UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

ESCOLA DE MÚSICA

THAYS LANA PENEDA SIMÕES

PRÁTICAS MUSICORPORAIS PARA A PREPARAÇÃO VOCAL DE JOVENS CORALISTAS

Belo Horizonte

2019

THAYS LANA PENEDA SIMÕES

PRÁTICAS MUSICORPORAIS PARA A PREPARAÇÃO VOCAL DE JOVENS CORALISTAS

Tese apresentada ao Programa de Pós- Graduação da Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutor em Música.

Linha de Pesquisa: Educação Musical
Orientadora: Profa. Dra. Patrícia Furst Santiago

Belo Horizonte

2019

S593p Simões, Thays Lana Peneda

Práticas musicorporais para a preparação vocal de jovens coralistas [manuscrito]. / Thays Lana Peneda Simões. - 2019.
314 f., enc.: il.

Orientadora: Patrícia Furst Santiago.

Linha de pesquisa: Educação Musical.

Tese (doutorado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Música.

Inclui bibliografia.

1. Música - Teses. 2. Voz - Educação. 3. Alexander, Técnica de. 4. Bioenergética. 5. T'ai chi chuan. I. Santiago, Patrícia Furst. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Música. III. Título.

CDD: 784.932

Tese defendida pela aluna THAYS LANA PENEDA SIMÕES, em 29 de março de 2019, e aprovada pela Banca Examinadora constituída pelos Professores:

Profa. Dra. Patrícia Furst Santiago
Universidade Federal de Minas Gerais
(orientadora)

Prof. Dr. Moacyr Silva Costa Filho
Universidade Federal da Bahia

Profa. Dra. Maria Tereza Mendes de Castro
Universidade Federal de Ouro Preto

Profa. Dra. Luciana Monteiro de Castro Silva Dutra
Universidade Federal de Minas Gerais

Profa. Dra. Jussara Rodrigues Fernandino
Universidade Federal de Minas Gerais

Dedico este trabalho a minha família, aos meus grandes amores Éric e João e aos meus filhos do coração: coralistas do Coral Canarinhos de Itabirito.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos espirituais

Agradeço à Deus por ter me dado força e energia para concluir mais uma etapa na caminhada da vida.

Agradecimentos acadêmicos e institucionais

Agradeço à minha orientadora Profa. Dra. Patrícia Furst Santiago que foi uma verdadeira luz em meu caminho. Gratidão por ter me dado a oportunidade de aprender e evoluir a nível intelectual, emocional e humano. Gratidão por conduzir tão bem a complexa arte da pesquisa e da escrita acadêmica. Gratidão por saber respeitar o meu tempo, por sempre me incentivar, por me fazer enxergar através de outros prismas e principalmente, por acreditar que eu seria capaz.

À CAPES pelo apoio e investimento no fomento de meus estudos.

Aos queridos pesquisadores Luciana Monteiro, Elgen Moura, Éric Lana e Patrícia Furst pelas escutas e pelas valiosas contribuições no trabalho.

A toda a diretoria da Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito, em especial ao presidente Guilherme Woods e sua esposa Mercês Braga por colocar prontamente o coro à disposição para que a pesquisa pudesse ser realizada.

Aos coralistas do coral Canarinhos de Itabirito por mergulharem comigo nessa estrada e se permitirem vivenciar o novo. Gratidão pela ilustre participação e pelas valiosas contribuições.

Aos professores e funcionários do Programa de Pós-graduação em Música da UFMG, pelos ensinamentos e boa convivência.

Aos membros efetivos e suplentes da banca, Prof. Dra. Patrícia Furst Santiago, Prof. Dr. Moacyr Silva Costa Filho, Prof. PhD. Maria Tereza Castro, Prof. Dra. Luciana Monteiro de Castro Silva, Prof. Dra. Jussara Rodrigues Fernandino. Prof. Dr. Arnon Sávio Reis de Oliveira, Prof. Dr. Marcelo Almeida Sampaio, Prof. Dra. Helena Lopes da Silva.

Agradecimentos pessoais

Agradeço ao meu marido Éric, meu grande companheiro, meu amparo, meu refúgio, aquele que recarrega as minhas energias, que está sempre ao meu lado segurando firme a minha mão. A minha eterna Gratidão por todo amor dedicado à nossa família, por cuidar tão bem de mim e do nosso João, por abdicar de seus sonhos em prol dos nossos e pelo apoio incondicional nesta pesquisa.

Ao João, meu amado e muito desejado filho por encher a minha vida de amor e alegrias tornando o percurso mais calmo e leve.

A minha mãe Teka, pelo apoio e amor incondicional por mim e pelo João. Gratidão por ter se sacrificado para que mais uma vez eu pudesse terminar os estudos. Gratidão por ser paz, ser amor, ser energia, ser força, ser meu porto seguro, ser generosidade e ser espelho do bem.

Ao meu pai Ivacy, pelo amor, compreensão e incentivo de sempre.

As minhas irmãs Chrystiane, Laysa e Shirliane, por saberem respeitar os meus processos e estarem por perto para tudo!

Aos meus cunhados Alisson e Nilson e a minha sogra Sirlei pela companhia e boas conversas ao longo da vida.

As minhas afilhadas Alícia, Júlia e Núbia por me encherem de amor e de vida.

A minha grande mestra Tereza Castro, a quem eu devo muito da minha formação na música e na vida! Obrigada Tê por ser para mim inspiração de entrega a didática musical e por ter despertado em mim o gosto e o cuidado pela consciência e saúde corporal.

A minha terapeuta Lila Dione pelas escutas, conversas, por ter auxiliado a minha evolução e por ter me mantido sã em meio aos turbilhões da vida. Gratidão por fazer parte desta pesquisa e pelas oficinas de vivência em Bioenergética que trouxeram bem-estar para mim e para os coralistas do coral Canarinhos de Itabirito.

Aos colegas de trabalho Filipe, Carlos, Paula, Paulo, Welington, Isabela e Rosiane pela convivência, amizade e compreensão em todo o percurso.

Às amigas Wanessa, Josiane, Patrícia e Layce pela amizade sincera, pela ajuda emocional e por compreenderem minhas ausências.

Aos meus mestres do canto a quem eu atribuo a minha evolução como cantora e todo o gosto e prazer em estudar e ensinar técnica vocal, em especial, ao Francisco Campos Neto, Isabel Alcobia, Lorena Espina, Andréa Adour, Luis Pereira, Guilherme Oliveira, Lilian Assunção e a tantos outros que passaram em minha vida nos festivais e ampliaram a minha concepção de canto e de técnica vocal Susan Ruggieiro, Susan Walter, Patrícia MacMahon, Celine Ímbert, Marcos Tadeu, Lucia Duchenova.

RESUMO

Esta tese observou o contexto da preparação vocal de sessenta e um jovens coralistas do coral Canarinhos de Itabirito, partindo da premissa que o instrumento do cantor é a unidade psicofísica: corpo/mente. A revisão da literatura sobre técnica e preparação vocal, empreendida para a tese, evidenciou que o desenvolvimento da consciência corporal não tem merecido destaque na preparação vocal coral infantojuvenil. Assim, com o intento de despertar a consciência corporal do coralista, foi delineado um estudo qualitativo pelo método da pesquisa-ação que consistiu na elaboração e avaliação de um *Programa de Preparação Vocal*. Esse Programa buscou integrar prática vocal a práticas psicofísicas, com a inclusão de posições e movimentos advindos de três abordagens corporais holísticas, potenciais recursos ao desenvolvimento da consciência corporal, da propriocepção e do bem-estar: a Técnica Alexander, a Bioenergética e o Tai Chi Chuan. Em conjunto com um painel de colaboradores especialistas nessas abordagens, foi realizado um diagnóstico para identificar os problemas psicofísicos recorrentes apresentados pelos coralistas. Os resultados apontaram a presença dos seguintes padrões psicofísicos: projeção do pescoço e quadris, colapso abdominal, a hiperextensão dos joelhos, hábitos posturais inadequados, tensão excessiva em segmentos como mãos e maxilar, ansiedade, medo, timidez e distração. Para minimizar esses padrões, o *Programa de Preparação Vocal* foi implementado, em dois ciclos, e em dez turmas de técnica vocal do coral Canarinhos de Itabirito. Os dados coletados foram obtidos a partir de: (1) seis questionários e oito grupos focais aplicados aos coralistas; (2) dois grupos focais realizados juntamente com o painel de colaboradores especialistas; (3) registros audiovisuais. Foi realizada uma análise de conteúdo na qual se revelou que o *Programa de Preparação Vocal* favoreceu o desenvolvimento psicofísico dos coralistas, com a dinamização do processo de ensino-aprendizado da técnica vocal, ampliação da consciência física e da propriocepção, alinhamento físico e emocional, minimização dos problemas psicofísicos, relação inter-humana, qualidade de experiência e melhoria do bem-estar no ato de cantar.

Palavras-chave: Preparação vocal coral. Técnica Alexander. Tai Chi Chuan. Bioenergética. Pesquisa-ação.

ABSTRACT

This thesis observed the context of the vocal preparation of sixty-young choristers from Canarinhos of Itabirito choir, starting from the premise that the singer's instrument is his body, which involves the body/mind psychophysical unity. The review of the literature about technique and vocal training, undertaken for the thesis, showed that the development of body awareness has not been a focus on vocal formation in children and adolescents. Thus, with the objective of integrating the vocal formation to the corporal consciousness of the chorister, this qualitative study was designed, which proposes, through action research, the elaboration and evaluation of a Vocal Preparation Program that integrates vocal practice with practices with the inclusion of positions and movements from three holistic body approaches, potential resources for the development of body awareness, proprioception and well-being: the Alexander Technique, Bioenergetics and Tai Chi Chuan. In conjunction with a panel of experts in these approaches, a diagnosis was made to identify the recurrent psychophysical problems presented by choristers. The results indicated the presence of the following psychophysical patterns: projection of the neck and hips, abdominal collapse, hyperextension of the knees, inadequate posture habits, excessive tension in segments such as hands and jaw; anxiety, fear, shyness and distraction. To minimize these patterns, the *Vocal Preparation Program* was implemented in two cycles, in the ten groups of vocal technique of the Canarinhos of Itabirito choir. The data collected were: (1) six questionnaires and eight focus groups applied to choristers: (2) two focus groups held together with the panel of expert collaborators; (3) audiovisual records. The analysis of content revealed that the *Vocal Preparation Program* favored the psychophysical development of the choralists, with the dynamization of the teaching-learning process of vocal technique; expansion of consciousness and proprioception; physical and emotional alignment; minimization of psychophysical problems; inter-human relationship; quality of experience and improvement of well-being in the act of singing.

Key words: Voice Building for Choir. Alexander Technique. Tai Chi Chuan. Bioenergetics. Action research.

LISTA DE QUADROS

CAPÍTULO 2

Quadro 2.1 – Síntese dos Fundamentos e Premissas da Técnica de Alexander 56
Quadro 2.2 – Síntese dos Fundamentos e Premissas do Tai Chi Chuan..... 71
Quadro 2.3 – Síntese dos Fundamentos e Premissas da Bioenergética..... 93
Quadro 2.4 – Síntese de aspectos funcionais entre as abordagens Técnica Alexander, Tai Chi Chuan e Bioenergética..... 98

CAPÍTULO 3

Quadro 3.1 – Apresentação do corpo docente e dos funcionários da Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito no ano de 2018 108
Quadro 3.2 – Distribuição do naipe Soprano.....111
Quadro 3.3 – Distribuição do naipe Contralto 112
Quadro 3.4 – Distribuição do naipe Tenor e Baixo 112
Quadro 3.5 – Distribuição do naipe Tenor 113
Quadro 3.6 – Distribuição do naipe Baixo 113
Quadro 3.7 – Tipo de uniformes, descrição e ocasiões de uso.....114

CAPÍTULO 4

Quadro 4.1 – Padrões físicos recorrentes nos coralistas 141

CAPÍTULO 5

Quadro 5.1 – Referente a caminhar livremente pela sala percebendo seu próprio corpo, suas tensões, a respiração e os seus hábitos 161
Quadro 5.2 – Referente à fixação da posição de base, enraizamento no chão e enchimento dos pulmões com o movimento de levantar uma bola, abraçar a árvore e soltar o ar....162
Quadro 5.3 – Referente a bater energeticamente os pés no chão 163
Quadro 5.4 – Referente à rotação do pescoço com expiração em sons que remetam os sentimentos.....164
Quadro 5.5 – Referente a espreguiçar e soltar o peso do corpo abraçando o colega sonorizando um bocejo.....164
Quadro 5.6 – Referente ao fluxo sonoro e a sensação corporal 171

Quadro 5.7 – Referente a realização do exercício e a sensação corporal.....176
Quadro 5.8 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal.....183
Quadro 5.9 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal.....188
Quadro 5.10 – Aspectos Positivos e desafios da prática musicorporal roda que roda ...194

CAPÍTULO 6

Quadro 6.1 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 1 – enraizar e encher.....199
Quadro 6.2 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 2 – vibrar e expandir.....207
Quadro 6.3 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 4 – cantar da terra ao céu.....211
Quadro 6.4 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 5 – Como é bom sentar.....214
Quadro 6.5 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 6 – roda que roda.....216
Quadro 6.6 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal.....220
Quadro 6.7 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal.....227
Quadro 6.8 – Síntese das Percepções Físicas Gerais dos Coralistas.....236

LISTA DE FIGURAS

CAPÍTULO 2

Figura 2.1 – Postura do Pescoço em Comparação ao Pulso 50
Figura 2.2 – Fases do levantar da esquerda para direita e fases do sentar da direita para esquerda 57
Figura 2.3 – Posição do macaco 58
Figura 2.4 – Alexander na posição de ataque ao trabalhar com uma aluna 59
Figura 2.5 – Posição deitado em Semisupina 60
Figura 2.6 – Ponto borbulhante (K1 ou Ki1) localizado no centro da sola dos pés 66
Figura 2.7 – Posições da língua durante a prática do Tai Chi Chuan 67
Figura 2.8 – Postura ideal para a prática do Tai Chi Chuan 68
Figura 2.9 – Representação gráfica do Yin Yang 69
Figura 2.10 – 24 Movimentos simplificados do Tai Chi Chuan 74
Figura 2.11 – 18 movimentações de Chi Kung 75
Figura 2.12 – As 18 movimentações do Chi Kung segundo Santer, intitulado 18 mãos de Lohan 75
Figura 2.13 – Sequência da posição inicial - pés paralelos, joelhos flexionados, quadril flexível e alinhado, costas, abdômen e cabeça em direção ao céu 76
Figura 2.14 – Movimentação “abraçar o universo” 78
Figura 2.15 – Movimentação olhar para trás à esquerda e à direita na postura inicial 79
Figura 2.16 – Movimentação olhar para trás à esquerda e à direita com a variação das mãos nas costas 79
Figura 2.17 – Movimentação olhar para trás à esquerda e à direita com a variação das mãos próxima ao Tan Tien 80
Figura 2.18 – Sequência da movimentação "Tocar os pés e empurrar os rins" 81
Figura 2.19 – Continuação da sequência da movimentação "Tocar os pés e empurrar os rins" 81
Figura 2.20 – Sequência do movimento "Empurrar o céu e a terra" 82
Figura 2.21 – Posição vibrando e inclinando para frente 95
Figura 2.22 – Posição respiração abdominal 97
Figura 2.23 – Movimentação dos braços para cima na posição "Prazer de estar vivo" 97

CAPÍTULO 3

Figura 3.1 – Diagrama síntese de características pesquisa-ação 105
Figura 3.2 – Uniforme de gala 114
Figura 3.3 – Uniforme litúrgico: túnica 115
Figura 3.4 – Uniforme de frio - calça social preta e moleton 115
Figura 3.5 – Camisa de malha "Memórias" 115
Figura 3.6 – Camisa apoiadora Gerdau 116
Figura 3.7 – Camisa apoiadora Gerdau 2018 116
Figura 3.8 – Camisa pólo apoiadora Vale 116
Figura 3.9 – Camisa Sentidos 117
Figura 3.10 – Modelo pesquisa-ação 121

CAPÍTULO 4

Figura 4.1 – Problemas físicos do coralista..... 134

CAPÍTULO 5

Figura 5.1 – Posição abraçar o universo Tai Chi Chuan.....157
Figura 5.2 – Rotação do pescoço.....158
Figura 5.3 – Seleção de fotos da prática “Enraizar e encher” 158
Figura 5.4 – Posição da Bioenergética "vibrando inclinando para frente".....168
✓ Figura 5.5 – Seleção de fotos da prática Vibrar e Expandir 170
Figura 5.6 – Exercício de vibração de lábios (Br) e língua (Tr).....173
Figura 5.7 – Seleção de fotos da prática leveza do ser 174
Figura 5.8 – Foto da prática leveza do ser 174
Figura 5.9 – Padrões melódicos maiores (1 a 9), menores (10 a 13) e cromático (14)..176
Figura 5.10 – Posição das mãos simulando segurar uma bola de energia à frente do umbigo 180
Figura 5.11 – Melodia do Exercício Vocal 180
Figura 5.12 – Movimento de empurrar o céu e a terra 180
Figura 5.13 – Exercício vocal em cânone 180
Figura 5.14 – Seleção de fotos da prática cantar da terra ao céu.....181
Figura 5. 15 – Melodia do exercício vocal para passagem de registro 186
Figura 5.16 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal 187
Figura 5.17 – Melodia do vocalise para passagem de registro e agilidade.....192
Figura 5.18 – Seleção de fotos da prática roda que roda.....193

CAPÍTULO 6

Figura 6.1 – Posição de base 202
Figura 6.2 – Sentado na cadeira 203
Figura 6.3 – Posição semisupina.....203
Figura 6.4 – Exercício vocal com texto 209
Figura 6.5 – Exercício de vocalise.....209
Figura 6.6 – Exercício vocal prática musicorporal 4 – cantar do céu a terra segundo ciclo 212

Figura 6.7 – Sequência da movimentação proposta embasada no movimento “prazer em estar vivo” da Bioenergética – parte I.....212
Figura 6.8 – Sequência da movimentação proposta embasada no movimento “prazer em estar vivo”da Bioenergética – parte II.....213
Figura 6.9 – Sequência da movimentação proposta embasada no movimento “prazer em estar vivo” da Bioenergética – parte III.....214
Figura 6.10 – Registro das posições sentado, macaco e em pé na prática como é bom sentar 215
Figura 6.11 – Movimentação baseada no Tui Shao do Chi Kung – Tai Chi Chuan.....217
Figura 6.12 – Movimento de inspiração e expiração do Wu Chi.....219
Figura 6.13 – Sequência da prática musicorporal "conectar-se".....221
Figura 6.14 – Posição “abraçar o universo” do Tai Chi Chuan.....224
Figura 6.15 – Movimentação proposta da prática árvore enraizada.....225
Figura 6.16 – Exercício vocal.....225
Figura 6.17 – Movimentação proposta da prática árvore enraizada.....225
Figura 6.18 – Exercício vocal.....225
Figura 6.19 – Sequência da movimentação prática árvore enraizada sem torção do tronco 226
Figura 6.20 – Pontos de estabilidade e equilíbrio na sola dos pés.....233

LISTA DE GRÁFICOS

CAPÍTULO 3

Gráfico 3.1 – Quantidade de alunos por idade 118

CAPÍTULO 4

Gráfico 4.1 – Síntese dos problemas de uso corporal dos coralistas do Coral Canarinhos de Itabirito 145

CAPÍTULO 6

Gráfico 6.1 – Autoavaliação sobre o estado emocional após às práticas musicorporais 238

SUMÁRIO

PRIMEIRA PARTE 25

CAPÍTULO 1 – PREPARAÇÃO VOCAL CORAL..... 26

1.1 Preparação Vocal: Conceito e Contexto.....26

1.2 A Técnica Vocal Aplicada à Preparação Vocal Coral 30

1.2.1 O Aquecimento Vocal..... 31

1.2.2 Exercícios Vocais: filosofia e objetivos..... 35

1.3 Habilidades e Competências dos Preparadores Vocais 40

1.3.1 Uso da Técnica..... 40

1.3.2 Saúde Vocal e Corporal..... 40

1.3.3 Componente Psicológica do Cantor 41

1.3.4 Competências do Preparador Vocal..... 41

1.4 Abordagens Pedagógicas para o Ensino da Técnica Vocal 43

1.5 Conclusão 47

CAPÍTULO 2 – ABORDAGENS CORPORAIS: TÉCNICA ALEXANDER, TAI CHI CHUAN E BIOENERGÉTICA 49

2.1 Técnica Alexander.....49

2.1.1 Técnica Alexander: Breve Histórico..... 49

2.1.2 Fundamentos da Técnica Alexander..... 51

2.1.2.1 Controle Primário 52

2.1.2.2 Uso e Funcionamento 52

2.1.2.3 Percepção Sensorial Enganosa..... 53

2.1.2.4 Meios pelos Quais..... 54

2.1.2.5 Inibição 54

2.1.2.6 Direção 54

2.1.3 A Prática da Técnica Alexander: Posições de Vantagem Mecânica..... 56

2.1.3.1 Assentar e Levantar..... 57

2.1.3.2 Posição do Macaco..... 58

2.1.3.3 Posição de Ataque 59

2.1.3.4 Caminhada 59

2.1.3.5 Semisupina 60

2.1.4 Benefícios da Técnica Alexander..... 61

2.2 Tai Chi Chuan 61

2.2.1 Tai Chi Chuan: Breve Histórico 62

2.2.2 Fundamentos do Tai Chi Chuan..... 65

2.2.2.1 Postura Corporal 65

2.2.2.2 Yin – Yang 69

2.2.2.3 Mente 69

2.2.2.4 Respiração..... 70

2.2.3 A Prática do Tai Chi Chuan..... 72

2.2.3.1 Posição Inicial – Wu Chi 76

2.2.3.2 Abraçar o Universo – Zhan Zhuang..... 77

2.2.3.3 Olhar para Trás à Esquerda e à Direita 78

2.2.3.4 Tocar os Pés e Empurrar os Rins 80

2.2.3.5 Empurrar o Céu e a Terra..... 82

2.2.4 Benefícios do Tai Chi Chuan 83

2.3 Bioenergética.....83

2.3.1 Bioenergética: Breve Histórico 84

2.3.2 Fundamentos da Bioenergética..... 90

2.3.2.1 Corpo e Mente Funcionalmente Idênticos ... *90*
2.3.2.2 Equilíbrio Energético ... *90*
2.3.2.3 Fundamentos para a Prática Bioenergética ... *91*
2.3.3 Práticas da Bioenergética ... *93*
2.3.3.1 Postura de Grounding ... *95*
2.3.4 Benefícios da Bioenergética ... *98*
2.4 Conclusão ... **98**

SEGUNDA PARTE ... **101**

CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA DE PESQUISA ... **102**
3.1 Natureza e Abordagem da Pesquisa ... **102**
3.2 Contexto, Sujeitos de Pesquisa, Pesquisadores Coletivos ... **106**
3.2.1 Breve Contextualização Histórica do Coral Canarinhos de Itabirito e Caracterização da Amostra ... *106*
3.2.2 Coral Canarinhos de Itabirito ... *110*
3.2.3 Sujeitos de Pesquisa: os Coralistas ... *118*
3.2.4 Pesquisadores Coletivos ... *119*
3.3 Delineamento e Etapas da Pesquisa ... **120**
3.4 Técnicas de Coleta de Dados ... **124**
3.4.1 Diário de Notas e Filmagens ... *124*
3.4.2 Grupos Focais e Depoimentos em Grupo ... *125*
3.4.3 Questionários para os Coralistas ... *127*
3.5 Análise dos Dados ... **128**
3.6 Questões Éticas ... **129**
3.7 Conclusão ... **130**

CAPÍTULO 4 – DIAGNÓSTICO DOS PROBLEMAS PSICOFÍSICOS DOS CORALISTAS ... **132**
4.1 Diagnóstico dos Problemas Físicos Apresentados pelos Coralistas ... **132**
4.1.1 Avaliação Inicial dos Problemas Psicofísicos Corporais dos Coralistas ... *133*
4.1.1.1 Avaliação Física Individual dos Coralistas ... *136*
4.1.1.2 Quadros Síntese dos Problemas Físicos Apresentados pelos Coralistas ... *141*
4.1.1.3 Fatores que Prejudicaram a Condição Física dos Coralistas ... *145*
4.2 Avaliação dos Problemas Emocionais Apresentados pelos Coralistas ... **146**
4.3 Conclusão ... **150**

TERCEIRA PARTE ... **153**

CAPÍTULO 5 – O PROGRAMA DE PREPARAÇÃO VOCAL – PRIMEIRO CICLO ... **154**
5.1 Práticas Musicorporais para a Preparação Vocal Coral ... **155**
5.1.1 Prática Musicorporal 1: Enraizar e Encher ... *155*
5.1.1.1 Objetivos ... *155*
5.1.1.2 Procedimentos ... *156*
5.1.1.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal ... *159*
5.1.1.4 Observações da Pesquisadora ... *161*
5.1.1.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais ... *165*
5.1.1.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 1 ... *166*
5.1.2 Prática Musicorporal 2- Vibrar e Expandir ... *168*
5.1.2.1. Objetivos ... *168*
5.1.2.2 Procedimentos ... *168*
5.1.2.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 2 ... *170*
5.1.2.4 Observações da Pesquisadora ... *171*
5.1.2.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais ... *172*
5.1.2.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 2 ... *172*
5.1.3 Prática Musicorporal 3 – Leveza do Ser ... *173*

5.1.3.1. Objetivos *173*
5.1.3.2 Procedimento *173*
5.1.3.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal *174*
5.1.3.4 Observações da Pesquisadora *175*
5.1.3.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais *177*
5.1.3.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 3 ..... *178*
5.1.4 Prática Musicorporal 4 – Cantar da Terra ao Céu *178*
5.1.4.1 Objetivos *178*
5.1.4.2 Procedimentos *178*
5.1.4.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 4 ..... *181*
5.1.4.4 Observações da Pesquisadora *182*
5.1.4.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais *183*
5.1.4.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 4 ..... *184*
5.1.5 Prática Musicorporal 5 – Como é Bom Sentar *185*
5.1.5.1 Objetivos *185*
5.1.5.2 Procedimentos *186*
5.1.5.3 Observações da Pesquisadora *187*
5.1.5.4 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais *189*
5.1.5.5 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 5 ..... *191*
5.1.6 Prática Musicorporal 6 – Roda que Roda *191*
5.1.6.1 Objetivos *191*
5.1.6.2 Procedimentos *191*
5.1.6.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 6 ..... *193*
5.1.6.4 Observações da Pesquisadora *194*
5.1.6.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais *194*
5.2 Conclusão **197**

CAPÍTULO 6 – O PROGRAMA DE PREPARAÇÃO VOCAL – SEGUNDO CICLO 199
6.1 Alterações Propostas para a Prática Musicorporal 1 – Enraizar e Encher **199**
6.2 Prática Musicorporal 2 – Vibrar e Expandir **207**
6.3 Prática Musicorporal 3 – Leveza do Ser **211**
6.4 Prática Musicorporal 4 – Cantar da Terra ao Céu **211**
6.5 Prática Musicorporal 5 – Como é Bom Sentar **214**
6.6 Prática Musicorporal 6 – Roda que Roda **215**
6.7 Implementação de Novas Práticas Musicorporais **217**
6.7.1 Prática Musicorporal 7 – Conectar-se *218*
6.7.1.1 Objetivos *218*
6.7.1.2 Procedimentos *218*
6.7.1.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 7 ..... *218*
6.7.1.4 Observações da Pesquisadora *219*
6.7.1.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais *221*
6.7.1.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 7 ..... *223*
6.7.2 Prática Musicorporal 8 – Árvore Enraizada *223*
6.7.2.1 Objetivos *223*
6.7.2.2 Procedimentos *223*
6.7.2.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 8 ..... *226*
6.7.2.4 Observações da Pesquisadora *227*
6.7.2.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais *228*
6.7.2.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 8 ..... *230*
6.8 Resultados e Conclusão **230**

CONSIDERAÇÕES FINAIS 240

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 248

APÊNDICE **268**
ANEXO **309**

INTRODUÇÃO

A minha paixão pelo canto coral se deu na infância, aos nove anos, quando ingressei em um coro infantil de uma escola municipal próxima à minha residência. Durante a infância e a adolescência participei de diversos grupos vocais e coros na cidade de Itabirito (MG). Na graduação em Música, realizada na Universidade Federal de Ouro Preto (MG), o contato com o canto coral se tornou ainda mais estreito por meio de disciplinas como Canto coral I e II, Canto em grupo I ao VI e Regência coral I e II. Nessa mesma instituição, em 2009, por ocasião da escrita do Trabalho de Conclusão de Curso, aprofundei os estudos sobre a necessidade da consciência corporal no trabalho musical e do cuidado com a saúde do músico instrumentista e cantor.

Na busca pela valorização e integração do corpo no contexto da performance coral, desenvolvi junto ao Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade de Aveiro – Portugal, Performance em Canto, nos anos de 2010 a 2012, a dissertação intitulada "O gesto corporal na performance coral: estudo de dois grupos corais", aprofundando os estudos sobre a relação gesto corporal e a performance coral.

A preocupação com o trabalho de preparação vocal coral teve início ao final do mestrado, em 2012, quando assumi o cargo de preparadora vocal do coral Canarinhos de Itabirito, na Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito[1], uma entidade cultural e escola de música, com sede na cidade de Itabirito (MG). Aos poucos, assumi também a preparação vocal e corporal de outros coros dentro dessa instituição como o Madrigal Padre Xavier e o coro cênico Canarinhos EmCena, da qual fui fundadora e cantora. Concomitante a esse trabalho, realizei a preparação vocal e corporal do Coral Novo Tom (entre 2013 e 2015), coro da terceira idade, de iniciativa privada na cidade de Itabirito. Atualmente, eu realizo a preparação vocal e corporal dos coros Canarinhos de Itabirito e Canarinhos EmCena, além de ministrar oficinas sobre preparação vocal a coros infantojuvenis pertencentes à Federação Nacional dos Meninos Cantores do Brasil e a jovens cantores da Universidade Federal de Minas Gerais e Universidade Federal de Ouro Preto.

[1] Ao todo são 4 coros pertencentes a esta Associação Cultural que são divididos por idade e por nível musical e vocal: Coral Pequeninos Canarinhos (6 a 8 anos); Coral Canarinhos Postulantes (9 a 14 anos); Coral Canarinhos (10 a 23 anos); Coral Canarinhos EmCena (16 a 30 anos).

Ademais, me fiz presente e participativa em eventos, festivais, encontros e congressos nacionais e internacionais, tanto do canto solista como do canto coletivo, que retratavam na teoria e na prática processos de preparação vocal, dos quais destaco: Encontro Nacional de Canto (Poços de Caldas, 2019); 1º Congresso de Canto Coral (São Paulo, 2018); FICA- Festival Internacional de Coros de Aveiro (Aveiro,Portugal, 2018); XLI Congresso Internacional *Pueri* Cantores (Rio de Janeiro, 2017); Congressos Nacionais *Pueri* Cantores (XIV – Juiz de Fora, 2018); XIV Congresso Regional Sul da Federação Nacional dos Meninos Cantores do Brasil (Santa Catarina, 2016); XIV Congresso Regional Sudeste da Federação Nacional dos Meninos Cantores do Brasil (Rio de Janeiro, 2015); 2º. Academia de Canto em Trancoso (Bahia, 2016); 1º Festival Coral de Campos do Jordão (São Paulo, 2014); Encontro Pan- americano de corais America Cantat VI (Minas Gerais, 2010).

Ao longo dos anos, e em todas as experiências profissionais e práticas citadas anteriormente, me deparei com fatores que são um obstáculo para alcançar o resultado almejado no tocante à preparação vocal de meus alunos, tais como bloqueios emocionais, existência de padrões deletérios ao uso do corpo, como: a projeção do pescoço e quadris, o colapso abdominal, a hiperextensão do joelho, hábitos posturais inadequados, dentre outros padrões que serão apresentados nesta tese, que interferem diretamente na saúde do corpo, no desenvolvimento e na produção da voz, na medida em que dificultam e inibem a coordenação natural dos músculos e articulações implicados na produção vocal do cantor. Frequentemente, esses padrões geram movimentos compensatórios corporais que induzem o corpo a manter sempre o padrão habitual vicioso, sendo, portanto, às vezes, imperceptível ao próprio cantor e de difícil "correção" (PADOVANI, 2017; SIMÕES; PENIDO, 2017; SIMÕES et al*.,* 2016b; COSTA FILHO, 2015; CAMPOS, 2007).

A partir dessa problemática e em busca de uma solução para a minimização dos problemas psicofísicos dos jovens coralistas e da otimização do resultado sonoro-vocal, propus a presente pesquisa junto ao programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal de Minas Gerais, na perspectiva de pensar uma educação vocal integrada ao corpo e mente, transposta ao contexto do canto coral.

Esta pesquisa se insere no âmbito dos estudos qualitativos em música e centra-se na relação entre o ensino-aprendizado da técnica vocal para coros infantojuvenis e o desenvolvimento psicofísico de coralistas (corpo/mente como uma unidade, incluindo o estado emocional), por meio do que denominamos "práticas musicorporais".

A temática de pesquisa lida com a necessidade de se realizar um trabalho consciente de preparação vocal que conduza o cantor, coralista ou solista, a conhecer e desenvolver o seu instrumento, o "corpo", que é indissociável da mente e da produção sonoro-vocal. O tema de pesquisa surgiu da minha experiência como professora de canto e preparadora vocal coral por oito anos, preocupada em dar voz ao corpo no ato educativo e performativo. Embasada na minha própria experiência e na revisão da literatura empreendida para essa tese, pude constatar que a preparação vocal de jovens e adultos coralistas, ao contrário do trabalho vocal realizado com cantores solistas, não tem priorizado o corpo, ignorando o fato de que o instrumento do cantor é o seu próprio corpo.

Nesta tese, utilizamos os conceitos de *preparação vocal coral* aliado a dois princípios fundamentais: a coordenação do uso de si mesmo como *ser psicofísico* e a *musicorporeidade*.

A partir da revisão da literatura de títulos relacionados à técnica vocal, ressaltamos que o termo *preparação vocal* coral foi conceitualmente assumido e desenvolvido na Alemanha, no início do século XX, pela cantora Frauke Haasmann (1922-1991) e pelo regente Wihelm Ehmann (1904-1989), designando o ato de preparar, construir e lapidar todo o processo vocal, técnico e interpretativo, proporcionando o desenvolvimento vocal/corporal/mental saudável. No Capítulo 1 - A Preparação Vocal Coral, serão amplamente discutidos e apresentados os conceitos e modelos de preparação vocal coral que embasam teoricamente esta tese.

O termo *ser psicofísico* diz respeito às ações que ocorrem no corpo físico e psíquico, na dualidade corpo e mente. É um conceito holístico, pois integra os aspectos mentais, emocionais e físicos do ser. A partir desse pensamento, o criador da Bioenergética, Alexander Lowen (1975) desenvolveu sua máxima de que tudo o que ocorre no corpo reflete na mente e vice-versa, justificando que corpo e mente formam uma unidade psicofísica. Vigotski (1931 apud BARROS; CAMARGO; ROSA, 2011, p.235) afirma que "nenhum estado de consciência deve ser dissociado de suas condições físicas: estas constituem um todo natural que tem que ser estudadas como tal".

O termo *musicorporal* foi referenciado pela primeira vez por Santiago (2008). A *musicorporeidade* integra dois conceitos: música e corporeidade, que autodefinem o termo (SIMÕES; PENIDO, 2017, p.340). Na Educação Musical, Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950) incorporou de forma definitiva a percepção da sensorialidade aos processos de ensino-aprendizagem musical, privilegiando o corpo por meio de vivências sensoriais

que integram ação sonoro-musical e o ser que as vivenciam, ou seja, "um corpo convertido em instrumento musical que deveria expressar elementos da música por meio do movimento e da expressão corporal" (MARIANI, 2011 apud FERNANDINO, 2015, p.68). Esta visão integradora tem sido adotada por Amorim (2012); Brito (2012); Campo (2013); Goes (2015); Santiago (2008; 2015). Para Santiago (2015, p.98), a *musicorporeidade* representa:

> [...] uma vivência holística, que integra o fazer musical e o corpo, considerando, desta forma, que ambos formam uma única entidade, agente das ações que se apresentam à realização. Vivências musicorporais favorecem a construção das experiências musicais envolvendo todos os aspectos da corporeidade do indivíduo (sensoriais, emocionais, mentais, dentre outros) em conexão com o contexto ao redor.

A terminologia musicorporal adotada na pesquisa compartilha dos mesmos princípios ressaltados por Santiago, que em suas pedagogias integra o corpo psicofísico à prática musical (SANTIAGO, 2006; 2008; 2017; PALMEIRA; SANTIAGO, 2016). Desse modo, a ação musicorporal contempla o uso do ser psicofísico, ou seja, a maneira pela qual um indivíduo "usa conscientemente" a si mesmo em diferentes atividades. Nesse sentido, a partir de ações práticas musicorporais, o coralista terá a possibilidade de despertar a sua consciência para as sensações dos movimentos que ocorrem internamente e externamente em seu corpo, durante a produção sonora.

No canto, o corpo é o instrumento e o agente primordial da produção musical, não cabendo, portanto, a segregação entre música e corpo. Como evidencia Costa Filho (2015, p.25) "ao concebermos o corpo humano como instrumento que canta, atribuímos-lhe integridade física e mental", e Ware (1998 apud COSTA FILHO, 2015, p.31-32), que argumenta: "[...] como o instrumento vocal é todo o corpo humano, os cantores conscientes deverão ter como prioridade o condicionamento do seu instrumento para torná-lo vigoroso em longo prazo." Porém, no seu desenvolvimento vocal, alguns cantores acabam por gerar bloqueios emocionais e tencionar certos grupos musculares ou segmentos corporais desnecessariamente, criando hábitos inadequados de uso do corpo que comprometem a produção vocal.

Considerando esse argumento, partimos dos pressupostos que: (1) os padrões de hábitos inadequados de uso do nosso próprio corpo tendem a dificultar o desenvolvimento vocal de coralistas; (2) a integração entre ações corporais e prática

vocal poderá potencializar o ensino-aprendizagem da técnica vocal e poderá favorecer maior consciência para a propriocepção corporal individual dos coralistas; (3) a consciência corporal amplia a percepção global do corpo do cantor tornando-o capaz de reconhecer os prejuízos do uso de padrões corporais inadequados para a sua qualidade vocal e para a sua vida pessoal; (4) as práticas corporais holísticas, que visam o bem-estar, podem auxiliar na minimização dos problemas corporais e emocionais dos coralistas, e na otimização do desempenho técnico vocal, consequentemente otimizando a qualidade da produção e emissão sonoro-vocal. Assim, como um possível caminho para a minimização dos problemas psicofísicos dos coralistas, nossas hipóteses apontam para a realização simultânea de prática vocal, posturas e movimentos, advindos de técnicas e terapias corporais holísticas capazes de desenvolver sua consciência corporal e, consequentemente, levar a uma otimização do ensino e aprendizado da técnica vocal sem a segregação entre corpo, mente e voz.

