

Aquecimento e técnica vocal para coro: conceituação, objetivos e etapas

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: EDUCAÇÃO MUSICAL

Fábio Miguel

Instituto de Artes da UNESP – fabbyomi@hotmail.com

Resumo: Nesse artigo são abordadas concepções acerca do aquecimento e técnica vocal para coro. Para isso apresenta-se uma síntese das ideias, de alguns autores, compiladas a partir de um levantamento bibliográfico, seguido da apresentação do conceito, objetivos e etapas acerca do assunto. Conclui-se que o aquecimento e técnica vocal é um momento importante da atividade coral que necessita ter objetivos e etapas bem definidos para que as estratégias e procedimentos contribuam para a saúde vocal do corista, bem como proporcionem o desenvolvimento de suas habilidades musicais e vocais que possam ser aplicadas ao repertório.

Palavras-chave: Aquecimento vocal. Técnica vocal. Canto coral.

Warm-up and Vocal Technique: Conceptualization, Objectives, Stages

Abstract: In this article, concepts about warm-up and vocal technique for choir are discussed. For this, a synthesis of the ideas of some authors is compiled from a bibliographical survey, followed by the presentation of the concept, objectives and steps about the subject. It is concluded that the warm-up and vocal technique is an important moment of the choral activity that needs to have well defined goals and steps so that the strategies and procedures contribute to the vocal health of the choir singer, as well as provide the development of their musical and vocal abilities that can be applied to the repertoire.

Keywords: Warm-up. Vocal Technique. Choral singing.

1. Introdução

No contexto coral amador¹ o período do aquecimento e técnica vocal é essencial, entre outras razões, para que o cantor mantenha a qualidade vocal durante o tempo de ensaio e, também, tenha um bom rendimento na performance (EMMONS, 2006, p. 184). Para isso, o regente e/ou preparador vocal necessita ter clareza acerca do que é aquecimento e técnica vocal para coro, estabelecer estratégias e procedimentos para esse momento com objetivos claros e etapas bem definidas, pois, caso contrário esse período se tornará improdutivo e cansativo para os participantes do coro, podendo até, trazer prejuízos à saúde e ao desenvolvimento vocal dos coralistas.

Nesse artigo apresento um recorte da pesquisa realizada de 2015 a 2017, intitulada *Coro adulto amador: A relevância do desenvolvimento vocal no resultado musical*, por meio da qual verifiquei quais eram as conexões entre os momentos do aquecimento e técnica vocal

e como os procedimentos e estratégias utilizados para voz, nesse período, poderiam proporcionar o desenvolvimento musical e vocal do corista, dando-lhe condições de realizar de modo adequado o repertório proposto pelo regente. A partir de pesquisa bibliográfica especializada na área de canto, canto coral e voz, levantei algumas concepções acerca do tema e defini os termos aquecimento e técnica vocal, os objetivos das estratégias e procedimentos utilizados nesse período do ensaio, bem como as etapas dessa parte no contexto, sobretudo do coral amador com adultos.

Dentre os autores pesquisados cito, a título de exemplo, os seguintes pesquisadores que possuem estudos por meio dos quais apresentam suas concepções acerca do aquecimento e técnica vocal para coro, a saber: FERNANDES (2009); SILVA-HAUCK (2012) e SILVA (2017). Na literatura estrangeira, entre outros, tem-se os autores: FENTON (2002), STEGMAN (2003), JORDAN (2005), EMMONS (2006), SMITH (2006), JEFFREY (2007), BRINSON e DEMOREST (2014). Na segunda parte desse texto, apresentarei de modo sintético alguns pontos acerca do tema, apresentado pelos autores e autoras antes mencionadas. Na terceira parte tratarei da conceituação, objetivos e etapas relacionadas ao aquecimento e técnica vocal.

2. Aquecimento e técnica vocal para coro: síntese das ideias compiladas a partir do levantamento bibliográfico

FERNANDES (2009, p. 356), em sua tese de doutorado, destaca que as partes do ensaio que visam o aquecimento e treinamento vocal precisam ser vistos como um momento no qual os coristas terão uma aula de canto em grupo, a qual inicia-se pelo relaxamento do corpo, com vistas a colocar os músculos vocais em prontidão; conduzir a voz falada para a voz cantada; exercitar o alcance da região aguda da voz sem força; promover a concentração necessária para o ensaio; desenvolver habilidades técnicas. O autor salienta, ainda, que o regente planeje onde quer chegar com as atividades propostas. Além disso, esclarece que é preciso manter-se visualmente e auditivamente atentos para perceber tensões ou erros que necessitem ser corrigidos. O pesquisador considera que é preciso explicar, de modo rápido, o que se pretende com cada exercício. O regente deve lembrar ao longo do ensaio, o que foi trabalhado no momento do aquecimento e treinamento vocal. Deve-se estimular a escuta dos resultados sonoros, pelos cantores do coro, para que eles percebam o que estão fazendo e quais são as razões para os exercícios aplicados e, assim, possam sentir a necessidade e eficácia dos mesmos.

