas vocais sobre o seu corpo (músculo e ligamento), provavelmente ativando a circulação sanguínea periférica. Os mesmos autores (p. 53), esclarecem que a vibração de lábio, serve, também, para massagear as pregas vocais e sua mucosa e, além disso, “auxilia nas percepções vibratórias da face e do pescoço”. Esta mesma concepção pode ser encontrada em VASCONCELOS, GOMES, ARAÚJO (2016, p. 582) as quais afirmam que a vibração de lábios e língua tem como objetivo mobilizar a mucosa das pregas vocais, além de promover o equilíbrio na coordenação pneumofonoarticulatória, reduzir o esforço fonatório, bem como possibilitar aquecimento vocal. Em outro artigo as autoras (CIELO; SCWARTZ, p. 165), afirmam que a vibração de lábio e língua atuam sobre os ajustes motores empregados no trabalho das pregas vocais e laringe, bem como nos aspectos relacionados à ressonância. Declaram, ainda, que as pessoas

envolvidas na pesquisa por elas realizada, a respeito da eficácia da técnica de vibração sonorizada de língua – 24 mulheres, sem queixa vocal, com idade entre 20 e 30 anos, indicaram melhora na voz, considerando-a mais projetada; apontaram facilidade na produção vocal e relataram que o efeito era logo percebido na qualidade vocal.

A *boca chiusa* (boca fechada), também, conhecido como *humming*, tem como característica uma emissão nasal que contribui para o favorecimento da ressonância e da projeção vocal. De acordo com ANDRADE, CIELO, SCWARZ, RIBEIRO (2016, p. 264),

A técnica dos sons nasais é um exercício de trato vocal semiocluído, considerada facilitadora do equilíbrio fonatório, propiciando a interação fonte e filtro, visto que a energia sonora retroflexa, além de minimizar o impacto sofrido pelas pregas vocais durante a fonação e reduzir os riscos de trauma, melhora a ressonância e a projeção vocal. Essa técnica, também chamada de *humming*, técnica de ressonância ou de colocação da voz na máscara e é também utilizada no método de voz ressonante, sendo indicada para o tratamento das disfonias, principalmente as hiperfuncionais, caracterizadas por excesso de tensão muscular. Os principais benefícios da técnica de som nasal são o equilíbrio ressonantal; enriquecimento da energia harmônica do sinal glótico; redução e equilíbrio da hipertensão laríngea, mandibular e de todo o aparato fonador; suavização da emissão; melhora da projeção vocal; equilíbrio do ataque vocal; aumento dos tempos máximos de fonação (TMF); melhora do automonitoramento vocal.

A autora Caiti Hauck-Silva (2012, p. 131) em sua dissertação de mestrado, acerca da preparação vocal de coros comunitários, escreveu acerca do *bocca chiusa* e fez uma ampla revisão trazendo em sua pesquisa a concepção de outros autores acerca do tema. Segundo ela, alguns autores tais como Miller, Garretson, Gregg consideram o *bocca chiusa* um exercício benéfico para trabalhar a ressonância, bem como um meio para trabalhar a reabilitação de danos vocais, contribuindo para que as pregas vocais permaneçam saudáveis. Por outro lado, Hauck-Silva, comenta como este exercício pode ser difícil para cantores de coros amadores, quando não se observa com cuidado a maneira de realizá-lo. E nesse sentido ela traz o pensamento de Smith e Sataloff os quais sugerem que o *bocca chiusa* seja feito com mandíbulas e língua soltas e relaxadas, sendo que os lábios devem ficar levemente fechados e os dentes delicadamente separados.

A vocalização prolongada com consoante sonora, tais como “V”, “Z”, “J” é sugerida por PINHO, PONTES (2008, p. 54) como um exercício que “parece auxiliar aumentando a amplitude vibratória da mucosa das pregas vocais na sua superficialidade, por provável aumento de fluxo e pressão intra-oral”. Os autores FERNANDES (2009) e SACRAMENTO (2009) apontam o uso dessas consoantes, seguidas de vogais, para o

trabalho da ressonância vocal, mas indicam, ainda, como estratégia para o apoio² da voz. Como nas consoantes vozeadas, diferentemente das desvozeadas, há vibração das pregas vocais, por hipótese, considero que estes exercícios fortalecem a musculatura intrínseca da laringe.

3. A conexão das estratégias

Neste trecho do artigo discuto acerca de como esses três passos (vibração de lábio e língua, *bocca chiusa* e vocalização prolongada com a consoante sonora “V”) que, em geral, são abordados na literatura isoladamente, podem ser empregados no processo de pré-aquecimento vocal. A proposta de pré-aquecimento pretende envolver os músculos intrínsecos da laringe os quais “controlam a frequência e a intensidade da voz por promoverem tensão das pregas vocais, modificações da massa vibrante e variações na pressão aérea subglótica” (PINHO; PONTES, 2008, p. 16). Essas estratégias podem contribuir para o alongamento e ativação dessa musculatura, preparando-a para exercícios vocais mais elaborados durante a etapa de aquecimento e técnica vocal no coro. Além de atuarem sobre os músculos intrínsecos, esses exercícios também outorgam a consciência dos ressonadores e auxiliam na ativação musculatura envolvida no processo de administração do fluxo de ar, a saber: músculos do abdômen e os intercostais.

