

Apostila Técnica Vocal

Volume I



ICM-PES - Central de Louvor
Distribuição Interna
Para fins educativos e evangelísticos

Apresentação:

Visando a unificação do louvor na obra a *Central de Louvor do PES* elaborou esta apostila com o objetivo de conscientizar o Grupo de Louvor sobre o uso da voz no canto, abordando de maneira resumida os principais pontos pertinentes, sem prejuízo para a saúde vocal e um melhor desempenho na execução dos louvores. Lembramos que num coral (grupo) nenhuma voz deve se sobressair. O que vale é o conjunto. Sendo assim, a nossa proposta técnica visa exclusivamente a uniformidade do canto no Grupo de Louvor, devendo (se houver interesse) o indivíduo buscar um trabalho técnico particular.

ICMPES – Central de Louvor
www.centraldelouvor.org.br
secretaria@centraldelouvor.org.br

Sumário:

Aparelho Fonador.....	4
Respiração (Apoio), Postura.....	5
Relaxamento.....	8
Impostação da voz.....	8
Aquecimento e desaquecimento vocal.....	9
Classificação das vozes.....	9
Disfonias.....	11
Dicas para uma boa voz.....	13
Referências Bibliográficas.....	14

Aparelho Fonador:

O ser humano não possui nenhum aparelho destinado exclusivamente à produção do som.

A produção do som envolve vários órgãos dos aparelhos respiratório e digestivo que conjuntamente fazem, como resultado, soar nossa voz. São eles: Pulmões, brônquios e a traquéia (órgãos respiratórios), músculos envolvidos na respiração (músculos do abdômem, costas e laterais e o diafragma), laringe (onde se localizam as cordas (pregas) vocais), faringe, boca e fossas nasais (cavidades de ressonância) e os articuladores: lábios, língua, dentes e palato.

Figura 1)

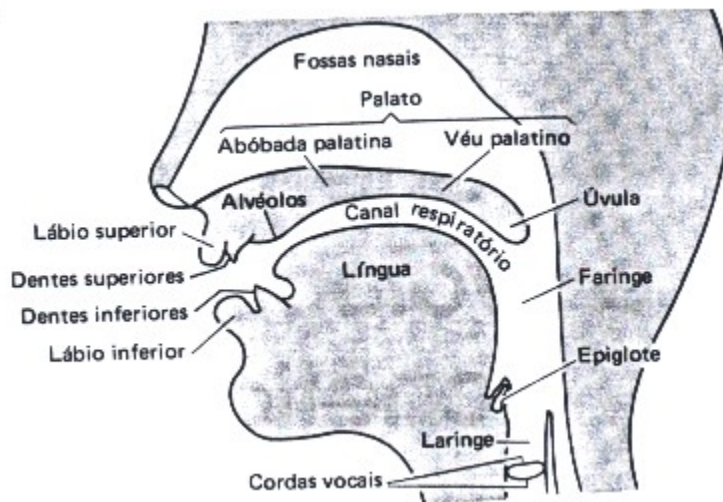
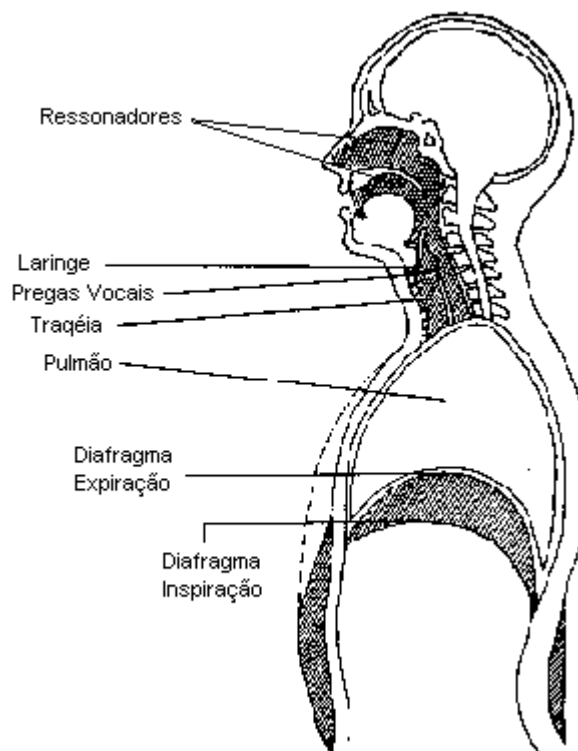


Figura 2)



Respiração (Apoio), Postura:

Para uma boa realização no canto e na fala é preciso ter controle da respiração. A respiração e a postura estão intimamente interligados. Para realizar uma respiração correta é preciso estar numa postura correta. A respiração é uma função vital que, no canto, aprendemos a controlá-la.

