



Respiração na voz cantada: consciência corporal e treinamento muscular por meio de técnicas de Yoga

MODALIDADE: PÔSTER

SUBÁREA: PERFORMANCE

Laura Cirne de Souza
EMESP Tom Jobim/UNICAMP – *desouza.laura@gmail.com*

Adriana Giarola Kayama
UNICAMP – *akayama@iar.unicamp.br*

Resumo: O presente trabalho se propõe a apresentar o Yoga como ferramenta de desenvolvimento e aprimoramento do controle da respiração na voz cantada. Serão abordadas a técnica de *Ásana* (postura física) e *Bandha* (massageamento) e seus benefícios à preparação vocal e corporal do cantor. Os objetivos são descrever e analisar as referidas técnicas, relacionando seus benefícios às exigências da técnica vocal. Como referencial teórico serão consultados autores como De Rose *et al* (2007), Barbosa (2006), Kaminoff (2008), Juvarra (1995), Sundberg (1993) e Miller (2011).

Palavras-chave: Consciência corporal. Yoga. Respiração. Técnica vocal. Canto.

Breathing in the Singing Voice: Body Awareness and Muscular Training with Yoga techniques

Abstract: This paper intends to present Yoga as a development and refinement tool for breath management of the singing voice. The *Ásana* technique (body posture) and *Bandha* (massaging) will be discussed, highlighting its benefits for the preparation of the singer. The objectives are to describe and analyze these techniques, as their benefits apply to the demands of vocal technique. The theoretical references consulted are: De Rose *et al* (2007), Barbosa (2006), Kaminoff (2008), Juvarra (1995), Sundberg (1993) and Miller (2011).

Key words: Body consciousness. Yoga. Breathing. Vocal technique. Voice. Singing.

Introdução

A voz humana depende diretamente do ar para ser produzida, e no caso específico da voz cantada, o mesmo deve ser controlado por meio de uma técnica respiratória eficaz. Toda a musculatura envolvida durante as fases respiratórias (inspiração e expiração) necessita ser treinada a fim de produzir o som almejado. Para tanto, o cantor deve, em primeiro lugar, tomar consciência de sua corporeidade, ou seja, concretizar a meta de transformar o corpo em instrumento musical. Diversos autores são unânimes ao considerarem o controle da musculatura respiratória como pilar fundamental da técnica vocal. Conforme Miller (2011: 25), a qualidade sonora do canto lírico depende, inicialmente, da maneira como o ar intrapulmonar é transformado em som pelas pregas vocais, como resultado da coordenação dos músculos intrínsecos e extrínsecos da laringe, bem como de sua modificação no trato

vocal. Segundo Kaminoff (2008: 8-15), e Sundberg (1993: 49-50), estes músculos atuam em conjunto com outros grupos musculares envolvidos no processo respiratório: os abdominais, diafragma, intercostais e cervicais. Para Juvarra (1995: 31), o controle respiratório, ou *appoggio*, depende do uso correto da musculatura lombar e abdominal. O cantor necessita de um treinamento integrado de toda esta malha muscular a fim de promover o uso do aparato vocal a bem de um som lírico cultivado, com um mínimo de esforço.

Para viabilizar esta coordenação, a propriocepção do cantor em relação à respiração leva ao balanceamento muscular no corpo inteiro. Segundo Sundberg (1992: 49-50), para que ocorra a fonação, é necessário que a pressão do ar interno dos pulmões seja aumentada, e conseqüentemente, haja um aumento da pressão subglótica, levando à fonação. O autor explicita que são três as forças atuantes no processo respiratório: muscular, elástica e gravitacional, com a predominância da ação muscular. Portanto, para que a pressão subglótica aumente, estas forças estarão atuando nos pulmões.