Dentre as diversas abordagens corporais holísticas existentes, selecionamos três: (1) Técnica Alexander, técnica de reeducação corporal desenvolvida pelo ator Frederick Matthias Alexander; (2) Bioenergética, terapia corporal desenvolvida pelo psicanalista Alexander Lowen; (3) Tai Chi Chuan, arte marcial chinesa desenvolvida pelo sábio Zhang Sanfeng. A escolha dessas três abordagens corporais holísticas se apoia exatamente na necessidade de tratar qualquer ação humana como algo que emerge de uma atuação integrada do ser psicofísico. Essas três abordagens são consideradas preventivas ao mau uso corporal e a doenças, trabalham pelo bem-estar e vitalidade do organismo, além de favorecerem a não supressão do ar, fator relevante na produção sonoro-vocal. Embora tenha tido contato direto com a Bioenergética (2014-2018) em sessões de terapia e análise, com a prática de Tai Chi Chuan (2014-2017), com oficinas e cursos de formação complementar de Técnica Alexander (2014-2018), cabe ressaltar que não sou especialista em nenhuma das três abordagens. Por isso, tive a sorte de ter ao meu alcance, instrutores pesquisadores dispostos a auxiliarem, conjuntamente, o trabalho de condução desta investigação.

A partir dos princípios fundamentais de cada uma das três abordagens, de algumas das posições e das movimentações propostas por elas, adaptamos os movimentos e posturas que foram aplicados a uma série de exercícios vocais e elaboramos um conjunto de “práticas musicorporais” que serão foco desta pesquisa.

É fundamental ressaltar a relevância da presente pesquisa, uma vez que a literatura sobre técnica vocal para grupos corais, consultadas para esta tese,[2] demonstra uma preocupação central com a postura da coluna vertebral e alerta sobre a existência de tensões em outras partes do corpo, mas não apresenta soluções práticas para a minimização dos problemas. Alguns autores discutem a formação vocal com enfoque no canto individual, tais como Miller (1995; 2004) e Lima et al. (2016). Eles sugerem a realização de exercícios corporais de relaxamento para o pescoço, maxilar e língua, anteriormente aos exercícios vocais e não simultaneamente. Dentre os métodos e livros consultados, os que propõem exercícios corporais para serem realizados simultaneamente aos exercícios vocais são Goren (2017), Costa Filho (2015), Jordan (2005), Chan e Cruz (2001), Cheng (1999). O primeiro sugere movimentos e posições corporais, com e sem a utilização de objetos (bola suíça, meia bola de ginástica, plataforma de ginástica) para o fortalecimento muscular e como solução de problemas técnicos vocais, embora não sugira exercícios vocais específicos para serem realizados conjuntamente. O segundo emprega ferramentas como a bola suíça e a faixa elástica no processo de desenvolvimento vocal do cantor solista; o terceiro sugere movimentos inspirados na dança focalizando em grupos corais; o quarto sugere movimentos de caminhada e palmas enfatizando a sensação rítmica e um aprendizado lúdico, mas sem a integração entre movimento e resultado sonoro; o quinto preconiza movimentos taoístas conjuntamente aos exercícios vocais. No entanto, nota-se uma escassez de literatura que integre corpo e produção sonora no canto coral. Isto indica que, no contexto do canto coral, o foco do ensino da técnica vocal tende a ser a voz e não o instrumento do cantor: o corpo.

Nesse sentido, a presente pesquisa é inédita, pois teve como objetivo principal elaborar um programa de preparação vocal composto de práticas musicorporais gerado a partir das ideias e práticas da Técnica Alexander, da Bioenergética e do Tai Chi Chuan integradas aos exercícios vocais pré-estabelecidos por mim em consonância com a revisão bibliográfica. Posteriormente, objetivamos avaliar os efeitos desse programa de preparação vocal sobre a percepção dos coralistas a respeito dos aspectos psicofísicos, de

[2] Por exemplo, Ehmann e Haasmann (1982); Roe (1983); Thurman (1983a; 1983b); Coker (1984); Coelho (1994); Jordan (2005); Smith e Sataloff (2006); Horstmann (2009); Bass (2009); Freer (2009); Ferrell (2010); Silva et al. (2010); Mendonça (2011); Sousa (2011); Silva (2012); Moreira e Ramos (2014).

modo a verificar a eficácia ou não das práticas musicorporais elaboradas para o desenvolvimento técnico vocal (respiração, fonação, emissão, articulação e ressonância) e psicofísico dos coralistas (melhora ou piora dos estados emocionais como nervosismo, ansiedade, medo, timidez, distração, prazer). Assim, esperamos que a presente investigação contribua para a proposta de um trabalho vocal distinto do tradicional, com a abertura de novos caminhos para a pedagogia vocal coral, no qual os gestos e movimentos utilizados não sejam aleatórios, e sim pautados em técnicas e terapias corporais que privilegiam a consciência, a propriocepção[3], o bem-estar, a minimização de tensões, o desbloqueio emocional, enriquecendo assim, o ensino e a aprendizagem da técnica vocal no contexto do canto coral e uma melhor condição psicofísica aos coralistas.

A tese apresenta todo o processo e os resultados da pesquisa-ação realizada durante as aulas de técnica vocal do Coral Canarinhos de Itabirito, entre os anos de 2015 a 2018, sendo o trabalho estruturado da seguinte forma:

Primeira parte: aporte teórico da pesquisa. Apresentação da revisão bibliográfica composta pelo Capítulo 1 – A preparação vocal coral e pelo Capítulo 2 – Abordagens corporais: A Técnica Alexander, o Tai Chi Chuan e a Bioenergética, nos quais, para cada uma das abordagens, é apresentado um breve histórico, os fundamentos, os objetivos, os benefícios e os exercícios que fundamentaram a criação do *Programa de Preparação Vocal.*

Segunda parte: delineamento da pesquisa, processos e procedimentos metodológicos, composto pelo Capítulo 3 – Metodologia de pesquisa e pelo Capítulo 4 – Diagnóstico dos problemas psicofísicos dos coralistas. Apresentamos a natureza e a abordagem do estudo, os sujeitos de pesquisa e os pesquisadores coletivos, cada uma das etapas da pesquisa-ação, as técnicas de coleta e de análise de dados, bem como os procedimentos éticos adotados para a execução da pesquisa e o diagnóstico dos problemas psicofísicos dos coralistas do coral Canarinhos de Itabirito.

Terceira parte: desenvolvimento e implementação do *Programa de Preparação Vocal* por meio da pesquisa-ação no coral Canarinhos de Itabirito. Discutimos e apresentamos a análise dos dados, bem como os resultados alcançados pela pesquisa. O Capítulo 5 – O Programa de Preparação Vocal: primeiro ciclo e o Capítulo 6 - O Programa

[3] A propriocepção se assemelha a capacidade cinestésica, a partir da consciência, de reconhecer e coordenar os sistemas muscoesqueléticos (JOY CO apud COSTA FILHO, 2015, p. 130).

de Preparação Vocal: Segundo Ciclo apresentam a descrição do *Programa* e a análise de dados com o resultado da pesquisa. Finalmente, nas Considerações Finais apresentamos um resumo geral do trabalho apontando os resultados e possibilidades de continuação desta pesquisa.

PRIMEIRA PARTE

CAPÍTULO 1 – PREPARAÇÃO VOCAL CORAL

O presente capítulo lida com a literatura consultada sobre a preparação vocal aplicada ao canto coral e solista que consiste em um dos aportes teóricos da pesquisa. Na primeira seção, serão apresentados o conceito de preparação vocal, seus principais objetivos, o contexto em que ela é inserida e os profissionais que desenvolvem a atividade de preparação vocal. A seguir, delineamos as competências e habilidades para o seu desenvolvimento ressaltando os principais aspectos técnicos vocais, parâmetros, abordagens pedagógicas e o aporte teórico dos exercícios vocais que embasam o *Programa de Preparação Vocal* que será apresentado no Capítulo 5 desta pesquisa.

1.1 Preparação Vocal: Conceito e Contexto

O termo preparação vocal coral (*chorische stimmbildung*[4]) foi empregado na Alemanha, após a Segunda Guerra Mundial, pela cantora Frauke Haasmann (1922-1991) e pelo regente Wihelm Ehmann (1904-1989) (SMITH; SATALOFF, 2006, p.ix; SILVA, 2012, p.14-15; EHMANN; HAASMANN, 1982, p.ix-x). Na língua inglesa, o termo preparação vocal corresponde como *voice building for choir*. Na literatura consultada, foram também encontrados os termos *voice training* e *voice teacher.* Em português, encontramos derivações do termo preparação vocal coral como, por exemplo: "preparação vocal do corista" (FERREIRA, 2002); "preparação vocal no coro" (MOREIRA; RAMOS, 2014); "preparação vocal em coros" (SILVA, 2012; SILVA et al., 2013); "preparação vocal para coro" (BEXIGA; SILVA, 2009); "preparo vocal para coros" (RHEINBOLDT, 2018; FERNANDES, 2009); "preparação vocal" (FERNANDO; MAIER, 2015; SILVA; RAMOS; IGAYARA, 2013).

A preparação vocal foi utilizada por coros, principalmente amadores, no processo de ensino da técnica vocal, designando o ato de desenvolver as potencialidades vocais dos cantores com o objetivo de auxiliar coralistas a reconhecerem seu próprio instrumento, o corpo, visando desenvolver habilidades vocais de maneira consciente, coordenando a

[4] Segundo o *software* babylon a tradução literal do termo *chorische stimmbildung* significa treinamento vocal coral, muito embora, a tradução de *Stimme* é voz e *bildung* é formação/ educação sugerindo uma tradução de educação vocal ou formação vocal. Silva (2012) traduziu a expressão como "educação da voz coral" ou "formação da voz coral" (SILVA, 2012, p.15).

produção vocal saudável com maior rendimento e menor esforço físico (SILVA, 2012, p.15-18; THURMAN, 1983b, p.15). Posteriormente, a preparação vocal passou a ser realizada em coros profissionais, compostos por cantores solistas, com o objetivo de formar uma sonoridade coral timbristicamente equilibrada entre os naipes (THOMAS, 1979, p.70; SILVA, 2012, p.16).

Ehmann e Haasmann (1982, p.10), Silva (2012, p.15), Smith e Sataloff (2006, p.151) sustentam que o objetivo principal da preparação vocal é dar suporte técnico aos coralistas, para que estes desenvolvam habilidades musicais e artísticas necessárias ao ato do canto de forma saudável e eficiente. Smith e Sataloff (2006, p.150) enfatizam que o processo da preparação vocal ultrapassa as habilidades artísticas e musicais atribuindo a ela aspectos psicológicos: "[a preparação vocal] constrói o instrumento vocal enquanto inspira confiança e autoestima no coralista".

A importância e a necessidade de se realizar a preparação vocal está evidente em Rheinboldt (2018), Silva et al. (2010, p.268), Robinson e Winold (1976, p.45), Miller (1995, p.31), Brandvik (1993, p.149) e Ehmman e Haasmann (1982). Dos autores anteriormente mencionados, com excessão de Miller (1995), os demais autores evidenciam que muitos coros são formados por cantores que nunca estudaram canto individualmente, fato que dialoga com a realidade dos coros amadores brasileiros, e aqui se inclui o coro que é objeto de estudo desta pesquisa. Sobre esta perspectiva, reconhecemos que o trabalho de preparação vocal para o canto coral amador torna-se relevante para o desenvolvimento da produção vocal saudável e para a otimização do desempenho técnico. Smith e Sataloff (2006, p.149) explicam:

> Muitos coralistas não são músicos tecnicamente treinados. Eles são simplesmente pessoas com uma aptidão e interesse pela música vocal, as vezes mais interesse que aptidão. Como eles não são cantores treinados, eles geralmente não adquiriram as competências necessárias para produzir os sons solicitados por regentes de forma consciente ou com segurança (evitando lesões vocais), sem orientação especial [um profissional para o ensino da técnica vocal] durante os ensaios corais.

Complementando esse pensamento, Chevitarese (2007, p.81) afirma que, no contexto da realidade social do canto coral infantojuvenil brasileiro, o conhecimento prévio para se cantar, mesmo que em casa, não é culturalmente favorecido: "o hábito de cantar não tem sido trabalhado dentro das famílias brasileiras em geral". Esse fato

dificulta ainda mais o desenvolvimento vocal saudável dos coralistas e, portanto, exige um olhar mais atento do profissional que atua com esta faixa etária. Endossando esse ponto, Moreira e Ramos (2014, p.3) sustentam que:

> [...] a preparação vocal, portanto, é um trabalho que traz grande responsabilidade para o regente [ou para o preparador vocal], sobretudo para o profissional que atua junto a um coro infantojuvenil, ao tratar de vozes em formação (MOREIRA; RAMOS, 2014, p.3).

A preparação vocal acontece em dois contextos distintos: durante o aquecimento vocal, nos momentos iniciais dos ensaios e durante as aulas coletivas ou individuais de técnica vocal para os coros que a dispõem.

Nos momentos iniciais do ensaio, o maestro ou preparador vocal destina parte do tempo para alongamento, relaxamento corporal, aquecimento da musculatura do trato vocal, por meio de vocalises, adequação da fala para o canto, conscientização da saúde vocal, e trabalha a sonoridade do coro em busca do equilíbrio timbrístico. Desta forma, para os coros que não possuem preparador vocal, muitas vezes o maestro ou maestrina assume a responsabilidade pela ação da preparação vocal e é durante os ensaios que acontece, para muitos coralistas, a iniciação da vivência com o canto e com a técnica vocal. (RHEINBOLDT, 2018; SILVA, 2012; PRUETER, 2010; OLESEN, 2010; FERREIRA, 2002; MARTINEZ, 2000; SILANTIEN, 1999).

Por outro lado, há coros que dispõem de aulas coletivas ou individuais semanais de técnica vocal, além dos momentos dos ensaios, como é o caso do coro objeto deste estudo. As aulas de preparação vocal coletivas se assemelham à aula de técnica vocal em grupo e são ministradas, normalmente, por um profissional do canto. No entanto, contratar mais de um profissional para trabalhar com um único coro pode ser dispendioso. Por esta razão, em muitos coros aulas específicas de formação vocal não são oferecidas, ou, alternativamente, são ofertadas pelo próprio maestro. Talvez, por essa razão não tenhamos localizado trabalhos brasileiros que descrevam como ocorre a preparação vocal coletiva extra o momento do ensaio. Nesse sentido, Moreira e Ramos (2014, p.3) revelam que, quando a preparação vocal é inexistente ou mesmo quando é realizada “de maneira equivocada”, ou seja, não eficiente, seja no momento do ensaio ou em aulas coletivas, surgem os três tipos de problemas, referentes a saúde vocal, à afinação

e à qualidade sonora. No entanto, como saber se o trabalho da preparação vocal é eficiente ou não ao coro que se destina?

Smith e Sataloff (2006, p.118-119) listam uma sequência de procedimentos padrões para a preparação vocal no momento do aquecimento com a finalidade de formar uma consistente base pedagógica, a saber: (1) ajustar a voz da fala para o canto; (2) alinhar o corpo e deixá-lo livre para que a respiração flua no ato do canto; (3) desenvolver a consciência física do mecanismo vocal de modo a ser usado corretamente e (4) alongar suavemente e exercitar os músculos esqueléticos usados na fonação.

Fernandes (2009, p.336) evidencia o fato de o preparador vocal ter um enfoque pedagógico, direcionando o momento da preparação vocal como uma aula de canto em grupo, e lista os seguintes passos para se alcançar este objetivo: (1) iniciar com exercícios posturais e respiratórios de modo a colocar os "músculos vocais em prontidão para cantar"; (2) adequar a musculatura da fala para o canto; (3) realizar exercícios que garantam a mudança do registro grave para o agudo sem esforço; (4) focalizar a atenção dos cantores, distraindo-os dos problemas cotidianos e desenvolvendo a concentração para um melhor rendimento no ensaio; (5) desenvolver as capacidades técnicas vocais dos cantores; (6) construir a sonoridade almejada do coro e (7) promover a homogeneidade dos naipes do coro.

Dentre os sete itens discriminados acima, cinco deles – os itens 1,2,3,5 e 6 -, referem-se às competências técnicas vocais. Isso sugere que profissionais do canto poderiam estar mais aptos a desenvolvê-los com coralistas, entretanto, é o maestro que por vezes desenvolve este papel sem ao menos ter tido vivência como cantor. Neste sentido, entendemos que não é necessário que o preparador vocal seja um cantor profissional, mas que ele seja capaz de alcançar um bom nível de proficiência técnica em sua prática vocal (SILVA, 2012, p.8; OLESEN, 2010, p.2; FERNANDES; KAYAMA; ÖSTERGREN, 2006a e 2006b, p.53-55; SMITH; SATALOFF, 2006, p.vii; MILLER, 1995, p.32).

Considerando as estratégias sugeridas acima, relativas a maestros que têm o papel de preparadores vocais, Miller (1986, p.58) sustenta que, de igual modo, para assumir o papel de regente coral não é necessário ser um cantor, mas sim que se conheça a fundo o seu instrumento vocal e esteja apto a conduzir os coralistas a uma proficiência vocal. Endossando esse pensamento, a autora, cantora e regente Martha Herr sustenta que "a maioria dos regentes tem, pelo menos, uma noção de canto, mas tem que depender da

assistência de um preparador vocal para ajudar neste aspecto tão importante do desenvolvimento das vozes dos coralistas" (HERR, 1995, p.51).

Concordamos com o pensamento de Herr e selecionamos como sujeitos de pesquisa o coral infantojuvenil Canarinhos de Itabirito, que possui uma cantora como preparadora vocal (a própria pesquisadora) e um regente educador assumindo sua função (Éric Vinícius de Aguiar Lana). Este coro foi selecionado por possuir um trabalho da preparação vocal que vai além de exercícios de aquecimento vocais praticados nos momentos iniciais do ensaio, destinando uma hora semanal para uma aula específica, com enfoque no ensino e na aprendizagem da técnica vocal coletiva[5], enfatizando-se o bem-estar, a saúde corporal, o desenvolvimento técnico vocal e o estudo do repertório do coro.

Como a preparação vocal está intrinsicamente ligada ao ensino e aprendizado da técnica vocal, exploramos a seguir o seu conceito no contexto do canto coral.

1.2 A Técnica Vocal Aplicada à Preparação Vocal Coral

Carnassale (1995) apresenta uma série de definições sobre o termo técnica vocal, com base em dicionários e teóricos da pedagogia vocal solista, da qual destacamos o conceito de Cornelius Lawrence Reid (1983) com a tradução de Costa Filho (2015, p.32):

> Técnica vocal é a maneira pela qual o mecanismo vocal reage, é a ligação física entre a intenção e a expressão artística. Uma técnica ou função que está em conformidade com as leis da natureza é eficiente; aquela que as infringe é ineficiente. O objetivo final do treino vocal é, portanto, estabelecer uma técnica que satisfaça e esteja de acordo com o potencial de movimento do sistema muscular e orgânico envolvidos no processo de fonação.

A partir dessa definição, salientamos que a preparação vocal é o processo que permite que o cantor aprenda a técnica vocal necessária para executar e interpretar o seu repertório com qualidade e saúde física e vocal. Rheinboldt (2018, p.47) considera técnica vocal e preparação vocal como sinônimos. Nós compreendemos que a técnica vocal é o

[5] As aulas de técnica vocal coletiva são divididas por naipes (Soprano, Contralto, Tenor e Baixo) com turmas de 3 a 7 coralistas. São ministradas na sede do coro e foram registradas em formato audiovisual como parte da coleta de dados desta pesquisa.

elemento primordial para a preparação vocal, mas não é o único aspecto que deva ser trabalhado, como será ressaltado adiante nesse capítulo.

No entanto, o principal meio de se realizar a preparação vocal do coralista é através de trabalhos técnicos vocais progressivos, como explica Canongia (1981, p.25-26 apud CARNASSALE, 1995, p.18):

> Só conseguiremos [desenvolver a técnica vocal] através de um trabalho progressivo de educação ou reeducação, que desenvolva a capacidade respiratória, a flexibilidade das pregas vocais e uma emissão perfeita, que conduzam a um resultado harmonioso e estético (CANONGIA, 1981, p.25-26 apud CARNASSALE, 1995, p.18).

O trabalho progressivo ao qual Canongia (1981 apud CARNASSALE, 1995) se refere diz respeito aos exercícios vocais, popularmente conhecidos como vocalises, pelos quais os professores de técnica vocal trabalham o corpo/voz dos cantores, com a finalidade de aquecer e de condicionar a musculatura.

Em conformidade com Tavares (2011), que sustenta que "a prática de exercícios de aquecimento seja, a longo prazo, essencial para a longevidade das vozes dos coralistas" (TAVARES, 2011, p.9). Apresentamos abaixo algumas definições de aquecimento vocal bem como os objetivos dos exercícios vocais[6] aplicados ao canto coral.

1.2.1 O Aquecimento Vocal

No trabalho de preparação vocal são utilizados exercícios de aquecimento físico envolvendo corpo e voz. Na literatura foram encontrados autores que utilizam as seguintes terminologias para o aquecimento: vocalises/vocalizes, no Brasil[7] ou *warm-up,* nos países de língua inglesa. Sob essa perspectiva, Silva (2012, p.12) afirma que preparação vocal e aquecimento não são sinônimos, e salienta que no aquecimento não é necessário o ensino dos fundamentos da técnica vocal para o cantor, o que sugere que o

[6] Optei por utilizar a terminologia exercícios vocais porque a palavra vocalise sugere a realização de exercícios com vogais enquanto os exercícios vocais abrangem os exercícios respiratórios e fonatórios de maneira geral.

[7] No Brasil, popularmente a palavra vocalise não designa somente cantar em uma vogal e "aquecer a voz", ela pode representar também o desenvolvimento de habilidades técnicos vocais como: agilidade, extensão, musicalidade e expressividade técnica.

aquecimento tem apenas a função de aquecer a musculatura. Levando-se em consideração a realidade da prática do canto coral brasileiro, entendemos que o aquecimento é o meio pelo qual se realiza grande parte da preparação vocal e que, para muitos coros, é nesse momento que se realiza também a preparação técnica da voz, pois os exercícios vocais que compõem o aquecimento têm como finalidade desenvolver os aspectos técnicos vocais dos cantores.

Após uma revisão crítica da literatura[8] de métodos americanos de canto coral e de prática de aquecimento vocal realizada por maestros de coros, Olesen (2010, p.31) apontou as seguintes categorias de exercícios como fundamentais para a preparação vocal coral e que compõem o momento do aquecimento: (1) exercícios respiratórios; (2) exercícios que mobilizam integralmente o corpo; (3) exercícios técnicos que envolvem a posição da mandíbula, da boca, da língua, dos lábios, bem como a dicção e o formante das vogais; (4) exercícios que ampliam a flexibilidade vocal e a extensão, em glissandos e arpejos; (5) exercícios que sincronizam respiração e flexibilidade; (6) exercícios voltados para as dificuldades técnicas do repertório e a componente interpretativa, por exemplo: fraseado, dinâmica, tons menores, intervalos e escalas; (7) exercícios de afinação de grupo em uníssono, em duas a quatro vozes; (8) exercícios idiomáticos ao estilo musical que o coro se dedica, se for o caso.

Em sintonia com o pensamento de Olesen (2010), Behlau (2001) secciona o aquecimento em duas partes, sendo a primeira a preparação fisiológica para a fonação, onde ocorre a aprendizagem das competências técnicas vocais na busca pelo domínio dos mecanismos vocais e a segunda parte, destinada a destreza coral adequando o timbre e a afinação na busca por uma sonoridade homogênea. Tavares (2011) corrobora esse pensamento e ressalta que o aquecimento também tem o objetivo de melhorar a dicção, a articulação e aumentar a flexibilidade e agilidade vocal.

Concordamos com ambas as autoras e acrescentamos que, para além de todos os propósitos técnicos de desenvoltura da produção vocal citados anteriormente, no momento do aquecimento do coro podemos desenvolver a preparação vocal e realizar

[8] A literatura sobre o assunto aquecimento de corais, na tese de Olesen (2010), foi revisada a partir de seis áreas: (1) os aspectos fisiológicos de aquecimento; (2) histórico musical e características comportamentais dos maestros dos coros; (3) estilos de ensino de música; (4) crenças filosóficas sobre o aquecimento do coral; (5) práticas de ensino de aquecimento corais; e (6) sucesso do maestro do coro.

exercícios que envolvam corpo-voz com a finalidade de despertar a consciência corporal/vocal nos coralistas, trabalhar o ouvido harmônico, a afinação, bem como timbrar e equilibrar os naipes, tornando-os homogêneos em uma busca constante pela sonoridade almejada.

Alguns autores esclarecem que o propósito do aquecimento vocal está ligado ao movimento muscular e à prevenção de possíveis lesões. Por exemplo, as fonoaudiólogas Behlau e Rehder (1997, p.37) propõem o seguinte objetivo para o aquecimento vocal: "oferecer flexibilidade aos músculos responsáveis pela produção da voz preparando a emissão para o canto". Trindade (2015, p.9) evidencia que os exercícios de aquecimento "servem para 'soltar' os músculos envolvidos na produção vocal. Estes exercícios melhoram a circulação sanguínea, ajudando na concentração mental e na preparação da voz para o decorrer do dia" (TRINDADE, 2015, p.9). A partir das reflexões de Anhaia et al. (2013); Aydos e Hanayama (2004); Scarpel e Pinho (2001), os autores Ribeiro et al. (2016, p.1457) afirmam que o objetivo do aquecimento vocal é:

> Aumentar o fluxo sanguíneo, a oxigenação e a flexibilização dos tendões, ligamentos e músculos possibilitando maior coaptação glótica, maior flexibilidade das pregas vocais para o devido alongamento e encurtamento durante as variações de frequência, qualidade vocal com maior componente harmônico, aumento do nível de pressão sonora (NPS) e melhora da projeção vocal e da articulação dos sons.

Igualmente, em seu estudo sobre os efeitos do aquecimento vocal na performance coral, Tavares (2011, p.9) ressalta que "a prática de exercícios de aquecimento parece ser benéfica à irrigação muscular e viscosidade laríngea" [referenciando Bishop (2003) e Motet et al. (2003)]. Corroborando esse pensamento, Mota (1998, p.3) sustenta que a finalidade do exercício de aquecimento é, de fato, aquecer a musculatura das pregas vocais para evitar sobrecarga ou mesmo a fadiga vocal.

Nessa perspectiva, Carnassale (1995) acredita que os exercícios de aquecimento, sobretudo os vocalises, têm o objetivo de conscientizar o coralista sobre a existência de diferentes padrões de comportamento no canto, de modo a se criar hábitos saudáveis, desenvolvendo um momento para o ensino e o aprendizado da técnica vocal. Por essa razão, a autora indica que os exercícios devem ser repetidos diversas vezes, de modo a introjetar no corpo sensações, posturas, posições de boca, língua, maxilar, abdômen, enquanto se faz música e se aprende sobre técnica vocal. Sob esta ótica, o aquecimento

deixa de ter a função exclusiva de aquecer a musculatura e passa a ter também a função de condicionamento vocal.

Aplicado ao canto coral, o aquecimento vocal e os exercícios de vocalise no momento do ensaio têm por finalidade ajustar todo o aparato fonador para o adequado funcionamento, como retratado por Jordan (2005, p.20-21):

> [...] o objetivo do aquecimento coral é estabelecer, restabelecer e reforçar os elementos básicos do canto em todos os ensaios. [...] o papel principal do aquecimento é fazer uma transição de voz falada para voz cantada.

Há um consenso na literatura consultada, tanto da área do canto quanto da fonoaudiologia, que o aquecimento vocal atua como medida profilática para lesões na laringe por uso abusivo ou incorreto da voz e para o uso prolongado da mesma (sobrecarga) e na adequação da musculatura para o desenvolvimento dos aspectos técnicos vocais. Logo, assim como os autores SEELIG, 2006; JORDAN, 2005; SMITH; SATALOFF, 2003; ROSEN; SATALOFF, 1997; BRANDVICK, 1993; WEBB, 1993), entendemos que o aquecimento vocal é uma forma de preparar a voz para a coordenação e resistência necessária para o canto.

Ribeiro et al. (2016, p.1458) explicam que:

> Por meio de uma expiração controlada, ocorre redução do fluxo aéreo e o calor provocado na realização do aquecimento vocal reduz as resistências teciduais elásticas e viscosas, tornando a musculatura das pregas vocais mais flexível e passível de ser encurtada e alongada, o que melhora a projeção vocal e a articulação do som e, consequentemente, facilita o uso profissional da voz de forma saudável.

Complementando o pensamento de Ribeiro et al. (2016), Tavares (2011), após avaliação de análise espectral[9] anterior e posterior à prática de aquecimento vocal, constatou que a prática de exercícios de aquecimento vocal parece ser benéfica à irrigação muscular e viscosidade laríngea, facilitando assim a movimentação para os ajustes musculares, aerodinâmicos, articulatórios e ressonantais e reduzindo, desta forma, as possíveis lesões vocais por uso prolongado da voz.

---

[9] A análise espectral só é possível a partir do exame de espectrografia. Segundo o infopedia.pt a espectrografia é um "método de estudo que permite fazer o registo (espectrograma) de diferentes espetros (luz, radiações invisíveis, ondas ultracurtas, etc.) para análise posterior".

Muito embora o preparador vocal utilize de exercícios vocais para alcançar os objetivos de preparar o coralista para o canto eficiente, vimos que não devemos nos limitar somente ao ensino desses exercícios técnicos, sendo pertinente incluir no programa da preparação vocal e no momento do aquecimento vocal, o desenvolvimento da consciência sobre um uso vocal/corporal adequado e saudável. Nesse sentido, é importante que o preparador vocal motive seus coralistas a perceberem as sensações corporais que ocorrem durante a prática, bem como indicar caminhos para a realização de ações vocais/corporais que levem ao melhor desempenho técnico vocal com um menor esforço físico muscular.

1.2.2 Exercícios Vocais: filosofia e objetivos

Para esta pesquisa foram consultados estudos brasileiros, norte americanos, portugueses e espanhóis sobre técnica vocal para grupos corais que apresentam vocalises tanto sequenciais quanto aleatórios e que contemplam diferentes tipos de abordagens filosóficas no trabalho vocal. Existem várias escolas de canto com pensamentos e filosofias diferentes, que possibilitam muitas maneiras de se cantar e alcançar os resultados sonoros pretendidos. Por esta razão, diversos autores sugerem distintos exercícios vocais – respiratórios e vocalises -, para o desenvolvimento de um único aspecto técnico vocal tanto para o canto solista quanto para o canto coral. Alguns sugerem que os preparadores vocais/maestros criem seus próprios vocalises (por exemplo, BEXIGA; SILVA, 2009; COELHO, 1999; MARSOLA; BAÊ, 2001), enquanto outros defendem que um determinado exercício servirá como ponte para o desenvolvimento de cada um dos aspectos técnicos vocais (CHENG, 1999; GRAAFF, 2004; JORDAN, 2005; MATHIAS, 1986; PANOFKA, 1859; RODGERS, 2002; VACCAJ, 1914).

Para selecionar ou elaborar os exercícios técnicos de maior funcionalidade para um determinado grupo coral é necessário refletir sobre as questões estéticas da sonoridade almejada e, então, selecionar os exercícios que se pretende realizar para alcançar tais objetivos.

Nesta reflexão, a análise do tipo de repertório que o coro executa, a faixa etária dos cantores, o estilo de sonoridade vocal que servirá de base para a construção da sonoridade coral e os principais problemas técnicos vocais apresentados pelos coralistas no ato do canto, que refletem na resultante sonora, delinearam, para esta pesquisa, os

exercícios vocais que serão apresentados no quinto capítulo desta tese. Não é nosso intuito julgar ou categorizar alguma escola ou método como correto/mais eficiente. No entanto, como priorizamos o bem-estar psicofísico do cantor, para a escolha dos exercícios vocais e corporais, daremos ênfase aos processos que dialogam com a anatomia e fisiologia do mecanismo vocal e que vão ao encontro de uma sonoridade cujo maestro e preparadora vocal do coral Canarinhos de Itabirito almejam.

Em sua pesquisa que analisa a filosofia e as crenças dos exercícios de aquecimento realizados nos momentos iniciais dos ensaios corais, bem como as práticas de maestros que trabalham com adolescentes nos Estados Unidos da América, Olesen (2010, p.88) ressalta que "as opiniões [advindas da revisão da literatura e das entrevistas com 365 maestros] variaram quanto ao propósito e conteúdo dos aquecimentos", sendo portanto observadas as distinções na finalidade dos exercícios: "focar a voz para cantar"; "envolver a mente para o canto"; "expandir a voz além do alcance da fala normal, maximizar o controle e suporte da respiração, e unificar a criação e colocação de vogais nos aquecimentos" (OLESEN, 2010, p.88).

Há autores que apresentam exercícios isolados, separados por funcionalidade, que incentivam a criação e execução dos vocalises relacionados ao repertório do coro e, inclusive, sugerem a criação de exercícios extraindo trechos melódicos e rítmicos do repertório a ser trabalhado, sem que haja uma seleção de vocalises específicos para serem realizados em sequência ou serem repetidos em aulas e ensaios subsequentes (BEXIGA; SILVA, 2009; MARSOLA; BAÊ, 2001; COELHO, 1999).

Outros autores indicam exercícios vocais isolados para serem realizados de acordo com a necessidade técnica do dia (JORDAN, 2005; COELHO, 1999; MATHIAS, 1986). Há ainda outros autores que sustentem a necessidade de um programa de formação corporal e vocal, incluindo exercícios de respiração, de voz falada e de concentração, além dos exercícios técnicos vocais que serão repetidos por diversas semanas até que as habilidades tenham sido desenvolvidas (OLESEN, 2010; MARTINEZ, 2000; SMITH; SATALOFF, 2006; PHILLIPS, 2004).

Particularmente, nesta pesquisa, por se tratar de jovens coralistas em processo de desenvolvimento vocal, que possuem níveis técnicos musicais distintos dentro do mesmo coro, a partir da leitura criteriosa dos depoimentos dos maestros, preparadores vocais e professores de canto contidos na tese de Olesen (2010) e nos trabalhos de Martinez (2000); Phillips (2004); Ribeiro et al. (2016); Smith e Sataloff (2006), sugerimos que seja

inicialmente seguido um programa de vocalises pré-selecionados pelo preparador vocal ou maestro, abrangendo os princípios básicos para a preparação vocal e que no momento do treinamento para a execução do repertório o maestro/preparador vocal relembre os coralistas como o mesmo deve ser executado.

Pérez-Gonzáles (2000, p.156) sugere iniciar uma prática vocal com exercícios de aquecimento vocal planejados da seguinte forma: (1) os primeiros sempre muito suaves em pianíssimo; (2) em ordem progressiva do mais curto para o mais longo, dos mais simples ao mais complexos, do mais lento ao mais rápido; (3) fazer pequenas pausas de 10 a 15 segundos a cada 2 minutos de exercício.

Segundo Trindade (2015, p.9):

> O aquecimento vocal é constituído por vários exercícios e movimentos faciais que servem para "soltar" os músculos envolvidos na produção vocal. Estes exercícios melhoram a circulação sanguínea, ajudando na concentração mental e na preparação da voz para o decorrer do dia.

Para Coelho (1999, p.69), deve-se optar por realizar exercícios vocais utilizando somente a região média da voz, aproximadamente uma oitava e, após o aquecimento da voz, pode-se acrescentar mais extensões trabalhando as regiões agudas e graves. Este mesmo pensamento é referido por Carnassale (1995, p.95): ela afirma que durante o ensaio, os primeiros vocalises servem para aquecimento e sugere que sejam cantados em movimento melódico ascendente de meio em meio tom sempre na região média e, em seguida, em movimento melódico descendente (não necessariamente de meio em meio tom) para exercitar também o registro grave. Outra sugestão da autora é que os exercícios vocais para crianças e adolescentes sejam realizados em escalas descendentes, para que a ressonância da voz de cabeça seja mantida no registro médio e se torne habitual.

Coelho (1999, p.69) ressalta ainda que cada vocalise se concentre em uma dificuldade por vez, e quando essa dificuldade for assimilada é possível inserir novos desafios em exercícios posteriores. Deste modo, ela justifica que os métodos, incluindo o dela, servem somente como inspiração e motivação para que professores de técnica vocal possam diagnosticar os problemas dos coralistas e criar exercícios vocais que solucionem esses problemas, utilizando o bom senso e a sensibilidade estética (COELHO, 1999, p.71).

Kirsh et al. (2013, p.786) indicam que os exercícios vocais diferem de acordo com a idade e habilidade dos coralistas, no entanto afirmam que eles devem ser realizados por

todas as idades e sugerem exercícios de: (1) escalas ou arpejos com um trato vocal parcialmente ocluído[10]; (2) *glissandos* em até duas oitavas deslizando para cima e para baixo usando vogais altas (por exemplo, i [i]); (3) escalas usando vogais que trabalhem diferentes posições de língua (a [a] para i [i], ó [ɔ] para u [u], dentre outras combinações e (4) melodias em *staccato*.

Nesta pesquisa, os exercícios vocais foram adaptados, mantendo-se a melodia, o ritmo e o andamento, e alterando-se as vogais ou sílabas, conforme o propósito de cada exercício. No primeiro ciclo de implementação do *Programa de Preparação Vocal*, optamos por trabalhar nos vocalises com as vogais orais a [a]; é [ɛ]; ê [e]; i [i]; ó [ɔ]; ô [o]; u [u], como sugere Graaff (2004), e com sílabas, como por exemplo, si [si]; vi [vi]; como sugerem Miller (1986), Carnassale (1995) e Cheng (1999). No segundo ciclo de implementação do *Programa*, foi adicionado texto nos vocalises, como sugerem Ehmann e Haasman (1982) e Miller (1986).

Há um consenso por parte de preparadores vocais e teóricos da área de que sejam realizados exercícios de alongamento, aquecimento e relaxamento corporal. A partir disto, Mello e Silva (2008, p.550) ressaltam as diferenças entre alongar e relaxar tendo o alongamento a função de proteger a estrutura muscular e o relaxamento de retirar do corpo as tensões musculares excessivas. Os autores ressaltam que:

> As pregas vocais, quando alongada (sic.), modifica sua forma arredondada para a de faixas estreitas, tornam-se mais firmes e rígidas nas frequências agudas. Nessa condição, a frequência da vibração das pregas vocais depende da massa e da tensão efetiva da parte vibratória da prega vocal. Outras forças relacionadas, como amortecimento das pregas, pressão subglótica e área glótica, influenciam na resistência [necessárias para a elasticidade e flexibilidade muscular] (MELLO; SILVA, 2008, p.550).