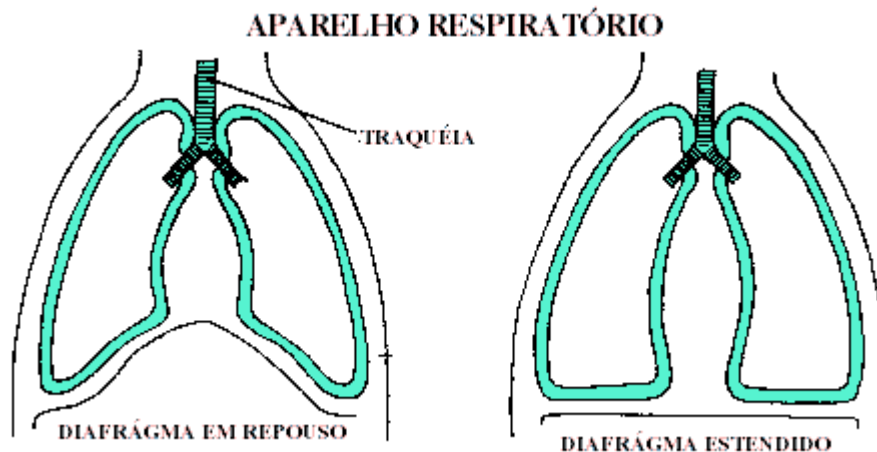
A grande maioria das pessoas atualmente respira mal:

" Hoje, principalmente nas grandes cidades, somos obrigados, já na idade de seis anos, a ficar horas sentados no colégio, freqüentemente em salas super-ocupadas e abafadas. Mais tarde, continuando os estudos, exercendo uma profissão, a nossa vida não muda muito. Desta maneira, não tendo uma compensação, os nossos pulmões vão deixando de inspirar profundamente, e o movimento diafragmático é quase nulo, assim é que usamos mais a respiração torácica e clavicular." (**Manual Prático de Técnica Vocal**. Charlotte KAHLE. Porto Alegre, Livraria Sulina Editora. 1966).

O principal músculo da respiração é o diafragma, situado na base do pulmão (porção média do tórax): quando inspiramos o diafragma é estendido e quando expiramos ele sobe. A respiração, sempre que possível deve ser nasal, pois assim o ar é filtrado e aquecido pelas narinas.

Na expiração

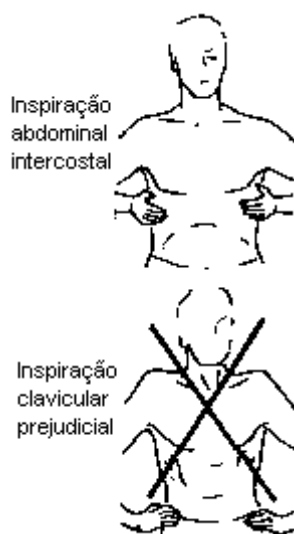
Na inspiração



O fato é que devemos encher desde a base do pulmão, suas laterais até às costas, **sem levantar os ombros**. (como um balde de água: enche de baixo para cima).

Na inspiração, que deverá ser sempre nasal, se procura dilatar em todas as direções as costelas inferiores. Ao mesmo tempo, as paredes do abdomen se enchem de ar. Podemos controlar o movimento colocando uma mão no abdomen e outra nas costelas. É importante que a clavícula e ***os ombros não se movam***. Utilizar o espelho é útil para vigiar e impedir movimentos desnecessários de tensão. Deve-se exercitar a inspiração nasal com a boca entre aberta.

CERTO – expandindo as costelas e o abdômem



ERRADO – Levantando os ombros

Para o cantor é necessário saber administrar a entrada e a saída do ar que respira. A esse controle dá-se o nome de **apoio**. O apoio consiste no controle do movimento de elevação do diafragma ao promover a expiração e é conseguido pelo domínio dos músculos envolvidos na respiração com a finalidade de manter o equilíbrio da coluna de ar e aplicá-la à fonação.