Yoga – definição e técnicas

Yoga é um sistema filosófico oriundo da Índia, fundamentado em preceitos éticos, os quais dão suporte às práticas, codificado por Patañjali (300 A.C.) no *Yoga Sutra*, organizado num sistema de oito partes, ou *Astanga Yoga*. (D'ADDIO DA SILVA, 2009: 19). Suas partes são: *Yamas* – normas de comportamento social, *Niyamas* – normas de aperfeiçoamento pessoal, *Ásana* – postura física, *Pránáyama* – exercício respiratório, *Pratyahára* – recolhimento dos sentidos, *Dhárana* – concentração, *Dhyána* – e *Samádhi* – hiper-consciência ou iluminação interior (BARBOSA, 2006: 29).

A tabela a seguir especifica mais claramente estas subdivisões:

Ashtanga Yoga / Rája Yoga Yoga Clássico							
Princípios éticos		Técnicas físicas		Técnicas instrospectivas			
Código social	Código pessoal	Postura física	Respiração	Abstenção dos sentidos	Concentração	Meditação	Hiper-consciência
<i>Yama</i>	<i>Niyama</i>	<i>Ásana</i>	<i>Pránáyama</i>	<i>Pratyahára</i>	<i>Dhárana</i>	<i>Dhyána</i>	<i>Samádhi</i>

Tab. 1 – Estrutura do *Astanga Yoga*

Em sua essência, o Yoga encerra o conceito de união e integração do indivíduo consigo mesmo e dele com o universo. São estes os aspectos que mais se adequam à ideia de se aplicar certas práticas yóguicas à pedagogia vocal.

Voltando o olhar para o funcionamento do aparelho fonador e para a sua adequação à função de instrumento musical durante o ato de cantar, percebemos o quanto as partes do corpo funcionam interligadas e também simultaneamente. Portanto, a percepção do corpo como um todo é imprescindível, bem como o reconhecimento das partes atuantes, e por fim, a integração de todo o conjunto de órgãos e sistemas envolvidos.

Sob o ponto de vista de um cantor, professor de canto e instrutor de Yoga, esta pesquisa visa auxiliar cantores no seu exercício e aprendizado, procurando os benefícios da prática de *Ásana* (ou postura física) como suporte no treinamento em sala de aula. Será apresentada também a técnica do *Rajás Uddhyana Bandha* (massageamento dinâmico do diafragma), como complemento aos exercícios de tonificação abdominal. Serão analisadas posturas que promovam a propriocepção de todo o corpo, o treinamento da musculatura respiratória – possibilitando o aprimoramento do controle do ar, a expansão da caixa torácica e a consciência do fluxo energético presente na dinâmica da respiração.

Técnica vocal e respiração

O controle da respiração constitui um dos pilares fundamentais da técnica vocal, visto que o som vocal inexistente sem o ar. A vibração das pregas vocais, acionada pelo ar expelido para fora dos pulmões produz a voz. Os pulmões são inflados/preenchidos e desinflados/esvaziados, prioritariamente por meio da ação da musculatura respiratória. No caso da voz cantada, o controle desta musculatura propicia a administração do ar – *support* (inglês) ou *appoggio* (italiano) – a qual está diretamente ligada ao controle da emissão vocal (GAVA JÚNIOR; FERREIRA; ANDRADA E SILVA, 2010: 551-562). Os músculos atuantes no processo são: diafragma, intercostais externos, esternocleidomastóideo e escalenos para a inspiração, e intercostais internos, reto abdominal, oblíquos interno e externo e transversos do abdômen para a expiração (KAMINOFF, 2008: 11-15). O diafragma atua principalmente na inspiração, sem deixar de participar do processo expiratório. Na inspiração o diafragma tenciona, fazendo com que ele abaixe e comprima as vísceras dentro da cavidade abdominal. Assim, cria-se uma pressão negativa dentro dos pulmões, fazendo com que o ar seja “tragado” para dentro deles. Durante a emissão vocal (expiração) ele tem a função de relaxar gradativamente. Desta forma, ele administra as forças musculares (abdominal/intercostais) com a pressão atmosférica dentro dos pulmões. Importante salientar que esta ação do diafragma e os demais músculos respiratórios durante o ato de cantar é dinâmica e não estática, ou seja, a ação de cada um dos músculos se modifica conforme a

variação do *pitch* (altura de nota), intensidade e, ainda, o momento da fase expiratória na qual que se encontra (SUNDBERG, 1993: 5-6).