Deste modo, é relevante que o alongamento físico repercuta diretamente sobre a extensibilidade do grupo muscular envolvido diretamente no canto. Deve-se trabalhar os músculos envolvidos na produção vocal, quer sejam, músculos intrínsecos e extrínsecos

[10] Os exercícios são classificados como "trato vocal parcialmente ocluído" ou "semiocluído" quando existe um fechamento ou qualquer tipo de oclusão no trato vocal, como por exemplo: vibração de lábios e língua; sons fricativos; boca chiusa e fonação em tubos (CIELO et al., 2012, p.2).

da laringe, bem como os músculos do corpo todo (MELLO; SILVA, 2008, p.552). Mello e Silva (2008, p.553) complementam:

> O termo relaxamento nas atividades físicas direcionadas a preparação do cantor deve ser entendido única e exclusivamente, como ausência de tensão excessiva nos músculos e nas articulações. Estar relaxado deve significar estar pronto para receber e decodificar qualquer estímulo. É estar de prontidão.

Smith e Sataloff (2006) enfatizam que, se a sequência de aquecimento for devidamente estruturada para alcançar os objetivos do coro, os coralistas serão capazes de relacionar o trabalho realizado no aquecimento com a performance do repertório. Este pensamento se faz pertinente, sobretudo quando se trabalha com a consciência, a análise e o pensamento reflexivo da funcionalidade de cada vocalise. Pois, uma vez estabelecidos os parâmetros, como por exemplo a respiração, fluxo de ar, colocação sonora, dentre outros, a ligação com o repertório já estará estabelecida. A partir daí outros exercícios poderão auxiliar no trabalho técnico vocal e no repertório no dia a dia do coro, de acordo com a orientação do professor.

Para Phillips (2004, p.254), o programa de técnica vocal deve começar com "a energização do corpo, a respiração, o ouvido e depois a voz". Freer (2009, p.4-5) sugere como sequência para o aquecimento vocal de crianças e adolescentes cinco passos: (1) relaxamento (incluindo a concentração e consciência); (2) alinhamento (desenvolvendo a percepção de si e não fixando padrões de como o corpo deve ser); (3) respiração (com a consciência da expiração e da inspiração); (4) fonação (adaptação da voz falada para o canto) e (5) vocalização da voz cantada (desenvolvimento das habilidades técnicas vocais).

Ainda com a finalidade de embasar uma sequência para o aquecimento do coro, Williams (2012) sugere fases que segundo a autora não devem ser saltadas, pois só assim criaremos bons hábitos de conscientização para este processo. As fases são: 1º. Trabalhar a mente por meio da concentração e consciência; 2º. Trabalhar o corpo por meio do movimento corporal para estimular o fluxo sanguíneo e aquecer os músculos; 3º. Alinhar o corpo por meio de uma postura equilibrada buscar o alinhamento corporal; 4º. Exercícios específicos de flexibilidade, incluindo a respiração, alongamento e movimento de mãos e braços; 5º. Exercícios vocais com *glissandos* iniciando em registro mais grave,

devagar com escala ou frase curta; 6º Realizar o desaquecimento vocal após o ensaio, aula ou performance.

Sobre estas três perspectivas, selecionamos uma sequência de exercícios vocais que será apresentada no Capítulo 5 deste trabalho juntamente com as práticas corporais para serem realizadas de forma simultânea.

1.3 Habilidades e Competências dos Preparadores Vocais

A fim de delinear as habilidades envolvidas na preparação vocal coral, apresentamos os fundamentos e os principais aspectos trabalhados nesse processo, referentes ao uso da técnica vocal, à saúde vocal e corporal, à componente psicológica. Posteriormente, apresentamos as competências necessárias para a realização das práticas que irão integrar a preparação vocal de jovens coralistas neste trabalho.

1.3.1 Uso da Técnica

Consiste no trabalho minucioso do ensino da técnica vocal e do desenvolvimento de cada um dos aspectos técnicos, tais como: a respiração (processo fisiológico e seu funcionamento para o canto solista e para o canto coral); a condução do ar; o apoio vocal; a coordenação do ataque vocal; a fonação, emissão e colocação sonora; a utilização dos ressonadores; a afinação e ouvido harmônico; a articulação; a uniformidade tímbristica entre as vogais; a realização da classificação vocal e do equilíbrio de timbre entre os naipes, na busca pelo timbre individual e coletivo adequado ao repertório; o desenvolvimento de aspectos técnicos interpretativos como dinâmicas e acentuações[11].

1.3.2 Saúde Vocal e Corporal

Consiste na busca constante pelo relaxamento consciente e pela harmonia corporal, a fim de desenvolver a sensibilidade e a consciência, tanto dos movimentos

[11] Lima et al. (2016); Costa Filho (2015); Moreira e Ramos (2014); Anhaia et al. (2013); Henriques (2012); Silva (2012); Mendonça (2011); Olesen (2010); Bexiga e Silva (2009); Fernandes (2009); Horstmann (2009); Lamb (2009); Hughley (2008); Fernandes, Kayama e Östergren (2006); Jordan (2005); Graaff (2004); Milbrath (2003); Ferreira (2002); Titze (2001); Marsola e Baê (2001); Mota (1998); Coelho (1994); Althouse e Robinson (1995); Neshein e Noble (1995); Herr (1995); Thurman (1983a); Ehmann e Haasmann (1982); Robinson e Winold (1976).

fisiológicos presentes na mecânica do canto, quanto dos excessos de tensão aplicados ao corpo no ato do canto. Este processo engloba o desenvolvimento da percepção de si mesmo, de como o corpo de cada coralista se porta individualmente, e exige que o preparador vocal esteja sempre atento aos padrões psicofísicos inadequados, pois as tensões musculares excessivas e os padrões psicofísicos sobregarregam de esforço físico, caracterizando um abuso ao organismo, que conduz à perda da saúde vocal, uma vez que a coordenação do organismo é comprometida. Deste modo, o preparador vocal deve agir na busca constante pela minimização destes padrões e no cuidado com todos os segmentos[12] do corpo, incluindo a postura corporal, mas não se limitando só a ela.

1.3.3 Componente Psicológica do Cantor

Consiste na busca pelo bem-estar, tanto corporal quanto mental, dos cantores. Atua para o desenvolvimento das habilidades de relação inter-humanas e na condução de um processo que leve os coralistas a descobrirem e aceitarem a sua própria voz e o seu próprio corpo. Nesse aspecto, o preparador vocal almeja que os coralistas estejam cada vez mais livres das tensões e mais motivados a aprender e a desenvolver seu instrumento vocal/corporal. Sobre essa perspectiva, os aspectos psicológicos são extremamente relevantes para serem trabalhados durante a preparação vocal, que abarca também o desenvolvimento da confiança para cantar no coletivo, ou individualmente, quando necessário, o desenvolvimento da autoestima, além de buscar a ampliação da capacidade de concentração dos coralistas e para a redução da ansiedade na performance[13].

1.3.4 Competências do Preparador Vocal

Ressaltamos que o preparador vocal deve estar sempre atento aos excessos de tensões empregados pelos coralistas no ato do canto. Spurgeon (2004, p.29) aponta que:

> Quando jovens cantores começam a usar os músculos abdominais para controlar o fluxo de ar, eles podem exagerar, pensando que, se um

[12] Padovani (2017); Peixoto (2015); Costa Filho (2015); Malde, Allen e Zeller (2012); Sousa (2011); Borges (2010); Braga e Pedriva (2008); Mello e Silva (2008); Campos (2007); Smith e Sataloff (2006); Barker (1991).

[13] Simões (2012); Olesen (2010); Fadini (2006); Cheng (1999).

> pouquinho for bom, muito mais seria ainda melhor. No entanto, muito envolvimento abdominal pode causar tensão na laringe e restringir o livre fluxo de ar (SPURGEON, 2004, p.29).

O fato evidenciado por Spurgeon (2004) é também um exemplo do funcionamento corporal/vocal quando existe excesso de tensão. Quando acionada demasiada pressão em determinada região do corpo, como por exemplo, músculos abdominais, ocorrem compensações corporais em resposta à pressão excessiva, gerando tensão na laringe – excesso de pressão subglótica, que por sua vez interfere negativamente no resultado sonoro e na qualidade vocal, devido ao travamento do fluxo de ar. Costa Filho (2015, p.4) também exemplifica a questão da tensão excessiva e sua interferência no ato do canto:

> Quando estudantes iniciantes ou mesmo veteranos são solicitados a cantar, observamos que a maioria deles tende a não sentir fisicamente o que estão fazendo, sendo necessário ser alertados sobre a ação involuntária de certos segmentos do corpo que se encontram bloqueados por excesso de tensão, ou realizando movimentos que impedem a fluência da voz.

Portanto, é relevante que o preparador vocal conheça bem o instrumento vocal/corporal do cantor, a fisiologia do mecanismo vocal, saiba identificar os problemas de tensão corporal e aplicar possíveis soluções para promover um canto saudável e expressivo.

Rossing; Sundberg e Ternström (1986 apud SILVA, 2012, p.10) afirmam que embora os fundamentos da técnica vocal como postura e respiração sejam os mesmos do canto coral para o canto solista, a técnica para canto solo difere da utilizada no canto coral sobretudo nos aspectos articulação e fonação. Um dos principais motivos para isso é que, em oposição ao canto solo, no qual o cantor precisa projetar sua voz sobre algum instrumento ou, como na ópera, sobre uma orquestra inteira, no canto coral busca-se uma homogeneidade e uma mistura entre as diversas vozes do conjunto (ESPIRESZ, 2004; TERNSTRÖM, 1991 apud SILVA, 2012, p.10).

A pesquisa de Ferrell (2010) discute e analisa se, de fato, há necessidade de realizar ajustes técnicos vocais distintos quando se canta como solista e quando se canta em coro. O autor analisou os aspectos: fonação, apoio/respiração, ressonância, dinâmica e articulação. Na maioria, não houve a necessidade de alterar, para o canto em coro, a maneira como os cantores solistas realizam tecnicamente estes procedimentos, com

exceção da respiração. Embora o mecanismo fisiológico seja o mesmo, no que tange aos ajustes necessários, os cantores participantes da pesquisa disseram sentir-se mais à vontade para respirar cantando no coro, ora devido a respiração coral[14], ora pelo gestual que o maestro realiza conduzindo as frases musicais. Foi necessário também efetuar ajustes na fonação, sobretudo para a formante das vogais, para atender o desejo de timbre requisitado pelo maestro/ preparador vocal, e na dinâmica, pois os cantores participantes do estudo revelaram que no canto em coro as dinâmicas têm que ser realizadas mais intensamente, sobretudo o *piano*, para que o resultado sonoro do coral esteja de acordo com as expectativas do compositor e do maestro.

Com base nas reflexões apresentadas acima, afirmamos que evidentemente o instrumento do canto solista e do canto coral é o mesmo, o corpo. Partindo dessa premissa refutamos o pensamento de Silva et al. (2010, p.10) que a técnica utilizada para o canto coral e solista é diferente, pois, teoricamente o que se aprende para o canto solista é também aplicado ao canto coral. No entanto, concordamos com Ferrell (2010, p.57-58), que afirma que devemos efetuar pequenos ajustes técnicos para a adaptação ao canto coletivo.

1.4 Abordagens Pedagógicas para o Ensino da Técnica Vocal

No que tange ao modo de ensinar técnica vocal, Olesen (2010, p.11) afirma que diferentes estilos de ensino têm impactos distintos na resposta do desempenho dos coralistas. Há autores que utilizam como estratégia a repetição ou imitação, por referência a imagens e metáforas (RHEINBOLDT, 2018; FERNANDES, 2009; SOUSA et al., 2010; HENRIQUES, 2012; ALVES, 2013), e por sensibilização corporal (ALMEIDA, 2010a; SIMÕES, 2012; JORDAN, 2005). Pesquisas como as de Padovani (2017); Araújo (2016); Costa Filho (2015); Simões (2012); Almeida (2010a); Jordan (2005); Chan e Cruz (2001); Cheng (1999), apontam a necessidade da integração de movimentos corporais ao gesto vocal, para a transformação do resultado sonoro e otimização da expressividade cênica de cantores. A movimentação e o gestual indicado por estes autores relacionam-se, em alguns casos, às práticas frequentes no teatro, na dança, no Pilates, com a utilização de objetos como a bola suíça e a faixa elástica, e no Tai Chi Chuan. Outros autores enfatizam

[14] O termo respiração coral diz respeito a frequência com que os cantores inspiram em alternância com os demais elementos do coro, sem que haja interrupção de som.

a necessidade de atenção ao corpo dos cantores coralistas, indicando a importância de alongar, aquecer, relaxar e de manter a postura ereta (MOREIRA; RAMOS, 2014; SILVA, 2012; SILVA et al., 2010; FERNANDES, 2009; BEXIGA; SILVA, 2009; HORSTMANN, 2009; ALTHOUSE; ROBINSON, 1995; SEELIG, 2006; ALBRECHT, 2003; FERREIRA, 2002; CHAN; CRUZ, 2001; COELHO, 1999; SCARPEL, 1999; NESHEIM; NOBLE, 1995; MILLER, 1986; MATHIAS, 1986; EHMANN; HAASMANN, 1982; ROBINSON; WINOLD, 1976).

Scarpel (1999, p.19) ressalta a importância do alinhamento corporal para o canto e indica que: "antes da performance, como parte do aquecimento, o cantor deve soltar os joelhos e encaixar cabeça, pescoço, ombros, cintura e joelhos na linha da coluna espinhal". Como ressaltado por Scarpel e os demais autores supracitados, é sugerido que se realize exercícios de relaxamento e alongamento corporal, anteriormente ao ato do canto. No entanto, o que pôde ser observado, tanto na coleta de dados desta pesquisa, quanto nos contextos de minha experiência profissional como preparadora vocal coral, é que a realização dos exercícios de relaxamento e alongamento corporal dissociados da produção sonora não são suficientes para manter o corpo livre das tensões para o canto, havendo uma necessidade de conectar os dois atos de forma consciente.

Consideramos ainda como primordiais, ao realizar o ensino da técnica vocal no momento da preparação vocal e da performance, os aspectos emocionais e psicológicos do cantor, que têm influência direta na produção sonora, no comportamento e na resposta corporal, modificando o estado psicofísico, refletindo na forma de assimilação de conteúdos e de execução vocal. Desse modo, foi propósito desta pesquisa, integrar corpo-voz-mente, por meio de práticas musicorporais que possibilitem o bem-estar físico e mental na criação de um *Programa de Preparação Vocal* que será apresentado nos Capítulos 5 e 6 do presente trabalho, intitulados "*O Programa de Preparação Vocal* – primeiro ciclo" e "*O Programa de Preparação Vocal* – segundo ciclo".

A partir da revisão de literatura sobre preparação vocal coral, aqui apresentada[15], identificamos os principais aspectos técnicos vocais que irão integrar a preparação vocal de jovens coralistas neste trabalho, conforme o Quadro 1.1 abaixo.

---

[15] Bass (2009); Behlau (1995); Campos (2007); Coelho (1994); Costa Filho (2015); Mendonça (2011); Miller (1986; 1995); Moreira e Ramos (2014); Oiticica (1992); Rodgers (2002); Silva (2012); Silva et al. *(*2013); Herr (1995); Ribeiro (2016); Roe (1983); Robinson e Winold (1976); Smith, Sataloff (2006); Thurman (1983a; 1983b); Thurman, Sharon e Theimer (2001); Sousa (2011).

Quadro 1.1 – Relação: descrição e contribuições dos aspectos técnicos vocais para a preparação vocal

ASPECTOS TÉCNICO VOCAIS	CAPACIDADES DESENVOLVIDAS	CONTRIBUIÇÕES
Respiração	Manter o fluxo e a sustentação da coluna de ar; Desenvolver a consciência e controle do movimento costoabdominal diafragmático; Ampliar o movimento de dilatação das costelas e tórax; Ampliar a coordenação pneumofonoarticulatória;[16] Inspirar o ar silenciosamente; Controlar a pressão subglótica estabilizando o som; Realizar a conexão e coordenação do movimento da musculatura abdominal, intercostal e do assoalho pélvico com a saída de ar.	Manter o equilíbrio corporal e o fluxo energético; A observação do estado físico e emocional favorecendo a sensação de calma e relaxamento muscular; O acionamento da musculatura abdominal favorecendo assim o apoio; Manter a afinação.
Fonação	Vibrar as pregas para formar sons; Regularizar os sons iniciais (ataque); Manter a postura inalatória para a fonação; Posicionar a laringe para o canto.	Emissão sonora vocalizada; Auxiliar na postura inalatória para a fonação; Afinação.
Registração	Realizar a passagem do registro de peito para cabeça;	Homogeneidade do som nos registros.

[16] Segundo Behlau (1995, p.115) a coordenação pneumofonoarticulatória é o "resultado da inter-relação harmônica das forças expiratórias, mioelásticas da laringe e musculares da articulação".

	Trabalhar a flexibilidade e a maleabilidade do som para que se ganhe tessitura vocal.	Equilibrar o registro misto (fusão da ressonância de peito com cabeça); Ampliar a extensão e flexibilidade vocal.
Articulação	Colocação sonora/ o foco; Articular os sons das vogais e consoantes (formante das vogais e movimento da língua).	A estabilização e a igualdade das vogais; O desenvolvimento da fonética para o canto e na dicção das palavras; A movimentação do palato mole e língua.
Ressonância	Abrir as cavidades ressonantais; Ampliar a projeção vocal; Proporcionar a igualdade das vogais.	Abertura da cavidade faríngea e bucal; Colocação do som; Afinação;
Afinação	Ouvido harmônico; Pressão subglótica ideal.	Capacidade de cantar em coros com divisão de naipe.
Dinâmicas e acentuação	Proporcionar maior musicalidade e vocabulário de expressão musical aos cantores	Realizar recursos interpretativos musicais.

1.5 Conclusão

Neste capítulo abordamos os conceitos de preparação vocal, designando o ato de construir e aprimorar todo o processo de produção vocal, técnico e interpretativo, para o desenvolvimento vocal/corporal/mental saudável, incluindo o aprendizado do repertório. Apresentamos os aspectos relevantes ao processo da preparação vocal, como por exemplo: o uso da técnica vocal, o cuidado com a saúde vocal e corporal e a busca de bem-estar psicológico/emocional.

Salientamos a importância de se realizar a preparação vocal no contexto do canto coletivo, sobretudo amador, como é o caso desta pesquisa, uma vez que, é nesse momento que parte dos cantores têm o contato com a técnica e aprendem, de forma consciente a como realizar as ações vocais com o menor esforço físico e maior rendimento vocal.

Os exercícios vocais são o principal meio pelo qual se realiza o trabalho de preparação vocal e, a partir desse pensamento, apresentamos a filosofia e o objetivo dos exercícios vocais que são usualmente utilizados no processo da preparação vocal. Ademais, ressaltamos que o trabalho corporal e mental deve estar integrado aos exercícios vocais e, portanto, sugerimos e justificamos a inserção de práticas corporais como base para o trabalho de preparação vocal coral.

Por fim, ressaltamos as competências e as habilidades que compreendemos como essenciais para o desenvolvimento da preparação vocal, bem como, os profissionais aptos a desenvolver a preparação vocal de coros e as abordagens pedagógicas utilizadas no contexto coral. Identificamos as possibilidades metodológicas para a preparação vocal que exploram os recursos imagéticos, a partir de metáforas; a utilização do corpo, com e sem objetos, como a prática de, por exemplo, a dança e o uso de materiais elásticos - bola suíça, faixa elástica, meia bola de ginástica.

No entanto, constatamos escassez de trabalhos e métodos adequados à realidade do canto coral infantojuvenil brasileiro como nos indica Moreira e Ramos (2014, p.7):

> (...) há poucos estudos que apresentam uma metodologia de trabalho para o coro infantojuvenil adaptada à realidade brasileira, levando em conta as possibilidades vocais desse público. Assim, faltam estudos que apresentem análises de procedimentos aplicados e apresentação de resultados alcançados no coro infanto-juvenil, ou seja: o que fazer, como fazer e o que se espera do trabalho de preparação vocal ao longo dos ensaios (MOREIRA; RAMOS, 2014, p.7).

A preparação vocal coral é um processo que exige, de maestros e preparadores vocais, habilidades e competências imprescindíveis ao coro e seus respectivos coralistas, conduzindo-os ao autoconhecimento do aparelho fonador (MILLER, 1986), à proficiência vocal (HERR, 1995) e ao despertar para a consciência física do mecanismo vocal (SMITH; SATALOFF, 2006), por meio de práticas sequencialmente estruturadas para o atendimento à construção da sonoridade almejada do grupo (FERNANDES, 2009), levando em conta sua faixa etária e o bem-estar psicofísico dos coralistas.

Atividades que tenham como fim, não apenas os aspectos musicais e artísticos, mas a busca pela motivação ao aprendizado, a autoconfiança e autoaceitação, busca pelo relaxamento e a harmonia corporal consciente, minimização de tensões e padrões psicofísicos inadequados, busca ainda aliada à integração com gestos e movimentos corporais que agreguem contributos ao desenvolvimento vocal de qualidade, que contribuem para o preenchimento da lacuna metodológica referente à preparação vocal coral infantojuvenil.

Nesse sentido, apresentamos no próximo capítulo três abordagens corporais holísticas que dialogam com o corpo - voz - mente, e que possuem potenciais recursos para serem aplicados ao trabalho de preparação vocal coral.

CAPÍTULO 2 – ABORDAGENS CORPORAIS: TÉCNICA ALEXANDER, TAI CHI CHUAN E BIOENERGÉTICA

Este capítulo apresenta uma revisão bibliográfica acerca das três abordagens corporais - Técnica Alexander, Tai Chi Chuan e Bioenergética -, que forneceram fundamentação teórica e prática para a criação do *Programa de Preparação Vocal,* composto por práticas musicorporais, que será apresentado nos Capítulos 5 e 6 desta tese. Um breve histórico, os fundamentos, os objetivos e os benefícios de cada uma dessas abordagens serão explicitados. Posteriormente, destacamos algumas das práticas significativas dessas abordagens e apresentamos uma tabela que sintetiza os aspectos funcionais de cada uma elas.

2.1 Técnica Alexander

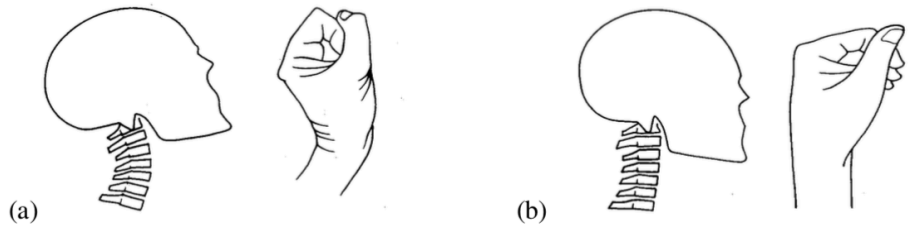
Apresentaremos a seguir o histórico, os fundamentos e as principais evidências que nos permitiu identificar os potenciais contributos da Técnica Alexander ao campo da preparação vocal coral.

2.1.1 Técnica Alexander: Breve Histórico

A Técnica Alexander foi desenvolvida no início do século XX por Frederick Mathias Alexander (1869-1955), ator australiano declamador de Shakespeare, que passava por constantes problemas vocais como rouquidão e problemas respiratórios, tais como inspiração sonora e respiração ofegante. Em 1888, após um recital, Alexander sofreu perda vocal e ao procurar ajuda médica foi constatado que não havia nada errado com seu instrumento vocal. Como tratamento, era indicado o repouso vocal, fato que o impedia de exercer sua profissão. Ainda que paliativo, o repouso vocal era o único recurso que resultava positivamente para a restauração de sua voz (ALKIMIM, 2017, p.4; SANTIAGO, 2017, p.136; ALEXANDER, 1923, p.24). No entanto, ao invés de abandonar a carreira de declamador, Alexander insistiu em buscar outros caminhos, posições e atitudes corporais que auxiliassem no processo de sua cura. Após, sistematicamente, observar seu próprio corpo durante a performance, com o auxílio de vários espelhos à sua volta, Alexander identificou padrões inadequados em seu comportamento corporal, sobretudo na região

da cabeça e do pescoço, uma vez que projetava a cabeça para trás e para baixo (Figura 2.1). Essa auto-observação contribuiu para uma revisão consciente do uso de seu *organismo psicofísico* – que pode ser compreendido como a unidade corpo-mente -, e o levou à conclusão de que eram esses padrões que influenciavam negativamente a produção sonora, deixando-o constantemente afônico e com dores no corpo (SANTIAGO, 2017, p.136-137; BORGES, 2010, p.2).

Figura 2.1 – Postura do pescoço em comparação ao pulso



Legenda: (a) postura do pescoço puxando para trás e para baixo, comparado com o movimento de quebra para frente do pulso. (b) a postura do pescoço alinhado com a cabeça, comparado com a posição relaxada do pulso.

Fonte: Barlow (1973 apud SANTIAGO, 2004, p.68)

A auto-observação, por meio do *controle consciente* - que diz respeito a uma atitude mental ativa que possa levar à mudança em seu uso corporal -, possibilitou a Alexander alcançar melhor coordenação de seu organismo como um todo, permitindo que os membros se posicionassem "naturalmente para uma sensação de liberdade e conforto dos movimentos" (ALKIMIM, 2017, p.5; BARKER, 1991, p.48), prevenindo o desequilíbrio muscular, reduzindo as compensações corporais e, consequentemente, otimizando a produção vocal, desenvolvendo a partir de então, seu método.

Alexander (1923, p.55) define sua técnica como um método de "reeducação e reajustamento consciente", que tem como objetivo proporcionar a seus praticantes, mudanças no uso do organismo psicofísico, reestabelecendo os reflexos naturais do ser psicofísico (*self* psicofísico) de forma consciente.

O ser humano recebe estímulos o tempo todo e responde a eles de acordo com padrões comportamentais estereotipados, o que consiste em hábitos de uso de si mesmos (ALEXANDER, 1941, p.8). A Técnica Alexander lida com hábitos de mau uso do nosso organismo, que são adquiridos ao longo da vida, e busca a reeducação desse uso. Na prática da Técnica Alexander, corpo e mente são uma unidade psicofísica e agem em

conjunto para detectar e reduzir os excessos de tensões corporais, utilizados desnecessariamente em cada ação corporal.

Santiago (2004, p.64) sustenta que a Técnica Alexander leva seus praticantes à consciência sobre seus hábitos nocivos de uso de si mesmos, auxilia na superação desses hábitos e na construção de uma maneira positiva de uso do organismo psicofísico. Porém, ela sugere que:

> [...] difícil é identificar se os nossos hábitos de uso nascem de processos especificamente físicos ou se nascem de nossos pensamentos e sentimentos, ou mesmo se nascem da integração dos nossos processos vitais. Mas é possível conceber que, uma vez instalados, os hábitos de mau uso se tornam parte de nós, já que o organismo humano funciona como um sistema psicofísico integrado (SANTIAGO, 2017, p.141).

A mudança de hábitos não ocorre imediatamente, é necessário todo um trabalho consciente do uso do corpo para que o praticante busque novas formas de realizar ações com menor esforço físico. Deste modo, Santiago (2004, p.66) evidencia três definições para a Técnica Alexander: (1) uma técnica de reeducação, que conecta os sistemas de equilíbrio, postura, controle da tensão muscular, estados e atitudes mentais e emocionais, readequando-os e integrando-os por meio do controle construtivo e consciente dos praticantes; (2) uma técnica de resolução de problemas e de autoajuda, que permite modificações às reações estereotipadas e aos maus hábitos de uso de seus próprios organismos; (3) um campo de conhecimento baseado na unidade mente-corpo, que promove o desenvolvimento da consciência sensorial para que os praticantes possam usar seu organismo da melhor forma em ações cotidianas.

2.1.2 Fundamentos da Técnica Alexander

Os fundamentos da Técnica Alexander são os seguintes: controle primário; uso e funcionamento; percepção sensorial enganosa; inibição; direção. A seguir, discriminaremos detalhes sobre cada um deles.

2.1.2.1 Controle Primário

Diz respeito à relação entre cabeça-pescoço-tronco. Ao utilizarmos o corpo como uma unidade totalmente conectada é possível integrar e reajustar os segmentos uns em relação aos outros, permitindo assim um bom uso e funcionamento do ser psicofísico (WESTFELDT, 1998, p.xiii-134; CARRINGTON, 1994b, p.20 apud SANTIAGO, 2004, p.76).

O controle primário baseia-se, portanto, no relacionamento consciente entre postura, equilíbrio e tensão muscular, com foco na relação cabeça-pescoço- tronco, na busca constante pela leveza e liberdade dos movimentos do corpo, utilizando o menor gasto de energia possível e evitando tensões musculares desnecessárias.

Para os cantores o uso adequado do Controle Primário reflete no fluxo de ar (respiração) e, consequentemente, no resultado sonoro, uma vez que liberta, a partir das costas, a região costoabdominal e diafragmática, permitindo maior expansão para a entrada de ar e maior liberdade para a saída do ar; a partir do pescoço libera a laringe permitindo que a passagem de ar não tenha compressão/interrupção por tensão objetivando uma melhora na vibração das pregas vocais. Outro benefício que o bom uso do controle primário pode propiciar aos cantores está no auxílio para a posição de uma colocação sonora mais alta, ou seja, uma vez estabelecido o equilíbrio cabeça-pescoço-tronco, o ar, que conduz o som é encaminhado para uma posição ressonantal mais alta, ampliando também a projeção sonora.

2.1.2.2 Uso e Funcionamento

Consiste na maneira como cada ser utiliza o seu organismo em atividade, que consequentemente é influenciada pelos hábitos de uso. Carrington (1970, p.13 apud SANTIAGO, 2005, p.1472) explica que "o equilíbrio adequado e a liberdade de movimentos não são garantidos pela herança genética, mas determinados pela forma como usamos nosso organismo". Por isso, perceber a forma como o corpo é utilizado nas atividades diárias, inclusive no ato do canto, é tão relevante, pois é a partir desta percepção que conseguiremos realizar mudanças positivas no nosso uso e funcionamento.

O "uso" e o "abuso" do nosso próprio organismo derivam da maneira como nos coordenamos e equilibramos. O ideal, sobre a perspectiva da Técnica Alexander, é que

haja somente o esforço absolutamente necessário para a realização de qualquer ação - sentar, levantar, permanecer de pé etc. A mudança de hábitos nocivos de uso do organismo psicofísico e a instalação de novos hábitos acontece mais facilmente quando as ações corporais são realizadas com consciência. Já o mau uso caracteriza um abuso do corpo e significa "usar o corpo de modo casual: uma parte do corpo compensa, ao acaso e geralmente de modo ineficiente, o movimento de outra, para manter o equilíbrio e a estabilidade" (BARKER, 1991, p.28).

O *uso consciente de si mesmo* permite ao cantor desenvolver a habilidade de se perceber, reconhecer vícios e padrões corporais inadequados e buscar o estabelecimento de novos hábitos de uso ao cantar, além de propiciar um maior reconhecimento e aceitação de processos emocionais como o nervosismo e a ansiedade, identificando quando eles aparecem, como aparecem, que partes do corpo são afetadas e como interferem na produção sonora.

2.1.2.3 Percepção Sensorial Enganosa

Está relacionada à maneira como nós percebemos o nosso organismo por meio das sensações corporais. No entanto, perceber-se conscientemente, para muitos, não é uma ação fácil, pois nos percebemos a partir de hábitos de uso corporal estereotipados. Essa percepção "é frequentemente faltosa e ilusória, e tende a alcançar falsas conclusões e a formar falsos julgamentos" (ALEXANDER, 1941, p.91 apud SANTIAGO, 2017, p.139).

Para os cantores, a percepção sensorial enganosa pode favorecer o mau uso corporal no ato do canto. Segundo Lewis (1980, p.136), a ideia de cantar com naturalidade, sem esforço ou relaxado, pode ser confundida com o sentir-se natural, pois a sensação de naturalidade pode estar sendo fornecida por uma percepção enganosa envolta em vícios corporais; por isso, aparenta ser familiar e confortável. Portanto, a compreensão de que a percepção do uso de si mesmo pode ser enganosa, auxilia o cantor no reconhecimento real das tensões e hábitos de mau uso no ato do canto e na construção de bons hábitos para o gesto do canto.

2.1.2.4 Meios pelos Quais

Este princípio refere-se ao modo como uma atividade é exercida, ou seja, é necessário pensar para agir e compreender qual o caminho que trilhamos para alcançar determinada ação. Esse princípio indica que mais importante do que o resultado final, é o caminho percorrido para alcançar o resultado. Padovani (2017, p.54) indica que na nossa "sociedade competitiva" o resultado possui mais valor do que o processo e o percurso transcorrido para atingi-los afirmando que "Nas práticas somáticas, o caminho é o mais importante" e cita Soter (2000, p.145) para ilustrar que "o como se torna prioritário" quando comparado aos resultados. Concluindo que "observar o caminho, os meios pelos quais, o percurso, é a maneira mais eficaz de chegar aos fins" (PADOVANI, 2017, p.54).

2.1.2.5 Inibição

O procedimento primário da prática da Técnica Alexander consiste em *inibir* os hábitos de uso, ou seja, recusar a resposta imediata do organismo aos estímulos do dia a dia (CAMPOS, 2007, p.63; SANTIAGO, 2004, p.74; ALEXANDER, 1941, p.604). Através da inibição de hábitos nocivos de uso, o praticante pode rever velhos padrões de maus hábitos corporais. Dizer "não" a movimentos padrões desnecessários, ou mesmo "não fazer" o que o corpo está habituado a fazer corriqueiramente, é um ato de inibir na prática da Técnica Alexander. Durante essa inibição dos hábitos estereotipados de uso, o praticante pode buscar novas formas de usar a si mesmo em atividade. Logo, a inibição é um estágio preparatório para se estabelecer conscientemente um novo uso do ser.

Aplicado ao ato do canto o princípio da inibição pode auxiliar no bem-estar e na leveza da produção sonora, uma vez que interrompe as ações imediatas, o que pode levar a um uso consciente de si mesmo durante o ato de cantar.

2.1.2.6 Direção

Direção ou *direções*, na Técnica Alexander, é estar presente na ação - pensando em ação. A partir de comandos e ordens que o praticante dá a si mesmo, tais como: "eu digo o meu pescoço para ficar livre"; "eu permito que o meu pescoço se solte", o praticante busca uma atitude de "não fazer" (inibir) aquilo que é habitual e, ao mesmo tempo, instala

novas direções de uso do nosso organismo, resultando na expansão dos segmentos do corpo para fora de si mesmo, convidando o corpo para a liberação e descompressão muscular.

As direções se iniciam com a liberação dos músculos do pescoço, permitindo que a *cabeça se direcione para cima e para frente*, alinhando todo o corpo: tronco, cabeça, pés, enquanto as costas e os ombros se alargam. Esse processo, chamado de expansão, ultrapassa o ideal de alongamento, pois não está associado a esforço muscular e não objetiva esticar, puxar ou empurrar a musculatura. É antes um processo mental, no qual o praticante da Técnica Alexander se vê em expansão consciente.

Santiago (2017, p.144) sustenta a importância das direções musculares antagônicas para se conseguir o equilíbrio e a coordenação do organismo, tão importantes para o bom funcionamento do mesmo e para um eficiente funcionamento do nosso instrumento vocal (o corpo):

> [...] a cabeça se direciona para cima e para frente enquanto os pés enraízam o chão; o peito e as costas se expandem para fora; todos os outros segmentos do organismo se expandem para fora de si mesmos. Como consequência das ações musculares antagônicas, cada segmento do corpo se expande e se alonga constantemente, pois duas partes estarão se soltando, se libertando para longe uma da outra (SANTIAGO, 2017, p.144).

Através do estabelecimento de direções, conexões entre os segmentos do corpo são estabelecidas, o que leva à integração do organismo e à eliminação de tensões desnecessárias e de maus hábitos de uso. Este controle consciente do corpo fundamenta o processo da Técnica Alexander: pensar primeiro e, após o raciocínio, colocar em prática os meios pelos quais se deseja realizar a ação, sempre com o propósito de alcançar o bom uso do organismo psicofísico.

Os fundamentos da Técnica Alexander na atividade do canto podem favorecer a liberdade na produção sonora - o som poderia, assim, ser emitido conforme o direcionamento do pensamento, gerando um fluxo de ar mais contínuo e uma melhor colocação sonora.

O Quadro 2.1, a seguir, sintetiza esses fundamentos e premissas da Técnica Alexander.

Quadro 2.1 – Síntese dos Fundamentos e Premissas da Técnica de Alexander

FUNDAMENTOS DA TÉCNICA DE ALEXANDER	PREMISSAS
Controle primário.	Relacionar conscientemente a postura, equilíbrio e redução da tensão muscular com foco na relação cabeça, pescoço e tronco, na busca constante pela leveza e liberdade dos movimentos do corpo, utilizando o menor gasto de energia possível.
Uso de si mesmo – hábitos e desábitos.	Perceber sensorialmente o seu organismo como um todo. Perceber os hábitos nocivos de uso do organismo. Desenvolver a consciência sobre o funcionamento do organismo em ação, ativando a percepção de si e abrindo caminhos para a mudança de hábitos, minimizando os hábitos nocivos ao funcionamento do ser.
Percepção sensorial enganosa.	Compreender que a percepção sobre si mesmo tende a ser enganosa, uma vez que está associada aos hábitos de uso.
Meios pelos quais	Dar mais importância ao modo pelo qual realizamos a ação e não ao resultado final. É pensar em atividade.
Inibir reflexos habituais e estereotipados.	Recusar ação imediata em resposta a um estímulo. Interromper maus hábitos corporais.
Direção de uso consciente.	Direcionar o pensamento que antecede e acompanha toda ação muscular.

2.1.3 A Prática da Técnica Alexander: Posições de Vantagem Mecânica

A vantagem mecânica é uma condição dinâmica corporal em que as articulações do corpo se apresentem flexíveis, excluindo a ideia de rigidez ou postura estática. Para Alexander, não existem posturas ou mesmo posições corretas, mas sim movimentações e posições que permitem o praticante perceber-se e coordenar-se de modo a "reajustar partes do corpo de acordo com as necessidades das diferentes posições que o corpo humano precisa assumir" (SANTIAGO, 2017, p.145-146). Logo, entendemos por vantagem mecânica a coordenação dos mecanismos musculares do organismo psicofísico, onde as posições e movimentos favorecem a liberdade articulatória, melhorando o uso e o funcionamento do organismo.

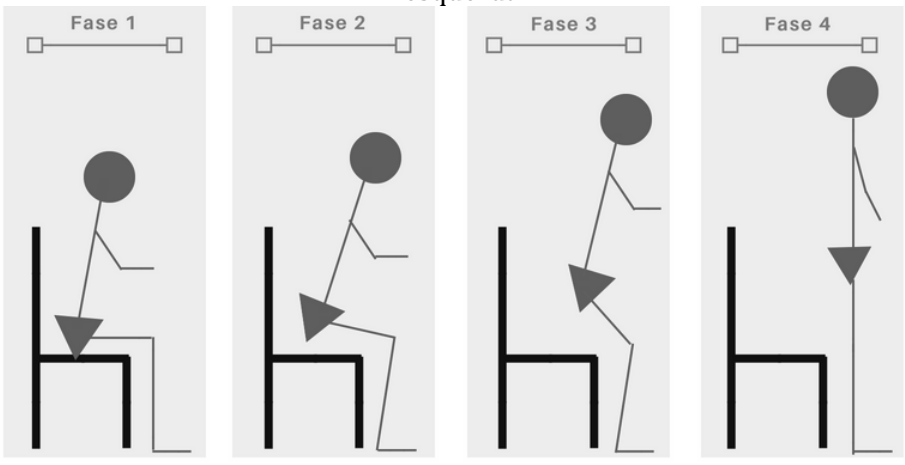
Dentre as atividades propícias para experienciar a vantagem mecânica, utilizadas na Técnica Alexander, estão:

2.1.3.1 Assentar e Levantar

O ato de sentar e levantar de uma cadeira é vivenciado cotidianamente, e frequentemente é realizado corriqueiramente e sem consciência. Soares (2013, p.164) afirma que o movimento de sentar em uma cadeira foi inserido em nossa sociedade tardiamente, a partir da invenção da cadeira. Anteriormente, o ser humano se sentava no chão ou se mantinha de cócoras quando não estava de pé.