Postura:

Todos nós temos que ter uma posição ou uma postura correta para ficarmos quando estamos diante de um público, platéia ou em qualquer outro lugar que possam ter pessoas nos assistindo ou observando. Nossa postura é de muita importância, pois através dela é que podemos nos comunicar melhor com as pessoas. Se você estiver em pé, procure deixar os pés afastados para que toda estrutura muscular possa estar relaxada. Se estiver sentindo tensão em alguma parte do corpo é sinal de que você não está relaxando por completo.

É importante saber que as regiões da nuca, pescoço e ombros são os pontos que tenciona mais facilmente. Sendo assim, não deixe tencionar, pois comprometerá a respiração e a sonoridade.

Devemos procurar manter um equilíbrio de forma a sentir o peso do nosso corpo entre os dois pés, observando em seguida um encaixe perfeito da cintura pélvica (quadril), em equilíbrio com a cintura escapular (ombro) e mantendo um ângulo de 90% para o queixo, podemos aproximar-nos de uma figura em equilíbrio. **(ver exemplo)**

Os ombros devem estar relaxados, a cabeça reta, a fisionomia natural sem rigidez nem contração, a boca moderadamente aberta, os lábios apoiados diante dos dentes. A mandíbula não deve estar rígida. Todo o instrumento vocal deve dar a sensação de flexibilidade muscular. Não deve haver nenhuma contração dos músculos vocais no tórax, colo, laringe, garganta e boca. A ressonância correta e plena da voz se produzirá com a diminuição e equilíbrio dos esforços musculares. O corpo deve estar ereto mas sem rigidez, com a sensação de calma.



Deve-se evitar o movimento do corpo, buscando apoio em ambas as pernas alternadamente.

Para aqueles que **cantam sentados** deixe a coluna alinhada para que o seu diafragma possa trabalhar tranquilamente sem atrapalhar o andamento respiratório e sonoro. É importante que os pés fiquem encostados inteiramente no chão para não tencionar a planta do pé nem a panturrilha. Não cruzar as pernas.

Seguindo essas orientações, o seu rendimento e aproveitamento serão mais satisfatórios.

Exercícios de Respiração:

- 1) Em casa, deitado de barriga para cima com os braços ao longo do corpo e as pernas dobradas com os joelhos na direção do teto. Colocar um peso (ex: um livro) na região do diafragma (acima do umbigo 4 dedos) e revitalizar a respiração diafragmática: expirar – inspirar – expirar, inspirando sempre pelo nariz e expirando pela boca (soprando). Observar o movimento do peso colocado em cima do diafragma: na **inspiração – sobe** e na **expiração – desce**, sempre sem levantar os ombros. Fazer o exercício diariamente e observar de pé no espelho a sua evolução.
- 2) De pé, colocar as mãos, uma no lado (nas costelas) e a outra na região do diafragma (abdômem): expirar – inspirar – expirar, sempre com a boca entre aberta. Expirar (soltar) o ar com o som de: Ssss e Zzzz alternadamente, marcando o tempo da expiração, começando com 5 segundos e depois com 10 segundos sucessivamente. OBS: Manter firme o diafragma na expiração, controlando a saída de ar sem “desmontar” o apoio adquirido (sempre sem tencionar).
- 3) Inspirar enchendo primeiramente a região abdominal e depois as costelas, lateralmente. Expirar primeiramente o ar do abdômen e depois na parte lateral das costelas. Fazer isso num movimento contínuo: Inspiração: parte baixa depois lateral; expiração: parte baixa e lateral.
- 4) Inspirar abrindo as costelas e na expiração soltar o ar firmando o abdômen tentando não fechar as costelas. À medida em que o ar vai acabando, aumentar a pressão da musculatura abdominal (esse exercício pode ser feito contando o tempo da saída do ar para ir aos poucos dominando maior tempo na saída. Ex: soltar o ar em dez tempos depois em quinze, vinte, etc). Podemos também acrescentar a este exercício o controle do tempo da entrada do ar, que muitas vezes deve ser rápida, dependendo da frase musical. Então, além de contar a entrada do ar, fazemos uma contagem para a inspiração e vamos a cada vez diminuindo o tempo para a inspiração.
- 5) Quando temos uma nota mais aguda de repente, ou precisamos fazer um som com uma intensidade mais forte, precisamos utilizar mais o apoio respiratório para não sobrecarregar as cordas vocais. Tomando como base o exercício anterior, vamos, na saída do ar, fazendo movimento abdominais com pressão alternada. Na saída do ar com um "Ssss" prolongado, vamos fazer ora uma pressão no abdômen e ora diminuindo essa pressão. Isso num mesmo sopro, sem interrupção. Você vai observar que quando aumenta a pressão do abdômen aumenta a pressão do ar. Não esqueça de manter as costelas abertas.
- 6) Expirar – inspirar – expirar, na saída do ar com “Ssss” fazendo 5 “staccattos” (atacando com “s” “s”...) sentindo o diafragma empurrando o abdômem para baixo e para frente (pra fora, nunca pra dentro). Depois, fazer um “Ssss” longo, sentindo a revitalização do diafragma.