SILVA-HAUCK (2012, p. 87), em sua dissertação de mestrado, aponta que a técnica vocal pode ser determinante para afinação. A pesquisadora considera que o cantor precisa ser orientado a dominar aspectos relacionados à posição da laringe, ressonância vocal, eliminar tensões na mandíbula, pescoço e ombros; cuidar da postura e da administração da respiração no ato do canto. A autora argumenta, ainda, que a preparação vocal, fundamentada em uma técnica vocal saudável propicia aos cantores consciência corporal, permitindo-lhes ter uma produção vocal eficiente, que resulta na qualidade da sonoridade do coro (p.92). Elucida, também, que a preparação vocal e escolha do repertório estão associadas, pois, um repertório desafiador contribui para expansão das habilidades musicais e vocais do grupo (p. 94). Exercícios específicos podem ser extraídos do próprio repertório para trabalhar com os coristas, aspectos técnicos diversos (afinação, dicção, articulação, ressonância, mistura vocal, entre outros) que, conseqüentemente, trarão benefícios às músicas estudadas.

SILVA (2017, p. 34) afirma, em sua dissertação de mestrado, que a técnica vocal possibilita, ao corista, desenvolver, conhecer e utilizar com mais propriedade e com qualidade o seu instrumento. Para o autor, a técnica vocal está ligada ao desenvolvimento saudável da voz cantada. (p. 111). Considera que a técnica vocal deve ser uma parte fundamental da formação do regente de coro (p. 43).

FENTON (2002, p. 32-35), em seu artigo não traz considerações explícitas acerca do aquecimento e técnica vocal no contexto coral, mas sugere que esse momento seja dividido nas seguintes etapas: ativação vocal (objetivo: energizar o cantor e levar o corista a cantar. Sugere que nesta etapa, a maioria dos exercícios sejam feitos com melodias descendentes); desenvolvimento das habilidades (objetivo: aperfeiçoar a técnica individual); aperfeiçoamento do conjunto (ênfase no som do conjunto, buscando trabalhar a unicidade de vogais, inspiração e ataques unificados e produção uniforme de consoantes).

STEGMAN (2003, p. 58), considera que o aquecimento vocal se torna mais significativo e criativo quando o foco está no desenvolvimento e aprendizagem musical. A autora sugere que o período do aquecimento seja dividido do seguinte modo: preparação para cantar, subdivido em exercícios para postura e administração da respiração, exercícios para produção vocal, exercícios para formação de vogais e exercícios para desenvolvimento vocal; preparação para ouvir, com propostas de exercícios para trabalhar a audição interna e externa; preparação para aprender, focalizada em propostas para introduzir e aprofundar a leitura musical, aprendizagem de conceitos musicais e expressão musical.

JORDAN (2005, p. 23), aponta que o objetivo do aquecimento vocal é estabelecer, reestabelecer e reforçar os elementos básicos para se cantar bem em todos dos ensaios.

EMMONS (2006, p. 185), afirma que o aquecimento vocal deve propiciar, além do alongamento dos músculos vocais, a mudança do mecanismo vocal da fala para o canto. Considera, ainda, que o aquecimento serve para que os coristas transfiram a atenção dos problemas da vida cotidiana para o tipo de concentração e outras habilidades mentais inerentes ao ensaio. Enfatiza que nesse momento novas informações podem ser transmitidas e antigas reforçadas. É uma oportunidade, pedagógica, para os coristas terem aula de voz em grupo (p. 187)

JEFFREY (2007, p. 28-29), considera que o objetivo do aquecimento deve ser criar um hábito saudável de cantar. O autor nomeou as etapas do aquecimento da seguinte forma: aquecimento físico: propõe exercícios para os ombros, pescoço; massagem na mandíbula; exercícios para postura em pé e sentado; aquecimento mental: uma forma de manter a mente dos cantores envolvidos; realizar exercícios que mescle tons inteiros com semitons (C-C#-D-C#-C e C-D-E-D-C); exercícios com a escala maior alternando com a escala de tons inteiros; alternar (C-D-E-F-G-F-E-D-C) em modo maior e menor. De acordo com o autor, essas variações de exercícios fazem com que os cantores não cantem os vocalizes no piloto automático, mas busquem se concentrar mais para fazer com segurança e qualidade; aquecimento relacionado ao repertório: realizar um exercício que se aplica diretamente a uma peça que o coro está aprendendo. Por exemplo, exercício de modificação de vogal, numa região mais aguda da tessitura, para promover uma vogal que ressoe livremente. Isso se dá buscando uma vogal que possibilite uma maior abertura interna do trato vocal. Por exemplo, se uma soprano tiver que cantar uma palavra com a vogal “i” num Mi agudo, será necessário pensar numa vogal que dê mais espaço (a, por exemplo, ou [I] curto) para que a sonoridade da voz não seja tensa.