Levando-se em conta as considerações destes autores, foram selecionados três *Ásanas* (posturas físicas) e de *Rajás Uddhyana Bandha* (massageamento dinâmico do diafragma), cujos efeitos podem ser úteis no treinamento respiratório do cantor.

***Ásana* – Postura física**

Consta no *Yogasutra* de Patañjali a definição de *Ásana* como postura firme e confortável (BARBOSA, 2006: 65). Sua ação vai além da dimensão física, influenciando o campo emocional, mental, bem como a circulação da energia vital, denominada *prána* (DE ROSE *et al*, 2007: 85).

Uma sessão completa de Yoga percorre diversos *Ásanas*, os quais cumprem com determinados objetivos: equilíbrio, alinhamento, torção, anteflexão, retroflexão, lateroflexão, tração, musculação, alongamento, flexibilidade e preparação para as posturas sentadas (DE ROSE *et al*, 2007: 89) Para este trabalho foram selecionadas posturas relacionadas às três forças citadas por Sundberg, determinantes no processo respiratório.

Força gravitacional:

Postura da Montanha (*Tadásana*)

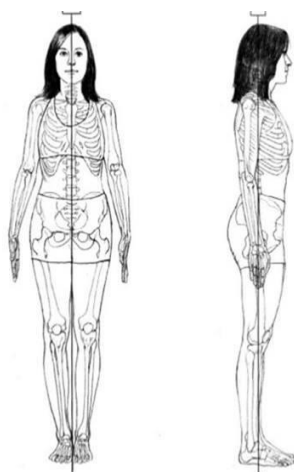


Fig.1 – *Tadásana* (KAMINOFF, 2008: 42)

O alinhamento postural correto determina a eficácia das ações musculares e funções fisiológicas, dentre elas, a respiração. A distribuição do peso do corpo sobre os pés e a entrega do instrumento-corpo à sua própria estrutura de base ocorrem quando se vivencia

conscientemente o efeito da força gravitacional. A Postura da Montanha propicia a percepção do corpo como unidade integrada em sua totalidade, e oportuniza através do aquietamento mental, uma atitude de observação do funcionamento da respiração. Esta postura é frequentemente utilizada no início da sessão de Yoga, com o objetivo de acalmar as flutuações da mente, levando o indivíduo à condição de observador de si próprio e de suas potencialidades vitais.

Tadāsana reforça e estimula o alinhamento básico, sendo considerada a postura mais próxima da posição anatômica e o ponto principal de partida para o estudo do movimento e da anatomia. A posição ereta é exclusividade dos humanos, o que lhes confere um alto grau de instabilidade, visto que sua base de apoio é menor, seu centro de gravidade é o maior e o cérebro mais pesado, a se equilibrar sobre o resto do corpo, em comparação aos demais mamíferos (KAMINOFF, 2008: 39-41). Os músculos envolvidos são: músculos intrínsecos e extrínsecos dos pés, quadríceps, iliopsoas, piriforme, parede abdominal e o diafragma. Suas características são: extensão axial das curvaturas lombar, torácica e cervical; posição neutra entre flexão e extensão das articulações dos calcânhares, quadris, ombros e pulsos; as articulações dos joelhos se estendem suavemente, as articulações dos cotovelos permanecem estendidas e o antebraço, virado para dentro. Os arcos dos pés permanecem elevados naturalmente, e acompanham o movimento de elevação do assoalho pélvico, do baixo abdômen, do tórax, da coluna cervical e do topo da cabeça. O relaxamento das escápulas acompanha o relaxamento do cóccix para baixo e o assentamento de três pontos de contato em cada pé, os quais formam um triângulo de apoio do corpo todo sobre o solo. Pode-se considerar esta como postura de ajuste inicial do alinhamento postural e da propriocepção da corporeidade como um todo.