Relaxamento:

É essencial eliminar as tensões antes de cantar, e é isso que faremos primeiramente. O relaxamento evita que você sobrecarregue o seu corpo com tensões e desgastes desnecessários. E no caso do(a) cantor(a), o seu instrumento é o próprio corpo!

Exercícios Para Relaxamento

- 1- Com os olhos fixados, comece a massagear a cabeça com as pontas dos dedos (lavar a cabeça), ao mesmo tempo vá eliminando todo e qualquer pensamento.
- 2- Alternando a palma da mão e a ponta dos dedos massageie todo o rosto (amassar o rosto) e também o pescoço até nos ombros. Sempre com movimentos circulares.
- 3- Movimente a cabeça para um lado e para outro (direita e esquerda) como se quisesse encostar a cabeça nos ombros (não mexa os ombros), alterne o movimento passando a movimentar a cabeça para frente e para trás, por último faça movimentos de rotação com a cabeça.
- 4- Com os braços soltos ao longo do corpo, faça movimentos de rotação dos ombros, para frente e para trás.
- 5- Alongar o corpo em todas as direções.
- 6- Em pé procure alcançar o teto com as mãos. Tente sentir a musculatura se alongando, especialmente a dos braços e as laterais do tronco.
- 7- Com as pernas e os pés soltos fazer movimentos circulares, também com os dedos dos pés, depois dando “chutes” no ar.
- 8- Abrir a boca, esticar e encolher a língua, rotação da língua (10 vezes cada exercício).

Impostação (colocação) da voz:

Para que o som gerado na laringe pelas cordas (pregas) vocais seja reproduzido (amplificado), nós utilizamos os ressonadores. São as cavidades de ressonância: faringe, boca e fossas nasais. Impostar a voz é colocá-la corretamente. Normalmente o que se vê, são pessoas cantando com “voz de garganta” (gritado ou berrado), não usando corretamente os espaços de ressonância (voz produzida e reproduzida na garganta).

Em um coral (Grupo de Louvor) o objetivo é fazer ouvir o conjunto...”e cantavam para fazerem ouvir uma só voz”...(II Crônicas 5:13). Sendo assim, todos devem cantar da mesma maneira, (sem manias nem trejeitos de solistas): *A boca sempre projetada para baixo, com abertura na vertical (como num bocejo)*, todos os espaços internos da boca e da garganta (laringe) ficam totalmente abertos (o véu do palato sobe e a laringe desce, alongando a faringe). Veja o exemplo:

CERTO



ERRADO



Observe que a boca das crianças estão abertas na vertical, para baixo na direção do corpo e não para os lados como na outra figura. A voz deve ser focada (induzida) como se cantasse pelos olhos, projetando para frente. Os graves e agudos devem ser como uma linha na direção dos olhos, sem permitir o deslocamento da voz. Veja o exemplo: (errado)

No louvor “Ó Pastor de Israel”(4442): “**Vem visita a tua vi – nha**”... Geralmente no “*vinha*” o grupo canta com salto do agudo para o grave. O “**vi**” fica no rosto (cabeça) e o “**nha**” no peito (tórax).

ERRADO

Ex: “Vem visita a tua vi -
nha”...



ATENÇÃO: A VOZ DEVE SER SEMPRE IGUAL, NO GRAVE, MÉDIO E NO AGUDO, sem saltos (deslocamento) e sempre para frente.