Os exercícios devem ser feitos de dó3 a dó4 para sopranos; dó2 a dó3 para tenores; lá2 a lá3 para mezzo; lá1 a lá2 para barítonos; fá2 a fá3 para contraltos; fá1 a fá2 para baixos. Sugiro não extrapolar o âmbito prescrito para cada voz, para evitar fadiga vocal, considerando que a proposta é para o pré-aquecimento e não para o desenvolvimento de extensão vocal. Entre um exercício e outro, sugiro um momento de descanso. O tempo médio para realização dos passos 1 a 3, é de 5 a 7 min. Um tempo maior do que este, pela observação empírica de alguns coristas, tem sido indicado como cansativo. Deve-se observar, ainda, os seguintes passos:

1. Vibração de lábio ou língua – obedecendo o âmbito de cada voz, acima mencionado;
 - a. Em três graus conjuntos diatônicos em movimento ascendente e descendente, subindo de $\frac{1}{2}$ em $\frac{1}{2}$ tom;
 - b. Em três graus conjuntos cromáticos, no âmbito da 3ª. menor, em movimento ascendente e descendente, subindo de $\frac{1}{2}$ em $\frac{1}{2}$ tom;
 - c. Em quatro graus conjuntos diatônicos em movimento ascendente e descendente, subindo de $\frac{1}{2}$ em $\frac{1}{2}$ tom;

- d. Em cinco graus conjuntos diatônicos em movimento ascendente e descendente, subindo de $\frac{1}{2}$ em $\frac{1}{2}$ tom;
 - e. Escala maior em movimento ascendente e descendente;
2. Bocca chiusa – nos mesmos passos (“a” a “e”) do item 1 anteriormente descrito. Recomenda-se que não busque realizar este passo em forte intensidade. Além disso, sugere-se que procure um amplo espaço no trato vocal para que o som não fique excessivamente nasal;
 3. Vocalização com a consoante sonora prolongada “V” – este passo deve seguir as etapas do item 1 anteriormente mencionadas. Sugere-se que pense num leve sorriso, para não sobrecarregar as pregas vocais com a vogal “u” que tende a ser produzida quando os lábios estão mais arredondados.
 4. Após os passos de 1 a 3, sugere-se fazer um vocalize simples em graus conjuntos para verificar a soltura e flexibilidade da musculatura intrínseca e extrínseca da laringe; a fluência vocal sem força; a qualidade da sonoridade da voz, que deverá se apresentar com timbre “claro” e “brilhante”.

Até o momento, não se realizou um estudo sistemático da aplicação destas estratégias com cantores de corais, buscando informações por meio de gravação e entrevistas que possam viabilizar o estudo de sua eficiência ou não; contudo, como parte de um estudo exploratório (RICHARDSON, 1999), é possível inferir alguns resultados destes exercícios realizados como pré-aquecimento com os cantores dos coros da universidade. Há cerca de 03 anos tenho aplicado estes exercícios com os coristas. Esta inferência se dá pela observação do resultado sonoro coletivo das vozes no coro e pelo testemunho dos alunos acerca das sensações sentidas durante e após o pré-aquecimento.

Auditivamente o som do coro fica mais “claro” e “brilhante” e as vozes ficam, também, mais leves e percebe-se que os vocalizes seguintes fluem com maior facilidade e flexibilidade vocal, contribuindo para evitar a fadiga vocal e auxiliam na preservação da voz dos cantores. Percebe-se, também, melhora na mistura vocal entre os integrantes dos naipes e entre os naipes. Alguns estudantes comentam que, pela liberdade vocal sentida após a aplicação destas estratégias, parece que realizaram vários exercícios vocais. Com esta etapa do pré-aquecimento, percebe-se um aumento no rendimento de outros itens trabalhados na técnica vocal (expansão da tessitura, troca de registro vocal, controle da dinâmica, entre outros); e essa flexibilidade vocal pode ser percebida, por todos, ainda, na realização do repertório, inclusive permitindo que a voz se adeque mais facilmente as diferenças sonoras de cada obra em seus diferentes estilos.

