O Método DVP: Princípios Pedagógicos para o Desenvolvimento Vocal Proprioceptivo no Canto

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO EM SIMPÓSIO

SIMPÓSIO: Pesquisas sobre o ensino e a prática do canto no Brasil

Moacyr Silva Costa Filho
Universidade Federal da Bahia
moacyrsc@hotmail.com

Resumo. O presente trabalho aborda, preliminarmente, os princípios do desenvolvimento vocal proprioceptivo (Método DVP) na pedagogia da voz. Trata-se de método autoral, cujo estudo da propriocepção do movimento físico é temática central que se apresenta como solução alternativa aos problemas de aprendizagem do canto e visa ao aumento da consciência corporal e à autorregulação do corpo-voz do cantor. Assim, são mencionados estudos experimentais com os materiais elásticos Bola Suíça e a Faixa Elástica, realizados em tese de doutorado, que corroboram a eficácia do Método DVP.

Palavras-chave. Movimento físico, Som primal, Canto lírico, Propriocepção, Autorregulação.

Title. **The DVP Method: Pedagogical Principles for Proprioceptive Vocal Development in Singing**

Abstract. This work preliminarily addresses the principles of proprioceptive vocal development (DVP Method) in vocal pedagogy. This is an authorial method, whose study of the proprioception of physical movement is a central theme that presents itself as an alternative solution to the problems of learning to sing and aims to increase body awareness and self-regulation of the singer's body-voice. Thus, experimental studies with the Swiss Ball and Elastic Band carried out in a doctoral thesis, which corroborate the effectiveness of the DVP Method.

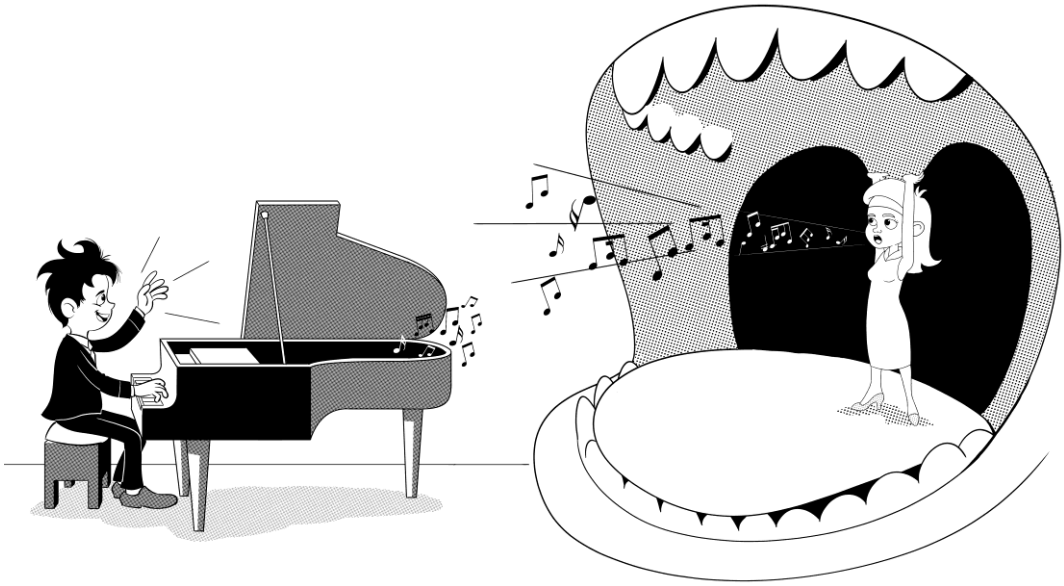
Keywords. Physical movement, Primal sound, Classical singing, Proprioception, Self-regulation

Preâmbulo e *Puzzles*

Este artigo é um segmento autoral baseado no livro *Pedagogia Vocal Holística: Movimento Físico, Propriocepção e Imagem Mental no Canto* e aborda princípios do *Método DVP - Desenvolvimento Vocal Proprioceptivo*, no ensino e na aprendizagem do canto. A pluralidade de eventos fisiológicos que ocorrem no interior do corpo do cantor lhe é despercebida, por dependerem estritamente da funcionalidade de estruturas orgânicas e

musculares intrínsecas, que estão interconectadas, sendo, portanto, subliminar a percepção de suas ações. Broadwater (2022) alega que um cantor não pode exercer controle direto sobre os movimentos das cartilagens aritenoides e o mesmo ocorre com outras manobras exercidas involuntariamente pelos mecanismos da voz. Wyke (1982) argumenta que não há mecanismos neurológicos que forneçam consciência perceptual direta do funcionamento das pregas vocais. Contudo, com o treino vocal, o professor de canto pode melhorar a eficiência operacional dos sistemas reflexogênicos (causadores de reflexos), responsáveis pelas mudanças contínuas no interior da musculatura laríngea. (STARK, 1999) Nair (2007) observa que estruturas como mandíbula, lábios, língua e palato mole, embora perceptíveis pela impressão tátil interna e externa, e pela visão do indivíduo, podem ser facilmente ignoradas entre si, em momentos em que o trabalho técnico é direcionado para uma dessas estruturas. Mesmo que os lábios e a ponta da língua sejam regiões dotadas de grande quantidade de receptores sensoriais, na parte interna da boca e na faringe, próximo à laringe, há uma diminuição significativa desses receptores. Assim, com sua redução nessas áreas, há uma queda na quantidade e na qualidade do *feedback* muscular enviado para o cérebro. Por conseguinte, o senso de posição dos nossos próprios articuladores na região central da boca e da parte posterior da cavidade oral é limitado (Figura 1).