Aquecimento e desaquecimento vocal:

Exercícios de aquecimento:

Boca chiusa: com a boca fechada (mas totalmente aberta por dentro), emitir o som “Hummm” mastigado, o objetivo é sentir as vibrações no rosto e na cabeça.

Fazer trinado: “trrrr” vibrando a língua. Em escala ascendente (do grave para o agudo).

Com os lábios: emitir o som “prrr” o objetivo é relaxar a mandíbula, os lábios e o rosto e encaixar o som na frente.

OBS: Em todos os exercícios o som deve ser sentido totalmente na frente (no rosto) **NUNCA** na garganta.

Exercícios de desaquecimento:

Após os ensaios cada indivíduo deve desaquecer a sua voz:

Massagem digital da laringe;

Vibração de língua ou lábios (“trrr” ou “prrr”) - escala descendente (do agudo para o grave).

Bocejo - suspiro;

Repouso vocal.

Classificação das vozes:

A classificação vocal refere-se à voz cantada e são descritas em quatro categorias:

Vozes femininas:

Soprano – voz aguda

Contralto – voz grave

Vozes Masculinas:

Tenor – voz aguda

Baixo – voz grave

Acrescentam mais duas:

Para mulheres – **Mezzo-Soprano** – voz média

Para homens – **Barítono** – voz média

Essa classificação é relativa à extensão e qualidade vocal: Observa-se que a estrutura física, as condições do organismo vocal do cantor, as dimensões da laringe, principalmente das cordas (pregas) vocais, e o treino vocal específico são fatores decisivos para a classificação vocal.



Extensão das vozes:

Vozes Masculinas.

Tenor Do2 ao Lá3 – Voz aguda

Barítono Sol1 ao Mi3 – Voz média

Baixo Fá1 ao Do3 – Voz grave

Vozes Femininas.

Soprano Do3 ao Sib4 – Voz aguda

Mezzo – Soprano Lá2 ao Mi4 – Voz média

Contralto Sol2 ao Do4 – Voz grave

Obs: As extensões vocais mostradas aqui estão baseadas no repertório atual do Grupo de Louvor, porém, as vozes devem ser trabalhadas explorando os extremos nos graves e nos agudos para o seu desenvolvimento.

***Disfonias:**

UMA DISFONIA REPRESENTA QUALQUER DIFICULDADE NA EMISSÃO VOCAL QUE IMPEÇA A PRODUÇÃO NATURAL DA VOZ.

Essa dificuldade pode se manifestar por meio de uma série de alterações:

1. pigarros
2. ardência na garganta
3. esforço à emissão da voz
4. dificuldade em manter a voz
5. cansaço ao falar
6. variações na frequência habitual
7. rouquidão
8. falta de volume e projeção
9. perda da eficiência vocal
10. pouca resistência ao falar
11. tensão na musculatura cervical

TIPOS DE LESÕES

Os principais tipos de lesões das cordas (pregas) vocais são: nódulos, pólipos e edemas, têm como característica comum, o abuso vocal e o fato de representarem uma resposta inflamatória da mucosa a agentes agressivos, quer sejam de natureza externa, quer sejam decorrentes do próprio comportamento vocal.

Nódulos

Os nódulos resultam de: fatores anatômicos predisponentes (fendas glóticas), e do comportamento vocal inadequado (uso excessivo e abusivo da voz). O tratamento dos nódulos é fonoterápico.

Pólipos

Os pólipos são inflamações decorrentes de traumas em camadas mais profundas da própria da laringe. O tratamento é cirúrgico. A voz típica é rouca. As causas podem ser: abuso da voz ou agentes irritantes (alergias, infecções agudas, etc).

Edemas das pregas (cordas) vocais

Os edemas relacionam-se com o uso da voz. Normalmente são localizados e agudos. O tratamento é por uso de medicamentos ou através de repouso vocal. Os edemas generalizados e bilaterais representam a laringite crônica, denominada Edema de Reinke. O fator mais importante é associado ao uso excessivo e abusivo da voz. Quando discretos, os edemas podem ser tratados com medicamentos e fonoterapia, assegurando-se a eliminação de seu fator causal; quando volumosos, necessitam de remoção cirúrgica, seguida de reabilitação fonoaudiológica.