Coghill (apud SANTIAGO, 2017, p.148), sustenta que sentar é um movimento antinatural que tende a produzir adução das coxas e respostas antagônicas ao padrão normal de se levantar para atingir a posição de pé (direção), gerando tensões corporais em diversas partes do corpo como coluna, abdômen, pescoço, braços e pernas. Complementando, Soares (2013, p.188) relata que quando conseguimos equilibrar o peso da cabeça sobre o pescoço ao sentar, é possível experienciar a sensação gravitacional que irá facilitar a movimentação do ato de sentar. Nas aulas da Técnica Alexander, existem trabalhos realizados com a cadeira, dentre eles o movimento de sentar e levantar (Figura 2.2). No entanto, a filosofia de Alexander era “educar as pessoas e não o mobiliário” (LANGFORD, 2008 apud SOARES, 2013, p.165).

Figura 2.2 – Fases do levantar da esquerda para direita e fases do sentar da direita para esquerda



Fonte: Grupo Solute (*online*, 2016)

2.1.3.2 Posição do Macaco

Consiste em deixar os pés paralelos enraizados no chão, joelhos flexionados, tronco inclinado para frente liberando o coxofemoral (quadril), braços livres. A posição é a interrupção do ato de sentar e levantar, ou seja, o aluno posiciona-se em frente a uma cadeira e lentamente vai fletindo os joelhos, permitindo que o quadril se solte, alinhando o tronco com a cabeça e o pescoço até sentar. Em seguida, o movimento é invertido sendo direcionado pela cabeça para frente e para cima. Toda essa movimentação é repetida diversas vezes, até que entre o sentar e o levantar o professor peça ao aluno para se manter na posição intermediária, conhecida por *posição do macaco* (ver Figura 2.3). A continuação da movimentação de flexão das pernas e joelhos levará a posição de cócoras.

Figura 2.3 – Posição do macaco



Fonte: Vieira (2009, p.71)

Soares (2013, p.188) afirma que Alexander chegou a sugerir verbalmente as seguintes direções: cabeça para frente, joelhos fletindo a frente e afastando-se um do outro e quadril solto para trás com os glúteos um contra o outro, para checar que a posição do macaco estava sendo realizada nas direções corretas, e ser, de fato, uma posição de vantagem mecânica. No entanto, muitas vezes, ele posicionava suas mãos sobre o pescoço e costas do aluno. O autor complementa que a posição do macaco favorece a consciência da movimentação das articulações dos joelhos, quadril e alinhamento do tronco.

2.1.3.3 Posição de Ataque

A posição do ataque, que também é utilizada no Tai Chi Chuan, consiste em manter uma perna a frente da outra, com um dos joelhos fletido e os pés enraizados no chão. Esta posição foi ressaltada por Santiago (2017, p.149) como uma variação da posição do macaco utilizada por Alexander, não especificamente em seus alunos, mas muito utilizada por ele ao trabalhar com o aluno, conforme pode ser conferido na Figura 2.4 abaixo.

Figura 2.4 – Alexander na posição de ataque ao trabalhar com uma aluna



Fonte: Argentine Tango Hacks (*online*, 2018)

2.1.3.4 Caminhada

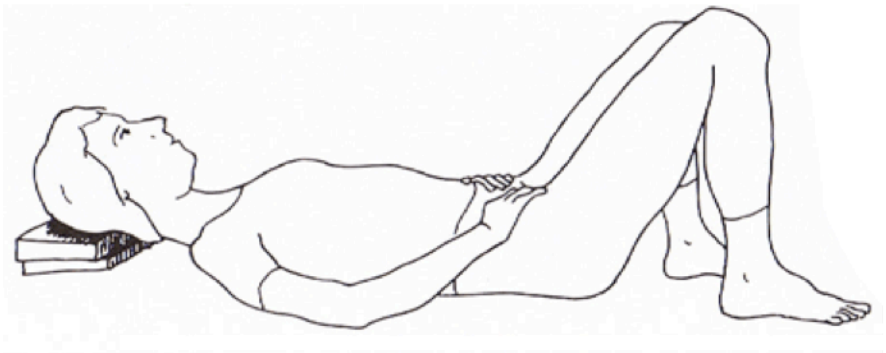
O andar é um processo comum e habitual no cotidiano das pessoas. Por vezes, essa movimentação é automática, sem consciência ou é realizada a partir de uma percepção sensorial enganosa, necessitando, portanto, de uma maior consciência e atenção.

Caminhar em diferentes ritmos e em diversas direções, sobretudo naquelas que habitualmente não estamos tão habituados, tais como: andar de costas, na diagonal, pode causar, inicialmente, uma sensação de estranhamento e desconforto, porém, permite observar mais atentamente os padrões de mau uso durante a ação de caminhar. Vieira (2005 apud PADOVANI, 2017, p.60) sugere que durante a caminhada ocorre a transferência de peso "de um ponto a outro do pé" trazida pela articulação do tornozelo e "que permite o equilíbrio da estrutura e a fluência dos movimentos".

2.1.3.5 Semisupina

A posição deitada em semisupina consiste em repousar ativamente e conscientemente o corpo no chão ou em uma mesa, apoiando a cabeça em livros prevenindo que a cabeça seja projetada para trás. Os pés ficam apoiados na superfície enquanto os joelhos se mantem flexionados. A posição dos braços e das mãos podem estar sobre o abdômen ou mesmo soltas ao lado do corpo (Figura 2.5). Para Santiago (2017, p.146-147), essa posição permite que o praticante "vivencie os princípios de inibição e direção de forma muito efetiva", quando damos "atenção à inibição dos velhos hábitos de uso".

Figura 2.5 – Posição deitado em Semisupina



Fonte: Técnica Alexander (*online*, 2019)

Quando o aluno se posiciona em semisupina o professor pode intervir, quando necessário através do toque, para convidar o aluno a inibir hábitos de uso e alongar o pescoço, coluna, costelas, ombros e pernas, focalizando a atenção do aluno para as áreas mais tensas para que sejam libertadas.

2.1.4 Benefícios da Técnica Alexander

Os benefícios da Técnica Alexander associados aos coralistas no trabalho de Padovani (2017) indicam melhorias na produção vocal, melhor capacidade e qualidade de respiração, fluidez e controle do ar/som, alívio de dores no corpo e aumento de tessitura. Enquanto que, na pesquisa de Campos (2007), associando a Técnica Alexander para músicos cantores constatou melhoras na auto-percepção, na coordenação corporal, no domínio da ansiedade, no aumento da extensão vocal, no auxílio para a solução de problemas de passagem de registro, além da diminuição do esforço e das tensões corporais no ato do canto e do aumento do prazer em cantar. Palmeira e Santiago (2017, p.163-189) ressaltam as contribuições da Técnica Alexander à saúde física do cantor, como por exemplo: alívio da dor crônica nas costas; melhora da postura corporal; a resistência das articulações, dos músculos e órgãos, redução da ansiedade na performance, reduzindo os batimentos cardíacos (PALMEIRA; SANTIAGO, 2017; SANTIAGO, 2004). De modo geral, os benefícios da Técnica Alexander foram também referidos nos trabalhos de Nikolaas Tunbergen[17]: "como um excelente tratamento para problemas respiratórios, de coluna, das articulações dentre outros" (ALKIMIM, 2017, p.5; CAMPOS, 2007, p.72) atribuindo à Técnica Alexander um estado psicofísico favorável para a saúde do corpo e para as atividades relacionadas ao ato do canto.

2.2 Tai Chi Chuan

Apresentamos neste tópico um breve histórico do Tai Chi Chuan, fundamentos e as principais evidências que nos permitiram desenvolver potenciais contributos ao campo da preparação vocal coral.

[17] Nikolaas Tinbergen (1907-1988) foi um cientista holandês, ganhador do prêmio Nobel de Medicina em 1973, por suas descobertas relativas à organização de padrões de comportamento individual e social em animais. Tinbergen era praticante da Técnica Alexander e dedicou parte do seu discurso na entrega do prêmio Nobel, para enaltecer a Técnica Alexander (TINBERGEN, 1973, p.124).

2.2.1 Tai Chi Chuan: Breve Histórico

O Tai Chi Chuan é uma técnica oriental milenar, originada na China, que visa equilibrar o organismo e dar fluência à energia vital. Na composição etimológica da palavra temos do vocábulo Chinês *Taiji quan* ou 太極拳: Tai – supremo, o mais alto, absoluto; Chi - a parte mais alta do telhado (cumeeira); Chuan - punhos; onde a tradução literal corresponde a "boxe da suprema cumeeira" (SILVA, 2016, p.35; DESPEUX, 1981, p.11), indicando um estado supremo de conotação filosófica que remete a uma elevação ou superioridade do estado do ser, tanto físico, quanto emocional e mental.

Na literatura, encontramos duas hipóteses sobre a origem do Tai Chi Chuan. A primeira refere-se ao aspecto lendário e a segunda ao aspecto histórico. Em ambas as teorias, o sábio Zhang Sanfeng, que também é referenciado na literatura como monge Chang San Feng (1127-1279), é apontado como possível criador da prática. As principais teorias da origem do Tai Chi Chuan revelam: (1) a inspiração para a criação do Tai Chi ocorreu após observar uma luta entre uma ave[18] e uma serpente, onde a serpente era flexível e conseguia alcançar um leque maior de movimentos do que a ave que era grande, rígida e insistia em atacar ferozmente a serpente. A ave cansada, desistiu do duelo com a serpente e levantou voo, despertando a atenção do sábio para a necessidade do corpo estar flexível, consciente e atento ao que acontece externo e interno ao organismo (SILVA, 2016, p.36); (2) uma variação da primeira versão apresentada, Despeaux (1981, p.14) sustenta que uma ave desceu da árvore "assustadíssima" e se pôs a duelar com uma cobra. Na versão de Despeaux, a ave também foi vencida pela cobra, deste modo, o sábio entendeu "a supremacia da agilidade sobre a rigidez" e a "importância da alternação do Yin e do Yang" – um dos fundamentos do Tai Chi Chuan; (3) o sábio Chang San Feng teria recebido as orientações para a criação do Tai Chi através de sonho (SILVA, 2016, p.36; DESPEUX, 1981, p.16); (4) foi criado pelo general Chen Wangting, que sistematizou as práticas tão comum na China.

Assim, em sua maioria, as teorias apresentadas sugerem que o Tai Chi Chuan surgiu a partir da observação da natureza e da interação dos elementos naturais e

[18] Nos trabalhos de Silva (2016); Xavier (2008) e no material de apoio para o exame de ranking de Tai Chi Chuan no Brasil (TAI CHI CHUAN, online, s.d), disponível em: http://www.taichichuan.net.br/arqdoc/teoriataichi.pdf a ave é referida como Garça; enquanto no trabalho de Despeaux (1981, p.14) o autor relata ser um Pardal.

energéticos presentes nos seres vivos. No entanto, não se tem ao certo o registro da data de surgimento da prática do Tai Chi Chuan.

Horwood (2002, p.18) explica que o termo *Tai Chi Chuan* foi utilizado pela primeira vez na Dinastia Tang (618–906 dC) e que, "a maioria dos historiadores concorda com uma data bastante tardia para sua ampla prática em toda a China, por volta de 1200 dC". Silva (2016, p.35) complementa afirmando que grande parte da história da China antiga era transmitida por tradição oral de geração em geração.

> Por esse motivo, são muitas as lendas que envolvem sua criação e expansão naquele país, composta, à época, por vários reinos ou feudos. Como de hábito entre aquele povo, foram popularizadas diversas lendas que buscam vincular o nascimento do Tai Chi Chuan a influência de sábios da antiguidade, atribuindo-lhe um caráter transcendental (DESPEUX, 1981 apud SILVA, 2016, p.35).

Ainda que com várias versões sobre o surgimento do Tai Chi Chuan, sabe-se que inicialmente, ele foi utilizado como técnica militar por chineses que viviam nas aldeias, com o objetivo de se defenderem das constantes invasões e disputas de terras e, portanto, é considerado uma arte marcial. Posteriormente, passou a ser praticado por monges que meditavam, enquanto se exercitavam fisicamente. Por esta razão, o Tai Chi Chuan também é considerado uma forma de meditação em movimento (SILVA, 2016, p.36). Os movimentos meditativos têm sido praticados desde que o I Ching (o livro da sabedoria chinesa) foi estabelecido em 2600 dC (HORWOOD, 2002, p.18). Sobre essa perspectiva, Silva (1997, p.37) afirma que o Tai Chi Chuan é também uma expressão corporal que derivou do pensamento do Tao. Para Cheng (1999, p.17) o Tao é um caminho, a maneira natural da existência no universo, caracterizado pela "criatividade espontânea, pela intenção harmoniosa e dinâmica de elementos ou forças opostas". O Tao se baseia nos conceitos e técnicas de alquimia interna Taoísta para o trabalho interior e energético corporal.

Bertazzo (1998) apud Silveira Júnior e Cardoso (2004, p.95) afirma que o Tai Chi Chuan é um ensinamento de "psicomotricidade requintado sendo uma verdadeira escola de movimento" e "se desenvolve como um sistema muito eficiente de autoajuda, cuja base é a motivação gerada pelo conhecimento do corpo e seu funcionamento".

Na literatura encontramos trabalhos como os de Teixeira (2013, p.88) e Wang (2004 apud HONG, 2008, p.136-145), que avaliaram os benefícios dos exercícios de Tai

Chi Chuan para a saúde física e mental dos praticantes, onde os resultados apontam melhora na qualidade da saúde física; redução da frequência cardíaca, reduzindo os níveis de adrenalina no sangue; estabilidade da pressão arterial; relaxamento da musculatura; melhora na percepção de si mesmo, através do autoconhecimento físico; melhora da autoconfiança; ampliação do controle respiratório; redução do estresse agudo e da ansiedade; ampliação da concentração, auxilia no desenvolvimento psicomotor, na memória e no bem-estar geral do corpo.

Amparados por Horwood (2002, p.28), entendemos que o Tai Chi Chuan é uma manifestação consciente que externa a nossa força interior e que, ao longo dos anos, foi sendo moldada e adaptada tornando-se "uma ferramenta útil para a saúde e o bem-estar", e tem como principais objetivos reforçar, alimentar, limpar, regular, orientar, harmonizar e equilibrar o organismo psicofísico.

O Tai Chi Chuan é praticado em quatro estilos: Chen[19], Yang[20], Wu[21] e Sun[22]. Os estilos levam o nome das famílias que adaptaram as técnicas. Segundo Horwood (2002, p.17) o estilo Chen é geralmente aceito como o "estilo mais antigo" e foi a partir do estilo Cheng que foi criado o estilo Yang, atualmente o mais popular; posteriormente foram criados o estilo Wu e, o menos conhecido dos quatro estilos, o estilo Sun. Nesta pesquisa, como adaptamos as movimentações para serem utilizadas com o canto, não adotamos nenhuma sequência de exercícios que preconizasse um único estilo de Tai Chi Chuan, no

---

[19] Segundo a sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e cultura oriental o estilo Cheng originou-se na Vila Chenjagou, Condado Wen, província Huna criado por Mestre Chen Wanting e apresenta as seguintes características: "alterna movimentos lentos e rápidos, inclui saltos e explosões nos movimentos e pisadas vigorosas" (SOCIEDADE BRASILEIRA DE TAI CHI CHUAN E CULTURA ORIENTAL, online, s.d).

[20] Segundo a sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e cultura oriental o estilo Yang nasceu na cidade Guangfuzhen na área de Guangpingfu; Condado de Yongnian, província de Hebei criado por Mestre Yang Lu chan que aprendeu com Mestre Chen Changxing (Família Chen) e apresenta as seguintes características: "movimentos suaves, lentos, velocidade homogênea, sem alteração de alturas, movimentos longos e grandes".

[21] Segundo a sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e cultura oriental o estilo Wo nasceu na cidade de Guangfu, condado de Yongnian. Província Hebei por Mestre Wu Yuxiang que aprendeu com os Mestres Yang Luchan, mestre Yang Banhou e mestre Chen Qingping. Esse estilo apresenta as seguintes características: "lento, suave, com posturas pequenas e altas".

[22] Segundo a sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e cultura oriental o estilo Sun tem sua origem em local desconhecido criado por Mestre Sun Lutang que aprendeu com o Mestre Hao Weijian e apresenta as seguintes características: "seus movimentos combinam 3 estilos de artes marciais: Estilo Wu de Tai Chi Chuan com Hsing I com Ba Gua".

entanto, houve uma preferência por movimentos do estilo Yang por serem mais lentos, suaves, grandes e, portanto, com maiores potenciais para serem realizados em conjunto com o canto. Também foram selecionados movimentos do Chi Kung (气功), um dos desdobramentos do Tai Chi Chuan e tem como objetivo trabalhar a respiração, o alongamento, a flexibilidade, o fortalecimento de todo o corpo, a coordenação e a consciência corporal.

Cherng (1998, p.25) atribui que o melhor espaço para se praticar Tai Chi Chuan é junto à natureza ou em ambientes abertos, devido à troca energética que esses lugares oferecem aos praticantes. No entanto, ele pode ser realizado em qualquer espaço físico.

2.2.2 Fundamentos do Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan tem como premissa a liberação e a fluidez da energia vital (Chi), para tal, é necessário buscar o relaxamento do corpo como nos indica Lai (1980?, p.3)[23]

> O primeiro passo, no Tai Chi Chuan, é o relaxamento do corpo, a fim de se conseguir aumentar sua sensibilidade. Aumentando-se a sensibilidade, aumenta-se a consciência do próprio corpo. Aí então se consegue avaliar onde há excesso ou falta de energia.

Para que essa energia circule por todo o corpo, o organismo psicofísico precisa estar equilibrado e coordenado. Portanto, um dos elementos primordiais no Tai Chi Chuan é o eixo físico - postura corporal, atrelada à respiração, e à atuação da mente e da emoção expressa por meio de uma movimentação corporal (CHERNG, 1998, p.19).

2.2.2.1 Postura Corporal

A postura no Tai Chi Chuan preza pelos pés firmes no chão, pois eles são a base sólida para um corpo equilibrado e flexível. Para que haja segurança ao realizar as posturas e movimentos do Tai Chi Chuan, Horwood (2002, p.130) sugere que deve haver uma distribuição do peso nos pés de forma que 70% estejam no chamado “ponto

[23] O ano não está referido no livro em questão, porém, foi encontrado um manuscrito datado de 1980. Deste modo, referenciamos e a obra como Lai (1980?, p.3).

borbulhante" (K1 ou Ki1) conforme a Figura 2.6 abaixo, enquanto os outros 30% em direção ao calcanhar.

Figura 2.6 – Ponto borbulhante (K1 ou Ki1) localizado no centro da sola dos pés



Fonte: En People (online, 2015)

Nesse ponto borbulhante os teóricos do Tai Chi Chuan acreditam que ocorre a maior troca energética dos pés com o chão, pois é onde o chi do solo entra e ao mesmo tempo, sai da parte inferior do corpo, como se respirássemos pelos pés. Sobre se manter o ponto borbulhante em contato com o solo, Horwood (2002, p.130) afirma:

> Esta é a raiz de todas as posturas do Tai Chi: se esta parte aderir firmemente à terra e se misturar com o chi da Terra, a conexão ajudará a salvaguardar o equilíbrio central. Os clássicos do tai chi referem-se a essa perda de adesão como "flutuante". [...] Quando o K.1 é estimulado, ele gera mais chi, aumentando a estabilidade.

Quanto à posição dos pés, no Tai Chi Chuan a distância entre um pé o outro, quando estão paralelos é medido pela distância entre um ombro e outro, alinhando pés, joelhos e ombros. Os joelhos devem estar ligeiramente flexionados e os quadris e a pélvis flexíveis em um plano horizontal.

No Tai Chi Chuan, a cintura tem um importante papel para a postura corporal, pois ela controla o corpo todo e faz a conexão do eixo superior com o eixo inferior. A pélvis e o quadril devem estar sempre flexíveis, permitindo uma movimentação mais livre com menor esforço e alinhada de forma horizontal evitando o desequilíbrio corporal. As costas, os pés, o quadril e a cabeça devem ser alinhados.

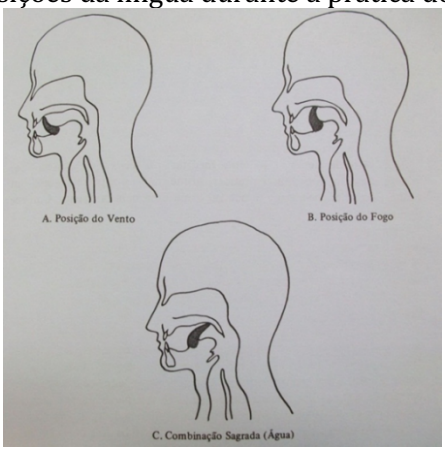
Para o Tai Chi Chuan, é importante manter a coluna ereta, porém sem tensão, pois, segundo Horwood (2002, p.131) o Chi é armazenado na coluna; se houver tensão, o Chi não fluirá pelo organismo. Portanto, o eixo físico deve estar expandido e leve, como se a cabeça estivesse sendo sustentada verticalmente para cima enquanto os pés enraízam o chão e o tórax se mantém aberto pelo osso esterno (CHERNG, 1998, p.22). Sobre essa perspectiva, Wong e Lan (2008 apud HONG, 2008, p.115) afirmam que, para uma adequada postura para a prática do Tai Chi Chuan, o praticante deve manter a postura vertical em posição estendida da cabeça e do tronco, constantemente transferindo o peso de uma perna para a outra, com um centro de gravidade mais baixo (joelho e quadris em flexão). Isso permite uma melhoria na flexibilidade e no equilíbrio corporal.

Os ombros, braços e cotovelos devem estar relaxados, para baixo sem forçá-los, com formato levemente arredondado e um pouco afastados do corpo, deixando a axila livre. As mãos assumem uma posição onde os dedos ficam levemente dobrado com um pequeno espaço natural entre os dedos (HORWOOD, 2002, p.157-159).

As articulações como “punhos, tornozelo, joelho, cotovelos, quadris e ombros devem ser mantidos relaxados e arredondados, e, portanto, nunca em ângulos agudos” (HORWOOD, 2002, p.132), ou seja, devem estar livres e flexíveis para realizar movimentações.

A boca se mantém fechada, porém sem apertar os lábios e com os dentes levemente separados, relaxando assim o maxilar. A ponta da língua toca levemente o palato (céu da boca) e, portanto, ela assume uma posição levantada, de modo a tocar os canais de energia, conforme a Figura 2.7 abaixo.

Figura 2.7 – Posições da língua durante a prática do Tai Chi Chuan

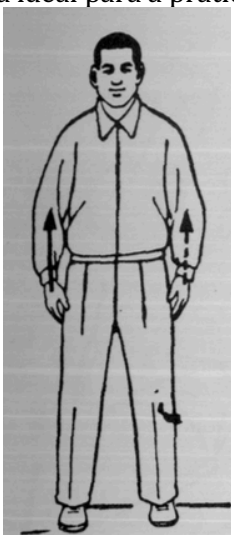


Fonte: Reiki Pro (online, 2011)

Os nomes das posições fazem referência a três entre os quatro elementos ocidentais - fogo, terra, água, ar, que na cultura chinesa regem os cinco elementos - fogo, terra, metal, água, madeira, e têm diversos significados ligados à regularização da vida, da terra, dos ciclos de mudança da natureza, regendo a estrutura emocional do indivíduo. Os pontos onde a língua toca o palato, são também "pontos de foco" para o direcionamento do som. Suas características permitem com que sejam trabalhados no canto a colocação sonora no formante das vogais e a mudança timbrística (som mais brilhante ou mais opaco; com maior ou menor impedância refletindo em um som mais alto, colocado e projetado ou o contrário).

Todos os segmentos do corpo em harmonia e equilíbrio permitem uma postura corporal adequada à prática do Tai Chi Chuan. Em suma, o material literário de apoio[24], disponibilizado pela Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, sintetiza que "a parte superior do corpo é leve, o meio do corpo é flexível e a parte inferior é sólida e firme" (SOCIEDADE BRASILEIRA DE TAI CHI CHUAN, p.6) indicando a necessidade de uma consistente base para a sustentação do corpo; da expansão, leveza e flexibilização dos segmentos corporais, sobretudo da parte superior do corpo. Como exemplo de postura ideal para a prática do Tai Chi Chuan temos a ilustração de Koh (1981, p.17) na Figura 2.8.

Figura 2.8 – Postura ideal para a prática do Tai Chi Chuan



Fonte: Koh (1981, p.17)

[24] O site da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental é: http://www.sbtcc.org.br/tai-chi-chuan foi acedido em 11 de novembro de 2018 e o texto de suporte está também disponível em: http://taichichuan.com.br/arqdoc/teoriataichi.pdf.

2.2.2.2 Yin – Yang

O Yin e Yang representam, respectivamente, o lado escuro e claro da montanha, proveniente da filosofia taoísta que fundamenta o Tai Chi Chuan. O mundo é composto e ordenado por tendências opostas, como por exemplo: interno e externo; dia e noite; alto e baixo; comprimir e alongar; positivo e negativo; repouso e ação. O Yin-Yang representa o equilíbrio entre duas partes opostas e faz a conexão da terra com o céu pelo centro onde está o homem como podemos observar na Figura 2.9, abaixo.

Figura 2.9 – Representação gráfica do Yin Yang



Fonte: Salvagni (online, 2004)

2.2.2.3 Mente

Na filosofia do Tai Chi Chuan é a mente quem comanda o organismo. Na prática, o Chi segue a mente, e a intenção que é dispendida a cada um dos movimentos auxilia na condução e no fluxo da energia para todo o organismo. Portanto, "quanto maior a intenção, maior o fluxo de Chi" (HORWOOD, 2002, p.37).

O Tai Chi Chuan trabalha em busca da transparência emocional, ou seja, a não repressão dos sentimentos, com a mente sempre focada no relaxamento, na respiração ou no Tan Tien (ponto de energia localizado a aproximadamente dois centímetros abaixo do umbigo). A mente deve estar atenta, alerta, não permitindo desatenção, porém tranquila, sem a preocupação de julgar os pensamentos ou ações que por ventura apareçam durante a prática (CHERNG, 1998, p.23).

A filosofia do Tai Chi Chuan tem como o objetivo o crescimento interior, a partir do trabalho mental e espiritual para a transformação do ser, portanto, só o movimento, sem

o pensamento, sem a consciência, sem a intenção, não atinge o objetivo do trabalho mental e espiritual.

No Tai Chi Chuan, assim como na Técnica Alexander é indicado usar a mente e não a força para realizar as movimentações, pois, assim como a tensão, a força bruta bloqueia o canal de circulação energética, impedindo a circulação do Chi por todo o corpo. Deste modo, o Tai Chi Chuan trabalha no desbloqueio das tensões a partir da movimentação consciente.

2.2.2.4 Respiração

Na cultura chinesa, a inspiração é tão importante quanto a expiração, pois nós absorvemos o "sopro externo" (oxigênio expelido pela vida vegetal) com o objetivo de aumentar a própria vitalidade. Nesse sentido, a respiração consiste em inspirar o novo enquanto a expiração é o descarte do velho, como explica Despeux (1981, p.58): "rejeitar o velho e absolver o novo". Com o fundamento de que a respiração circula por todo o corpo e que com ela a nossa energia flui pelo organismo, os chineses têm na respiração um momento de expansão, tanto física quanto mental. No entanto, é no momento da expiração que se dirige a atenção para todas as partes do corpo e dissipa-se a energia (DESPEUX, 1981, p.59).

No Tai Chi Chuan, a inspiração é realizada pelo nariz, de forma lenta e profunda, com inspirações e expirações longas, explorando o baixo ventre e a região abdominal de forma que o movimento natural exercido durante a dilatação da caixa torácica se torne imperceptível aos olhos. A expiração, na maior parte dos exercícios é realizada pelo nariz, embora haja exercícios em que a mesma ocorre pela boca.

Existem três técnicas internas de respiração no Tai Chi Chuan: (1) respiração reversa. É uma respiração baixa, realizada com o emprego dos músculos abdominais tanto na inspiração, quanto na expiração. Horwood (2002, p.38) indica que "na inspiração, que é yin, o abdômen e o diafragma são atraídos para dentro e para cima; e em um yang expirado, o abdômen e o diafragma são estendidos para fora e para baixo sem mover o peito". Nesse tipo de respiração, o assoalho pélvico é ativado; (2) respiração microcósmica. É uma respiração imaginária como se na inspiração o ar viesse por cima da cabeça, passando pela coluna e na expiração o ar descesse pela parte anterior do tronco; (3) respiração circular que se baseia em inspirar e expirar por todos os pontos meridianos

onde o centro do corpo (região próxima ao umbigo) se contrai e se expande. Em suma, a respiração no Tai Chi Chuan busca utilizar toda a capacidade respiratória expandindo o pulmão em uma respiração completa e profunda, ativando a região abdominal.

A respiração está intrinsecamente ligada aos movimentos e, portanto, é fluida e contínua. Para Despeux (1981, p.60) o praticante de Tai Chi Chuan deve fazer coincidir durante a inspiração os "movimentos de contração do corpo ou dos braços, movimento para cima, movimento de elevação, movimento aberto", enquanto a expiração deve coincidir com "movimentos de extensão, movimento para baixo, movimento de pressão, movimento fechado" em uma sincronia rítmica respiração – movimento.

O processo da respiração é essencial ao organismo para a vitalidade e também é imprescindível para o canto, pois o ar é a fonte de energia. A pressão e o fluxo de ar auxiliam na produção e na condução do som.

Em síntese, apresentamos no quadro 2.2 os fundamentos e as premissas do Tai Chi Chuan.

Quadro 2.2 – Síntese dos Fundamentos e Premissas do Tai Chi Chuan

FUNDAMENTOS DO TAI CHI CHUAN	PREMISSAS
Postura Corporal.	Relacionar conscientemente os segmentos corporais a fim de alcançar um alinhamento corporal para uma postura ereta e sem compressões, com uma base sólida composta por pés enraizados e joelhos flexionados; com o quadril flexível para movimentações; com o tronco e costas alongados e alinhados; com a cabeça e pescoço alinhados e sustentados para cima. Trabalhar a postura para o equilíbrio nas transferências de peso de uma perna à outra, para a redução da tensão muscular com foco no relaxamento, na respiração e na circulação de energia.
Yin-Yang.	Compreender as polaridades opostas que regem o nosso organismo e a natureza na busca pelo equilíbrio. Realizar a conexão entre céu e a terra auxiliando no entendimento e no equilíbrio do corpo.

Mente / Consciência.	Considerar que a mente comanda o organismo. Considerar que o foco do pensamento está na respiração, no relaxamento corporal, no Tan Tien e em manter uma mente tranquila auxilia na produção e circulação da nossa energia vital – Chi. Realizar as práticas com a consciência e não com a força bruta. Lembrar que a mente auxilia no desbloqueio das tensões.
Respiração.	Proceder com inspiração lenta e profunda utilizando toda a capacidade respiratória. Focar na inspiração no baixo ventre e a região abdominal.

2.2.3 A Prática do Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan possui uma série de sequências de movimentos e posições pré-estabelecidas, onde a base para todos os exercícios é a postura ereta, porém sem tensão e coordenados com a respiração (TEIXEIRA, 2013, p.20). Essa coordenação entre respiração e movimento baseia-se em sentidos básicos e opostos de inspiração e expiração, ascendente e descendente, de abertura e de fechamento, de acumulo de tensão e de relaxamento. A respiração se conecta ao movimento da seguinte forma: quando se inspira, realiza-se movimentos de recolhimento e quando se expira realiza-se movimentos de expansão (CHERNG, 1998, p.22).

Os exercícios do Tai Chi Chuan se baseiam em movimentos opostos de energia (polaridades *Yin* e *Yang)*[25] que existem no indivíduo. "Na prática o corpo em ação (*Yang*) deve trazer dentro de si a quietude (*Yin*). Os movimentos devem ser suaves *(Yin)*; devem conter, porém, em abundância, as energias no interior (Yang)" (CHERNG, 1998, p.25). É fundamental que os exercícios do Tai Chi Chuan sejam, portanto, realizados com vitalidade, equilibrando estas duas energias. Para tal, os movimentos são lentos, suaves, cíclicos e fluidos, sempre em conjunto com a respiração, com o equilíbrio focado no centro do corpo que auxilia no relaxamento corporal e no equilibro energético (TEIXEIRA, 2013,

[25] As polaridades Yin Yang tem as mesmas características expostas nos fundamentos do Tai Chi Chuan de forças opositoras. Segundo Cherng o sentido literal da palavra *Yin* significa sombra, enquanto *Yang* significa raio de luz (CHERNG, 1998, p.27).

p.9). O trabalho corporal é associado à mente, que por sua vez, deve estar concentrada no relaxamento ou no centro psiquiátrico Tan Tien (ponto de energia localizado a aproximadamente dois centímetros abaixo do umbigo). O ideal é que ao fazer os movimentos, o sentimento interior do praticante seja colocado para fora, ou seja, o trabalho corporal (movimento) com o equilíbrio energético (Yin – Yang) se integram.

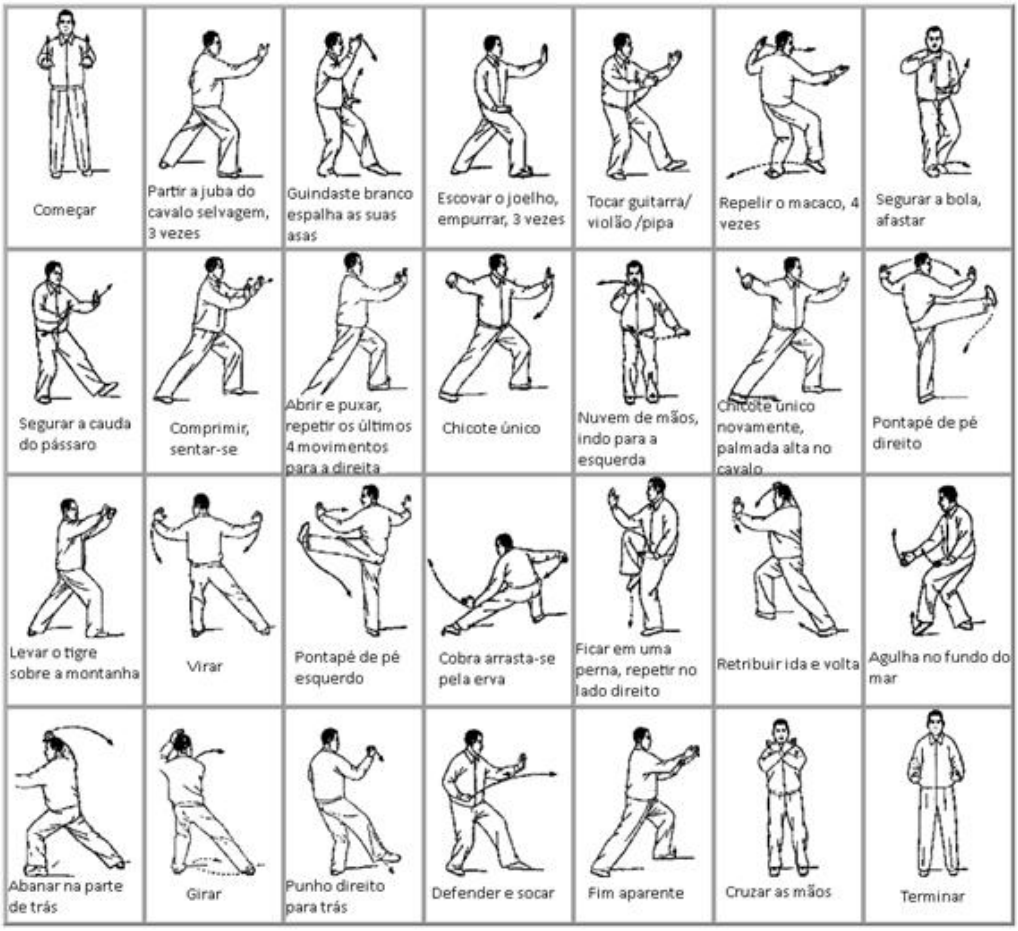
Para Oliveira et al. (2001, p.16), a prática do Tai Chi Chuan favorece a concentração mental e o controle de todo o corpo e não requer instrumentos, equipamentos ou grandes espaços. Lan, Chen e Lai (apud HONG, 2008, p.18) explicam que os movimentos do Tai Chi Chuan são exercícios com intensidade moderada de natureza aeróbica, adequados a participantes de diferentes idades e sexos, praticado individualmente ou em grupo.

Os autores Xu, Hong e Li (apud HONG, 2008, p.26); Wang e Lan (apud HONG, 2008, p.122) afirmam que os movimentos rituais do Tai Chi Chuan constituem exercícios efetivos na organização dos sistemas proprioceptivo, visual e vestibular, importantes para manter o equilíbrio corporal. Ademais, o Tai Chi Chuan apresenta componentes socioculturais e meditativos que contribuem para o bem-estar.

Silva (2016, p.35) evidencia o fato dos movimentos do Tai Chi Chuan conterem uma “beleza plástica, leveza e flexibilidade” ininterruptamente, podendo dar a impressão de que se trata de uma dança e não de uma arte marcial.

Os movimentos recebem, em sua maioria, nomes de animais, elementos da natureza ou a descrição do movimento como por exemplo: tocar a harpa (Jou Wei Pi Pa - 手 挥 琵 琶). Koh (1981, p.16) afirma que existem 108 formas/movimentos diferentes para a prática do Tai Chi Chuan e que eles fluem continuamente de um para outro, realizados de maneira natural e circular. Como algumas das formas/ movimentos são longos, eles são geralmente simplificados e o número de formas é limitado a 24, como ilustra a Figura 2.10 abaixo.