4. Considerações finais

A atividade coral com cantores amadores ou semiprofissionais exige constante pesquisa e aperfeiçoamento do regente e/ou preparador vocal a fim de que sejam construídos caminhos e estratégias que levem os seus participantes a cantar com qualidade sem prejuízos a saúde vocal, levando em consideração a sonoridade específica de cada gênero vocal. Desta forma como regente e preparador vocal de coros tenho pesquisado acerca de estratégias que possibilitem um despertar da voz de modo saudável e eficiente. Nesse sentido, este estudo exploratório, por meio do qual me propus a examinar o que alguns autores têm escrito a respeito dos procedimentos - vibração de lábio e língua; *bocca chiusa*, vocalização prolonga com a consoante sonora “V” e, assim elaborar a conexão destes procedimentos dentro de uma etapa que tenho denominado pré-aquecimento vocal, na qual se pretende ativar a musculatura intrínseca e extrínseca da laringe, os ressonadores e os músculos envolvidos na respiração, com vistas a preparar a voz para exercícios mais elaborados, na sequência do trabalho técnico-vocal.

Reitera-se que é necessário um estudo mais sistemático e uma análise mais detalhada, principalmente no levantamento de dados para que outras conclusões possam ser tiradas, a respeito da aplicação destes procedimentos com os coristas. Um estudo sistemático poderá dar conta das seguintes questões: qual a duração de tempo ideal para a realização destes exercícios? Para se obter algumas generalizações dos procedimentos, com quantas pessoas e com quantos grupos corais as estratégias deveriam ser aplicadas? Seria possível medir fisiologicamente o que acontece com a musculatura da laringe e das pregas vocais durante estes procedimentos, que são feitos basicamente em grau conjunto? Em que condições eles poderiam ser realizados? Como medir efetivamente o resultado destes procedimentos no desenvolvimento técnico vocal dos participantes do coro, bem como no resultado sonoro do repertório realizado? No entanto, preliminarmente, pode-se observar alguns resultados, entre eles, a melhora na qualidade vocal do coro, a flexibilidade vocal para realização de outros vocalizes, bem como plasticidade na mistura vocal entre as vozes de um naipe e entre os naites.

Referências:

ANDRADE, Simone Rattay; CIELO, Carla Aparecida; SCHWARZ, Karine; RIBEIRO, Vanessa Veis. *Rev. CEFAC*. 2016 *Jan-Fev*; 18(1):263-272. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rcefac/v18n1/1982-0216-rcefac-18-01-00263.pdf

- FERNANDES, Angelo José. *O regente coral e a construção da sonoridade coral: uma metodologia de preparo vocal para coros*. Tese de doutorado defendida no programa de pós-graduação em Música da UNICAMP. Campinas, 2009. <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000445387&opt=4>. Acesso em 20 de abril de 2010.
- PINHO, Sílvia M. Rebelo. *Músculos intrínsecos das laringe e dinâmica vocal* /Silvia Pinho; Paulo Pontes. Rio de Janeiro: Revinter, 2008
- RICHARDSON, Roberto Jarry. *Pesquisa Social: métodos e técnicas*. São Paulo: Atlas, 1999.
- SACRAMENTO, Ana Cristina Pereira. *Técnica de canto lírico e de teatro musical – práticas de crossover*. [792f]. Tese de doutorado. Departamento de comunicação e arte, Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal, 2009.
- SCHWARZ, Karine; CIELO, Carla Aparecido. Modificações laríngeas e vocais produzidas pela técnica de vibração sonorizada de língua. *Pró-Fono Revista de Atualização Científica*. 2009 abr-jun;21(2):161-6. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pfono/v21n2/v21n2a13.pdf>
- SILVA-HAUCK, Caiti. *Preparação vocal em coros comunitários: estratégias pedagógicas para construção vocal no comunicantus: Laboratório coral do Departamento de Música da ECA – USP*. [179f]. Dissertação Mestrado. Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.
- SUNDBERG, Johan. *Ciência da Voz: Fatos sobre a voz na fala e no canto* – tradução e revisão: Gláucia Laís Salomão. – São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2015.
- MIGUEL, Fábio. A relevância do Aquecimento e Técnica Vocal para a Expressão vocal no canto coral. In: I Colóquio Internacional Voz no Palco, 1. 2016, Lisboa, Portugal. *Anais...* Local de publicação: <http://www.tmp.letras.ulisboa.pt/cet-publicacoes/cet-edicoes-online/cet-actas>. 85-98.
- VASCONCELOS, Daniela; GOMES, Adriana de Oliveira, ARAÚJO, Cláudia Marina Tavares de. *Técnica de vibração sonorizada de lábios e língua: revisão da literatura. Distúrbios da Comunicação*. São Paulo, 28 (3): 581-593, setembro, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/27174>.

¹ Fala-se de outros modos de ressonância que podem ser empregados no lugar do *bocca chiusa*, que não serão abordados neste texto por questão de espaço e foco do artigo.

² Termo frequentemente utilizado na prática e ensino vocais, que faz referência à sensação de “suporte” dos músculos respiratórios para a atividade fonatória. Em termos fisiológicos, o apoio parece estar associado ao controle apropriado da pressão subglótica.” (SUNDBERG, 2015, p. 298)