Figura 1 – Levante o palato!



Fonte: Imagem mental no canto. Elaboração do autor

Conforme Ware (1998), no canto, grande parte dos reflexos musculares está sujeita aos níveis subconscientes da atividade mental e, nesse sentido, Reid (1995) presume que a incitação dos movimentos reflexos durante a fonação representa o principal meio pelo qual o mecanismo vocal pode ser estimulado para a melhoria dos padrões de resposta no canto. De particular significância é o fato de que esses tipos de movimentos, naturais e não aprendidos, podem indicar ao professor e ao aluno o potencial de funcionamento do mecanismo vocal que, pela sua própria funcionalidade, revela os princípios subjacentes pelos quais são conduzidos. Será, portanto, por meio do "controle indireto" que o autor acredita ser possível exercer o comando sobre os movimentos corporais intrínsecos durante o canto. Como tal, isto implica a habilidade de regular as funções involuntárias ou subconscientes, por meio de fatores controláveis pela volição, de forma a desencadear os seus acionamentos.

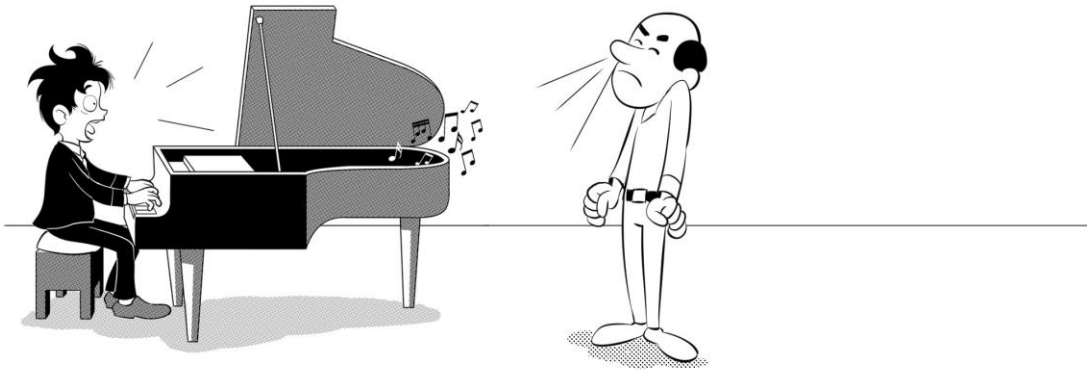
Diante dessas perspectivas, o desafio pedagógico tem sido despertar a atenção do estudante para a identificação de sensações físicas, visando à melhores formas de autorregulação do seu próprio instrumento vocal: o corpo-mente. De certa forma, as sensações corpóreas resultantes das tentativas de coordenação muscular permanecem incógnitas entre os estudantes de canto ou condicionadas aos axiomas dos mestres que, por vezes, impõem aos discípulos os seus conceitos e terminologias. "O que funciona para o professor pode não funcionar para o aluno [...]". (WATSON, 2019, p. 104) Regras gerais no canto são difíceis de serem consideradas como lei, embora existam normas estéticas para a voz cantada, advindas do estilo musical clássico do Ocidente. No entanto, parece complicado cumpri-las ao se considerar, por exemplo, a estrutura individual da boca, da faringe e da laringe de cada cantor e, além disto, obter a aprovação do professor e a aceitação do público. Eis um problema no ensino, especialmente se o professor usa, em demasia, as suas próprias experiências sensoriais no método que adota. (SHUTTE, 2019)

As manobras musculares do canto tendem a ocasionar tensões para além do suficiente à realização do gesto vocal e tal susceptibilidade pode ser decorrente de hábitos posturais inadequados (Figura 2); da aprendizagem de novos movimentos, que são inusitados para o indivíduo e, por essa razão, necessitam de tempo para a adaptação; da tendência ao excesso de esforço físico durante a realização de movimentos (Figura 3); ou do uso de procedimentos técnicos que estimulam a hiperatividade de músculos e articulações, comprometendo a coordenação física (Figura 4). É importante aprender a inibir os hábitos de pensamento e de movimento que bloqueiam o funcionamento saudável do corpo e a sua performance. Aprender a parar e a não fazer ou inibir o que habitualmente costuma ser feito

parece ser a parte mais difícil do processo de reeducação de um indivíduo e pode-se levar toda a vida a refinar essa competência. (HEIRICH, 2011, p. 11)