Postura da Árvore (*Virksāsana*)



Fig.2 – *Virksásana* (KAMINOFF, 2008: 50)

Esta postura trabalha igualmente o assentamento sobre o solo, bem como o equilíbrio, promovendo a estabilização do torso em relação à pelve. A concentração é mantida por meio da fixação do olhar em um ponto à frente do praticante, visando a conquista do equilíbrio do corpo tendo como base um único pé. Os músculos envolvidos da perna elevada são: íliaco e psoas maios, rotadores e extensores externos, glúteo máximo, fibras posteriores dos glúteos médio e mínimo, piriforme, adutor magno, obturadores interno e externo, gêmeos e quadrado femoral; da perna de apoio, os músculos são: piriforme, tensor da fásia lata, glúteos médio e mínimo, glúteo máximo (porção extensora); e do pé de apoio, são: músculos intrínsecos do pé, músculos do tornozelo e inferiores da perna. A ação de alongamento ocorre na perna elevada por meio dos músculos pectíneo, adutores longo e curto, e grácil; na perna de apoio, pelos glúteos médio e mínimo, e piriforme (KAMINOFF, 2008: 51).

Força de elasticidade

Postura da Cancela (*Parighásana*)

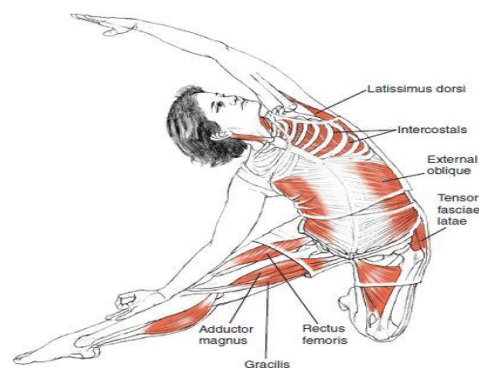


Fig.3 – *Parighásana* (KAMINOFF, 2008: 134)

A *Parighásana* (ou postura da cancela) é uma postura de inclinação básica lateral, de joelhos, que beneficia o alongamento do tronco. Os músculos trabalhados são: oblíquos internos e externos, tensor da fáscia da lata, intercostais, latíssimo do dorso, grácil, reto femoral e adutor magno. Promove o espaçamento entre as costelas, alongando e elastizando os músculos intercostais. (KAMINOFF, 2008: 134-135). Com o conseqüente espaçamento entre as costelas, a capacidade respiratória é aumentada, e ainda ocorre o massageamento dos órgãos internos do lado flexionado. Outro acréscimo da prática desta postura é a alternância de ações musculares: enquanto um lado do tronco é alongado, o outro está em repouso, executando uma compressão dos órgãos internos correspondentes. Assim, ocorre uma compensação dos esforços realizados de ambos os lados.

Postura do Ar Vital *Apána* (*Apanásana*)

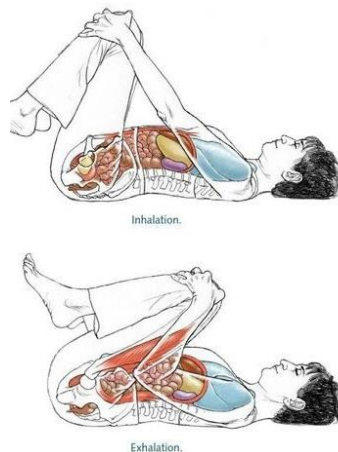


Fig. 4 – *Apanásana* (KAMINOFF, 2008: 144)

A prática de *Apanásana* é considerada uma das principais ferramentas da Yogaterapia, interligando os movimentos do corpo com os da respiração. Ao inspirar, os braços se alongam, afastando as pernas do tronco, mantendo as mãos nos joelhos. Ao expirar, as pernas voltam para junto do tronco, sendo tracionadas pelos braços, o que promove um massageamento dos órgãos abdominais. Os músculos flexores do abdômen permanecem relaxados, e os braços são usados para “bombear” as coxas contra o ventre, causando o aprofundamento da respiração. (KAMINOFF, 2008: 145) O relaxamento do diafragma adquirido por meio desta postura, vem a beneficiar sua elasticidade, pois este se solta para cima durante a expiração, por ação das pernas pressionando o abdômen.