Figura 2.10 – 24 Movimentos simplificados do Tai Chi Chuan

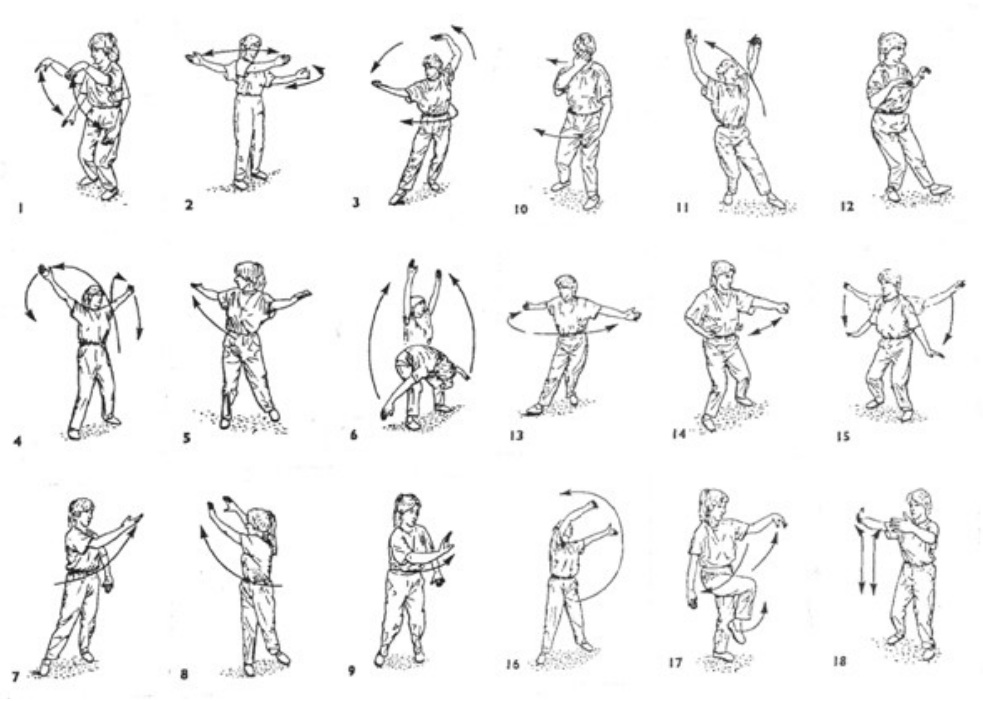


Fonte: Medicinas Alternativas (online, 2018)

Segundo Lan, Chen e Lai (apud HONG, 2008, p.12), anterior à realização da sequência do Tai Chi Chuan, no estilo mais popular Yang Clássico, são realizados 20 minutos de aquecimento (alongamento da coluna, calistenias leves e treinamento de equilíbrio), 24 minutos de prática de Tai Chi Chuan (incluindo os movimentos básicos e poses) e 10 minutos de resfriamento, isto porque embora sejam movimentos lentos e graciosos o Tai Chi Chuan trabalha o corpo inteiro, sobrecarregando sobretudo as pernas, que efetuam por diversas vezes troca de peso para equilíbrio do corpo.

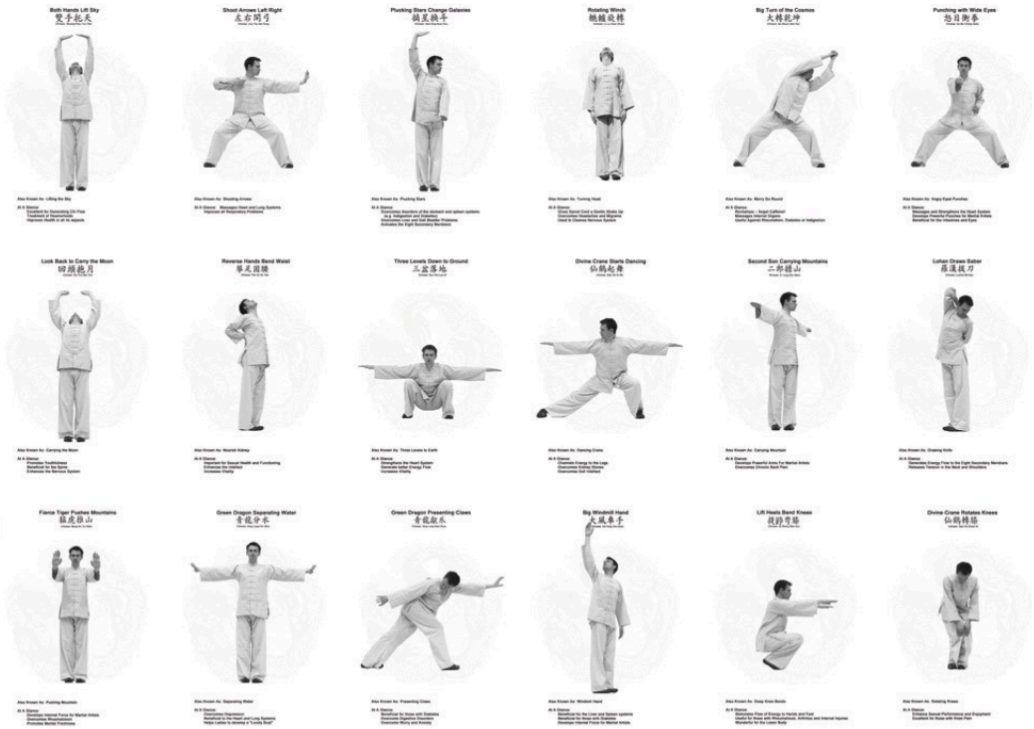
Outra prática chinesa, o Chi Kung ou QiGong, derivou do Tai Chi Chuan e também tem a premissa de trabalhar o equilíbrio, a respiração, a mente e o corpo, unindo o interior e o exterior do praticante, desbloqueando tensões e ampliando a vitalidade do ser, através de movimentações simples e conscientes. Cordeiro (2010, p.9) indica 18 movimentações de Chi Kung, como ilustram as Figuras 2.11 e 2.12.

Figura 2.11 – 18 movimentações de Chi Kung



Fonte: Cordeiro (2010, p.9)

Figura 2.12 – As 18 movimentações do Chi Kung segundo Santer, intitulado 18 mãos de Lohan



Fonte: Santer (online, s.d)

As diferenças entre o Chi Kung e o Tai Chi Chuan podem ser observadas no uso do movimento. O Chi Kung gera e acumula energia enquanto Tai Chi Chuan gera e circula a energia. No Chi Kung os movimentos são mais simples de se executar, com variações entre sentados e deitados, podendo ser realizados separadamente, enquanto no Tai Chi Chuan, os movimentos são realizados de pé e encadeados, assemelhando-se a uma coreografia.

A seguir, apresentamos alguns dos movimentos do Tai Chi Chuan e do Chi Kung que cultivam a energia vital e a calma mental para equilibrar o corpo, as emoções e a mente.

2.2.3.1 Posição Inicial – Wu Chi

A posição Wu Chi ou posição inicial tanto do Tai Chi Chuan quanto do Chi Kung consiste na postura básica corporal descrita acima nos fundamentos do Tai Chi Chuan. Consiste em manter os pés paralelos alinhados com os ombros e firmes no chão; os joelhos semiflexionados; quadril flexível e alinhados; a coluna ereta; o abdômen alongado; os ombros, braços e mãos relaxados para baixo; o pescoço e cabeça alinhados com a coluna e sustentados pelo céu; peito aberto; maxilar solto e a respiração calma e natural. A Figura 2.13 apresenta a sequência para se manter na posição inicial do Tai Chi Chuan a mesma que adotamos nesta pesquisa como posição de base para o canto.

Figura 2.13 – Sequência da posição inicial - pés paralelos, joelhos flexionados, quadril flexível e alinhado, costas, abdômen e cabeça em direção ao céu



Fonte: WikiHow (online, s.d)

Segundo Rosa (2010, p.24), mesmo quando se está em um nível avançado da prática do Tai Chi Chuan, o início da prática é realizado com um período de imobilidade

em pé na posição Wu Chi, que o autor considera ser "a posição da energia primitiva". Essa posição possibilita o enraizamento e a troca energética com o solo, auxilia na percepção de si mesmo, no relaxamento do corpo e da mente, como nos mostra Rosa (2010, p.24):

> É uma oportunidade para você observar as tensões do corpo. Ao mesmo tempo, transforma-se num período de relaxamento profundo e revigorante. Por mais simples que pareça, essa posição de abertura, corretamente praticada, é a chave para abrir o repositório de grandes reservas de energia interior.

O exercício auxilia no enraizamento dos membros inferiores, tem a intenção de acalmar e aquietar os sentimentos por meio do controle respiratório. Sobre a perspectiva da técnica vocal, a inspiração lenta e profunda possibilita uma ampliação da capacidade respiratória, uma vez que a entrada de ar nos pulmões é maior e consciente. O movimento dos braços, de baixo para cima, faz alusão a entrada de ar e auxilia na cinestesia e no entendimento de que o movimento respiratório deve ser sentido inicialmente no baixo ventre, passando por toda a cinta abdominal[26], abrindo a musculatura torácica superior[27] e inferior[28], ou seja, o movimento induz o praticante a realizar a respiração mais apropriada ao canto. A expiração, também lenta e com movimento contínuo auxilia na condução do fluxo de ar e atua na construção da imagem e na consciência do volume da vazão de ar expirada, que para o canto também deve ser contínua.

2.2.3.2 Abraçar o Universo – Zhan Zhuang

A posição *Zhan Zhuang* também conhecida por "abraçar o universo", "abraçar a árvore" ou "círculo solar principal", consiste em permanecer de pé como se estivesse abraçando uma árvore enquanto a respiração permanece tranquila. Essa posição é utilizada tanto no Tai Chi Chuan quanto no Chi Kung e objetiva fazer com que o praticante trabalhe o seu interior produzindo energia e conecte o trabalho mental ao muscular, pois,

---

[26] A cinta abdominal é composta pelo reto abdominal, oblíquo interno e externo, traverso do abdômen

[27] A musculatura torácica superior é composta pelo diafragma, intercostais internos e externos.

[28] A musculatura torácica inferior é composta pelo quadrado lombar, oblíquos e ilíaco.

ainda que não haja movimentações aparente, essa posição exige do praticante um trabalho muscular vigoroso, realizado em conjunto com a respiração (ROSA, 2010, p.26).

A posição favorece a postura corporal ereta, fortalece as pernas, enraíza os pés e coordena a energia com a inspiração e a expiração, além de objetivar desenvolver uma condução do ar consciente, partindo a inspiração do baixo ventre e passando por toda a região costodiafragmática de acordo com a Figura 2.14 abaixo.

Figura 2.14 – Movimentação “abraçar o universo”



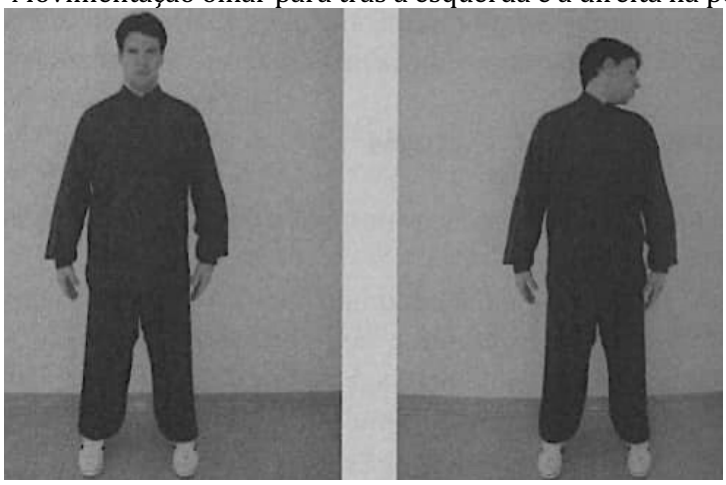
Fonte: Montoro (online, 2017)

2.2.3.3 Olhar para Trás à Esquerda e à Direita

Essa movimentação consiste em inspirar na postura inicial e na expiração e olhar por cima dos ombros para trás do corpo. Inspirar novamente e, na expiração, olhar por cima dos ombros para trás do corpo alterando o lado. Lazzari (2014, p.107) sugere que ao olhar para trás, deixemos todas as coisas negativas o que “proporciona uma mente tranquila e o equilíbrio das emoções”. A mente deve estar focada em levar a energia para o ponto borbulhante (planta dos pés) e se libertar dos sentimentos e sensações. Lazzari (2014, p.107) ressalta que o exercício, quando é realizado sem essas intenções, se torna um mero exercício de girar a cabeça. Por consequência, provoca a estagnação do Chi, ignorando assim seu objetivo. Essa movimentação possibilita alongar os músculos e tendões do pescoço, ao mesmo tempo que permite uma abertura do peito e o relaxamento desses segmentos corporais sentido também na parte superior do corpo como: nos ombros, braços e mãos.

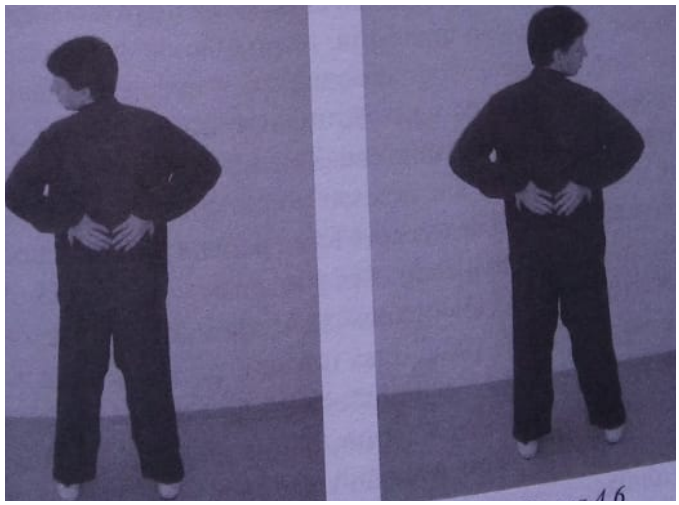
Há duas variações desse exercício modificando o posicionamento das mãos (Figura 2.15). A primeira indica colocar as mãos nas costas com a finalidade de abrir mais o peito e aumentar a circulação do Chi nessa região (Figura 2.16). A segunda indica colocar as mãos entrelaçadas com as palmas voltadas para cima próximas ao Tan Tien e realizar a movimentação, conforme Figura 2.17.

Figura 2.15 – Movimentação olhar para trás à esquerda e à direita na postura inicial



Fonte: Lazzari (2014, p.108)

Figura 2.16 – Movimentação olhar para trás à esquerda e à direita com a variação das mãos nas costas



Fonte: Lazzari (2014, p.109)

Figura 2.17 – Movimentação olhar para trás à esquerda e à direita com a variação das mãos próxima ao Tan Tien



Legenda: Oficina de Tai Chi Chuan ministrada por Elgen Moura no Coral Canarinhos de Itabirito, dia 21/10/ 2017.

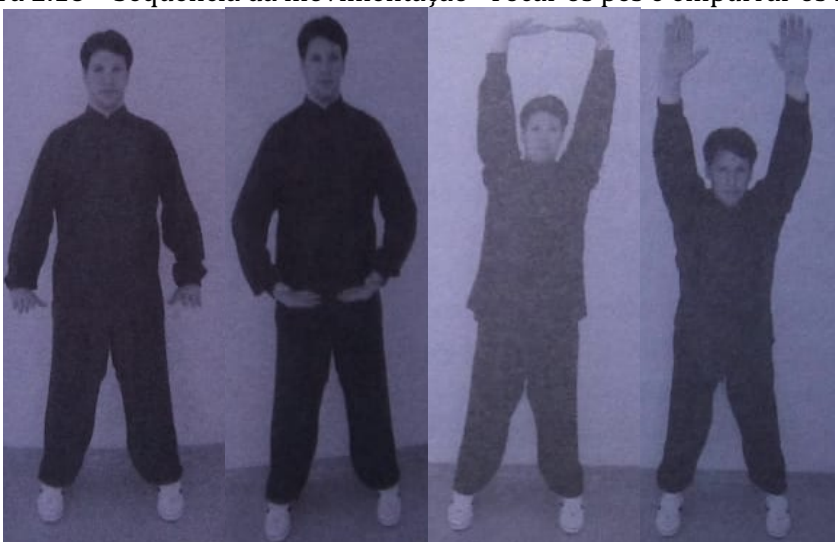
Fonte: Arquivo pessoal

2.2.3.4 Tocar os Pés e Empurrar os Rins

Essa posição também conhecida como “inclinar para frente e tocar os pés”. Consiste em se manter na posição inicial, com as palmas das mãos apontando para o chão, na lateral do corpo. Em seguida, as palmas das mãos são viradas para cima, em um círculo, como se segurasse uma bola. Os braços se elevam pela frente do corpo, em um alongamento e em sequência, o corpo é inclinado para frente. As mãos seguram a ponta dos pés enquanto ocorre a expiração. O ideal é que se segure realmente nas pontas dos pés, puxando-os para cima, no entanto, se não for possível, é aconselhável que se segure nas pernas, ou nas coxas. Em seguida, flexionando ainda mais o joelho, em conjunto com a inspiração, o corpo sobe lentamente, desenrolando vértebra por vértebra da coluna.

Esse exercício permite alongar todo o corpo, em especial a coluna e estimular a circulação de energia dos rins. A mente, na primeira parte do exercício, deve estar atenta para o alongamento para cima de todo o corpo, enquanto na segunda parte, ao se inclinar para frente, a mente deverá pensar na condução do Chi: do osso sacro sendo conduzido por toda a coluna. Essa sequência de movimentação pode ser conferida nas Figuras 2.18 e 2.19 abaixo.

Figura 2.18 – Sequência da movimentação "Tocar os pés e empurrar os rins"



Fonte: Lazzari (2014, p.115-116)

Figura 2.19 – Continuação da sequência da movimentação "Tocar os pés e empurrar os rins"



Fonte: Lazzari (2014, p.115-116)

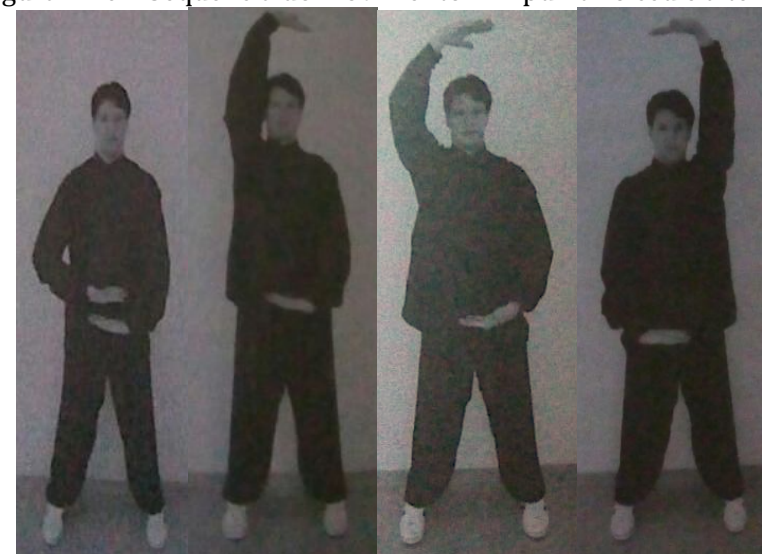
Sobre a perspectiva da técnica vocal essa movimentação auxilia na descompressão do abdômen, na soltura dos membros como braços, cabeça e pescoço, permitindo uma inspiração mais livre e na sensação de abertura da musculatura intercostal utilizada na respiração, causando a sensação de se manter o apoio vocal durante o canto. Ademais, no

ato do canto, é possível sentir o “caminho” que o ar/som faz despertando as sensações palatais de foco e colocação sonora, sustentados pelo apoio vocal.

2.2.3.5 Empurrar o Céu e a Terra

Partindo da posição inicial, esse exercício consiste em colocar as mãos à frente do corpo, mão direita com a palma voltada para cima e a mão esquerda com a palma voltada para baixo, próximas ao umbigo (no Tan Tien). As duas mãos se afastam, sempre mantendo o eixo do corpo, empurrando o céu e a terra, porém sem rigidez. Quando se atinge o alongamento, as duas palmas das mãos viram simultaneamente, de forma que a palma da mão direita e esquerda se olhem, conforme a Figura 2.20 abaixo.

Figura 2.20 – Sequência do movimento "Empurrar o céu e a terra"



Fonte: Lazzari (2014, p.104-105)

O movimento possibilita uma postura corporal mais alongada. Ao inverter os braços é realizado simultaneamente o alongamento e o relaxamento dos braços, mãos e ombros fazendo com que “os tendões e os canais de Chi fiquem vivos” (LAZZARI, 2014, p.103). Ao realizar este exercício “a intenção deve ser viva, como se existisse um elástico entre as mãos que deveria ser aberto” (LAZZARI, 2014, p.103). Essa analogia do elástico sendo puxado para cima e para baixo pode ser aplicado também ao canto, pois faz referência ao movimento exercido fisiologicamente quando cantamos: todo o apoio vocal é sentido e pensado para baixo, enquanto toda mecânica para emissão vocal, colocação e articulação seja pensada na vertical para cima.

O exercício trabalha a partir do princípio do Yin-Yang e segundo Lazzari (2014, p.102) atua na soltura dos músculos da frente do corpo, auxilia na descompressão do abdômen liberando toda a região da cinta abdominal, facilitando a movimentação vertical do diafragma e consequentemente melhorando a capacidade respiratória e o apoio vocal.

2.2.4 Benefícios do Tai Chi Chuan

Os benefícios do Tai Chi Chuan associados aos músicos cantores no trabalho de Cheng (1999) indicou resultados positivos quanto à conexão corpo-voz-mente, no desenvolvimento dos aspectos psicofísicos, além de ampliar a capacidade respiratória. Já com os percussionistas, foi constatado no trabalho de Teixeira (2013) que a prática do Tai Chi Chuan contribuiu para potencializar a performance, desenvolver capacidades e destrezas dos alunos de percussão; auxiliar no controle respiratório e no controle psicomotor. Na revisão sistemática da literatura realizada por Cordeiro (2010) o autor ressaltou benefícios do Tai Chi Chuan para a saúde geral do organismo, incluindo melhoras nas funções cardiorrespiratórias; no equilíbrio corporal; na postura, contribuindo para a redução de quedas, sobretudo em idosos; ampliação da sensação de bem-estar e da qualidade de vida; redução do stress e ansiedade; melhora do humor e da autoestima; incluindo em pacientes com câncer de mama. O Tai Chi Chuan é recomendado para tratamento de dor crônica para o desenvolvimento de força e flexibilidade muscular.

2.3 Bioenergética

Apresentaremos a seguir o histórico da Bioenergética, seus fundamentos e as principais evidências que nos permitiram desenvolver potenciais benefícios ao campo da preparação vocal coral.

2.3.1 Bioenergética: Breve Histórico

A terapia Bioenergética, também denominada Análise Bioenergética, é uma técnica corporal do século XX, sistematizada na década de 1950 pelo psicanalista americano Alexander Lowen (1910-2008) e pelo psiquiatra greco-estadunidense John Pierrakos (1921-2001), baseada nos princípios da terapia psicanalista do austríaco William Reich (1897-1957). Lowen e Pierrakos foram pacientes de Reich por muitos anos[29] e este, por sua vez, foi aluno de Sigismund Schlomo Freud (1856-1939). Deste modo, Alexander Lowen e John Pierrakos desenvolveram sua prática terapêutica com as raízes na psicanálise tradicional, consistente de estudos para a compreensão e análise do homem sobre a estrutura da sua personalidade, comportamentos e ações, o desenvolvimento psicossexual, além de ter se fixado na teoria de Reich, que preconizava em suas consultas a leitura e análise corporal.

A psicanálise de Freud e Reich sugere que as energias emocionais, quando estão reprimidas geram dores e doenças ao ser (MELO, 2012, p.1). Uma vez que a energia está envolta a todos os processos da vida, e que o equilíbrio energético é de suma importância para uma maior vitalidade, Lowen e Pierrakos desenvolveram a Bioenergética para um estudo da personalidade humana, na busca de uma melhor compreensão da vida, do caráter do indivíduo, do desbloqueio e equilíbrio energético corporal (WEIGAND, 2005, p.5).

Os criadores da Bioenergética não se limitaram a querer compreender somente o lado psicológico e individual dos pacientes, eles queriam se descobrir, encontrar a sua própria personalidade e auxiliar seus pacientes a se desvendarem para compreender as relações que o ser humano realiza com o mundo, a sociedade e a natureza. Deste modo, a partir da observação e exploração de seus próprios corpos, descobriram que é possível liberar as tensões corporais a partir do trabalho respiratório, de posturas e movimentos que realizam o desbloqueio energético corporal e que promovem maior vibração para a circulação de energia por todo o corpo.

Lowen e Pierrakos passaram a inserir o corpo em seus trabalhos terapêuticos a partir da leitura das reações externada pelo paciente, seja por meio de palavras ou ações

---

[29] Lowen foi aluno de Wilhelm Reich de 1940 à 1952 e paciente do mesmo de 1942 à 1945 (LOWEN, 1975, p.13).

corporais. Segundo Weigand (2005, p.6) Lowen e Pierrakos dividiam um consultório e se reuniam frequentemente para discutir seus casos clínicos. Weigand (2005, p.6) ressalta que:

> Ambos tinham temperamentos que se complementavam. Lowen era mais intelectual, com facilidade de expressão verbal e escrita. Pierrakos era mais conectado com o aspecto físico, embora tivesse muito desenvolvida a percepção de campos energéticos e pudesse ver a aura das pessoas.

A partir dessa harmonização de pensamento e completude de ideias, fundaram em 1956 o Instituto de Análise Bioenergética em Nova York e atuavam realizando palestras e workshop nos Estados Unidos e na Europa. Em 1972, a parceria se desfez e cada um seguiu ao lado de suas esposas. Pierrakos e Eva fundaram a escola *Core Energetics* com uma abordagem espiritual conjunta à psicoterapia, enquanto Lowen e Leslie seguiram na Análise Bioenergética. Como ressaltado na citação acima, Lowen possuía uma habilidade para a escrita de fácil acesso e leitura, deste modo, se dedicou a escrever livros sobre a Bioenergética, sobre o relacionamento do ser com o mundo, sobre prazer e sobre o corpo em terapia[30]. Alguns dos livros de Alexander Lowen sobre a Bioenergética foram escritos após a parceria com Pierrakos ter sido desfeita e em alguns não consta o nome de Pierrakos como co-criador da Bioenergética, somente como co-criador do Instituto de Análise Bioenergética (LOWEN, 1975; LOWEN; LOWEN, 1985). Por este motivo, frequentemente encontramos referencial teórico atribuindo a criação da Bioenergética somente a Alexander Lowen, incluindo o site do Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo[31]. Nesta pesquisa, entendemos que a criação da Bioenergética foi conjunta, no entanto, focalizamos a partir deste ponto, o trabalho desenvolvido por Alexander Lowen e sua esposa Leslie Lowen por serem os criadores dos exercícios de bioenergética que embasaram parte das práticas do *Programa de Preparação Vocal* (Capítulos 5 e 6).

---

[30] Alexander Lowen publicou treze livros entre 1958 e 2007. A síntese de cada um dos livros escritos por Lowen, pode ser conferido no trabalho de Melo (2012).

[31] O site pode ser conferido em: http://www.bioenergetica.com.br/sobre-a-analise-bioenergetica/ acesso em: 25/12/2018.

Lowen (1982, p.38) define a Bioenergética como:

> [...] uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. Essa ênfase dada ao corpo [...] inclui também as mais elementares funções de respiração, movimento, sentimento e autoexpressão.

Weigand (2005, p.5) complementa que a Bioenergética:

> [...] tem como objetivo o resgate da natureza primária, que é a condição do organismo de ser livre, gracioso e belo; a liberdade de pensar e sentir, a graça de movimentar-se e a beleza do viver amorosamente, com saúde e alegria.

Enquanto Rocha (2014, p.16) afirma que a Bioenergética objetiva

> [...] ajudar as pessoas a entrarem em contato com suas tensões, liberá-las através de movimentos apropriados e aumentar a vida do corpo e sua capacidade para o prazer, fortalecendo, dessa forma, os processos de autoconhecimento e de autoconfiança.

Logo, a Bioenergética está relacionada ao prazer de viver, ao bem-estar físico e mental/emocional, à plenitude e à libertação da autoexpressão. Como a etimologia da palavra sugere, a Bioenergética tem como base o processo energético que ocorre naturalmente no corpo para mantê-lo vivo. Lowen (1975, p.48) afirma que quando aumentamos a ingestão de oxigênio, inspirando lenta e profundamente, aumentamos a principal fonte de produção de energia que é gerada a partir da respiração. No entanto, para que haja um equilíbrio energético é necessário ter a carga e a descarga energética. Deste modo, a carga é realizada na inspiração enquanto a descarga é realizada nos movimentos e nas ações cotidianas. Porém, para alcançar esse equilíbrio energético corporal, a produção, a circulação e a descarga de energia não podem ter bloqueadores, pois, tudo o que causa bloqueio energético, como por exemplo, tensões corporais e medos geram desequilíbrios e estagnam o processo de circulação energética (LOWEN, 1975, p.48).

Para a Bioenergética, o corpo tem uma memória, e mesmo quando a mente não se lembra das ações de resposta a determinados estímulos, ele armazena de forma física e

somática, desde a infância, nossas ações e emoções. Segundo Cândido e Mattos (2009, p.1):

> O corpo é capaz de traduzir, em linguagem não-verbal, as suas necessidades, por meio de simbolismos ou sintomas. Desta forma, torna-se possível "ler" no corpo, também, as resistências e defesas do indivíduo, uma vez que ele revela expressões emocionais vividas até o momento.

Esse mecanismo de tradução dos sentimentos ao qual Cândido e Mattos se referem é, na verdade, uma espécie de memória celular que registra nossas experiências de vida e nossas reações a elas (CÂNDIDO; MATTOS, 2009, p.1). Quando estamos, por exemplo, em estado de tensão, nervo ou cansaço, o nosso corpo manifesta essas sensações com movimentos de retração, como nos exemplifica Lowen (1982, p.48), ao afirmar que "O cansaço se expressa por sinais visuais e auditivos diferentes: ombros descaídos, aparente abatimento na face, falta de brilho nos olhos, movimentos vagarosos e pesados, voz mais grave ou sem ressonância".

Em consonância, Cândido e Mattos (2009, p.1) afirmam que quando as sensações e reações são traumáticas, dolorosas ou ameaçadoras essa contração, ou movimentos de retração, como Lowen refere, ocorrem devido ao aumento da tensão muscular. Eitler (2007 apud CÂNDIDO; MATTOS, 2009, p.1) afirma que no momento em que a "pessoa contrai sua musculatura por um longo período, essa contração passa a se tornar inconsciente e a ser controlada pelo sistema nervoso autônomo". Na teoria de Reich, ele intitula esses movimentos de retração como "couraça muscular". Santana (apud CÂNDIDO; MATTOS, 2009, p.1) explica que:

> A couraça muscular funciona como uma "gigantesca encapsulação" e impede que a energia vital circule naturalmente pelo corpo. Do mesmo modo que o organismo fecha-se para não sentir medo, raiva, tristeza, raiva [sic.], também fica impedido de perceber e vivenciar os sentimentos de amor, prazer e afeto. Sendo assim, ocorre um "congelamento" dos sentimentos e emoções, que resultam em conflitos inconscientes e/ou doenças, por reprimir a expressão dos mesmos (REICH, 1998; MOYSÉS e LÉLIS, 2004). A couraça, segundo Reich, é o maior obstáculo de crescimento, o indivíduo encouraçado seria incapaz de dissolver sua própria couraça e seria, também, incapaz de expressar as emoções.

A terapia Bioenergética trabalha na dissolução dessas couraças, a partir da expressão verbal, física e emocional do ser, explorando os diversos aspectos corporais e mentais, desde os processos essenciais à sobrevivência do corpo, como a respiração, até os processos mais complexos de compreensão de sentimentos e autoexpressão. Para Lowen, quando estamos sob tensão (mental, física e corporal) existe uma tendência de suspensão da respiração, ou seja, recebemos um estímulo que, por sua vez transforma o nosso sentimento e a partir dele é gerado uma espécie de defesa do nosso organismo, por vezes inconsciente, que pode se manifestar através da supressão do ar, dores, taquicardia, dentre outras infinitas possibilidades de resposta aos estímulos corporais que vamos desenvolvendo individualmente ao longo da vida. A resposta do nosso organismo, como a suspensão da respiração, sufoca as emoções, reprime as sensações, tanto mentais quanto corporais, e limita a nossa autoexpressão (LOWEN apud ROHR, 2004, p.3).

Lowen (1975, p.49) salienta o poder que a respiração tem sobre o corpo: ela carrega o corpo de energia e traz a consciência das tensões e dos bloqueios que carregamos em nosso corpo; é capaz de abrir a garganta, além de ativar emoções reprimidas. O trabalho respiratório realizado por Lowen em todas as suas práticas de Análise Bioenergética, permitia que o paciente revisitasse as situações não resolvidas, encarasse e aprendesse a lidar com as situações emocionais e corporais, além de ampliar o seu repertório de análise e compreensão de seu próprio corpo reconhecendo seus padrões e seus hábitos de respostas corporais às situações emocionais. O trabalho respiratório utilizado por Lowen visa aprofundar e liberar a respiração e, como consequência, "melhorar e intensificar a experiência emocional" do praticante da Bioenergética (WEIGAND, 2005, p.5).

Sobre essa perspectiva, Lowen (1975, p.50) afirma que "a ênfase é sempre na respiração, sentimento e movimentos, juntamente com a tentativa de relacionar o funcionamento energético atual do indivíduo à sua história de vida". A partir deste pensamento, a respiração torna-se condição *sine qua non* para o desenvolvimento das atividades bioenergéticas. O primeiro passo no procedimento terapêutico é que os praticantes consigam respirar plenamente, ou seja, mais "fácil e profundamente" e, a partir disso, liberar conjuntamente com a respiração, com ou sem movimentações, as tensões corporais, ocasionando consequentemente, o desbloqueio energético (LOWEN, 1982, p.153-154). Lowen ressalta que se o indivíduo não respira corretamente e não se

movimenta livremente, limitando assim a vida do seu corpo (LOWEN, 1982, p.38), o mesmo ocorre para o canto uma vez que sem ar, não existe produção vocal.

Lowen (1975, p.14) afirma que durante suas pesquisas sobre os movimentos e posições corporais que têm efeitos positivos sobre a mente, encontrou e utilizou ideias da Eurritmia de Emile Jacques Dalcroze, e do Relaxamento Muscular Progressivo de Edmund Jacobson, além da prática da Yoga. A partir desse estudo, Lowen confirmou que as atitudes mentais influenciam o corpo, assim como as nossas atitudes corporais influenciam o nosso estado emocional e mental e criou a sua teoria: "a tese fundamental da bioenergética é que corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo, e vice-versa" (LOWEN; LOWEN, 1985, p.11). A tese de Lowen faz com que a Bioenergética seja considerada uma abordagem holística, psicofísica, pois entende o corpo - mente como uma unidade integrada, preconizando a inseparabilidade do ser.

Lowen acredita que "nós somos o nosso próprio corpo" (LOWEN, 1975, p.47), no sentido de que tudo o que vivemos desde o nascimento até hoje, fica armazenado em nosso corpo, resultando em bloqueios de energia: tensões, movimentos, hábitos, conduzindo à forma como nos relacionamos com os outros e interferindo nas demais dimensões de nossa existência.

Deste modo, o praticante da Bioenergética desenvolve a habilidade de identificar e reconhecer quais são os seus bloqueadores de energias; as expressões emocionais mais evidentes em seu corpo, tanto internamente quando externamente; quais os padrões e os vícios adquiridos em resposta aos estímulos da vida e as sensações internas causadas em cada situação. Esse trabalho de autoconhecimento, permite que o praticante compreenda, aos poucos, as respostas - os porquês, como e quando – nós agimos. Uma vez compreendido como nosso corpo e mente funcionam, ganhamos a liberdade para trabalhar em cada um dos bloqueadores de energia, como por exemplo, trabalhar diretamente nos pontos de tensão; sobre os padrões de comportamentos mentais e corporais que impedem que a energia vital circule por todo o corpo de modo fluido, desenvolvendo uma maior a consciência corporal e consequentemente, minimizando os maus hábitos. Para tal, Leslie e Lowen desenvolveram uma série de exercícios corporais, que exploram posturas, movimentos, expressões e sentimentos, que serão exibidos a seguir, após a exposição dos fundamentos da Bioenergética.

2.3.2 Fundamentos da Bioenergética

Segundo a teoria de Reich, que rege a Bioenergética, o corpo revela aspectos da personalidade, os desejos reprimidos e os conflitos internos, que por vezes são ocultos, ou mesmo desconhecidos pelo ser. A partir desses segmentos de leitura psicológica e análise corporal, utilizada na Bioenergética, Lowen passou a implementar em seus trabalhos como psicanalista, provocações às mais diversas situações e sentimentos, que geravam reações corporais chegando a conclusão que, de fato, corpo e mente são indissociáveis e que o nosso corpo se expressa para revelar o que estamos sentindo. Lowen conduzia o acesso a essas informações/descobertas, por meio do trabalho respiratório e do *grounding*, que será descrito a seguir. Aos poucos, conseguia que o paciente externasse as suas reações corporais - emocionais, tais como: mudanças na expressão dos olhos e da face, alteração do timbre vocal, padrões de tensão corporal. Deste modo, ressaltamos abaixo os principais fundamentos da Bioenergética.

2.3.2.1 Corpo e Mente Funcionalmente Idênticos

O principal fundamento da Bioenergética está no fato de que tudo o que ocorre no corpo reflete na mente e vice-versa. Esse modelo holístico de pensamento para a saúde corporal e mental propõe uma integração do ser com o seu corpo, a sua emoção, o seu pensamento/razão. Em suma, Lowen (1975, p.61) afirma que essa dicotomia mente e corpo acontece somente no pensamento do ser humano, justificando que mente e corpo são realmente apenas um e, como um dos objetivos é se conhecer, faz-se necessário cuidar do corpo-mente.

2.3.2.2 Equilíbrio Energético

Para Lowen (1975, p.45) “a energia é a máquina da vida”, ela circula por todo o corpo e está envolta a todos os processos vitais: nas ações e movimentos, na fala, no sentimento e no pensamento. Lowen (1975) associa a energia do ser com a sua personalidade, ou seja, a quantidade de energia que um ser carrega e como ele a distribui determina e reflete quem ele é. Na teoria de Lowen, para se viver bem é necessário ter um corpo vivo e vibrante. A melhor maneira para se obter essa vitalidade está no desbloqueio

das tensões e na distribuição energética para as partes do corpo em que circulam pouca energia devido aos bloqueios (couraças) que vamos criando ao longo da vida. Porém, Lowen salienta que as pessoas normalmente têm dificuldades em descarregar as energias e, também por esse motivo, Lowen desenvolveu os exercícios de bioenergéticos e intitulou-os de "um caminho para a saúde vibrante" (LOWEN; LOWEN, 1985). A partir da fundamentação de carga e descarga energética, Lowen (1975, p.48-49) ressalta que:

> Quando uma pessoa se torna carregada [de energia], pode ocorrer um tremor ou vibração fina e involuntária nas pernas. Isso é interpretado como um sinal de que há algum fluxo de excitação no corpo, especificamente na parte inferior. A voz pode ficar mais ressonante, pois há mais ar circulando pela laringe e o rosto pode se tornar mais luminoso.