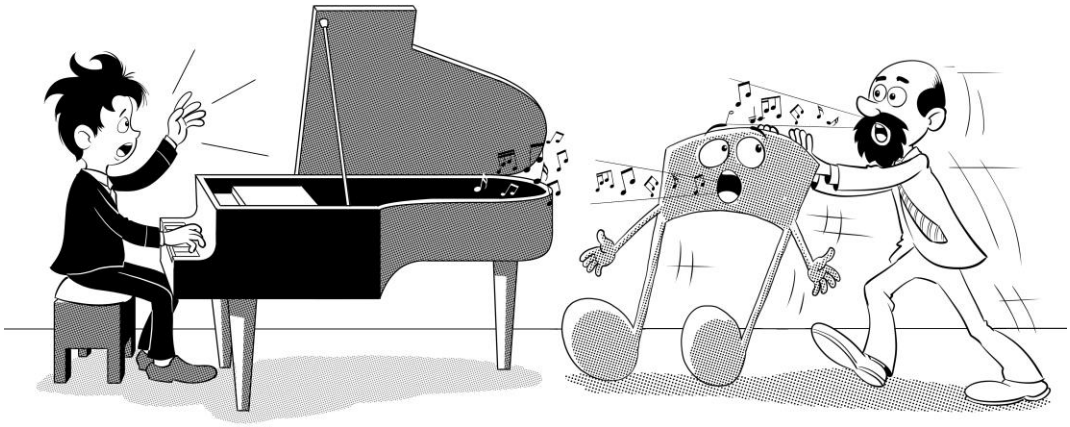
Em perspectiva holística Goren (2017) considera que a expressão *coordenação física* é a denominação apropriada para as manobras funcionais do canto. Todos os elementos – fisiológicos e emocionais – devem ser coordenados simultaneamente, visto que o corpo e a mente trabalham juntos e o funcionamento de ambos é evidenciado no canto. A performance artística requer o envolvimento de diferentes partes do corpo, sendo essencial o entendimento do papel que cada parte realiza e de sua influência sobre o todo.

Figura 2 – Respire profundamente!



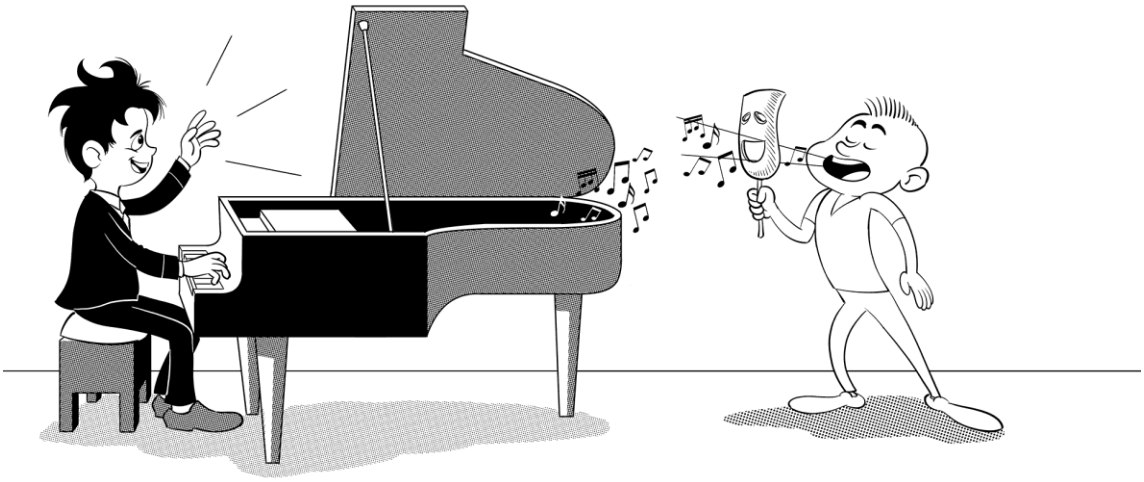
Fonte: Imagem mental no canto. Elaboração do autor

Figura 3 – Não empurre a voz!



Fonte: Imagem mental no canto. Elaboração do autor

Figura 4 – Ponha a voz na máscara!



Fonte: Imagem mental no canto. Elaboração do autor

A força do hábito é relevante no processo de treinamento porque a prática faz a perfeição. No entanto, quando algo é praticado de maneira incorreta, os erros se intensificam e, por essa razão, Nelson e Blades-Zeller (2002) creem que se torna difícil mudar as formas de desempenho do canto. Ocorre que na imagem interna o desempenho incorreto passa a ser

considerado como correto e, em que pese a prática regular de treino, tal inversão poderá dificultar o correto desempenho. Em contexto pedagógico, os autores observam que, embora os professores de canto busquem descrever as inúmeras facetas que envolvem a liberdade de produção vocal, as suas preleções acabam se tornando postulados irrefutáveis e nem sempre correspondem à realidade fisiológica ou são, de fato, perceptíveis no plano cinestésico. Por conseguinte, essa liberdade pode se transformar em aprisionamento, ocasionando um desempenho vocal incorreto e esse equívoco poderá prosseguir por gerações. Diante desta possibilidade, os autores argumentam que,

> Na atualidade, os professores de canto devem assumir a responsabilidade de desenvolver a sua própria consciência cinestésica, com o propósito de orientar os alunos de forma eficaz. Não é mais adequado dizer apenas: Levante o palato mole! [...] Ponha a língua para frente! [...] Cante pelo diafragma! [...] Mantenha o peito elevado! Temos que capacitar os alunos a entrar em sintonia com as suas próprias sensibilidades cinestésicas e descobrir a coordenação natural que se torna espontânea com o tempo, usufruindo da sabedoria do corpo, ao invés de manipulá-lo. (NELSON; BLADES-ZELLER, 2002, p. 11)