Força muscular

Postura do Navio (*Navásana*)

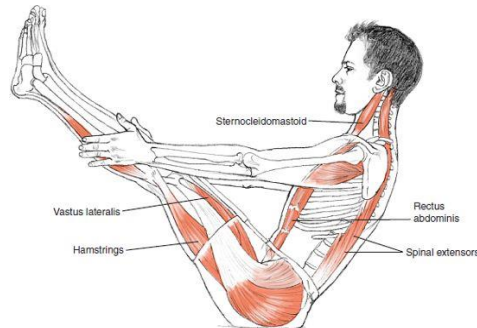


Fig.5 – *Navásana* (KAMINOFF, 2008: 120)

Nesta postura de equilíbrio básico sentado são trabalhados os músculos extensores da coluna, reto do abdômen, reto femoral, isquiotibiais e esternocleidomastóideo. Beneficia o fortalecimento da parede abdominal, e o controle da respiração baixa e profunda é exigido a fim de manter a estabilidade e o equilíbrio na posição (KAMINOFF, 2008: 120).

Com o fortalecimento da parede abdominal pode ocorrer um enrijecimento excessivo desta região, acarretando estaticidade da musculatura do controle respiratório durante o canto. Como prática de compensação, pode ser utilizado um dos *Bandhas* (massageamentos), uma das técnicas yóguicas complementares às principais. A palavra significa trava, fecho ou selo, e o exercício consiste em comprimir partes do corpo, produzindo massageamento de plexos e glândulas (DE ROSE *et al*, 2007: 142). São diversos os *Bandhas*, sendo o analisado no presente trabalho o denominado *Rajás Uddiyana Bandha*, por sua ação maleabilizadora da parede abdominal. Com os pulmões vazios, o abdômen é sugado fortemente para dentro e, em seguida, executam-se movimentos ondulares da musculatura abdominal, mantendo o diafragma contraído e elevado em direção ao tórax.

Conclusão

A pesquisa bibliográfica realizada possibilitou o reconhecimento das qualidades inerentes às técnicas de Yoga selecionadas, a bem do desenvolvimento e do fortalecimento da musculatura respiratória. Conclui-se que a utilização das técnicas *Ásana* (postura física), e *Rajás Uddhyana Bandha* (massageamento dinâmico do diafragma) poderá produzir benefícios relevantes ao cantor no processo de treinamento e aperfeiçoamento técnico.



Referências

- BARBOSA, Carlos Eduardo Gonzalves. *Os Yogasutra de Patanjali*. 2.ed. São Paulo: Ed. Núcleo de Estudos Yoga Natarája, 2006.
- DE ROSE, André; BORELLA, Ana; TACOLLINI, Carlos Eduardo e Marcos. *O Livro de ouro do Yoga*. Rio de Janeiro: Ed. Ediouro, 2007.
- GAVA JÚNIOR, Wilson; FERREIRA, Leslie Piccolotto; e ANDRADA E SILVA, Marta Assumpção de. Apoio respiratório na voz cantada: perspectiva de professores de canto e fonoaudiólogos. *Revista CEFAC – Speech, Language, Hearing Sciences and Education Journal*, v.12, n.4, p.551-562, 2010. Disponível em: <http://www.SãoPaulo.br/pdf/rcefac/v12n4/155-09.pdf>. Acesso em 3 abr. 2017
- JUVARRA, Antonio. *Il canto e le sue tecniche*. Milão: Ed. Ricordi, 1995.
- KAMINOFF, Leslie. *Anatomia da Yoga*. Barueri: Ed. Manole, 2008.
- MILLER, Richard. *On the art of singing*. New York: Oxford University Press, 2011.
- SUNDBERG, Johan. Breathing behavior during singing, In *NATS Journal*, Jacksonville, FL: v. 49, n.3, p. 4-9 e 49, 1993.