SMITH (2006, pr. 153), considera que o aquecimento vocal deve proporcionar a transição da fala para o canto por meio de uma série de exercícios bem escolhidos, estabelecendo uma atmosfera para aprendizado, identificando fadiga física, estimulando a consciência mental e concentração. As estratégias para o aquecimento, segundo o autor, são necessárias para o ensaio coral, com o objetivo de reunir mentes e as vozes dos cantores entorno de um ideal comum.

BRINSON e DEMOREST (2014, p. 141-142), tratam de duas abordagens para o aquecimento vocal. A primeira focaliza o oferecimento de exercícios que visam os fundamentos de uma boa produção vocal, exercícios para postura, suporte respiratório, ampliação da extensão e flexibilidade. Esses exercícios, segundo os autores, são usados no preparo do coro para cantar de modo saudável. A segunda abordagem emprega exercícios direcionados para atender as demandas do repertório inicial do ensaio. De acordo, com os autores, esses exercícios preparam os cantores para um contexto musical particular que envolvam, mudanças de compasso, mudanças de tonalidade, isto é, são procedimentos para resolver desafios encontrados na literatura coral de uma forma vocalmente saudável.

3. Conceituação, objetivos e etapas do aquecimento e técnica vocal para coro

Com base nas concepções apresentadas pelos autores anteriormente citados, apresentarei a conceituação, objetivos e etapas do aquecimento e técnica vocal para coro. As considerações acerca do assunto se complementam no diálogo com minha experiência como cantor e regente de diversos coros em diferentes contextos.

O aquecimento vocal é um momento planejado para proporcionar ao cantor do coro um canto flexível e saudável. Nesse momento procura-se estimular, no corista, a observação e percepção dos mecanismos e sensações presentes no processo fonorarticulatório – no que tange à voz cantada – conscientizando os integrantes de suas potencialidades e limites no emprego da voz. De modo geral, durante o aquecimento vocal objetiva-se despertar o corpo como um todo, ativar e coordenar os músculos intrínsecos e extrínsecos da laringe, os músculos abdominais e intercostais, envolvidos no processo de administração da respiração para a produção da voz adequada, além da busca pela ativação dos ressonadores, com o intuito de minimizar esforço e sobrecarga desnecessários, almejando flexibilidade vocal. Com isto busca-se uma boa performance e a manutenção da saúde vocal. (MIGUEL, 2016, p. 86)

O aquecimento vocal pode ser dividido nas seguintes etapas: exercícios para ativação do corpo, exercícios para administração da respiração, exercícios para ativação dos ressonadores e vocalizes. Os vocalizes² iniciais devem ser elaborados em desenho melódico simples, sobretudo em graus conjuntos, num âmbito confortável da tessitura para que não haja cansaço vocal e, além disso, para que esses exercícios se constituam numa ponte para o momento da técnica vocal. Os vocalizes com saltos e desenhos melódicos mais complexos, que demandam maior concentração para memorizar, devem ser deixados para o período da

técnica vocal, seguido de uma avaliação da necessidade dos mesmos no contexto em que eles forem empregados. O malabarismo vocal, com exercícios amplos em sua tessitura, intervalos que possam ser difíceis para o coro afinar ou que exijam um controle da administração do ar, que em muitos casos as pessoas adquirem de modo gradativo, não é parâmetro para um aquecimento vocal eficiente.

A técnica vocal é um conjunto planejado e organizado de estratégias e procedimentos para proporcionar aos coristas o desenvolvimento de suas habilidades musicais e vocais necessárias para execução do repertório (MIGUEL, 2016, p. 87). Reitero que para a realização dessa etapa a voz deve estar devidamente aquecida para que propostas de exercícios com diferentes graus de dificuldades possam ser aplicados. Nesta parte do ensaio os exercícios realizados são direcionados para ampliação da tessitura dos participantes, isto é, regiões mais graves e agudas da voz são trabalhadas de acordo com as necessidades de cada naipe, vocalizes para desenvolver a habilidade de transitar de um registro ao outro – grave, médio e agudo; exercícios para consciência da formação, modificação e equalização das vogais, objetivando a melhora da afinação com consequente resultado na unidade vocal em função da mistura das vozes de um naipe e entre os distintos naves do coro; exercícios para o treinamento auditivo, utilizando, por exemplo, de exercícios melódicos e harmônicos; vocalizes para desenvolver o controle de dinâmica e diferentes articulações (legato, non legato, staccato) que via de regra, são encontradas no repertório. Saliento que, tais exercícios podem ser criados e/ou extraídos do repertório que será trabalhado em cada ensaio. O trecho musical selecionado para o trabalho técnico-vocal, precisa ser inserido novamente no contexto da peça para que os coralistas possam compreender como as soluções desenvolvidas se conectam com o todo.