O corpo humano reage satisfatoriamente quando procedimentos musicais e técnicos favorecem a musicalidade e a fluência vocal, principalmente ao inibir-se a interferência de posturas e de movimentos supérfluos ou ineficazes, que bloqueiam a mobilidade física na produção do canto. Grande parte dessas ações habituais são inconscientes e difíceis de serem percebidas, por fazerem parte do comportamento cotidiano do indivíduo, sendo transferidas, involuntariamente, para o gesto vocal. Por mais que se motive o estudante a aprender novas posições, gestos ou atitudes relacionadas ao canto, é inevitável o confronto com os hábitos corporais inveterados – que tendem a resistir à mudança, principalmente se já estiverem cristalizados –, ou se os novos hábitos propostos adulterarem a lógica funcional do corpo e a naturalidade dos seus movimentos.

Segundo Reid (1992), se o vocábulo “natural” for considerado uma atividade exercida por um sistema orgânico saudável, na realização de objetivos funcionais específicos, o conceito de “natural” no canto e no treino vocal deverá também levar em consideração a realização de procedimentos capazes de reestabelecer a funcionalidade do corpo-voz e de preservar a saúde orgânica. “Antes de se chegar a uma conclusão sobre como esse acordo entre a lei natural e o funcionamento orgânico deve ser alcançado, é necessário primeiro determinar como o intelecto e os organismos envolvidos interagem para se ‘instruírem’”. (REID, 1992, p. 3) Por certo, o autor acredita que, partindo do pressuposto de que há no organismo humano um tipo especial de sabedoria e uma lógica funcional nata, o intelecto

deverá aprender com os sistemas orgânicos e vice-versa. Daí então poderá se estabelecer um consenso, já que ambos serão capazes de interagir, preservando a saúde do cantor e a sua qualidade vocal.

Sergeant (2019) explica que a *qualidade vocal* abrange características fisiológicas, fonatória, psicológicas e sociológicas capazes de serem percebidas, coletivamente, tendo-se em consideração vários aspectos: dimensões da laringe e da faringe; tamanho do trato vocal; configurações individuais das cavidades oral e nasal; contorno do pescoço; estilo de vida; idioma; dialeto regional; hábito articulatório; gênero; personalidade; autoimagem. A voz não é um órgão ou um objeto tangível; é um produto sonoro efêmero que decorre da alta complexidade de comportamentos sujeitos à constante variabilidade. Por conseguinte, a qualidade vocal é mais adequadamente considerada como múltiplos parâmetros, envolvendo diversos fatores, e esses parâmetros não apresentam uma escala de avaliação precisa, nem tampouco há consenso quanto ao uso de um vocabulário que os defina.

Corporeidade, Movimento e Propriocepção: Soluções de Aprendizagem

Observações Preliminares

A voz cantada é produzida a partir da ação integrada entre os músculos da respiração, da fonação e da articulação, sua ressonância se propaga pela condução óssea e aérea e o seu controle só é possível por meio da propriocepção. Ao conceber-se o corpo humano como instrumento que canta, atribuísse-lhe integridade física e mental, assim como movimento e conectividade. Miller (1996) e Ware (1998) estão de acordo que o corpo humano é o instrumento do cantor, sua capacidade de autorregulação deve ser desenvolvida e os cantores deverão ter como prioridade o condicionamento do seu instrumento para torná-lo produtivo em longo prazo. Reid (1995) assevera que o objetivo final do treino vocal é estabelecer uma técnica que satisfaça e esteja de acordo com o potencial de movimento do sistema muscular e orgânico envolvidos no processo do canto. Nesse raciocínio, Nix (2019) infere que o uso adequado do corpo permite a eficiência respiratória, fonatória, ressonantal, articulatória, e a expressividade de gestos físicos. A aquisição da técnica vocal e o desenvolvimento da arte são processos metódicos e os professores de canto devem respeitar a hierarquia no desenvolvimento da voz do cantor, à medida que cada aspecto da técnica se desenvolve e interage entre si.

Se o instrumento musical do cantor é o corpo-mente, a voz é o som que emana desse instrumento e a aprendizagem do canto se consubstancia, à medida que a consciência corporal do indivíduo se amplia, por meio da sensorialidade do equilíbrio postural, do movimento físico e das vibrações sonoras. Nesse processo, os órgãos dos sentidos, os órgãos da fonação e as estruturas musculoesqueléticas atuam simultaneamente sob o comando do cérebro.

O termo "propriocepção" foi introduzido por Sherrington, em 1906, embora essa sensibilidade básica sempre esteve presente no ser humano. Dito assim, Liutsko (2013) refere-se à propriocepção ou à percepção da consciência corporal, como uma sensação que o indivíduo frequentemente não tem consciência, mas acredita na sua existência. Ela tem papel importante na vida diária e o seu desempenho automático é feito principalmente no nível inconsciente: visceral, regulação de órgãos, sincronização da locomoção para o equilíbrio e a cinemática (movimento). Sendo mais facilmente demonstrada do que explicada, a propriocepção é a "consciência inconsciente" de onde as diversas regiões do corpo estão localizadas a qualquer instante. Por exemplo, com os olhos fechados podemos dizer onde estão nossas mãos ou pernas no momento. Isto significa que sem propriocepção não seria possível trazer uma colher de sopa à boca, nem andar de bicicleta ou mudar a marcha de um carro, sem olhar para as mãos ou os pés. Sem propriocepção não haveria cantores, instrumentistas, pintores, bailarinos, acrobatas ou desportistas. Logo, o sentido proprioceptivo é crucial na educação e na formação e é a base das diferenças individuais e da construção da personalidade.