Esses são alguns efeitos ilustrados por Lowen que obtemos quando estamos energeticamente carregados, e que puderam ser observados também durante os depoimentos dos alunos após a aplicação do *Programa de Preparação Vocal*, onde os mesmos relataram sentir a sensação de energia, vibrando partes do corpo como pernas, pés, mãos; maior capacidade respiratória – inspiratória e expiratória; maior enraizamento corporal; maior facilidade para cantar, sensação de leveza e de melhora na emissão e projeção vocal.

2.3.2.3 Fundamentos para a Prática Bioenergética

A Bioenergética utiliza de técnicas corporais como a respiração, o *grounding* (enraizamento) e massagens ou toques para liberar as couraças musculares (tensões e hábitos) adquiridos.

- ✓ *Respiração:* como anteriormente referido, a respiração é o meio principal pelo qual Lowen conseguia gerar/restituir e equilibrar a energia de seus pacientes. A inspiração lenta e profunda auxilia em uma resposta corporal mais ativa (LOWEN, 1975, p.48). No entanto, Lowen (1975) não fixa exercícios para a respiração ele propõe posições para que o praticante observe e incorpore a ideia de respirar profundamente, se enchendo de ar e de energia a cada inspiração e descarregando e renovando as energias a cada expiração. Deste modo, Lowen e Lowen (1985,

p.40-42) sugerem posições sensibilizadoras para ampliar a percepção e a fluidez respiratória.

- ✓ *Grounding*: estar em *grounding* tem duas concepções dentro da Bioenergética, ligados ao enraizar-se no solo: a primeira diz respeito a postura corporal em *grounding*, que será exibida adiante no próximo subcapítulo "Exercícios de Bioenergética", consistente de manter os pés firmes no chão, com os joelhos semiflexionados, prestando atenção em seu interior sem se desconectar com o mundo externo. A segunda, diz respeito a manter uma base sólida, enraizada e conseguir se adaptar a realidade de cada dia, ou seja, estar firme também psicologicamente, sustentar a sua opinião e ao mesmo tempo, ser flexível para aceitar as transformações, pois somos vivos e estamos em constante mudança exigindo uma flexibilidade de aceitação para o novo (ROCHA, 2014; WEIGAND, 2005; LOWEN; LOWEN, 1985).

Os olhos devem se manter abertos, pois segundo Lowen (1975, p.11) "os olhos são o espelho da alma". Weigand (2005, p.66) reintegra que tanto os olhos quanto os pés são as duas extremidades de contato com o mundo que conecta o nosso mundo interior com o exterior. Os olhos trazem a percepção do mundo externo e quando temos os pés enraizados no chão conseguimos organizar e devolver ao cérebro as informações de equilíbrio, segurança, confiança e organização espacial.

- ✓ *Massagens ou toques:* o terapeuta bioenergético utiliza as mãos para efetuar toques terapêuticos a fim de reequilibrar tanto o físico, quanto o mental e reavivar emoções, sentimentos e sensações. A massagem pode ser realizada também pelo próprio praticante, como sugerem Lowen e Lowen (1985, p.112) ou ainda em dupla (LOWEN; LOWEN, 1985, p.171-183). Segundo Lowen e Lowen (1985, p.171) a massagem serve para vários propósitos, ela preenche uma necessidade adulta de sermos tocados de uma forma prazerosa, mas sem nenhuma intenção sexual. Ademais, os autores afirmam que "as mãos de um massagista podem atingir tensões inacessíveis às nossas próprias e que os exercícios não afetam diretamente" (LOWEN; LOWEN, 1985, p.171-172). O toque é também uma troca energética, pois a energia flui de uma

pessoa para outra e “é por isso que o toque de algumas mãos tem efeito de cura” (LOWEN; LOWEN, 1985, p.172).

Em síntese, apresentamos o Quadro 2.3 com os fundamentos e as premissas da Bioenergética.

Quadro 2.3 – Síntese dos Fundamentos e Premissas da Bioenergética

FUNDAMENTOS DA BIOENERGÉTICA	PREMISSAS
Corpo e Mente funcionalmente idênticos	Considerar que o corpo e a mente são uma unidade, não existe separação. O que ocorre no corpo reflete na mente e vice-versa.
Equilíbrio energético	Efetuar a carga, a distribuição para todo o corpo e a descarga energética, para uma fluidez energética e uma vida saudável é necessário. Um dos grandes responsáveis pela carga energética é a respiração enquanto a descarga é realizada por ações cotidianas, como andar, falar, pensar e se movimentar.
Técnicas Corporais: Respiração	Respirar: a respiração é a base para qualquer processo da Bioenergética seja para os exercícios corporais, para o autoconhecimento, para a auto expressão ou ainda para a recarga energética. A respiração deve acontecer lenta e profundamente.
Técnicas Corporais: Grounding (enraizamento)	Estabelecer um contato dinâmico com o chão. Sentir-se sólido, preso ao chão e conduz ao contato com a realidade e dá maior segurança e estabilidade emocional.
Técnicas Corporais: Massagens ou Toques	Realizar a troca energética através do toque de outra pessoa. A massagem pode ser realizada também de maneira individual onde são aplicados uma leve pressão, com o objetivo de desbloquear as tensões corporais.

2.3.3 Práticas da Bioenergética

Segundo Melo (2012, p.1), Lowen se apresentava deprimido em 1938 e observou que a depressão estava ligada a falta de atividade física rotineira. Lowen sentia seu pescoço tenso e desconfortável e juntamente com essa região apareciam dores pelo corpo. Para minimizar os problemas físicos identificados por Lowen, ele começou a se exercitar trinta minutos por dia libertando toda a musculatura e obtinha resultados satisfatórios para a minimização das dores e melhora psicológica (LOWEN, 1975). Anos após, em 1941, Lowen conheceu Leslie que desenvolvia trabalhos corporais e desenvolveu conjuntamente com Lowen os exercícios da Bioenergética. Leslie criou grupos de prática

desses exercícios bioenergéticos onde eles experimentavam exercícios corporais. Weigand (2005, p.7) relata que:

> [...] os grupos de exercícios são verdadeiros laboratórios. Inúmeras abordagens criativas, bem como a compreensão do processo energético de diferentes pessoas fazendo a mesma técnica, são fruto dos grupos de exercícios.

A Bioenergética pode ser praticada individualmente, conduzida por um profissional, consistente de exercícios Bioenergéticos, conversas e reflexões, ou praticada coletivamente, onde o foco está nos exercícios Bioenergéticos, que podem ser manipulatórios, por meio de massagens, toques, direções verbais ou exercícios específicos, para diminuir tensões musculares e facilitar a respiração.

Os exercícios bioenergéticos, segundo Lowen (1975, p.71) foram desenvolvidos para promover a continuidade da terapia como rotina em casa. Os exercícios trabalham diretamente na sensibilização, na consciência corporal, no desenvolvimento da produção e equilíbrio energético, além de agir na quebra de couraças, ou seja, no desbloqueio das tensões e minimização dos padrões corporais. Lowen e Lowen (1985, p.17) afirmam que, utilizando os exercícios diariamente:

> [...] a pessoa começa a sentir como inibi ou bloqueia o fluxo de excitação de seu corpo; como limita sua respiração, restringe seus movimentos e reduz sua autoexpressão; em outras palavras, como ela diminui a sua vitalidade.

Os exercícios Bioenergéticos são, portanto, um modo pelo qual os seres desenvolvem uma maior consciência de si mesmo, e ampliam sua saúde corporal e mental. Sobre a perspectiva dessa abordagem, espera-se que os exercícios Bioenergéticos que serão apresentados abaixo, auxiliem na minimização dos problemas físicos corporais e psicofísicos, atuando também na melhora da qualidade emocional para se aceitar, aceitar a sua voz, se conectar com seu corpo e reduzindo a ansiedade, o medo de cantar e se apresentar em público. Para tal, nesta pesquisa, pretendemos promover a adaptação e a aplicação de exercícios bioenergéticos e das demais abordagens supracitadas para a prática coral, e observar esta associação em um contexto coletivo de prática vocal.

2.3.3.1 Postura de Grounding

Consiste em se manter conectado com o solo "e não suspensa no ar ou em suspenso" (LOWEN; LOWEN, 1985, p.23), é a postura inicial que o Tai Chi Chuan utiliza, da qual nesta pesquisa, intitulamos posição de base. O principal objetivo desta posição é fazer com que o praticante enraíze os pés no chão, com os joelhos fletidos, e se entregue aos sentimentos e sensações, sejam eles bons ou não tão bons. Lowen e Lowen (1985, p.24) ressalta que após a realização desse exercício o efeito é imediato e aumenta o senso de segurança do praticante, uma vez que, com os pés enraizados no solo, ocorre a troca energética (carga e descarga), deste modo Lowen explica que "quando uma pessoa está altamente carregada ou excitada, sua tendência é ir pra cima, voar, levantar vôo" (LOWEN; LOWEN, 1985, p.24). Existem alguns exercícios que nos levam ao *grounding* e que também foram utilizados no Programa de Preparação Vocal, como por exemplo: "vibrando e inclinando para frente" e "flexão dos joelhos" apresentados abaixo:

- ✓ *Vibrando e inclinando para frente:* consiste em manter os pés ligeiramente afastados, com os joelhos flexionados, inclinar o tronco para frente de modo a tocar o chão com os dedos das mãos, a cabeça fica pendurada o máximo possível sem tensão, enquanto todo o peso do corpo fica recaído sobre os pés, conforme a Figura 2.21 abaixo.

Figura 2.21 – Posição vibrando e inclinando para frente



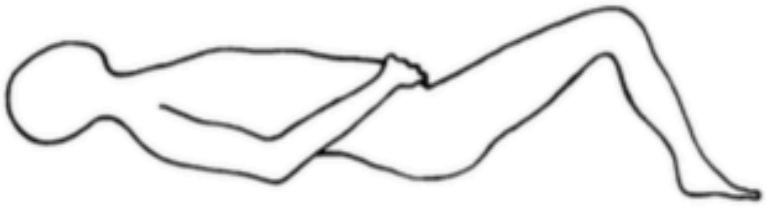
Fonte: Lowen e Lowen (1985, p.20)

A respiração é muito importante em todos os exercícios, e deve ser realizada de forma vagarosa e profunda. Lowen e Lowen (1985, p.20) sugere ficar nesta posição cerca de 1 minuto observando a respiração e a vibração.

- ✓ *Flexão dos joelhos:* consiste em se manter na posição de base, com pés paralelos ligeiramente afastados e joelhos flexionados. Vagarosamente direcionamos o peso do corpo para frente, sem levantar os calcanhares, de forma que o peso dos pés seja direcionado para a sola dos pés. Dobrar e esticar o joelho seis vezes e depois ficar na posição com ele dobrado por trinta segundos inspirando normalmente. Para o *Programa de Preparação Vocal* a adaptação desse exercício foi direcionar o peso do corpo para frente (dedos dos pés) e para trás (calcanhares) para então conseguir encontrar o ponto de equilíbrio em que o peso estivesse em todo o peito do pé. Essa adaptação foi necessária, uma vez que os alunos não conseguiam se desfazer de seus hábitos de pisada e acabavam direcionando o peso para dentro, ou para fora do peito do pé e não se mantinham equilibrados. Dobrar e esticar os joelhos após o encontro do equilíbrio e distribuição do peso nos pés, foi importante também para o reconhecimento das tensões como a hiperextensão dos joelhos e retração dos dedos dos pés.

- ✓ *Posição de respiração abdominal:* essa posição é a mesma posição utilizada na Técnica Alexander intitulada "Deitado em semisupina", porém Lowen e Lowen (1985, p.41) sugerem que na expiração seja emitido um som bem alto como um "ah" e mantenha a fonação o maior tempo possível, sem que haja esforço. Repetir esse exercício por até cinco vezes, observando se o período de fonação é ampliado a cada repetição. Na posição semisupina Alexander sugere que sejam colocados livros abaixo da cabeça para evitar a projeção do pescoço para trás, Lowen e Lowen (1985, p.41), no entanto, não fazem nenhuma observação neste sentido, exibindo apenas a Figura 2.22 abaixo.

Figura 2.22 – Posição respiração abdominal



Fonte: Lowen e Lowen (1985, p.41)

- ✓ *Alongamento "prazer de estar vivo":* consiste em se manter na posição de base e esticar os braços para a frente e para cima, para os lados e para baixo mantendo as palmas das mãos voltadas para fora. Fazer toda a movimentação devagar e coordenando os braços com a respiração. Esse exercício vai de encontro aos fundamentos do Tai Chi Chuan, uma vez que Lowen e Lowen (1985, p.81) sugerem que se mantenha os pés firmes no chão, enquanto o restante do corpo se estende para o céu. Os autores salientam ainda que alongar não é tencionar e, portanto, "suas pernas não devem ficar tensas e sua pelve não deve ser puxada para dentro, nem para cima" (LOWEN; LOWEN, 1985, p.81). A Figura 2.23 abaixo exemplifica a primeira parte da movimentação "prazer de estar vivo".

Figura 2.23 – Movimentação dos braços para cima na posição "Prazer de estar vivo"



Fonte: Lowen e Lowen (1985, p.69)

2.3.4 Benefícios da Bioenergética

Os efeitos dos exercícios bioenergéticos foram descritos por Bazilli (2010, p.16) como promotores de melhora na autopercepção, no equilíbrio energético, na recuperação da autoexpressão e na quebra de couraça, libertando o corpo das tensões e minimizando vícios corporais que adquirimos ao longo dos anos. Almeida (2010b) demonstrou em sua pesquisa que a Bioenergética, aplicada ao canto lírico, pode proporcionar libertação corporal e vocal nos indivíduos.

2.4 Conclusão

Nesta seção conclusiva, sugerimos e justificamos a integração das três abordagens corporais - a Técnica Alexander, o Tai Chi Chuan e a Bioenergética - apresentadas acima, por entendermos que, para os propósitos desta pesquisa, elas apresentam aspectos complementares e que, aplicadas ao canto, trazem benefícios à saúde psicofísica do cantor, auxiliam na propriocepção, no desenvolvimento da consciência corporal e no bem-estar, potencialmente refletindo positivamente na produção sonoro-vocal. Abaixo apresentamos no Quadro 2.4 uma síntese dos aspectos funcionais de cada uma das abordagens.

Quadro 2.4 – Síntese de aspectos funcionais entre as abordagens Técnica Alexander, Tai Chi Chuan e Bioenergética

Aspectos	Técnica Alexander	Tai Chi Chuan	Bioenergética
Tipo de Abordagem corporal	Holística e psicofísica.	Holística e psicofísica.	Holística e psicofísica.
Características	Reeducação corporal consciente por meio da consciência do uso do ser psicofísico.	Equilíbrio corporal mental por meio de exercícios de meditação e movimentos.	Equilíbrio energético corporal e a resolução de problemas de psicofísicos por meio de exercícios físicos e expressões verbais, vocais.
Postura/Base	Alinhada, relação tronco/cabeça/pescoço, enraizamento, articulações livres.	Posição de base inicial. A língua deve tocar o palato. Distribuição do peso concentrada nos pés (k.1), enraizamento, articulações livres para efetuar movimentação.	*Grounding*, enraizamento, distribuição do peso concentrada nos pés e articulações livres para efetuar movimentação.

Respiração	Ausente de padrão.	Inspiração lenta e profunda, expiração com movimento.	Inspiração profunda e expiração de acordo com a expressão do sentimento.
Prática Corporal	Tradicionalmente individual, porém há quem trabalhe em grupo. Descoberta de si mesmo. Posições de vantagem mecânica.	Individual ou em grupo. Sequência de movimentos padrões.	Individual ou em grupo. Exercícios não sequenciais.
Prática Mental	Desenvolvimento da consciência através do "pensar em atividade".	Esvaziamento da mente. Meditação em movimento.	Reconhecimento e aceitação dos sentimentos e emoções sem julgamentos.

As três abordagens corporais selecionadas possuem pontos congruentes que foram extraídos para a fundamentação da criação do *Programa de Preparação vocal*, dos quais destacamos os seguintes: (1) todas as três são abordagens holísticas e psicofísicas, por entenderem o corpo/emoções/mente como uma unidade; (2) são consideradas métodos preventivos de mau uso de si mesmo e de doenças, pois trabalham pelo bem-estar e vitalidade do organismo; (3) trabalham a autopercepção, por meio da consciência, com a finalidade de levar o praticante a se descobrir e entender como o corpo funciona, seus padrões, hábitos, respostas emocionais e físicas a determinadas situações; (4) trabalham sobre a sensação de repouso ativo/consciente, mesmo quando há, ou não, movimentações, na busca da leveza e do equilíbrio corporal; (5) todas as três técnicas não impõem ao praticante controle dos movimentos, porém toda a movimentação deve ser feita de maneira consciente e os movimentos não devem ser executados de forma mecânica. O que importa não é realizar a ação, mas sim os meios pelos quais o praticante realiza a ação; ambas abordagens vão de encontro à não rigidez corporal, e buscam a flexibilidade da musculatura para realizar ações e movimentos; (6) trabalham para a não supressão do ar e têm efeito direto sobre a respiração, mesmo não contendo exercícios específicos para tal (como é o caso da Técnica Alexander, que evita interferir com a respiração). Todas as abordagens ressaltam a dificuldade de conexão da cabeça com o restante do corpo, sobretudo pelas atitudes compensatórias que vão sendo adquirindas, e os colapsos que vão sendo absorvidos pela coluna vertebral. Por fim, nenhuma das três abordagens tem contraindicação e nem restrição de faixa etária, podendo ser aplicadas a crianças e adolescentes, como é o caso desta pesquisa.

Uma vez que o corpo do cantor é o seu instrumento e que corpo e mente são uma unidade, é relevante para o momento de preparação vocal fundir o trabalho corporal-

mental à técnica vocal, de forma a conduzir os coralistas para um trabalho de preparação mais completo e, de fato, prepará-los e torná-los aptos a enfrentar as performances, fisica e emocionalmente. Diante disso, sugerimos a fusão das três abordagens corporais aos exercícios vocais formando assim um *Programa de Preparação Vocal*, o que será tratado em capítulos subsequentes ao Capítulo 3 - Metodologia de Pesquisa -, que será apresentado a seguir.

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA DE PESQUISA

Este capítulo é destinado à descrição dos processos metodológicos utilizados na investigação. Na primeira seção, descrevemos a natureza e a abordagem do estudo apresentando a pesquisa-ação. Na segunda seção caracterizamos a amostra apresentando os sujeitos de pesquisa e os pesquisadores coletivos.

Na terceira, descrevemos o delineamento e as etapas da pesquisa, aprofundando nas ações de cada uma das etapas. Na quarta seção expomos os métodos de coleta de dados e o processo de análise dos dados e avaliação. Finalmente na quinta, evidenciamos os procedimentos éticos adotados para a execução da pesquisa.

3.1 Natureza e Abordagem da Pesquisa

A presente pesquisa insere-se no quadro dos estudos qualitativos. Assim, amparada por Bresler (2000), a natureza qualitativa selecionada se justifica pelo fato desta pesquisa ter o foco no processo de ensino-aprendizagem da técnica vocal no contexto coral infantojuvenil:

> Os investigadores interessados na especificidade única do processo de ensino - aprendizagem, (*sic.*) têm particular interesse pelos estudos qualitativos, visto que a sua estrutura permite ou requer uma atenção acrescida aos contextos físico, temporal, histórico, social, político, económico (*sic.*) e estético (BRESLER, 2000, p.13).

Como abordagem metodológica, desenvolvemos uma pesquisa-ação implementada no coral Canarinhos de Itabirito, que alterou o modo de ensino e aprendizado da técnica vocal, inserindo gestos, movimentos e posições embasadas nas abordagens corporais Técnica Alexander, Tai Chi Chuan e Bioenergética.

A pesquisa-ação teve início na década de 1940 no campo das Ciências Sociais pelo psicólogo alemão naturalizado americano Kurt Lewin (1890-1947). Lewin evidenciava a noção de intervenção intencional e sistemática em meios sociais com o objetivo de transformá-lo, diferenciando a metodologia da pesquisa positivista (MOLINA, 2007, p.17). O termo *action research* (pesquisa-ação/investigação-ação) surgiu em 1946 (ROBSON, 2002, p.216). No Brasil, a pesquisa-ação foi implementada pelo sociólogo João Bosco Pinto no campo da educação e no planejamento rural (BALDISSERA, 2001, p.7). A propagação

da abordagem metodológica pesquisa-ação no Brasil cresceu na década de 1980 com a valorização dos estudos qualitativos, sobretudo nas pesquisas sociais em educação (MOLINA, 2007; GATTI, 2002; RIBEIRO, 2000). Coelho (1992 apud MOLINA, 2007, p.12) explica que:

> Nesses últimos dez anos, [1982-1992] surgiram a pesquisa-ação, participante, participativa [...]. Começou-se a utilizar a pesquisa etnográfica - muito usada nos estudos antropológicos, por meio de métodos como estudos de caso, originado na pesquisa psicológica. Essas propostas alternativas de investigação na área da educação vêm na tentativa de trabalhar as questões da prática escolar, do cotidiano da sala de aula e da escola, numa perspectiva mais ampliada, no sentido de termos um maior aprofundamento desses tópicos, de forma a possibilitar transformações na realidade; intervenção naquilo que está estudado.

Egg (1990, p.78) e Baldissera (2001, p.7) definem os termos que compõem a pesquisa-ação: pesquisa refere-se ao procedimento reflexivo com finalidade de compreender a realidade investigada objetivando a ação prática. Ação refere-se ao modo empírico de realizar a pesquisa, sendo a prática a fonte da intervenção e do conhecimento. Hugon e Seibel (1988, p.13) sustentam que na pesquisa-ação "há uma ação deliberada de transformação da realidade" e "[...] um duplo objetivo: transformar a realidade e produzir conhecimentos relativos a essas transformações".

Corroborando esse pensamento, outros autores definem a pesquisa-ação como um processo de pesquisa focado na ação e na reflexão crítica com a intenção de provocar melhorias na prática, seja ela profissional e/ou educativa[32]. Molina (2007, p.13) e Garcia (1997, p.74) salientam a importância de aproximação da pesquisa-ação com a academia e o dia-a-dia escolar, auxiliando na construção de uma educação com mais qualidade.

A pesquisa-ação exige que o pesquisador adentre a realidade dos sujeitos pesquisados, compreenda e acompanhe a dinâmica destes sujeitos e se atente para as transformações que tais ações dinâmicas produzem. Essa abordagem permite, portanto, que o pesquisador estude a sua própria prática e realize ações para a transformação da

[32] Dentre os autores destacamos Kemmis (1984); Lomax (1990); Egg (1990); Hugon e Seibel (1988, p.13); Baldissera (2001, p.7); Szymanski e Cury (2004, p.360); Coutinho (2008) e Coutinho (2011).

mesma. Franco e Lisita (2014, 82) afirmam que a pesquisa-ação tem sido uma base metodológica para propostas de investigações que:

> [...] referendam a necessidade e as possibilidades de formação do professor pesquisador, capaz de se colocar como intelectual crítico, de produzir saberes, de se sustentar de maneira autônoma na busca de possibilidades para renovar e inovar sua prática educativa (FRANCO; LISITA, 2014, p.82).

Corroborando esse pensamento, Pimenta (2014, p.14) ressalta a importância de se pesquisar sobre a própria prática docente, enfatizando, sobretudo, a articulação e a reflexão crítica sobre o que já foi produzido e como se produziu, indagando constantemente o porquê de serem implementados novos prismas sobre o trabalho e o como se dará esta prática.

No presente estudo, a abordagem pesquisa-ação tem a intenção de modificar o modelo de preparação vocal e levar os sujeitos participantes da pesquisa a "conviver criticamente nessa relação de discurso e ação, possibilitando a revisão de teorias e práticas" (FRANCO; LISITA, 2014, p.63). Logo, a pesquisa-ação possibilita um caráter formativo ao que tange o professor-pesquisador, uma vez que ocorre a transformação da prática docente ressignificando o tradicional processo de ensino e aprendizagem da técnica vocal, através do corpo (PIMENTA, 2014, p.20). Sob essa mesma perspectiva, Thiollent (1994, p.30) define a pesquisa-ação como

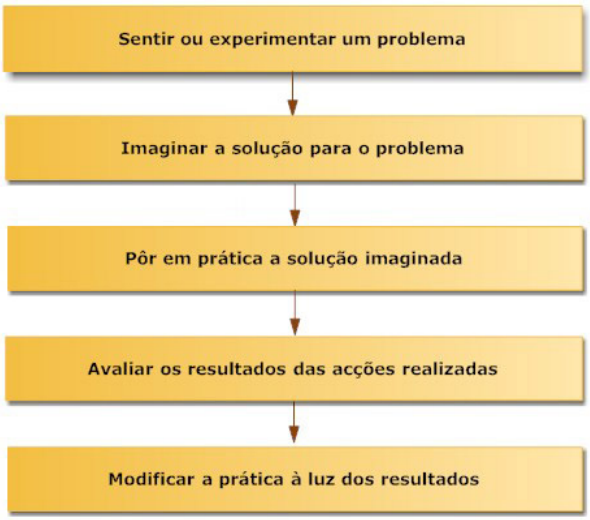
> [...] um tipo de investigação social com base empírica, que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

Whitehead[33] (1990 apud COUTINHO, 2008, p.10) apresenta um diagrama de síntese da pesquisa-ação a partir das suas características, conforme a Figura 3.1 abaixo.

---

[33] Whitehead, J. How do I improve my professional practice as an academic and educational manager? A dialectical analysis of an individual's educational development and a basis for socially orientated action research, 1990.

Figura 3.1 – Diagrama síntese de características pesquisa-ação



Fonte: Whitehead (1990 apud COUTINHO, 2008, p.10)

Em suma, são características da pesquisa-ação:

- ✓ o caráter pragmático, pois lida com o fazer, envolve processos como a observação, a reflexão e a mudança do que está sendo pesquisado (TRIPP, 2005, p.447);
- ✓ a utilização de estratégia de ação planejada com base na relação entre pesquisador-pesquisado e na compreensão da análise dos dados referente à implementação e intervenção no contexto da pesquisa (TRIPP, 2005, p.448);
- ✓ o envolvimento do pesquisador, que não é um agente externo ao problema, mas sim um interessado em resolvê-lo e agir na ação para sua melhoria;
- ✓ a utilização de técnicas qualitativas de coleta de dados e abordagem hermenêutica na análise de dados;
- ✓ a transferência de conhecimentos e habilidades. A proposição de mudanças em um processo que busca ser contínuo (BALDISSERA, 2001, p.9), uma vez que a pesquisa-ação parte de uma situação concreta que é alterada e que se inspira nas transformações e nos novos elementos que surgem durante o processo (FRANCO, 2005, p.486);
- ✓ o caráter autoavaliativo, pois todas as modificações são continuamente avaliadas na perspectiva da produção de novos conhecimentos (COUTINHO, 2008, p.7).

3.2 Contexto, Sujeitos de Pesquisa, Pesquisadores Coletivos

A pesquisa-ação foi conduzida pela pesquisadora principal durante as aulas de técnica vocal do Coral Canarinhos de Itabirito, com sede na cidade de Itabirito, Minas Gerais. A seguir serão apresentados uma breve contextualização histórica do Coral Canarinhos de Itabirito, a caracterização dos sujeitos de pesquisa, as categorias para as divisões de naipe e o painel de Pesquisadores Coletivos.

3.2.1 Breve Contextualização Histórica do Coral Canarinhos de Itabirito e Caracterização da Amostra

O Coral Canarinhos de Itabirito foi fundado em setembro de 1973 pelo padre e compositor Francisco Xavier Gomes[34] (1918-1981). Na ocasião da formação do coral, o fundador Pe. Francisco Xavier Gomes solicitava a participação de crianças e jovens durante as celebrações da missa ou convidava-os diretamente, enquanto brincavam nas ruas próximas à Igreja Matriz de Nossa Senhora da Boa Viagem (LANA, 2011)[35]. Desta forma, o Coral Canarinhos de Itabirito surgiu com trinta crianças, todas do sexo masculino e, em setembro de 1973, no mesmo mês de fundação, o coral realizou sua primeira apresentação nas festividades comemorativas do aniversário da cidade de Itabirito (LINS, 2003)[36].

O Padre Francisco se preocupava, de fato, em ensinar música, canto e técnica vocal às crianças e, para tal, criou o grupo de flauta doce "Doces Menestréis", onde lecionava teoria musical e flauta doce. O padre convidou Maria José Michel Nascimento e Ana Maria

---

[34] Francisco Xavier Gomes nasceu em Cláudio Manoel, distrito da cidade de Mariana, Minas Gerais, no ano 1918. Após a sua passagem pelo seminário, Padre Francisco mudou-se para Itabirito em janeiro de 1967, para assumir a Paróquia de Nossa Senhora da Boa Viagem. Em 1973, por sua iniciativa, fundou o coral "Canarinhos de Itabirito". Foi compositor e arranjador, tendo escrito inúmeras composições e arranjos instrumentais e vocais. Até à data de seu falecimento, em dezembro de 1981, foi o maestro principal do coral Canarinhos de Itabirito.

[35] As informações foram retiradas de uma entrevista com o maestro Éric Lana, no ano de 2011, por ocasião de minha pesquisa de mestrado. A entrevista encontra-se transcrita, mas não publicada. Por este motivo não será referenciada nas referências bibliográficas.

[36] Essas informações se encontram em uma revista informativa, de acervo institucional do coral Canarinhos de Itabirito, lançada internamente no ano de 2003. Por este motivo não será referenciada nas referências bibliográficas.

Marinho Domingos Silva, professoras e amigas do padre que possuíam cursos de formação em música para assumirem a preparação vocal das crianças durante os ensaios e a regencia do coro, em alternância com o Padre Francisco, em situação de concerto.

Após três anos de existência, em 1976, o coral filiou-se à Federação Nacional de Meninos Cantores do Brasil[37] e à Federação Internacional de Pueri Cantores[38]. Depois da filiação, o coral passou a receber, anualmente convites para participar de congressos nacionais e internacionais realizados por estas instituições.

Em 1981, com o falecimento do padre Francisco Xavier Gomes, vários outros maestros assumiram a regência do coral[39]. Atualmente, ele conta com a direção musical e artística de Éric Lana, maestro e ex-menino cantor do Coral Canarinhos de Itabirito. Simultaneamente ao ingresso de Éric Lana, em 2003, o coral passou a compor-se também de meninas, tornando-se um coro misto. Em decorrência desse fato, a procura de novos integrantes para ingresso no coral foi ampliada e, para atender à grande demanda, o Coral Canarinhos de Itabirito se tornou uma Associação Cultural, ampliando o número de vagas, a faixa etária e a oferta de atividades musicais.

Nos dias atuais, a Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito[40] promove as seguintes atividades grupais: "Pequeninos Canarinhos" (6 a 8 anos); "Canarinhos Postulantes" (9 a 14 anos); "Canarinhos EmCena" (15 a 30 anos); "Canarinhos de Itabirito" (10 a 23 anos); grupo de flautas doces "Doces Menestréis"; Camerata de Violões e a Camerata de Cordas Padre Xavier. Os alunos matriculados na instituição participam

---

[37] A informação que se segue foi obtida no site www.puericantores.com.br acedido em 12/06/2017: A Federação Nacional de Meninos Cantores do Brasil foi criada em 1967 pelo Frei Leto Bienias e Pe. José Maria Wiesniesvsky. Sediada em Petrópolis/RJ, atualmente possui 12 coros federados, oriundos dos estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Realiza a cada 3 anos seu congresso nacional e dois congressos regionais entre os nacionais, alternados entre região centro (SP, RJ e MG) e região sul (PR, SC e RS).

[38] A Federação Internacional de Pueri Cantores (*Pueri Cantores Federation*) foi criada em 11 de novembro de 1944 pelo arcebispo de Paris, Monsenhor Suhard e, desde então, reúne coros de 35 países em todos os continentes com o objetivo louvar a Deus, a partir dos cantos da liturgia e realizar "um trabalho de educação cristã". Fonte: Site da Federação Nacional dos Meninos Cantores do Brasil, disponível em http://puericantores.com.br .

[39] Assumiram a regência do coro: Márcio Miranda Pontes (de 1982 a 1984); Hélcio Rodrigues Pereira (de 1984 a1999); Márcio Lima de Carvalho (de 1999 a 2003); Éric Vinícius de Aguiar Lana (de 2003 até o presente).

[40] Desde 2015 é reconhecida pelo Ministério da Justiça do Brasil como Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP).

gratuitamente de um ensaio de naipe, um ensaio geral, uma aula semanal de técnica vocal coletiva (de três a sete alunos por turma), uma aula de musicalização e uma aula de instrumento de livre escolha do aluno (flauta doce, violão, violino, viola).

O corpo docente da Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito é composto por oito professores, para além de uma secretária e assessora de imprensa, conforme descreve o Quadro 3.1 abaixo:

Quadro 3.1 – Apresentação do corpo docente e dos funcionários da Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito no ano de 2018

FUNCIONÁRIO (A)	FUNÇÃO	GRUPOS QUE ATUA	FORMAÇÃO
Éric Vinícius de Aguiar Lana	Maestro; Diretor Artístico; Coordenador Pedagógico; Pianista; Arranjador.	Canarinhos de Itabirito; Canarinhos EmCena; Grupo de flautas Doces Menestréis.	Licenciado em música pela UFOP; Mestre em educação pela UNINCOR; Doutorando em música pela UA (PT).
Thays Lana Peneda Simões	Preparadora Vocal, Diretora Cênica.	Canarinhos de Itabirito; Canarinhos EmCena.	Licenciada em música pela UFOP, Mestre em música pela UA (PT), Doutoranda em música pela UFMG.
Filipe Nolasco Pedrosa	Regente; Professor de musicalização e flauta doce.	Canarinhos Postulantes; Turmas de musicalização e flauta doce.	Licenciado em música pela UFOP, Mestre em educação pela UFOP; Doutorando em música pela UFMG
Carlos Roberto Pedrosa Júnior	Regente; Professor de musicalização, flauta doce e violão.	Pequeninos Canarinhos; Camerata de Violões Turmas de musicalização, flauta doce e violão.	Licenciado em música pela UEMG.
Wellington Ferreira Brito	Preparador Vocal.	Pequeninos Canarinhos.	Licenciando em música pela UFOP.
Paula Beatriz Vaz Galo	Preparadora Vocal.	Pequeninos Canarinhos; Canarinhos Postulantes; Canarinhos EmCena	Licenciada em música pela UFOP.

Isabela Pereira Grossi Alvarenga	Professora de Violino e viola.	Turmas de violino e viola.	Licenciada em música com habilitação em violino pela UEMG.
Paulo Henrique Silveira	Professor de musicalização e flauta doce.	Turmas de musicalização e flauta doce.	Licenciando em música pela UFOP.
Rosianne Amélia Silveira	Assessora de imprensa e secretária.	Secretaria da Associação Cultural Coral Canarinhos de Itabirito.	Licenciada em jornalismo pela UFOP; Licencianda em letras pela UFOP.

Para ingressar como aluno na Associação, o candidato realiza um cadastro on-line, disponível na página oficial do coro[41] e passa por um teste classificatório, não excludente, consistente de vocalises, sem nenhum outro tipo de avaliação musical, caso o interesse seja frequentar o coro. O limite máximo de alunos por coro são 65 cantores, pois o espaço físico da sala de ensaios não comporta maior número de pessoas. Para ingressar como aluno de instrumento, o candidato preenche o cadastro on-line e posteriormente recebe a ligação da secretaria informando os dias e horários das aulas. Como referido anteriormente, todas as atividades do coro são oferecidas gratuitamente, constituindo-se em trabalho social para o município de Itabirito. Atualmente, 250 crianças e jovens frequentam as aulas de música, sendo 39 jovens maiores de 16 anos. Essas aulas e os ensaios são ministrados na sede própria, um casarão do século XVIII localizado na parte histórica da cidade de Itabirito.

A Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito possui uma diretoria voluntária e uma equipe de pais e amigos que contribuem para o bom funcionamento da instituição. Para se manter financeiramente, ela concorre a editais de leis de incentivo à cultura nos âmbitos federal, estadual e municipal, promove eventos, realiza concertos e casamentos, recebe doações espontâneas da sociedade civil e estabelece parcerias com empresas locais.

A instituição se faz presente nas redes sociais[42] e utiliza deste recurso digital como principal veículo de comunicação e divulgação de seus concertos.

---

[41] A ficha cadastral pode ser encontrada no site: www.canarinhosdeitabirito.org.br/comofacoparte

[42] Site principal: www.canarinhosdeitabirito.org.br; Redes sociais: Facebook - coralcanarinhos; Instagram - canarinhosdeitabirito; Twitter - coralcanarinhos.

3.2.2 Coral Canarinhos de Itabirito

O coral Canarinhos de Itabirito se subdivide em naipes de soprano (1 e 2), contralto (1 e 2), tenor (1 e 2) e baixo (1 e 2). Como via de regra, as vozes são avaliadas e reclassificadas todo início de ano letivo, ou quando necessário, pois, a faixa etária dos alunos compreende a adolescência e nesta fase, tanto os meninos quanto as meninas passam pelo processo de "muda vocal"[43] e, deste modo, necessitam maior atenção do preparador vocal. Os alunos em muda vocal permanecem no coro ativamente, e continuam sendo acompanhados durante as aulas de técnica vocal e ensaios. Sempre que necessário, a criança, ou jovem é direcionada a outro naipe para que não se abstenha de cantar e se sinta mais confortável para realizar tal ação. O preparador vocal é quem equilibra os naipes, e, para tal, é necessário que conheça as vozes individuais de seus cantores, seus pontos fortes e suas dificuldades. Sobre essa perspectiva, na avaliação vocal anual é realizada uma reclassificação vocal individual dos cantores. Os fatores discriminados a seguir definem essa reclassificação.

(1) A quantidade de cantores com a característica vocal do naipe nem sempre é tão relevante quanto o tipo de sonoridade que eles(as) produzem. Em 2017 o naipe do soprano possuía 18 cantores, 2 do sexo masculino e 16 do sexo feminino. Se fossemos avaliar somente a quantidade de cantores, dividiríamos igualmente 9 (nove) cantores para o soprano 1 e 9 (nove) cantores para o soprano 2. No entanto, o soprano 1 apresentava maior número de crianças que ainda não passaram pela muda vocal e, deste modo, apresentavam menor sonoridade vocal. Logo, a subdivisão do naipe foi realizada da seguinte forma, 10 (dez) sopranos 1 e 8 (oito) sopranos 2.

No coral Canarinhos de Itabirito, usualmente são classificados como sopranos as crianças e jovens que possuem extensão vocal[44] na região aguda para executar o

---

[43] A muda vocal é o processo de amadurecimento da voz, onde ela perde as características infantis e começa a apresentar características de uma voz mais adulta. A muda feminina é normalmente mais sutil que a masculina e os sinais auditivos de que a menina está passando pela muda vocal são: o ruído de excesso de ar, apresentando um timbre mais áspero ou soproso e o aumento da extensão vocal na região grave, privilegiando as ressonâncias de peito. No menino, é possível perceber auditivamente a voz mais instável, tanto para a fala, quanto para o canto; a dificuldade de alcançar a afinação; perda de extensão vocal; timbre mais grave.