Apesar de nenhum dos autores tratar da duração do aquecimento e técnica, considero que para isso deve-se levar em conta o repertório, a duração do ensaio, a frequência do ensaio, o horário do dia em que ele acontece, bem como as necessidades vocais dos cantores, bem como suas facilidades e dificuldades musicais e técnico-vocais.

Para que período do aquecimento e técnica vocal seja proveitoso, é necessário que o regente e/ou preparador vocal conheça bem a sua própria voz e as vozes que estão sob sua orientação para que possa planejar e organizar os exercícios que serão aplicados em cada ensaio, tendo clareza nos objetivos e no estabelecimento das etapas desse período. Não se deve fazer qualquer exercício sem conhecer seus fundamentos e sem ter definido o que se

pretende com ele. Nesse momento de ativação e desenvolvimento da voz, os cantores devem ser estimulados a desenvolver e ampliar a percepção do corpo e voz, de modo que eles tenham uma aprendizagem vocal significativa. Isso acontecerá na medida em que os coristas compreenderem os motivos pelos quais estão fazendo os exercícios que lhes foi proposto, sem deixar que o processo se torne sem sentido. O aprendizado consciente permitirá que eles possam se beneficiar das estratégias e procedimentos para execução de repertório da forma mais saudável e adequada dentro de suas especificidades sonoras e estilísticas.

Referências:

- BRINSON, Barbara A., DEMOREST, Steven M. *Choral Music: Methods and Materials*. 2ª ed. Boston: Schirmer, 2014.
- EMMONS, Shirlee. *Prescriptions for choral excellence: tone, text, dynamic leadership*. Oxford; New York: Oxford University Press, 2006
- FENTON, Kevin. *Os primeiros cinco minutos: uma estrutura para o sucesso*. Tradução de Edson Carvalho. *Choral Journal*, nov., Lwton, 2002, p. 57-62.
- 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 abr. de 2010.
- HEIZMANN, Klaus. *Vocal Warm-ups: 200 exercises for Choral and Solo Singers*. Translation: Maryann Onofrietto, Ana Utsch. Wiesbaden, Germany: Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz, 2003.
- HORSTMANN, Sabine. *Choral Vocal Technique*. Chicago: GIA Publications, Inc., 2009.
- JEFFREY L *Promoting Vocal Health in the Choral Rehearsal*. *Music Educators Journal*, Vol. 93, No. 5 (May, 2007), pp. 26-31. The National Association for Music Education Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/4488983> . Acesso em 13 de jul. de 2013.
- JORDAN, James. *Evoking Sound: The Choral Warm-up; Method, Procedures, Planning, and Core Vocal Exercises*. Chicago: GIA Publications, Inc., 2005.
- JUNKER, David. O movimento do canto coral no Brasil: breve perspectiva administrativa e histórica In: Anais do Congresso da ANPPOM, XI Encontro da
- 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>.
- SILVA, Luiz Eduardo. *O ensino e a aprendizagem da técnica vocal em corais amadores a partir da concepção de regentes e cantores*. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Artes, Programa de Pós-Graduação em Música, Florianópolis, 2017.
- SILVA-HAUCK, Caiti. *Preparação vocal em coros comunitários: estratégias pedagógicas para construção vocal no comunicantus: Laboratório coral do Departamento de Música da*



ECA – USP. Dissertação Mestrado. Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

STEGMAN, S. F. *Choral Warm-ups: Preparation to Sing, Listen, and Learn*. Music Educators Journal, Vol. 89, No. 3 (Jan., 2003), pp. 37-40+58. The National Association for Music Education Stable. URL: <http://www.jstor.org/stable/3399674>. Acesso em: 05 abr. 2011.

Notas

¹ Junker, David, 1999, p. 2. “os corais amadores são movimentos de natureza comunitária em geral ligados a uma instituição ou independentes. O termo “coral amador” implica na realização de uma atividade onde seus cantores o fazem por amor à música”.

² O leitor poderá encontrar exercícios detalhados em manuais de aquecimento vocal dos seguintes autores: HEIZMANN, Klaus (2003) e HORSTMANN, Sabine (2009).