A autopercepção ou propriocepção é entendida como a experiência física e fisiológica da própria voz do indivíduo, assim como a observação dos aspectos físicos da produção do canto, refletindo a percepção individual da voz. Ela opera no nível do automonitoramento do *feedback* sensorial da produção vocal. (HASKELL, 1987) No ponto de vista de Joy Co (2010), a propriocepção abrange a maior parte dos órgãos dos sentidos e o controle proprioceptivo é um sistema dinâmico de suporte transmitido do córtex, do controle motor do cerebelo, assim como da coluna, e usufrui da integração do *feedback* dos sistemas sensoriais.

O Professor de Canto-Cantor: Anseios e Motivações

Iniciei os meus estudos de canto lírico aos 20 anos de idade e dentre os ilustres professores com quem tive a oportunidade de trabalhar e que influíram, positivamente, na minha forma de cantar e de ensinar canto, destaco Marcos Thadeu Gomes, Atsushi Nishijima e Pierre Mak. No entanto, foi com Eliane Sampaio, John Arden Hopkin, Patricia Mcmahon e

Susan Waters que tive estreita afinidade metodológica e filosófica, relativamente à performance e ao ensino do canto. A pedagogia desses eminentes professores tem em comum o olhar analítico aguçado sobre a forma de uso do corpo e do impacto do hábito sobre o movimento físico e a produção do som vocal, além do rigor musical, estético e interpretativo. Para mais, eles se devotam ao trabalho intenso de pesquisa individual e oferecem alicerces estruturantes ao cantor estudante, com vistas ao desenvolvimento vocal.

Assim sendo, em razão da expectativa de melhoria na minha atuação como cantor, professor de canto e preparador vocal, e do desejo de conhecer e de avaliar a eficácia de novas estruturas de ensino vocal, foi necessário repensar e refazer o meu canto, face a paradigmas de treinamento que impunham desafios, principalmente ao considerar que hábitos ineficazes são difíceis de substituir por hábitos eficazes, mormente quando há irreflexão nas práticas de ensino ou na performance artística. Em geral, eu buscava, intuitivamente, formas de cantar que não deturpassem o meu próprio som e o som dos meus alunos e coralistas. No entanto, embora os meus sentidos visual, auditivo e cinestésico fossem apurados, infelizmente, foram pouco contemplados em alguns procedimentos pedagógicos que experimentei quando eu era um jovem estudante.

A experiência pessoal acerca da reestruturação do meu corpo-voz fez-me sofrer por longo tempo, já que foi necessária uma completa "desconstrução" de conceitos e de práticas equivocadas. Por outro lado, o instinto do canto se manteve indelével e me impulsionou à autopesquisa corporal e à investigação em diferentes corpos. Nesse laborioso processo de engenharia reversa, "desmontei", pacientemente, a minha própria "máquina física", em colaboração com professores *experts*, para descobrir como ela funcionava na vida e no canto. Essa autodescoberta, que prospera no cotidiano, proporcionou-me um conhecimento precioso sobre o comportamento do corpo-mente na prática vocal. A engenharia reversa, em que pese sua atuação tecnológica na análise de maquinários, mediante o desmonte estrutural, é, por analogia, aplicável ao canto, no que respeita à funcionalidade do corpo-voz em sua dimensão biomecânica e psíquica.

Tendo vivenciado práticas corporais importantes, como a Ginástica tradicional, o Karatê, a Natação, a Bioenergética, o Método Pilates, a Técnica de Alexander, o Yoga, a Ginástica Holística e o Método Feldenkrais, encontrei o êxito em algumas dessas abordagens, tanto em minha performance, quanto na prática pedagógica, no tocante à valorização da corporeidade. A Bioenergética, o Método Pilates e, em especial, a Ginástica Holística, a Técnica de Alexander e o Método Feldenkrais ampliaram a minha consciência física e vocal e influíram na elaboração do meu método de ensino de canto, denominado *Desenvolvimento*

Vocal Proprioceptivo (Método DVP), em que utilizo os materiais elásticos Bola Suíça, Bolas de Fisioterapia, Faixa Elástica e Cama Elástica no meu estúdio.

Fundamentos do Método DVP

É em razão da busca pelo *som primal*, a matéria-prima sonora extraída do âmago da corpo-mente – o som primeiro, o som original, o som puro e simples que nasce com o indivíduo; o seu som, o som livre de julgamento de valor estético e financeiro; aquele som que não pode ser estereotipado, imposto, imitado, adulterado ou caricato –, que o Método DVP se debruça e ousa invadir a privacidade de corpos e mentes, sem, contudo, se impor a dissensões. Não se trata do canto para a *merchandising* ou para o *glamour*; trata-se, essencialmente, de uma maneira peculiar de produzir sons autênticos e embasados no corpo-mente da persona – do som verossímil do cantor, do som que surge, igualmente, do honesto e dedicado culto à episteme das artes.