[44] Extensão vocal é a quantidade de notas que o cantor consegue alcançar com qualidade vocal e sem esforço físico.

repertório que o coro se propõe interpretar[45]; cantores que possuem a região de passagem condizente com o naipe; que apresentem dificuldades em realizar a voz mista[46], emitindo somente a voz com ressonância de cabeça; timbre vocal leve ou não pesado. Detalhadamente, obtivemos os seguintes casos dentro da subdivisão do naipe do soprano (Quadro 3.2).

Quadro 3.2 – Distribuição do naipe Soprano

SOPRANO 1	SOPRANO 2
6 cantores: timbre claro e leve.	2 cantores: timbre escuro, porém, sem peso.
2 cantores: timbre claro e leve e com extensão vocal para os superagudos (Mi 5 e Lá 5 respectivamente).	6 cantores: extensão e nota de passagem.
1 cantor: timbre escuro, porém, com extensão vocal para os superagudos (Sol 5).	
1 cantor: dificuldade em realizar a voz mista.	

(2) A extensão vocal, o timbre do cantor e a região de passagem são levados em consideração na divisão dos naipes, porém, eles não podem gerar rigidez na classificação vocal. Para a formação dos naipes. É necessário pensar sempre no equilíbrio entre os naipes e em suas subdivisões. O naipe do contralto é composto, quase que em sua totalidade, por *mezzo* sopranos e sopranos. Normalmente, no coral Canarinhos de Itabirito, são classificados como contraltos as crianças e jovens que possuem um timbre naturalmente mais escuro e/ou pesado; extensão vocal que tende para a região grave[47], mesmo que a região de passagem seja de um soprano. Há ainda casos em que os cantores são sopranos, com timbre mais leve, mas não possuem, no momento da avaliação, o domínio técnico necessário para efetuar as notas agudas que o repertório exige no naipe dos sopranos e, deste modo, optamos por mantê-los no contralto. Em 2017, o naipe dos contraltos era composto por 16 contraltos. todas do sexo feminino, sendo 9 (nove) contraltos 1 e 7 (sete) contraltos 2. Detalhadamente, obtivemos os seguintes casos dentro da subdivisão (Quadro 3.3).

[45] A extensão vocal necessária para a execução do repertório no naipe do soprano é compreendida entre Si 2 e Dó 5.

[46] A voz mista é formada pela mistura da voz de cabeça e voz de peito.

[47] A extensão vocal necessária para a execução do repertório no naipe dos contraltos é compreendida entre Sol 2 e Lá 4.

Quadro 3.3 – Distribuição do naipe Contralto

CONTRALTO 1	CONTRALTO 2
4 cantores: Soprano leve com dificuldades técnicas de alcançar as notas agudas e realizar a passagem de registro. 5 cantores: Mezzo-Soprano.	5 cantores: Extensão vocal grave (sendo respectivamente alcançadas as notas de Ré 2; Mi 2; Fá 2; Fá 2 e Sol 2). 2 cantores: Timbre naturalmente escuro associado à extensão mais grave.

(3) Para os meninos em situação de muda vocal, analisamos constantemente a extensão vocal. Em 2017, o naipe dos tenores era composto por 11 (onze) cantores, todos do sexo masculino. O ano iniciou com 6 (seis) cantores em muda vocal, alguns com a extensão vocal de aproximadamente uma quinta justa. O naipe dos baixos possuía 11 (onze) cantores, todos do sexo masculino e 3 em muda vocal. Cada cantor tem o seu próprio tempo de muda vocal; em alguns duram três meses, em outros pode durar anos até que a voz comece a se estabilizar. Por esse motivo, o naipe dos tenores e dos baixos do coral Canarinhos de Itabirito experimenta constante instabilidade numérica e o trabalho de preparação vocal é de extrema necessidade para o desenvolvimento vocal individual e do naipe, assim como para o esclarecimento e cuidado com a saúde vocal, o suporte psicológico para que o adolescente ultrapasse essa fase sem frustações e, principalmente, é necessário equilibrar os naipes masculinos com os sopranos e contraltos, afim de que não ocorra a defasagem no desenvolvimento técnico, no resultado sonoro e na execução do repertório. Detalhadamente, obtivemos os seguintes casos dentro das subdivisões de naipe (Quadro 3.4).

Quadro 3.4 – Distribuição do naipe Tenor e Baixo

Tenor 1	Tenor 2	Baixo 1	Baixo 2
3 cantores: Muda vocal sem notas graves (extensão máxima grave desses cantores, respectivamente Sol 2; Fá 2 e Fá 2).	3 cantores: Muda vocal sem notas agudas (extensão máxima aguda desses cantores, respectivamente Fá# 3; Fá#3; Sol#3).	2 Muda vocal sem notas graves (extensão máxima grave de ambos cantores Sib 2).	1 Muda vocal extensão supergrave (Dó 0) e sem notas agudas (extensão vocal máxima aguda Lá 2).

(4) Para os jovens rapazes que já passaram pela muda vocal, são observados o tipo de timbre vocal; a região de passagem de registro e a extensão vocal[48]. Os 5 (cinco) tenores que não estavam em muda vocal foram distribuídos da seguinte maneira nas subdivisões de naipe (Quadro 3.5).

Quadro 3.5 – Distribuição do naipe Tenor

TENOR 1	TENOR 2
2 cantores: Timbre leve, região de passagem condizente com o naipe e extensão vocal superaguda (Dó# 5 e Ré 5).	3 cantores: Timbre mais pesado, região de passagem condizente com o naipe.

Os 9 (nove) baixos que não estavam em muda vocal foram distribuídos da seguinte maneira nas subdivisões de naipe (Quadro 3.6).

Quadro 3.6 – Distribuição do naipe Baixo

BAIXO 1	BAIXO 2
5 cantores: Timbre leve, nota de passagem condizente com o naipe e extensão vocal de Barítono.	3 cantores: Timbre mais pesado, nota de passagem condizente com o naipe, notas graves (extensão máxima grave de ambos cantores Fá 1; Ré 1 e Dó 0).

O coral Canarinhos de Itabirito interpreta um repertório eclético, erudito e popular, com obras vocais nacionais e internacionais, desde o período renascentista até a música do século XXI. Os ensaios do coral são semanais e estão organizados da seguinte forma: um ensaio geral, aos sábados, com duração de três horas e um intervalo de aproximadamente vinte minutos; um ensaio de naipe com duração de uma hora e trinta minutos; uma aula de técnica vocal coletiva (3 a 7 alunos por turma) dividida por naipes, com duração de uma hora.

O coral Canarinhos de Itabirito faz uso de quatro uniformes distintos, em função do tipo de performances que realizam, conforme demonstra o Quadro 3.7 abaixo e as Figuras 3.2 a 3.9 em sequência.

[48] A extensão vocal necessária para a execução do repertório no naipe dos tenores é compreendida entre Dó 2 ao Dó 4. Enquanto a extensão vocal dos baixos para a execução do repertório é compreendida entre Sol 1 a Fá#3.

Quadro 3.7 – Tipo de uniformes, descrição e ocasiões de uso

NOME	DESCRIÇÃO	OCASIÃO DE USO
Gala	Feminino: vestido preto e camisete de bolinha amarela com um laço amarelo, meia calça cor da pele e sapato de cor preta; Masculino: terno de cor preta, camisa social listrada azul e amarela, gravata amarela, sapato social preto, para os meninos (Figura 3.2).	Eventos formais não liturgicos.
Litúrgico	Sopranos e contraltos: túnica vermelha com uma sobrepeliz por cima de cor branca, e um crucifixo de madeira; Tenor e baixo: uma túnica branca com capuz e uma corda amarrada na cintura, e crucifixo de madeira (Figura 3.3).	Missas, Casamentos, concertos natalinos.
Moletom	Constituído por uma blusa de moletom e calça social preta (Figura 3.4).	Tempo de frio, em apresentações noturnas que não exigem traje de gala e em viagens
Malhas/ Pólo	Camisa Memórias (Figura 3.5); Apoiadora Gerdau (Figura 3.6); Apoiadora Gerdau 2018 (Figura 3.7); Apoiadora Vale (Figura 3.8); Camisa Sentidos (Figura 3.9).	Ocasiões de viagem e apresentações no período da manhã e da tarde, ou em lugares mais simples que não exigem traje de gala

Figura 3.2 – Uniforme de gala



Fonte: Arquivo do Coral (Foto de Marcos Fileto)

Figura 3.3 – Uniforme litúrgico: túnica



Fonte: Arquivo do Coral (Foto de Rosiane Silveira)

Figura 3.4 – Uniforme de frio - calça social preta e moleton



Fonte: Arquivo do Coral (Foto de Rosiane Silveira)

Figura 3.5 – Camisa de malha "Memórias"



Fonte: Arquivo do Coral (Foto de Rosiane Silveira)

Figura 3.6 – Camisa apoiadora Gerdau



Fonte: Arquivo do Coral (Foto de Rosiane Silveira)

Figura 3.7 – Camisa apoiadora Gerdau 2018



Fonte: Arquivo do Coral (Foto de Rosiane Silveira)

Figura 3.8 – Camisa pólo apoiadora Vale



Fonte: Arquivo do Coral (Foto de Thays Simões)

Figura 3.9 – Camisa Sentidos



Fonte: Arquivo do Coral (Foto de Rosiane Silveira)

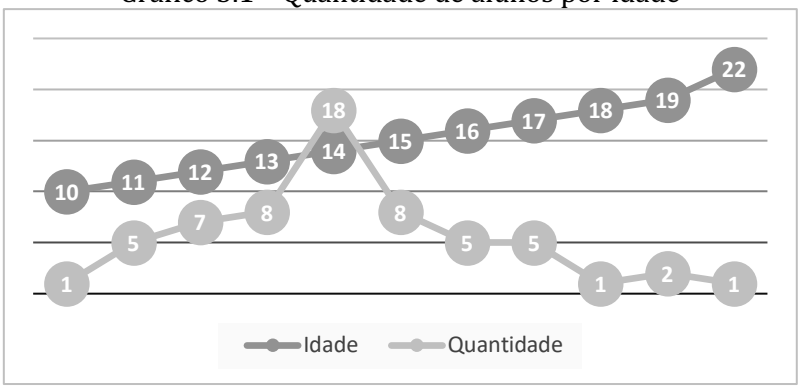
O coral *Canarinhos de Itabirito* foi objeto de pesquisa de Mestrado no ano de 2012 (SIMÕES, 2012), tendo sido submetido a uma pesquisa-ação interventiva que proporcionou mudanças no formato das performances públicas do coro. Ele era considerado de estética tradicional, pois se apresentava predominantemente estático, com poucas movimentações. A partir daquela pesquisa-ação, o coro passou a dar "voz ao corpo", sendo permitido o uso de gestos, coreografias e elementos cênicos em suas performances vocais. É conveniente relembrar que a presente investigação se diferencia e complementa a anterior, pois propõe-se mudanças na forma de ensino-aprendizagem da técnica vocal, privilegiando-se, sob a ótica holística, o corpo do cantor.

A opção pelo coral *Canarinhos de Itabirito* se deu em função de: (1) ser um coro que destina uma hora semanal ao ensino da técnica vocal para crianças e adolescentes; (2) ser a pesquisadora deste trabalho de investigação, a preparadora vocal do grupo, tendo permissão, na qualidade de funcionária da Associação Coral Os Canarinhos de Itabirito, para propor mudanças, reflexões e avaliações acerca das formas de ensino da técnica vocal para o coro infantojuvenil; (3) sua relação de confiança e sintonia existentes entre professor e aluno, o que facilita a realização do trabalho de pesquisa; (4) a instituição e o maestro incentivaram a realização de estudos e de pesquisas, com vistas à melhoria das práticas de ensino; (5) o coro contar com uma quantidade expressiva de integrantes (61 coralistas), adequado a um número expressivo para a coleta de dados; (6) o coro ter um nível artístico e musical avançado.

3.2.3 Sujeitos de Pesquisa: os Coralistas

Os sujeitos desta pesquisa foram os 61 coralistas do coro infantojuvenil Canarinhos de Itabirito, com idade entre 10 e 23 anos, conforme o Gráfico 3.1 apresentado abaixo.

Gráfico 3.1 – Quantidade de alunos por idade



Legenda: dados de Julho de 2017.
Fonte: Dados da pesquisa

Para a execução desta investigação realizamos todos os procedimentos necessários para manter a ética e preservar a identidade dos sujeitos envolvidos na pesquisa. Deste modo, para a escrita da tese, referenciamos os coralistas por codinomes, que foram escolhidos aleatoriamente e, à frente do nome fictício, indicamos a idade real do coralista na data em que os dados foram coletados, como formalizado para o Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP, e para os coralistas nos termos de consentimento e assentimento de livre esclarecido (Apêndices n. 1 a 3), além das siglas Q1 indicando que a resposta foi dada no primeiro Questionário (Apêndice n. 7); Q2- Questionário 2 (Apêndice n. 8), resposta foi dada no segundo questionário e assim sucessivamente, Q3 - Questionário 3 (Apêndice n. 9); Q4 - Questionário 4 (Apêndice n. 10); Q5 - Questionário 5 (Apêndice n. 11); Grupo Focal 1 (GF1.)de 1 a 4, correspondente aos grupos focais após as aulas do primeiro ciclo e (GF2.) de 1 a 4, correspondente aos grupos focais após as aulas do segundo ciclo. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética e o certificado se encontra no Anexo 2.

3.2.4 Pesquisadores Coletivos

Por ser participativa, a pesquisa–ação inclui indivíduos que se envolvem e que colaboram com a pesquisa (TRIPP, 2005, p.449). Holanda e Riccio (2001, p.12) indicam que um dos desafios da pesquisa-ação colaborativa é conseguir a colaboração/cooperação dos sujeitos de pesquisa e pesquisadores coletivos. Sob esta perspectiva, Fiorentini[49] (2004, p.53 apud MOLINA, 2007, p.51) distingue os termos cooperação e colaboração, onde o grupo colaborativo é constituído por pessoas voluntárias que se inserem espontaneamente sem um convite de alguém para participar da pesquisa, enquanto grupo cooperativo é aquele que cede ao convite de participação. Esta pesquisa-ação conta com o seguinte grupo de pesquisadores cooperadores, especialistas em suas áreas de atuação, que formam um "Pesquisador Coletivo"[50] (BARBIER, 2004, p.122):

Pesquisadora principal:

- ✓ *Thays Lana Peneda Simões.* Graduada em música pela Universidade Federal de Ouro Preto, mestre em canto pela Universidade de Aveiro – Portugal, doutoranda em Educação Musical pela Universidade Federal de Minas Gerais.

Pesquisadores coletivos:

- ✓ *Patrícia Furst Santiago.* Graduada em piano e especialista em Educação Musical pela Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais. Possui Mestrado e Doutorado em Educação Musical pelo *Institute of Education* na *University of London*. É formada como professora da Técnica Alexander pelo *Constructive Teaching Centre* (Londres). Atua como professora da Escola de Música da UFMG.

---

[49] FIORENTINI, D. Pesquisar práticas colaborativas ou pesquisar colaborativamente? In: *Pesquisa Qualitativa em Educação Matemática*. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

[50] Coletivo refere-se à presença ativa de um grupo envolvido atuando com o pesquisador resultando em mediações grupais como parte do desafio na dinâmica da pesquisa (JESUS, ALMEIDA; SOBRINHO, 2005, p.17).

- ✓ *Luciana Monteiro de Castro Silva Dutra.* Graduada em canto e Mestre em Música pela Universidade Federal de Minas Gerais. Doutora em Letras pela UFMG. Atua como professora de canto da Escola de Música da UFMG.

- ✓ *Elgen Leonardo Moura Pereira.* Estudante de Fisioterapia na Universidade Federal de Minas Gerais, possui formação em Tai Chi Chuan, curso de Acupuntura e Massoterapia pela Escola de Tradições Orientais Neijing BH. Atua como instrutor de Tai Chi Chuan no projeto "Tai Chi no Parque" financiado pela Prefeitura de Belo Horizonte.

- ✓ *Éric Vinícius de Aguiar Lana.* Graduado em música pela Universidade Federal de Ouro Preto, Mestre em Educação pela Universidade Vale do Rio Verde, Doutorando em Regência Coral pela Universidade de Aveiro, Portugal. Atua como maestro titular, diretor artístico e coordenador pedagógico da Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito e como maestro da Orquestra Jovem de Ouro Preto.

3.3 Delineamento e Etapas da Pesquisa

Ao ser delineada, a pesquisa-ação é tipicamente estruturada em ciclos cumulativos, reflexivos e práticos. As ações são divididas em etapas, assim como aquelas que esta pesquisa estabeleceu, segundo o modelo teórico de McKay e Marshall (2001) e Elliot (1990).

McKay e Marshall (2001, p.50) apresentam um diagrama dos passos relevantes para o desenvolvimento da pesquisa-ação partindo: (1) da Identificação do problema; (2) do Recolhimento de materiais: fatos e pesquisa bibliográfica; (3) do Planejamento da ação e possíveis soluções para os problemas; (4) da Implementação da ação; (5) do Monitoramento, reflexão crítica; (6) da Avaliação dos efeitos da ação; (7) do Aperfeiçoamento do plano de ação e mudanças; (8) da (Re) Implementação da ação. O diagrama segue na Figura 3.10 abaixo.

Figura 3.10 – Modelo pesquisa-ação



Fonte: McKay e Marshall (2001, p.50)

A Figura 3.10 mostra todo o processo de pesquisa em espiral autoreflexivo, formado por ciclos sucessivos de planejamento, ação, observação e reflexão. Portanto, esta pesquisa é essencialmente prática e transformadora. Para esta pesquisa, realizamos dois ciclos completos, que foram implementados nas dez turmas de técnica vocal do coral Canarinhos de Itabirito (de 3 a 7 alunos por turma) sendo o primeiro ciclo realizado de 07 de outubro a 09 de dezembro de 2017, totalizando 10 aulas com carga horária semanal de 1 hora por turma; e o segundo ciclo de 02 de outubro a 18 de dezembro de 2018 totalizando 12 aulas com carga horária semanal de 1 hora por turma.

A partir deste modelo teórico delineamos as seguintes etapas da pesquisa, cumulativas e cíclicas, adaptadas ao caso desta investigação:

Etapa 1 - Formação de corpus teórico

Revisão bibliográfica dos temas adequados a pesquisa e o desenvolvimento do aporte teórico para sustenta-la. A revisão bibliográfica decorreu no período de agosto de 2014 a dezembro de 2018, em diversas fontes científicas como teses, dissertações, artigos, livros, métodos, materiais didáticos, predominantemente em línguas portuguesa e inglesa, embora tenham havido trabalhos em língua espanhola e francesa.

A revisão bibliográfica abarcou os seguintes temas: (1) a preparação vocal coral, cujo resultado pode ser conferido no primeiro capítulo desta tese - “A preparação vocal”;

(2) as abordagens corporais a Técnica Alexander, o Tai Chi Chuan e a Bioenergética, cujo resultado pode ser conferido no segundo capítulo desta tese - "Abordagens corporais"; os problemas físicos corporais e psicofísicos que serviu de suporte teórico para a etapa seguinte, o diagnóstico, cujo resultado pode ser conferido no quarto capítulo desta tese – "Diagnóstico dos problemas psicofísicos dos coralistas".

Etapa 2 - Diagnóstico

Identificação das características de uso psicofísico dos coralistas pela pesquisadora principal e reflexão do Pesquisador Coletivo sobre esta questão; levantamento das necessidades de melhoria do uso psicofísico dos coralistas; elaboração da hipótese: os problemas psicofísicos podem ser minimizados se forem integrados ao ato do canto em simultâneo a utilização de exercícios, posturas e movimentos adaptados de práticas corporais que têm como premissa o bem-estar e a consciência corporal. Essa etapa será descrita detalhadamente no Capítulo 4, intitulado "Diagnóstico dos problemas psicofísicos dos coralistas".

Etapa 3 - Planejamento da ação

Elaboração do *Programa de Preparação Vocal* implementado nas aulas de técnica vocal do coral Canarinhos de Itabirito pela pesquisadora principal. Essa etapa será descrita detalhadamente nos Capítulos 5 e 6, intitulados "*O* Programa de Preparação Vocal" e "*O Programa de Preparação Vocal* – segundo ciclo".

Etapa 4 - Implementação da ação

Oficinas de Técnica Alexander, Tai Chi Chuan e Bioenergética. A oficina de Técnica Alexander[51] foi ministrada dia 07 de outubro de 2017 no horário do ensaio geral do coro e todos os coralistas se fizeram presentes. A oficina teve a duração de duas horas (9h às 11h) e foi ministrada pela professora Patrícia Furst Santiago, formada em Técnica Alexander pelo *Constructive Teaching Centre* (Londres).

A oficina de Tai Chi Chuan[52] foi ministrada no dia 21 de outubro de 2017 também no horário do ensaio geral do coro e somente dois coralistas se fizeram ausentes. A oficina

[51] O guião e alguns registros fotográficos da oficina pode ser conferido no Apêndice da tese (Apêndice n. 4).

[52] O guião e alguns registros fotográficos da oficina podem ser conferidos no Apêndice n. 5.

teve a duração de duas horas (9h às 11h) e foi ministrada pelo fisioterapeuta e instrutor de Tai Chi Chuan Elgen Leonardo Moura Pereira, formado em Tai Chi Chuan pela Escola de Tradições Orientais Neijing BH. A oficina de Bioenergética[53] foi composta de 2 encontros de vivências com os exercícios da Bioenergética, durante o mês de outubro de 2017, em horário alternativo ao ensaio do coro e, portanto, não foi obrigatória a participação. Cada encontro contou com a presença de 25 coralistas e foram conduzidos pela terapeuta transpessoal Lila Dione Galavotti Metidieri, que possui formação em Bioenergética pelo curso de Especialização em Terapia Transpessoal com Abordagem Bioenergética da Escola da Transformação em Campinas (Ungambikkula).

As oficinas foram inseridas na etapa de implementação da ação para que os coralistas do coral Canarinhos de Itabirito tivessem um primeiro contato com as abordagens que embasaram a criação das práticas musicorporais que compõem o *Programa de Preparação Vocal*.

Paralelamente às três oficinas, foram aplicadas as práticas musicorporais do *Programa de Preparação Vocal* durante as aulas de técnica vocal, como referido anteriormente. A aplicação do *Programa* ocorreu em dois ciclos, considerando que a pequisa-ação tipicamente promove ciclos completos de aplicação para que seja possível a melhoria de um programa ou plano de ação. O primeiro ciclo do *Programa de Preparação Vocal* foi implementado entre 07 de outubro e 09 de dezembro de 2017. O segundo ciclo, entre 02 de outubro e 18 de dezembro de 2018.

Etapa 5 - Avaliação dos resultados

Supervisão e avaliação do *Programa de Preparação Vocal* implementado no coral Canarinhos de Itabirito. Essa etapa foi realizada pela pesquisadora principal e pelo Pesquisador Coletivo e consistiu da avaliação dos resultados. Após a avaliação, o Pesquisador Coletivo sugeriu melhorias no *Programa de Preparação Vocal.* Deste modo, o *Programa* foi revisado e, então, aplicado novamente aos coralistas. Após esta nova implementação, o *Programa* foi reavaliado criticamente pela pesquisadora principal, fechando, assim, o ciclo espiral de revisões típica da pesquisa-ação.

[53] O guião e alguns registros fotográficos da oficina podem ser conferidos no Apêndice n. 6.

Etapa 6 - Análise dos dados e validação interna da pesquisa

A análise de dados foi delineada em três etapas, conforme o modelo de Laurence Bardin (FERREIRA, 2000, p.13-20), a saber: (1) Pré-análise: organização dos materiais, observação e demarcação do material audiovisual, edições audiovisuais para a apresentação ao Pesquisador Coletivo; publicação das aulas na plataforma *web YouTube* em canal privado e específico para a pesquisa[54]; transcrição dos grupos focais e armazenamento dos questionários (2) Exploratória: definição das categorias conceituais, tipologias tanto das práticas musicorporais que compõem o Programa de Preparação Vocal, quanto dos dados obtidos com os questionários e grupos focais. Deste modo, houve a sistematização, interpretações e descrições qualitativas dos dados; (3) Tratamento dos dados e interpretação, pensamento crítico e reflexivo sobre os dados coletados e analisados, resultando na escrita final desta tese.

3.4 Técnicas de Coleta de Dados

As seguintes técnicas de coleta de dados foram adotadas: diário de notas e filmagens, grupos focais, questionários e análise dos dados. A seguir, elas serão descritas em detalhes.

3.4.1 Diário de Notas e Filmagens

Os registros audiovisuais e diário de notas fizeram parte das seguintes etapas da pesquisa, a saber: *Etapa 2 – Diagnóstico* e *Etapa 4 - Implementação da ação.* As filmagens foram realizadas por uma câmera filmadora HDD, fixada em um tripé e posicionada em um ângulo que permitiu observar todos os alunos e em complemento, os grupos focais foram também filmados por um smartphone modelo IPhone 7 *plus,* pela pesquisadora principal. Os autores Creswell (2003, p.187); Pinheiro, Kakehashi e Angelo (2005); Santiago (2004, p.147) defendem a utilização da coleta de dados audiovisuais por se tratar

[54] Embora todas as aulas tenham sido disponibilizadas na íntegra no canal do *YouTube* específico da pesquisa, cujo pesquisadores coletivos tinham livre acesso, para o grupo focal, onde foi realizada a análise e reflexão crítica, todo o material foi editado e demarcado por práticas musicorporais, trechos de diferentes turmas, com movimento e sem movimento de cada um dos quatro naipes.

de uma forma discreta capaz de capturar a ação visualmente, permitindo análise posterior sobre vários prismas.

Durante a *Etapa 2 – Diagnóstico*, as gravações em vídeo foram produzidas pela pesquisadora principal, com a finalidade de detectar características do uso corporal de membros do coral Canarinhos de Itabirito e de averiguar os problemas psicofísicos corporais mais recorrentes nesse contexto. Após as aulas, os alunos eram incitados a opinar e comentar sobre as práticas revelando as sensações e os sentimentos a respeito das mesmas. Esses depoimentos foram registrados também em formato audiovisual e transcritos para posterior análise e inserção nesta tese. O material coletado e editado foi apresentado ao Pesquisador Coletivo para que fosse possível a produção de um diagnóstico das condições psicofísicas dos coralistas envolvidos na pesquisa.

Durante a implementação da ação, houve novo processo de registro audiovisual e notas. Esses novos dados foram analisados pela pesquisadora principal e, por falta de disponibilidade de datas entre a pesquisadora principal e os pesquisadores coletivos, não houve novas discussões e reflexões com o Pesquisador Coletivo sobre a eficiência, ou não, do segundo ciclo do *Programa de Preparação Vocal.*

3.4.2 Grupos Focais e Depoimentos em Grupo

Representou a oportunidade de reunião de um grupo específico, no caso o Pesquisador Coletivo e a pesquisadora principal e, os cantores do coral Canarinhos de Itabirito e a Pesquisadora Principal, que dialogaram sobre o tema de interesse da pesquisa. O grupo focal gerou um ambiente descontraído e possibilitou a troca de ideias e o melhor entendimento do tema discutido, a partir das diferentes análises fornecidas por seus participantes (RESSEL et al., 2008, p.780). As sessões do grupo focal ocorreram nas etapas da pesquisa-ação: *Etapa 2 – Diagnóstico*, entre a Pesquisadora Principal e o Pesquisador Coletivo; *Etapa 4 - Implementação da ação*, entre a pesquisadora principal e os coralistas do coral Canarinhos de Itabirito; Etapa 5- Avaliação dos Resultados, entre a pesquisadora principal e o Pesquisador Coletivo, no primeiro ciclo da pesquisa. O processo metodológico do grupo focal foi utilizado também com os cantores por turmas, após o termino de cada aula, a fim de gerar um espaço de discussão e coletar depoimentos sobre as sensações e sobre as práticas musicorporais implementadas.

O grupo focal é também reconhecido como um processo que favorece a construção das percepções, atitudes e representações sensoriais, sociais e culturais, e, portanto, ressaltamos a relevância da utilização do grupo focal nesta pesquisa para coletar a percepção de todo o grupo, pois os questionários mostraram apenas a percepção individual de cada cantor.

Gondim (2003, p.152) defini três modalidades para os grupos focais de acordo com os propósitos do pesquisador: exploratório, clínico e vivencial. O grupo focal exploratório está relacionado à geração de hipótese, desenvolvimento de modelos e teorias, ou seja, utilizado para a confirmação de hipóteses e avaliação da teoria. O grupo focal clínico se destina a compreensão de crenças, sentimentos e comportamentos. É utilizado para descobrir as identificações, vieses e resistência à persuasão grupal. Visto que "muitos comportamentos são desconhecidos pela própria pessoa, daí a importância do julgamento clínico e da observação do outro, o que permite concluir-se que o aprofundamento da intrasubjetividade no grupo é o fator importante desta modalidade" (GONDIM, 2003, p.152). O grupo focal vivencial preocupa-se em compreender os processos internos ao grupo, permite a comparação de seus achados com os resultados de entrevistas e questionários. Esta modalidade é utilizada para aplicações práticas, pois permite adentrar a linguagem do grupo, nas preferências compartilhadas e no impacto das estratégias utilizadas durante o processo.

Para esta pesquisa utilizamos o grupo focal vivencial com as seguintes regras propostas por Gondim (2003, p.154) para o bom andamento do grupo focal: somente uma pessoa falava por vez, evitando discussões paralelas para que todos participassem da discussão proposta tivessem o direito de falar o que pensam. As sessões dos grupos focais foram gravadas em vídeo e transcritas de acordo com as questões éticas adotadas neste estudo.

Em suma, foram realizados cinco grupos focais no primeiro ciclo de aplicação da pesquisa-ação, sendo um grupo composto pelos pesquisadores coletivos e quatro grupos compostos pelos sujeitos de pesquisa (coralistas) e quatro grupos focais no segundo ciclo de aplicação da pesquisa-ação, sendo realizado entre a pesquisadora principal e os coralistas do coral Canarinhos de Itabirito. Os participantes foram estimulados a debater o problema, a partir de estímulos fornecidos pela pesquisadora principal. O grupo focal realizado pelos membros do Pesquisador Coletivo funcionou como um grupo de discussão, onde os participantes assistiram a trechos das gravações audiovisuais

realizadas durante a *Etapa 4 - Implementação da Ação*, realizaram apontamentos e reflexões críticos sobre cada uma das práticas musicorporais que constituem o primeiro ciclo do *Programa de Preparação Vocal* e, a partir dessa ação, um novo plano didático foi formulado e reaplicado conforme previsto no delineamento da pesquisa.

3.4.3 Questionários para os Coralistas

Na *Etapa 4 - Implementação da ação,* a Pesquisadora Principal aplicou dois questionários relativos às percepções dos coralistas sobre as práticas musicorporais que compõem o *Programa de Preparação Vocal*, sendo dois no primeiro ciclo, aplicado na semana do dia 07/11/2017 e na semana do dia 11/12/2017 (Q1 Apêndice 7 e Q2 Apêndice 8). E três questionários no segundo ciclo, aplicados na semana do dia 30/2018 e dois na semana do dia 18/12/2018) (Q3, Q4 e Q5, Apêndices 9, 10 e 11 respectivamente). Os questionários foram disponibilizados *on-line* aos coralistas e também em formato físico impresso. Todos os coralistas optaram por responder *on-line*.

Os autores Vieira, Castro e Schuch Júnior (2010); Robson (2002, p.245) e Santiago (2004, p.148) sugerem que este método é eficaz quando se deseja coletar respostas objetivas e curtas. Os questionários foram gerados em conformidade os autores Manzato e Santos (2012, p.10-13) que sugerem: na primeira parte conter as identificações da pesquisa e requisitar as informações pessoais do aluno; na segunda parte as perguntas foram formuladas de forma clara, objetiva e não indutiva; à diagramação do questionário foi simples para que mesmo os mais novos conseguissem responder. Os questionários foram formulados em meio eletrônico, na plataforma *google docs* e está disponível *on-line* para consultas[55], bem como no Apêndice n.7 a 11 desta tese.

Os autores Manzato e Santos (2012, p.10-13) sugerem que seja enviado aos alunos uma carta explicativa sobre a pesquisa em que o mesmo está inserido. No caso desta pesquisa, como anteriormente citado, foram tomadas todas as providências e cuidados éticos de forma que os alunos receberam, leram e assinaram um termo livre esclarecido detalhando toda a pesquisa e as etapas, incluindo o convite para responder os questionários.

---

[55] Os questionários se encontram nos links: https://goo.gl/forms/g2dQT0A87pdkxFS63; https://goo.gl/forms/YMNShQP507bvlIsj1; https://goo.gl/forms/mBEaSJIBkVpihtPr2.

Os dados obtidos com a coleta dos questionários foram analisados e inseridos nos Capítulos 5 e 6 – "O *Programa de Preparação Vocal* – primeiro ciclo e *segundo ciclo*", além das considerações finais desta tese.

3.5 Análise dos Dados

No processo de análise e avaliação dos dados coletados, tanto dos questionários quanto dos grupos focais, foram criadas categorias como: (1) Sensações: percepção do conforto/desconforto; da melhora/piora na qualidade sonora; maior/ menor controlabilidade; percepção ou não da sensação da movimentação interna muscular; maior facilidade ou maior dificuldade; consciência corporal – postura, alinhamento, pontos de tensão; (2) Aspectos psicológicos e relação inter-humana: maior/menor entrosamento entre o grupo; mudança comportamental aumento/diminuição autoestima, nervosismo, medo e demais emoções.

Foram criados também critérios para a avaliação das práticas musicorporais que compõem o *Programa de Preparação Vocal*, estebelecidos pela Pesquisadora Principal com base nos dados qualitativos obtidos nos grupos focais e questionários, a saber: (1) Muito Satisfatória: essa classificação é gerada quando a prática alcança os objetivos dos aspectos técnicos vocais, corporais e mentais atribuídas a ela, avaliada criticamente pela Pesquisadora Principal; e os dados obtidos nos depoimentos e questionários respondidos pelos coralistas indicam uma aprovação maior que 60% entre os cantores; (2) Satisfatória: essa classificação é gerada quando a prática alcança parte dos objetivos dos aspectos técnicos vocais, corporais e mentais atribuídas a ela avaliada criticamente pela Pesquisadora Principal; e os dados obtidos nos depoimentos e questionários respondidos pelos coralistas apresentam uma aprovação maior ou igual a 50% entre os cantores; (3) Insatisfatória: essa classificação é gerada quando a prática não alcança os objetivos dos aspectos técnicos vocais, corporais e/ou mentais atribuídas a ela, avaliada criticamente pela Pesquisadora Principal ou ainda quando existe uma reprovação maior que 50% entre os dados obtidos nos depoimentos e questionários respondidos pelos coralistas.

Após a definição dessas categorias conceituais, tipologias e sistematização dos dados, realizamos as descrições qualitativas, traçando a reflexão crítica sobre os dados coletados e analisados. Esses resultados podem ser encontrados nos Capítulo 5 e 6 – O

Programa de Preparação Vocal – Primeiro ciclo e Segundo ciclo, e nas considerações finais desta tese.

3.6 Questões Éticas

Qualquer pesquisa exige atenção a princípios éticos, especialmente aquela que envolve seres humanos. Para a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (COEP/ UFMG)[56] foram produzidos documentos como: termo livre esclarecido, termo de assentimento e consentimento informado[57]. Os termos informam e esclarecem os objetivos e os procedimentos da pesquisa convidam os envolvidos a participar voluntariamente, concedendo também a liberdade de autonomia para a não participação; informam os benefícios e a não-maleficência, as expectativas de resultado e garantem a privacidade e a confidencialidade a cada um dos participantes. Todos esses cuidados éticos se estendem ao Pesquisador Coletivo, com uma atenção ainda maior, por entendermos que a contribuição de ideias em várias fases da pesquisa estará presente no desenvolvimento e na escrita da tese.

Quanto à instituição que recebe a pesquisa-ação, foi instituído um termo cooperativo entre a Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito, assinado pelo presidente da instituição e a pesquisadora principal, permitindo que a pesquisa seja realizada no coral Canarinhos de Itabirito. Esse termo explica os procedimentos da pesquisa e garante não haver qualquer despesa financeira para sua execução.

A partir destes termos, foram adotadas as seguintes condutas para a escrita da tese:

(1) para preservar a identidade dos sujeitos de pesquisa, nos próximos capítulos e ao longo da tese, designamos codinomes aos coralistas, que foram escolhidos aleatoriamente. Onde houve comentários ou dados fornecidos por eles, indicamos a idade real do coralista entre parênteses, bem como a proveniência dos dados foram coletados, a saber: (1) Q1 indica que a resposta foi dada no primeiro Questionário 1 (Apêndice 7); (2) Q2 indica que a resposta foi dada no segundo Questionário 2 (Apêndice 8); (3) Q3

[56] Conferir o documento de aprovação no Anexo n. 2.
[57] Todos os termos podem ser conferidos no Apêndice n.1 a 3.

indica que a resposta foi dada no terceiro Questionário 3 (Apêndice 9); (4) Q4 indica que a resposta foi dada no quarto Questionário 4 (Apêndice 10); (5) Q5 indica que a resposta foi dada no quinto Questionário 5 (Apêndice n. 11). Igualmente, entre parêntese depois do codinome de cada sujeito de pesquisa, será indicado a proveniência dos seus comentários obtidos em grupos focais, a saber: (1) GF1.- indica que a resposta foi dada de 1 a 4 correspondente aos grupos focais após as aulas do primeiro ciclo; (2) GF2. - indica que a resposta foi dada de 1 a 4 correspondente aos grupos focais após as aulas do segundo ciclo.

(2) as fotos sofreram edição no rosto, quando necessário, para que os adolescentes não fossem expostos.

(3) compreendemos que parte da produção do conhecimento não se deu apenas pelo trabalho da Pesquisadora Principal e sua orientadora, mas também pelo trabalho e contribuições do Pesquisador Coletivo. Portanto, sempre que houve na escrita da tese contributos dos pesquisadores coletivos, foi informada a participação dos mesmos (por exemplo, Simões et al. (2016a, 2016b).

3.7 Conclusão

De natureza qualitativa, este estudo utilizou o modelo de pesquisa-ação de McKay e Marshal (2001) que inclui as seguintes etapas: (1) formação de corpus teórico, revisão de literatura; (2) diagnóstico, físico e emocional realizado a priori pela Pesquisadora Principal e, posteriormente, pelo Pesquisador Coletivo; (3) planejamento da ação e criação das práticas; (4) implementação da ação, composto pelas oficinas de Técnica Alexander, Tai Chi Chuan, Bioenergética e pela aplicação das práticas musicorporais às aulas de técnica vocal do Coral Canarinhos de Itabirito, durante o primeiro ciclo (07 de outubro a 09 de dezembro de 2017), e no segundo ciclo (02 de outubro a 18 de dezembro de 2018); (5) análise dos dados e avaliação dos resultados. Como a tese foi desenvolvida com seres humanos, foram adotados procedimentos éticos como assinatura dos Termos Livre Esclarecido e durante a escrita da tese foram criados codinomes para que os coralistas não fossem expostos.