Infecções

Os fatores infecciosos, incluindo as sinusites, diminuem a ressonância e alteram a função respiratória, produzindo modificações na voz. O efeito primário das infecções das vias aéreas superiores têm efeito direto sobre a faringe e a laringe, podendo provocar irritação e edema das pregas vocais. Estes processos infecciosos podem gerar atividades danosas, como o pigarro e a tosse que, por sua vez, podem causar traumatismos nas pregas vocais.

Há também fatores imunológicos, endócrinos, auditivos e emocionais, que podem causar transtornos na emissão da voz.

Laringite crônica

O agravamento das irritações crônicas da laringe é denominada laringite crônica. Os sintomas são: rouquidão e tosse, com sensação de corpo estranho na garganta, aumento de secreção, pigarro e, ocasionalmente, dor de garganta.

O tratamento envolve a eliminação dos fatores que provocam a irritação da laringe (exposição a produtos químicos e tóxicos, nível elevado de ruídos, maus hábitos alimentares, refluxo alimentar devido a gorduras, pigarro crônico, etc.), além da promoção de hábitos que melhoram a higiene vocal, evitando os abusos da voz.

Dicas para uma boa voz:

Beba água, regularmente, em temperatura ambiente, em pequenos goles. A água hidrata as pregas vocais;

Mantenha uma alimentação saudável e regular. Evite achocolatados e derivados do leite, principalmente quando for utilizar a voz, pois estes aumentam a secreção do trato vocal;

Evite café e bebidas gasosas (irritam a laringe);

Coma maçã – ela é adstringente, ou seja, limpa o trato vocal;

Na hora de acordar e levantar da cama espreguice e faça alongamentos para relaxar;

Enquanto estiver falando, mantenha a postura do corpo sempre reta, no eixo, porém relaxada, principalmente a cabeça;

Utilize alguns horários do seu dia para descansar e relaxar, tentando poupar a sua voz;

Quando você estiver com uma rouquidão por mais de 15 dias, procure um otorrinolaringologista e/ou um profissional em fonoaudiologia.

Erros Frequentes:

Evite gritar ou falar com muita intensidade: sempre que possível procure se aproximar da pessoa para conversar. Evite competição sonora;

Pigarrear – essa ação provoca um forte atrito nas pregas vocais, irritando-as;

Evite a fala durante os exercícios físicos: qualquer exercício de esforço muscular junto com a fala irá provocar sobrecarga na musculatura da laringe;

Evite pastilhas refrescantes antes de cantar/falar. Estas geralmente têm efeito “anestésico” e você pode cometer abuso vocal sem se dar conta;

Evite falar em demasia em quadros gripais ou em crises alérgicas, pois o tecido que reveste a laringe está inchado e o atrito das pregas vocais durante a fala passa a ser de forte agressão.

Ingerir líquidos em temperaturas extremas, ou seja, muito gelado ou muito quente; alimentos e bebidas geladas também causam choque térmico, provocando muco e edema nas pregas vocais;

Evite usar roupas apertadas na altura do pescoço e na cintura, pois irá dificultar a livre movimentação da laringe e também a movimentação do diafragma;

Evite alimentos pesados e muito condimentados, pois além de provocar azia, má digestão e refluxo de secreções gástricas, dificulta também a movimentação livre do músculo diafragma, essencial para a respiração;

Referências:

Técnica Vocal para Coros. Helena de Souza Nunes Wöhl Coelho. Ed.Sinodal, São Leopoldo – RS, 1994.

Regência Coral. Oscar Zander (Coleção Luís Cosme Volume II). Ed.Movimento, Porto Alegre – RS, 1979

Classificação Vocal: Aspectos Anatômicos e Fisiológicos. Maria Regina Grangeiro (Monografia apresentada para título de Especialista em voz para fonoaudiólogos – Curso de Pós-Graduação). CEFAC – Curso de Especialização em Fonoaudiologia Clínica, Salvador – BA, 1999.

Manual Prático de Técnica Vocal. Charlotte Kahle. Livraria Sulina Editora, Porto Alegre – RS, 1966.

Expressão Vocal e Expressão Corporal. Glorinha Beuttenmüller e Nelly Laport. Ed. Enelivros, Rio de Janeiro, 1992.

Sites pesquisados:

www.musicaeadoração.com.br/tecnicos/tecnica_vocal/index.htm

www.geocities.com/sandrafelix.geo/tecnica.htm

www.abcdasaude.com.br/artigo.php?545

www.ufrj.br/institutos/it/de/acidentes/voz2.htm