O instrumento corpo-voz é polivalente, complexo e potencialmente capaz de aprendizagem e aperfeiçoamento, desde que o cantor aprendiz esteja disposto a conhecê-lo em sua nata sabedoria funcional, mediante a experiência proprioceptiva. Se assim for, o canto orgânico originário do *som primal* ou *som primitivo* – mais especificamente o canto lírico –, poderá atingir unanimidade na apreciação estética do ouvinte ou do especialista e alvejar a fama, tão logo se revele livre de bloqueios biopsicológicos e nele se identifiquem escolaridade (competência musical, vocal e interpretativa, decorrentes de estudo sistemático dentro ou fora de instituição escolar formal); autenticidade estilística; expressividade artística; e universalidade para atuar, com *expertise*, em diferentes ambientes de representação das artes musicais.

A propriocepção dos movimentos intrínsecos e extrínsecos do corpo humano requer o treinamento simultâneo dos sistemas perceptivos audição, visão e propriocepção que gerenciam o *input* de estímulos provenientes do próprio indivíduo ou do meio-ambiente. É por meio do movimento que o corpo funciona e se expressa e é nessa dimensão que se situa o Método DVP. Por conseguinte, o aperfeiçoamento desses sistemas perceptivos, na educação vocal, depende:

1) Do estudo musical corrente ou da experiência musical prévia, seja em instituições formais de ensino de música ou na informalidade, de forma a tornar o indivíduo apto a expressar sua vocalidade e a desenvolvê-la com a prática de posturas e de movimentos físicos sincronizados ao canto;

2) Do consentimento do indivíduo para o aprendizado de posições e de movimentos físicos intencionais, durante o canto, com vistas ao desenvolvimento vocal proprioceptivo;
3) Da observação sistemática dos movimentos involuntários (reflexos) que o corpo realiza e dos sons que deles resultam, espontaneamente, como consequência das posturas e dos movimentos físicos intencionais;
4) Do desenvolvimento progressivo da audição, da visão e da cinestesia durante a realização de posturas e de movimentos voluntários, que geram movimentos involuntários em órgãos, músculos e estruturas osteoarticulatórias, ocasionando atividade muscular, equilíbrio físico e vibração sonora;
5) Do registro mental das sensações físicas de atividade muscular, equilíbrio físico e vibração sonora que provêm da prática de posturas, movimentos voluntários e da percepção dos movimentos reflexos;
6) Da reprodutibilidade de movimentos e sensações, por meio da memória proprioceptiva ou de autoimagens que evocam os eventos fisiológicos e acústicos experienciados ao longo do processo de treinamento;
7) Da autorregulação do corpo-voz, aprendida com a propriocepção e o condicionamento psicofísico, mediante a prática sistêmica com e sem as posturas e os movimentos físicos intencionais.

A despeito da grande variabilidade na forma de funcionamento de diferentes corpos, o uso de movimentos físicos estratégicos, durante a realização de tarefas vocais (vocalizes e repertório), não só inibe os movimentos supérfluos pré-existentes, como amplia a conexão entre o aparato respiratório, fonatório e articulatório, otimizando as ressonâncias do canto. Essa dupla tarefa, embora prazerosa e eficaz, impõe desafios à liberação de tensões deletérias e favorece a descoberta da identidade vocal e o aumento da propriocepção do equilíbrio físico, contribuindo para o desenvolvimento técnico e a expressividade do cantor. Em vista disso, o Método DVP adota posições e movimentos estratégicos, visando ao estímulo a ações reflexas do instrumento físico, e o indivíduo é estimulado a produzir sons musicais espontâneos, som primal, sem a intenção de formatá-los intencionalmente.

O som primitivo é uma resposta automática da mente-corpo que pode ser aperfeiçoado, evitando-se bloqueios físicos, e se encontra no riso, na raiva, na dor, no choro, na surpresa ou no medo – do bebê ao ancião. Do mesmo modo, por meio de movimentos físicos com o uso de materiais elásticos, é possível encontrá-lo autêntico, musical e em conectividade com os mecanismos da voz, sem a necessidade de intervenção consciente do cantor. Essa sonoridade especial é, de fato, o som natural do canto e pode ser usada como

forma de conectar o cantor ao seu corpo e melhorar o desempenho técnico musical e vocal. Há em cada indivíduo um som primal original que é involuntário e que reflete sua verdadeira identidade, devendo ser este o modelo de referência a ser desenvolvido no processo de construção vocal do cantor.

Práticas Experimentais e Inferências

No Método DVP, as intenções de flexibilidade, tônus, resistência e projeção vocal tornam-se exequíveis, mediante a consecução da plasticidade corporal. Tal predicado implica uma estrutura física alongada, flexível e tonificada, com tensão muscular suficiente para a realização das tarefas vocais do canto ou da performance. Portanto, o excesso ou a falta de tensão muscular devem ser evitados de maneira a favorecer as sensações físicas e vibratórias preponderantes no canto fluente. Tais fenômenos instigam à reflexão sobre o motivo pelo qual algumas vozes são produzidas com plenitude e com amplas possibilidades de execução, enquanto outras, mesmo com potencial perceptível, apresentam-se limitadas por inexperiência musical, bloqueio emocional ou mecânico, falta de desenvolvimento vocal, treino vocal intermitente, falta de treino ou técnica vocal deficiente – fatores que comprometem a fluência da voz e sua expressividade no canto.

Materiais maleáveis e resistentes oferecem fácil interação e propiciam o aumento das sensações cinestésicas e vibratórias, bem como o relaxamento de tensões resultantes do excesso de esforço físico. Outrossim, eles induzem à inibição de tentativas voluntárias de controle direto sobre a voz, de forma a favorecer o desenvolvimento vocal espontâneo do cantor. Assim, permite-se que o indivíduo descubra, por meio da propriocepção do movimento físico, o modo de funcionamento automático do corpo-voz e o seu ritmo natural de aprendizagem, a partir de exercícios físicos e vocais programados; aprenda a cantar consoante os *feedbacks* do próprio instrumento físico; e otimize o desempenho vocal, mediante a autorregulação do corpo-voz, sob a orientação e supervisão de um professor de canto, preferencialmente treinado no Método DVP.

Isto posto, serão apresentados alguns enfoques da abordagem metodológica deste autor, decorrente de investigação de doutorado e de sua experiência profissional. No presente artigo, inobstante a variedade de movimentos físicos exequíveis com o uso de equipamentos flexíveis, durante o canto, selecionou-se ações proprioceptivas com a Bola Suíça – BS (Figura 5) e a Faixa Elástica – FE (Figura 6), de modo a informar o leitor sobre a eficácia desses materiais como estratégia de ensino-aprendizagem no canto. Foram selecionados os estudos

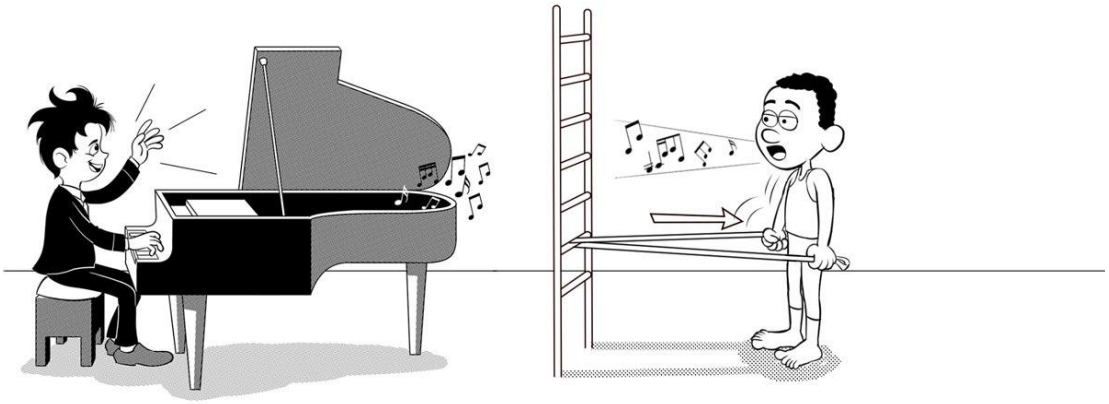
de Costa Filho (2015) sobre o uso da BS e da FE, e de Almeida (2019), que utilizou a BS em sua pesquisa. Nesses estudos controlados, avaliaram-se os efeitos da mobilidade corporal, com o uso desses materiais elásticos, sobre a propriocepção das variáveis postura, respiração, fonação, articulação e ressonância durante o canto. Os sujeitos da pesquisa foram gravados antes e depois de um programa de treinamento vocal, contendo vocalizes e aria de ópera.

Ao final das investigações constatou-se que houve um aumento significativo da fluência fonatória, após o treino, o que corrobora as pesquisas de Costa Filho (2015) e Almeida (2019), no que concerne ao aumento da propriocepção do movimento físico, nomeadamente das variáveis mencionadas. Sugere-se, portanto, que, em contexto pedagógico, os movimentos corporais com o uso desses materiais elásticos favorecem a dinâmica funcional do corpo-voz durante o canto, isto é, a realização dos tradicionais exercícios de aquecimento e de condicionamento vocal e a execução de repertório. Para além disto, é fato que o comando sobre movimentos intrínsecos e extrínsecos do corpo, durante o canto, por vezes, se encontra abaixo do limiar de consciência do indivíduo, requerendo do cantor o seu aprendizado por meio da propriocepção. Parece que nestes casos se faz necessário uma atitude de liberação por parte do aprendiz, de forma a permitir que o corpo manifeste os seus reflexos e que, a partir deles, os sentidos e o cérebro passem a reconhecê-los como padrões cognoscíveis passíveis de memorização e de replicabilidade. Na verdade, a perceptividade da produção vocal no canto lírico implica no contato com sensações musculares e vibratórias resultantes de movimentos corporais que são gerados a partir do autoestímulo ou da concitação do meio ambiente.

Figura 5 – Indivíduo em sedestração sobre o centro da Bola Suíça; cabeça em posição neutra; tronco reto; mãos apoiadas sobre as coxas; quadris e joelhos com 90º de flexão; pés alinhados paralelamente apoiados ao solo. Oscilações verticais sobre a Bola Suíça, com pulsação rítmica variável durante o canto, de acordo com a orientação do professor de canto

Fonte: Elaboração do autor

Figura 6 – Indivíduo em ortostase; cervical neutra; tronco reto; membros superiores estendidos; mãos segurando a faixa elástica apoiada no espaldar; quadris e joelhos semifletidos; pés alinhados paralelamente apoiados ao solo. Realizando extensão bilateral de ombros, tracionando a faixa elástica durante o canto



Fonte: Elaboração do autor

Considerações Finais

A experiência adquirida nas funções de cantor, professor e pesquisador ao longo de 30 anos de vida musical acadêmica e artística, na esfera do canto lírico e do canto coral, impõe aportes às futuras gerações de estudiosos da voz cantada que florescerão no século XXI. Sem a pretensão de proclamar a verdade absoluta sobre a forma correta de cantar, cinjo-me ao corpo humano e ao canto artístico, apresento perspectivas sobre temáticas específicas e ensejo que o Método DVP contribua com abordagens teóricas e metodológicas de ensino-aprendizagem vocal, que contemplem estudos neurocientíficos e a investigação qualiquantitativa diligente sobre o movimento corporal, a proprioceptividade, a imagem mental e o comportamento de variáveis postural, muscular, aerodinâmica e acústica na produção da voz cantada. Nele proponho estratégias de desenvolvimento vocal, levando em consideração formas eficazes do uso de si mesmo, visando à consciência corporal, à autorregulação, à qualidade vocal e à saúde do cantor. Trata-se, efetivamente, de contributo e compromisso com a difusão de saberes auferidos no decurso do meu exercício profissional.

Referências

ALMEIDA, M. M. Voos vocais: uma investigação sobre a aprendizagem da técnica do canto lírico sob a perspectiva de uma atriz-cantora. 2019. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019.

BROADWATER, K. *Journal of Singing*, Maryland, v. 78, n. 3, p. 395-400, 2022. part 2.

COSTA FILHO, M. S. *A pedagogia do canto através do movimento corporal*: o uso da bola suíça e da faixa elástica no treino vocal de estudantes de canto. 2015. Orientador: Dr. António Salgado. Tese (Doutorado em Música) – Universidade de Aveiro, Portugal, 2015.

COSTA FILHO, M. *Pedagogia vocal holística*: Movimento físico, propriocepção e imagem mental no canto. Salvador: Edufba, 2023.

GOREN, I. *The singing body*: A vocalist's companion. Lexington: Lesley Marks, 2017.

HASKELL, J. A. Vocal self-perception: The other side of the equation. *Journal of Voice*, Philadelphia, v. 1, n. 2, p. 172-179, 1987.

HEIRICH, J. R. *Voice and the Alexander Technique*: Active explorations for speaking and singing. 2nd. ed. Berkeley: Autumn Press, 2011.

JOY CO, C. *Proprioceptive training*: a review of current research. Lexington: Rehabsurge, 2010.

LIUTSKO, L. N. Proprioception as a basis for individual differences. *Psychology in Russia*: State of the Art, Cambridge, v. 6, n. 3, p. 107-119, 2013.

MILLER, R. *The structure of singing*: System and art in vocal technique. New York: S. Books, 1996.

NAIR, G. *The craft of singing*. San Diego: Plural Publishing, 2007.

NELSON, S. H.; BLADES-ZELLER, E. *Singing with your whole self*: The feldenkrais method and voice. Lanham; Maryland; Londom: The Scarecrow Press, 2002.

NIX, J. Systematic development of vocal technique. In: WELCH, G. F.; HOWARD, D. M.; NIX, J. (ed.). *The Oxford handbook of singing*. United Kingdom: Oxford University Press, 2019. p. 601-619.

REID, C. L. *A dictionary of vocal terminology*: an analysis. New York: Recital Publications, 1995.
_____. *Essays on the nature of singing*. Huntsville: Recital Publications, 1992.

SCHUTTE, H. K. Historical approaches in revealing the singing voice, Part 1. In: WELCH, G. F.; HOWARD, D. M.; NIX, J. (ed.). *The Oxford handbook of singing*. United Kingdom: Oxford University Press, 2019. p. 965-990 e 991-1026.

SERGEANT, D. The developing voice. In: WELCH, G. F.; HOWARD, D. M.; NIX, J. (ed.). *The Oxford handbook of singing*. United Kingdom: Oxford University Press, 2019. p. 189-223.

STARK, J. A. *Bel canto*: a history of vocal pedagogy. Toronto: University of Toronto Press, 1999.

WARE, C. *Basics of vocal pedagogy*: the foundations and process of singing. New York: McGraw-Hill, 1998.

WATSON, A. Breathing in singing. In: WELCH, G. F.; HOWARD, D. M.; NIX, J. (ed.). *The Oxford handbook of singing*. United Kingdom: Oxford University Press, 2019. p. 87-107.

WYKE, B. D. Neurological aspects of singing. *Tiefenstruktur Der Musik: Festschrift Fritz Winckel Zum*, Berlin, v. 75, p. 129-156, 1982.