Os capítulos a seguir apresentarão os dois ciclos de implementação da pesquisa: Capítulo 5 – O Programa de Preparação Vocal – Primeiro ciclo e Capítulo 6 – O Programa de Preparação Vocal – Segundo ciclo.

CAPÍTULO 4 – DIAGNÓSTICO DOS PROBLEMAS PSICOFÍSICOS DOS CORALISTAS

Este capítulo lida com o diagnóstico das condições psicofísicas dos 61 coralistas do coral infantojuvenil Canarinhos de Itabirito, sujeitos de pesquisa que corresponde à *Etapa 2 - Diagnóstico*. Nessa etapa, houve a identificação, pela Pesquisadora Principal e pelo Pesquisador Coletivo, das características de uso psicofísico dos coralistas e a reflexão sobre os problemas observados. O diagnóstico aqui apresentado integra três etapas: (1) a avaliação inicial realizada pela Pesquisadora Principal, entre os meses de março a junho de 2016; (2) avaliação psicofísica analisada pelo Pesquisador Coletivo, para realizar essa avaliação, o pesquisador coletivo assistiu a vídeos de performances e de aulas de técnica vocal dos coralistas durante o mês de agosto de 2016; (3) a avaliação física individual dos sujeitos de pesquisa, que foi realizada pela Pesquisadora Principal e pelo fisioterapeuta colaborador Elgen Moura, no mês de outubro de 2016. A avaliação foi presencial e os coralistas foram avaliados por vários ângulos (de lado, de costas, de frente), sentados e em pé, cantando e sem produzir sonoridades.

É conveniente lembrar que os colaboradores desta pesquisa serão identificados nesta tese por seus primeiros nomes em itálico, a saber: Patrícia Furst Santiago - *Patrícia* (Técnica Alexander/Educação Musical); Luciana Monteiro de Castro Silva Dutra - *Luciana* (canto); Elgen Leonardo Moura Pereira – *Elgen* (Tai Chi Chuan); Éric Lana – *Éric* (Regência Coral). Eu serei identificada por minha função de Pesquisadora Principal desta tese. Comentários realizados pelo Pesquisador Coletivo na avaliação inicial serão identificados como (AI); observações provindas da avaliação física individual serão identificadas como (AFI). Os principais padrões psicofísicos (físicos e emocionais) identificados na etapa de diagnóstico da pesquisa são discriminados nas próximas seções. Para descrever e detalhar as reflexões e percepções do Pesquisador Coletivo e dos coralistas do coral Canarinhos de Itabirito, ao longo desse diagnóstico, incluímos a vozes dos próprios pesquisadores e dos sujeitos de pesquisa.

4.1 Diagnóstico dos Problemas Físicos Apresentados pelos Coralistas

A avaliação inicial (AI) foi elaborada a partir da observação do registro audiovisual das aulas de técnica vocal e dos ensaios do coral Canarinhos de Itabirito, realizados entre março a julho de 2016 e do encontro realizado em agosto de 2016 com o Pesquisador

Coletivo foram constatados os seguintes problemas físicos: (1) Problemas posturais - falta de posição de base sustentação consistente do corpo (enraizamento); (2) travamento de articulações e membros como mãos, maxilar, joelhos e pés; (3) problemas posturais como falta de alinhamento corporal, hiperlordose, hipercifose e protusão da cabeça. Este diagnóstico foi elaborado pela Pesquisadora Principal e apresentado aos Pesquisadores Coletivos. Os problemas emocionais mais recorrentes foram identificados através do questionário 4 (Apêndice n. 10) respondido pelos coralistas, cujo resultado demonstrou: (1) nervosismo associado a ansiedade; (2) taquicardia associado a ansiedade; (3) medo de cantar sozinho associado a insegurança; (4) excesso de timidez associado à dificuldade de autoexpressão.

A Pesquisadora Principal e o pesquisador colaborador formado em fisioterapia Elgen Moura, realizaram avaliações físicas individuais (AFI) no mês de outubro de 2016, registrando em formato audiovisual e preenchendo uma ficha avaliativa (ver Apêndice n. 12) de cada coralista sobre os seguintes aspectos: posição dos pés e pisada; posição dos joelhos, quadris, ombros, tronco, pescoço, cabeça e coluna nas posições sentado e em pé. A avaliação foi realizada com os 61 elementos do coro. Em 2016, quando foi realizada a AFI o coro era composto por 61 cantores; em 2017 por 56 cantores e em 2018 por 57 cantores. Esse número é alterado em função da procura pelo ingresso no coro e dos desligamentos que são realizados ao término do ano letivo. Os registros audiovisuais foram compartilhados com o Pesquisador Coletivo. As avaliações – AI e AFI -, que descrevem os problemas físicos recorrentes apresentados pelos coralistas serão apresentados a seguir.

4.1.1 Avaliação Inicial dos Problemas Psicofísicos Corporais dos Coralistas

Na avaliação inicial (AI) realizada pelo Pesquisador Coletivo em agosto de 2016, promovemos reflexões sobre a concepção de postura, postura ereta, postura correta, compensações corporais existentes para se manter de pé e a necessidade de se conscientizar sobre os vícios corporais através da consciência corporal. Concordamos que a fixação de uma postura rígida e extremamente alongada – a “tentativa de ficar ereto” -, pode gerar mais tensão ao cantor, como comentou *Patrícia:*

> *Patrícia*: É porque assim... Se você faz um vício corporal o tempo todo, você tinha que dar um jeito de parar de fazer isso [processo de inibição da Técnica Alexander], porque se não, você vai fazer como? Você substitui isso por outra coisa que pode ser até pior, entendeu? Porque tipicamente se eu falar assim: você está mal sentado, Éric, senta direito. O Éric vai encontrar um jeito de assentar direito e aí piora. Ele vai atender ao pedido, mas não vai resolver o problema.

Cada ser estabelece ao longo da vida uma forma de se manter em pé e executar as tarefas cotidianas. Quando não existe um equilíbrio, um alinhamento corporal, e uma base sólida de sustentação do corpo, são geradas compensações corporais, como as identificadas por *Patrícia* ao assistir o vídeo com a Figura 4.1 (a) e (b), apresentada abaixo, teceu o seu comentário:

> *Patrícia*: Isso aqui [apontando para a imagem do cantor com o quadril projetado] acontece por conta da compensação do colapso [no abdômen] e isso aqui que a gente está vendo, essa tensão no pescoço, também é uma compensação, porque se ele não fizer isso, ele pesa a cabeça pra frente e bate a cabeça no chão.

Figura 4.1 – Problemas físicos do coralista



(a) (b)

Legenda: (a): coralista com projeção do quadril, compressão do abdômen, depressão de ombros e rigidez no pescoço; (b): Desenho exibindo os mesmos problemas físicos na visão lateral.

Fonte: (a) Dados da pesquisa e (b) Blogspot

Elgen afirma que as compensações corporais ocasionam uma percepção enganosa de si, e sustenta que o alinhamento corporal é o caminho para o equilíbrio e postura corporal ideal. Ele explica:

> *Elgen*: [...] é um falso relaxamento, você está jogando todo o peso na estrutura óssea e articular para relaxar a musculatura e o ideal é que você tenha uma distribuição legal entre a musculatura, os ossos e as articulações. Então, fica tudo alinhado e é isso que a gente chama de postura ideal, quando está tudo alinhado e todas as articulações nas posições.

Durante a discussão, concluímos que era necessário criar práticas para a sensibilização do alinhamento corporal dos coralistas, e constatamos que grande parte dos cantores, sejam profissionais ou estudantes, têm a visão segmentada de que corpo e voz são aspectos distintos e não uma unidade. Discutimos sobre a importância da preparação corporal e não apenas vocal para a performance e para a vida cotidiana. *Luciana* relatou que:

> *Luciana:* Eu tenho percebido assim... o quanto a preparação é importante, e não é só aquecer não. Ficou uma lacuna muito grande na nossa formação. A gente tem isso de entrar no palco, sem essa preparação corporal, pensando que só a vocal vai dar conta de tudo. Eu fui criada dentro do coro, quer dizer, minha formação foi dentro do coro, claro que a gente traz pra vida da gente depois né? E se você não dá muita atenção. Na verdade, eu nunca dei muita atenção para o corpo em si. Porque se você dá muita atenção para um aspecto técnico vocal o aspecto corporal fica meio desleixado. Eu sempre fui meio desleixada com isso, mas eu devia ter feito isso [referindo-se a uma preparação completa, vocal e corporal], e hoje, a gente paga um preço, né?! Eu vejo que faz muita falta, e como professora faz falta. Eu fico procurando chamar a atenção dos meus alunos pra isso como se eu quisesse compensar uma falta minha. Eu tenho todos os problemas, no fim dos concertos quando eu acabo aqui eu estou morta [apontando para as costas] e isso eu sei, talvez se houvesse desde o início esse cuidado com o corpo, hoje não teria esses problemas.

O depoimento de *Luciana* reforça a necessidade de se realizar esta pesquisa com cantores em idade juvenil, fase em que muitos adolescentes apresentam problemas corporais ainda mais acentuados devido a mudança física e hormonal e em fase de desenvolvimento ósseo, como nos indicou *Elgen:*

> *Elgen:* Então uma coisa que pode influenciar nisso tudo, é a faixa etária de 10 a 27 anos até que nos mais velhos a ossatura já está formada, mas nos mais novinhos eles estão desenvolvendo ainda alguns desvios posturais que com passar dos anos vão mudando. E pelo que você está apresentando, esses desvios posturais influenciam no canto também né? Acho que a construção deles como pessoas vai moldando o próprio corpo, mas sobretudo para os mais novos se trabalhar tem solução!

4.1.1.1 Avaliação Física Individual dos Coralistas

A avaliação física individual (AFI) revelou os seguintes problemas físicos apresentados pelos coralistas, potencialmente prejudiciais ao seu desenvolvimento vocal: (1) problemas posturais - coluna, pescoço, ombros; (2) falta de enraizamento e uso inadequado da coordenação corporal; (3) tensão excessiva em segmentos do corpo. O conjunto de padrões nocivos de uso incluídos nessas três categorias geram maus hábitos e vícios que, segundo Campos (2007, p.126), "afastam o indivíduo da sua natureza de coordenação e organização". Esses padrões serão discriminados a seguir, a partir das explicações fornecidas por diversos autores[58].

- ✓ *Problemas posturais - coluna, pescoço, ombros*

A postura é o resultado do alinhamento de um conjunto de várias partes corporais como pés, joelho, quadril, ombros, costas, pescoço e cabeça. Behlau (1995, p.125) indica que, para uma produção vocal adequada e equilibrada, é necessário estabelecer um eixo vertical entre a coluna vertebral e a coluna cervical. Este entendimento de eixo vertical é encontrado também nas abordagens corporais selecionadas para esta pesquisa. A Técnica Alexander adota o conceito de controle primário que, como anteriormente referido, diz respeito ao relacionamento entre cabeça, pescoço e tronco – de forma que a cabeça se direcione para cima e para frente, promovendo uma ampliação das costas e um alongamento do organismo como um todo (ALEXANDER, 1992, p.46; GELB, 1987, p.86-91). Na Bioenergética, a orientação dada é a de manter os pés firmes no chão buscando o enraizamento e, ao mesmo tempo, estendendo-se em direção ao céu (LOWEN; LOWEN, 1985, p.81). No Tai Chi Chuan, a ideia do eixo vertical atua com "os pés pisando na terra e

[58] Braccialli Vilarta (2000); Bracciali (2001); Brusetti (2002); Costa Filho (2015); Magee (2002); Ferreira (2005); Fonseca (2007a, 2007b); Fonseca (2013); Fonseca, Cardoso e Guimarães (2015); Gadotti et al. (2003); Pinto e Lópes (2003); Pereira e Peres (2008); Santiago (2004, 2005).

a cabeça suportando o céu" (CHERNG, 1998, p.13). É a partir deste eixo que as extremidades se expandem "uma para cima, outra para baixo atirando-se para o infinito" (CHERNG, 1998, p.13).

A coluna vertebral possui quatro curvaturas fisiológicas naturais quando a observamos de perfil – a lordose cervical, a cifose dorsal (torácica), a lordose lombar e a cifose sacral (ALEXANDER; MORAES, 2001, p.70). Porém, quando excessivas, essas curvaturas causam desvios posturais. A partir da análise destas curvaturas podemos encontrar os seguintes problemas: (1) hiperlordose lombar, caracterizada pela curvatura excessiva na região lombar e pela projeção dos quadris em antepulsão e ombros para trás. Geralmente associado à hiperlordose lombar ocorre também a hiperextensão dos joelhos, ou seja, o alongamento máximo e a projeção dos joelhos para trás. Há ainda a retificação da lordose lombar[59] associada à retroversão da pelve, resultando em costas planas e uma diminuição da mobilidade; (2) hipercifose torácica, caracterizada pelo aumento exagerado na curvatura torácica, causada por um desvio que leva as costas a ficarem em posição "corcunda". Normalmente, a hipercifose torácica pode aparecer como compensação física da hiperlordose lombar, ou a partir da compressão das vértebras, resultando na projeção do pescoço e cabeça para frente, além da depressão dos ombros: c) escoliose, caracterizada pela deformidade em uma ou mais curvaturas laterais da coluna, causado pelo crescimento desigual das vértebras, normalmente aparece na infância, é progressiva, ou é adquirida devido a problemas posturais e desequilíbrio de forças musculares. Normalmente, a escoliose resulta na inclinação da cabeça, tronco, ombros e quadril fazendo com que um lado do corpo se torne maior que o outro.

Segundo Pinto e Lópes (2003, p.2), na adolescência ocorrem os maiores problemas posturais devido ao crescimento desequilibrado dos ossos e da musculatura dorsal, causando desigualdades e descompensações corporais que se tornam padrões nocivos de uso corporal. Os autores ressaltam ainda que:

> A má postura dificulta os movimentos, já que os músculos sofrem tensão, e a circulação ocorre lentamente devido à compressão dos vasos sanguíneos pelas fibras musculares, comprimindo também as vértebras

[59] A retificação da lombar acontece quando a curvatura lombar fisiológica, que é aproximadamente 45º em um indivíduo saudável, apresenta um angulo inferior a 45º. Essa observação pode ser medida em exames de imagens ou na avaliação física e observação postural.

> umas sobre as outras, acentuando-se as curvaturas dorsais e lombares (PINTO; LÓPES, 2003, p.3).

Os problemas relativos ao pescoço estão relacionados a problemas posturais da cervical e à falta de equilíbrio da relação muscular entre cabeça, pescoço e costas. Pode ocorrer a anteriorização da cabeça, reconhecida também como protusão ou projeção do pescoço para frente; a retração do pescoço caracterizada pela inclinação da cabeça para trás; e a inclinação do pescoço, tendendo para um dos lados direito ou esquerdo. Esta falta de equilíbrio e alinhamento entre pescoço e cabeça afeta diretamente a função temporomandibular (responsável pela abertura e fechamento do maxilar), a compressão ou o estiramento da laringe e, consequentemente, das pregas vocais, causando tensão muscular excessiva na região do pescoço, além de dificultar o processo respiratório e o funcionamento de todo o organismo (CAMPOS, 2007, p.58; ALEXANDER, 1992, p.36).

O problema postural que afeta os ombros na maioria dos cantores do coral Canarinhos de Itabirito é caracterizado pelo posicionamento das escápulas e a relação de movimento entre a escápula e a cabeça do úmero. Os problemas mais recorrentes nos ombros são: (1) assimetrias revelando um desnivelamento entre eles – um lado mais alto que outro; (2) protusão de ombros[60], quando os mesmos são projetados para frente; (3) depressão da escápula que reflete no posicionamento para baixo dos ombros, também conhecido por depressão de ombros; (4) elevação dos ombros. As causas mais recorrentes para o aparecimento destes problemas são os hábitos inadequados de postura da coluna vertebral, posicionamento da cabeça e pescoço, estresse, traumatismos, hereditariedade, sedentarismo, obesidade, desequilíbrios entre forças e comprimentos musculares e, aspectos psicológicos.

- ✓ *Falta de enraizamento e má coordenação do organismo como um todo*

A posição de base refere-se ao alinhamento das estruturas de sustentação do corpo, principalmente o alinhamento dos pés, joelhos e quadris (PINTO; LÓPES, 2003, p.3; COSTA FILHO, 2015, p.224; MAGEE, 2002, p.723; 2010, p.869). As três abordagens corporais selecionadas para esta pesquisa adotam uma posição de base em pé que possibilita a chamada vantagem mecânica aos praticantes, pois é uma posição que

[60] Autores como Brusetti (2002, p.55) e Kendall, McCreary e Provance (1995 apud BRUSETTI, 2002, p.55), ressaltam que a protusão de ombros e ombros anteriorizados definem a mesma posição dos ombros caídos para frente.

favorece o enraizamento, a liberdade da articulação coxofemural e o movimento amplo do tronco em diversas direções, gerando melhor equilíbrio do organismo como um todo. Na Técnica Alexander esta posição é denominada "posição do macaco". Na Bioenergética, ela favorece o *grounding,* que se refere ao contato e a troca energética do corpo com o chão, gerando um enraizamento do corpo no chão. Esta posição é adotada na prática do Tai Chi Chuan como uma posição de base para as sequências realizadas por seus praticantes. Para realizar esta posição, os praticantes se posicionam com os pés ligeiramente afastados, joelhos soltos e levemente flexionados, com alinhamento do quadril com os pés e alinhamento da cabeça, pescoço e tronco.

Professores e autores relacionados buscam constantemente estabelecer uma importante relação da prática do canto com a postura, uma vez que corroboram com o pensamento de Gregg (apud COSTA FILHO, 2015, p.134): "se o cantor não tem uma boa postura, os músculos usados no canto não funcionarão de modo adequado". No entanto, os problemas físicos corporais, assim como um vício, não se desconstituem rapidamente e, muitas vezes, o aluno cantor não tem consciência do que faz, necessitando que o professor o sensibilize para o desenvolvimento de uma consciência do uso do corpo no ato de cantar.

- ✓ *Tensão excessiva em segmentos do corpo*

Como constatado tanto pela Pesquisadora Principal, quanto pelo Pesquisador Coletivo, a tensão excessiva nas articulações das pernas e dos braços, nas mãos, no maxilar, no quadril e no abdômen podem ser reflexos das tensões compensatórias para ajustar os desequilíbrios da coluna e do pescoço, ou seja, da falta do alinhamento e da sustentação corporal. Simultâneo ao canto, as mãos apresentam-se tensas quando os dedos estão travados e enrijecidos, quando ocorre movimento de retração e compressão de todos os dedos, resultando em uma mão fechada, ou mesmo quando os cantores agarram firmemente partes da roupa, ou sua própria mão fica posicionada na frente ou atrás do corpo.

Os joelhos apresentam excesso de tensão quando estão hiperestendidos fixados para trás, interferindo negativamente na posição do quadril e da coluna. Outro fator que contribui para a hiperextensão dos joelhos é a formação da ossatura, ou desvio postural, da seguinte maneira: (1) hipertensão dos joelhos (retificação dos joelhos para trás); (2) *geno valgo* (joelhos juntos para dentro com pés afastados, formando um ângulo entre a

coxa e a perna de abertura externa); (3) *geno varo* (joelhos afastados com pés próximos, formando um ângulo de abertura interna).

A tensão excessiva no maxilar é observada quando a articulação temporomandibular é travada, ou seja, quando ocorre o fechamento excessivo da boca e a articulação das palavras não é realizada corretamente.

São encontradas também tensão excessiva na língua e na laringe. A tensão da língua é reconhecida pelo resultado sonoro e no formato da mesma durante a fonação. A língua deve permanecer na "posição de repouso", ao longo do assoalho da boca, tocando os dentes inferiores, movendo-se apenas na articulação das palavras, e retornando à posição de repouso. São características da língua tensa: (1) língua recuada, quando a língua está para trás; (2) em formato de concha, com as bordas e a ponta da língua levantada; (3) riacho, na qual a língua está com as bordas levantadas e uma repartição ao meio da língua; (4) ponta da língua dura em formato estreito ou posicionada no palato duro (céu da boca), mesmo quando a fonação não exige esta posição, como por exemplo nas vogais;

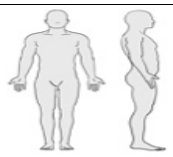
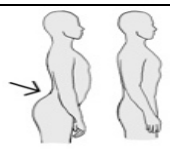
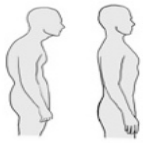
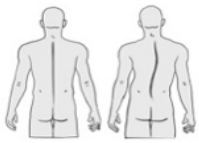
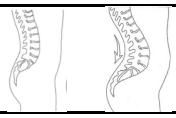
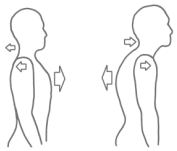
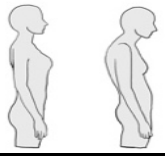
A tensão na laringe é perceptível através do seu posicionamento, quando ela se movimenta excessivamente ou se encontra em posição elevada. Quando ocorre a compressão de ar e o estreitamento da musculatura interna da laringe, a mesma se apresenta tensa.

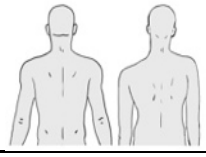
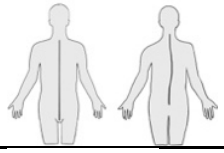
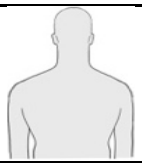
Os pés apresentam tensão excessiva quando os dedos estão retraídos ou quando as partes de contato dos pés com o chão são reduzidas. Os tipos de pés e pisadas são: (1) pés pronados, resultam na tendência de manter a pisada com maior apoio sobre a parte medial (interna) dos pés, e a pisada permanece para dentro; (2) pés supinados, resultam na tendência de manter a pisada com maior apoio na parte lateral dos pés, e a pisada permanece para fora; c) pés neutros, onde o calcanhar toca o chão e os pés rotacionam ligeiramente para dentro e depois ligeiramente para fora, no momento da impulsão para o próximo passo, mantendo uma pisada equilibrada. Todos estes problemas refletem negativamente no organismo como um todo, dificultando o alinhamento e a sustentação corporal. O contato com o solo e a troca energética do indivíduo com o chão são fundamentais, sobretudo sob a perspectiva das abordagens corporais selecionadas para esta pesquisa.

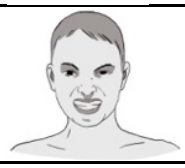
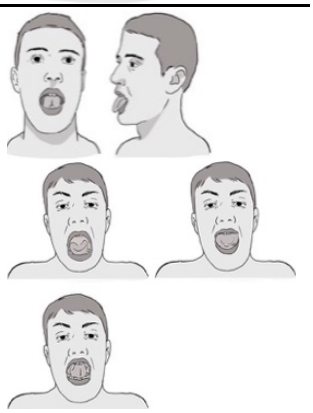
4.1.1.2 Quadros Síntese dos Problemas Físicos Apresentados pelos Coralistas

A partir das pesquisas de Santiago (2004, p.169); Ferreira (2009, p.75-80) e Alves (2012, p.135-136), foi elaborado um quadro explicativo dos padrões psicofísicos recorrentes apresentados pelos coralistas, cujas ilustrações foram elaboradas especificamente para essa investigação, de acordo com as categorias anteriormente mencionadas (Quadro 4.1).

Quadro 4.1 – Padrões físicos recorrentes nos coralistas

Problemas Físicos	Definição	Figura ilustrativa
Adequação de alinhamento corporal	O centro da gravidade do corpo está alinhado com o restante dos membros como pés, joelhos, quadril, ombros, costa e pescoço.	
Hiperlordose lombar	Curvatura excessiva na região lombar.	
Hipercifose torácica	Curvatura torácica excessiva levando as costas a ficarem em posição "corcunda".	
Escoliose	Deformidade na curvatura lateral da coluna, colapso do tronco e deslocamento para um dos lados.	
Retificação da lombar	Curvatura lombar menor que 45º, havendo compressão na região	
Anteriorização da cabeça do úmero	A articulação glenoumeral (encontro do úmero com a escápula) auxilia a manter o alinhamento corporal. Em uma postura ideal, a cabeça do úmero deve estar posicionada na mesma linha da vértebra C7 (última vértebra cervical). Quando a cabeça do úmero se posiciona à frente dessa linha lateral do corpo, consideramos o ombro anteriorizado, tomando como referência a cabeça do úmero.	
Projeção do quadril em antepulsão	Projeção da região pélvica (quadril) para frente.	

Colapso do tronco	Desvio lateral tronco (flexibilização do tronco para um dos lados).	
Projeção do pescoço	Pescoço para frente, também chamado de anteriorização ou protusão.	
Retração do pescoço	Inclinação da cabeça para trás.	
Assimetria de ombros	Desnivelamento – um lado mais alto que o outro.	
Depressão de ombros	Ombros puxados para baixo.	
Protusão de ombros/ ombros anteriorizados	Ombros projetados para a frente.	
Elevação de ombros	Ombros suspensos em direção às orelhas.	
Ombros neutros	Ombros alinhados.	
Depressão abdominal/ colapso do abdômen	Compressão da musculatura abdominal para baixo.	
Depressão da escápula	Compressão da escápula, posicionamento para baixo.	
Hiperextensão dos joelhos	Alongamento máximo com projeção e retificação dos joelhos para trás.	

Joelhos geno valgo	Joelhos juntos voltados dentro, pés afastados.	
Joelhos geno varo	Joelhos afastados, pés próximos.	
Mãos tensas	Dedos travados e enrijecidos com mão fechada, ou com mãos que agarram partes da roupa ou a própria mão.	
Maxilar tenso	Articulação travada, fechamento excessivo da boca.	
Língua tensa	Modificação do formato da língua: a) em concha; b) riacho; c) ponta da língua dura em formato estreito ou posicionada no palato duro (céu da boca), ou recuada.	
Laringe tensa	Posicionamento alto da laringe ou com excessiva movimentação.	
Pés tensos	Dedos retraídos em garra ou pouco contato de partes dos pés com o chão.	

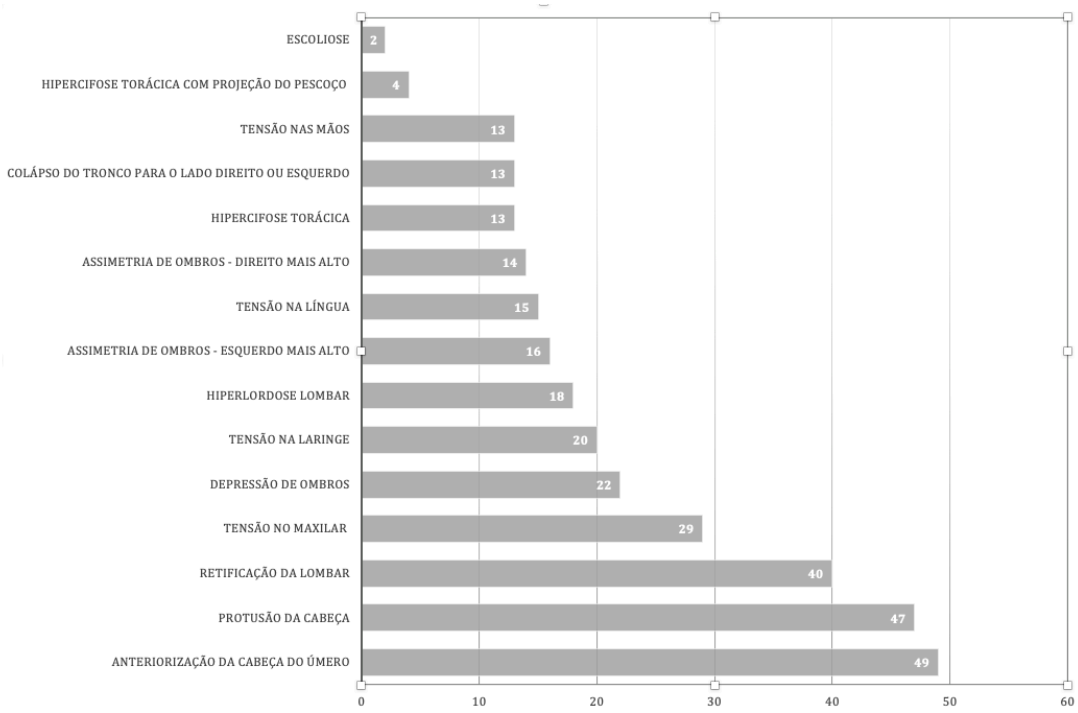
Das 61 crianças e jovens coralistas, 36 apresentaram os seguintes problemas posturais na posição em pé: hiperlordose lombar (18); hipercifose torácica (13); escoliose (2); hipercifose torácica com projeção do pescoço (4); problemas de colapso do tronco para o lado direito ou esquerdo (13). Na avaliação individual dos problemas de uso corporal dos coralistas, foi constatado que, quando os indivíduos estão sentados, os problemas corporais aumentam e apresentam as seguintes características: retificação na

lombar (40); protrusão da cabeça (47). É importante ressaltar que 22 coralistas apresentaram postura ereta.

Nas avaliações de ombros, 30 coralistas apresentaram assimetria entre os ombros, a saber: ombro esquerdo mais alto que o direito (16); ombro direito mais alto que o esquerdo (14); ombros neutros (9) depressão de ambos ombros (22) e anteriorização da cabeça do úmero (49).

Quanto aos problemas de tensão, o diagnóstico revelou o seguinte: travamento das articulações, como: tensão excessiva nas mãos (13); travamento do maxilar (29); travamento da língua (15); travamento da laringe (20). O gráfico abaixo sintetiza os principais problemas de uso do corpo apresentados pelos coralistas do Coral Canarinhos de Itabirito, no que se refere aos problemas posturais, à falta de enraizamento, à má coordenação do organismo e à tensão (Gráfico 4.1).

Gráfico 4.1 – Síntese dos problemas de uso corporal dos coralistas do Coral Canarinhos de Itabirito



Fonte: Dados da pesquisa

4.1.1.3 Fatores que Prejudicaram a Condição Física dos Coralistas

Há fatores externos à produção vocal que não favorecem uma boa condição física aos coralistas do coral Canarinhos de Itabirito como é o caso da limitação do espaço físico; a utilização de partituras ou elementos cênicos sem a devida consciência de como sustentá-los e a exaustão derivada do tempo de ensaio geral. Todos esses fatores foram discutidos pelo Pesquisador Coletivo conjuntamente com a Pesquisadora Principal e tornaram-se relevantes para a criação das práticas musicorporais.

- ✓ *Limitação de espaço físico*

Um aspecto discutido pelo Pesquisador Coletivo referiu-se a estrutura física do local de ensaio. O espaço é limitado, sendo uma sala de aproximadamente 7m x 3m com 61 cadeiras acochoadas, um piano, dois espelhos móveis, um móvel com aparelho de som, uma SmartTV e três quadros dependurados na parede. Desse modo, os cantores se posicionam muito próximos uns dos outros e sem liberdade para efetuar grandes movimentações e para se expressar livremente. As cadeiras, embora não sejam duras, não contribuem para uma boa postura corporal, pois não são ergonômicas e, portanto, não se

adaptam a todos os cantores. O ideal seria ter cadeiras que pudessem ser reguladas, tanto no encosto, quanto no assento. No entanto, para a realidade do coral Canarinhos de Itabirito, e mesmo para outros grupos profissionais, essa aquisição não é possível. Logo, concluímos que uma solução seria, de fato, conscientizar os alunos para que os mesmos encontrassem uma posição confortável e favorável ao corpo. Para além, foi sugerido que realizássemos, tanto nas aulas de técnica vocal, quanto nos ensaios, uma melhor distribuição dos cantores no espaço e evitar filas retas.

- ✓ *Posição das partituras*

Refletimos sobre tudo o que poderia interferir negativamente no corpo, no som e na mente dos cantores e avaliamos a utilização e sustentação de pasta e partitura em momentos de ensaios e aulas de técnica vocal, uma vez que, a pasta/partitura enquanto objeto imprescindível para o aprendizado musical, se não for sustentado corretamente, pode ocasionar a projeção do pescoço para frente, o colapso do abdômen, tensão excessiva na região dos ombros e costas, modificando, consequentemente, o resultado sonoro. Concluímos que os cantores mais tímidos tendem a se esconder atrás da partitura, e que seria necessário pensar em uma prática que auxiliasse na sustentação dos braços, sem tensionar os ombros e, se possível com a utilização da pasta ou partitura.

- ✓ *Duração dos ensaios*

Por fim, discutimos sobre o tempo do ensaio geral, totalizando três horas semanais, sendo 30 (trinta) minutos destinados à preparação e técnica; e duas horas de ensaio ininterruptos. Concluímos que era necessário fazer pelo menos uma pausa durante o ensaio e, inclusive, propor mudanças entre as músicas como ficar de pé, trocar de lugar ou sentar para que a energia não fique estagnada e os coralistas se mantenham ativos durante todo o ensaio.

4.2 Avaliação dos Problemas Emocionais Apresentados pelos Coralistas

Segundo Valentine (2002 apud ZANON, 2018, p.119) há um crescente número de pesquisas relativas aos aspectos psicológicos envolvidos na performance musical e essa ascensão se deu por dois motivos: (1) alto índice de ansiedade mal adaptativa anterior ao ato performativo de músicos; (2) comprovações existentes dos efeitos negativos que a

ansiedade e outros tipos de emoções podem causar, tanto para a performance, quanto para o bem-estar do músico. Zanon (2018, p.119-125) descreve categorias que interferem no estado emocional e contribuem para a aparição da ansiedade, sendo considerados fatores que influenciam a predisposição para se vivenciar a ansiedade na performance, como por exemplo: as características do indivíduo e sua personalidade – gênero, onde mulheres são mais propensas a serem ansiosas; idade, onde os adolescentes apresentam um período crítico de níveis a propensão de desenvolverem a ansiedade; fatores da personalidade, como baixa autoestima; "sensibilidade a avaliação de outras pessoas", sobretudo nas pessoas perfeccionistas; medo de falhar.

Os seguintes aspectos emocionais dos coralistas do coral Canarinhos de Itabirito, foram observados e constatados pela Pesquisadora Principal, entre março e julho de 2016, durante as aulas e ensaios: excesso de timidez (7 cantores); ansiedade (29 cantores); falta de concentração (2 cantores). Posteriormente, após o primeiro ciclo de aplicação do *Programa de Preparação Vocal*, para um diagnóstico ainda mais completo, os cantores responderam um questionário on-line onde relatavam as suas percepções sobre a existência ou não de problemas emocionais que alteravam a voz e a consciência sobre os tipos de problemas emocionais que vivenciavam. Dos 48 (quarenta e oito) cantores que responderam o questionário, 35 cantores observaram alteração no estado emocional enquanto cantam nas aulas, ensaios e concertos. Dentre as principais percepções sobre o estado emocional dos coralistas, contidas nas respostas do questionário, surgiram ansiedade, nervosismo, suor excessivo em segmentos corporais como mãos, tremedeira, falta de ar, frio na barriga, queimação no rosto, taquicardia, estresse, medo de soltar a voz.

Os coralistas *Cassilda* (17 anos/ Q4), *Julieta* (16 anos/ Q4), *Polliana* (15 anos/ Q4) e *Luiza* (13 anos/ Q4) descrevem como percebem as alterações que acontecem em seus corpos e como as emoções interferem em suas vozes:

> *Cassilda*: Normalmente sinto nervosismo e ansiedade antes e durante as apresentações, o que me atrapalha algumas vezes, mas durante as aulas me sinto mais tranquila. Eu costumo suar pelas mãos, sentir um frio na barriga e tremura em algumas vezes. Além do mais, eu não consigo me concentrar em conectar o meu corpo a minha voz e isso faz com que eu não use o apoio adequadamente ou deixe alguma parte do corpo tensionada, sinto que a minha voz fica trêmula, e em alguns casos nem consigo cantar.

> *Julieta*: Meu corpo muda quando fico ansiosa, por exemplo, quando vou cantar sozinha em algum exercício fico um pouco tensa e nervosa, quando vou apresentar mesmo que seja com todo mundo, eu fico nervosa também suando um pouquinho as mãos, com isso eu perco a concentração, o apoio e não canto direito.
>
> *Polliana*: Durante apresentações muito importantes, meu corpo fica mais tenso, sinto mais dificuldade de focar a voz e transmitir sentimentos por ela, mas durante as aulas e os ensaios me sinto menos nervosa e ansiosa.
>
> *Luiza*: Eu sempre fico bastante nervosa principalmente em apresentações, sinto que na maioria das vezes não consigo manter o som no lugar, ou não consigo focar o som direito. Mas mesmo assim, eu ainda consigo manter a concentração, mesmo que minha atenção seja muito fácil de ser desviada.

A alteração emocional se refletiu também na sensação da emissão vocal dos coralistas *Luís* (15 anos/ GF2.3), *Balbina* (13 anos/GF.2.3), *Rita* (15 anos/GF.2.3) e *Nuno* (14 anos/ Q4):

> *Luís*: Eu fico ansioso e a voz fica mais pesada.
>
> *Balbina*: Eu sinto minha voz mais difícil de sair quando fico nervosa nos concertos, por exemplo, e isso é diferente de quando está tudo bem que ela sai sem nenhum esforço.
>
> *Rita*: Em algumas apresentações eu fico ansiosa e nervosa. É como se alguma coisa prendesse os agudos e ficasse mais difícil de atingir as alturas de algumas notas, mas vendo que o público está gostando o nervosismo vai passando.
>
> *Nuno*: Sinto uma grande dificuldade para cantar e atingir as notas pelo nervosismo. Mas acontece rápido pois não penso muito nisso enquanto estou cantando.

O ato de cantar individualmente surgiu como fator desestabilizador para alguns coralistas, seja nas aulas ou em apresentações, como declaram *Elizabeth* (17 anos/ Q4), *Gi* (14 anos/ GF.2.3), *Giulio* (14/ Q4), *Adriana* (13/Q4), *Abigail* (17/Q4) e *Serafina* (12/Q4):

> *Elizabeth*: Quando tenho apresentações, ou tenho que cantar sozinha, sinto tremedeira e o coração acelerar, dificuldade de controlar a respiração. Sinto dificuldade em controlar o ar e a afinação.

> *Gi*: Quando eu canto individualmente, começo a tremer, suar e sinto queimação no rosto. Isso acontece até pra falar, mas pra cantar é bem pior.
>
> *Giulio:* Quando tenho que cantar algo sozinho, geralmente na própria técnica, isso costuma me tirar da minha zona de conforto eu sinto que me atrapalha um pouco, sinto que não consigo passar 100% do que tenho, tanto pra cantar como pra falar, é algo que tem melhorado MUITO de alguns meses pra cá, mas ainda é um problema.
>
> *Adriana*: Quando me pedem pra cantar sozinha eu fico ansiosa e travo a minha voz.
>
> *Abigail*: Quando eu tenho que fazer algum solo, eu começo a tremer e o coração dispara, minha voz sai tremida, fico sem ar mais rápido e ela não sai colocada.
>
> *Serafina*: Muitas vezes quando canto sozinha fico um pouco nervosa no começo mais depois vou relaxando, respirar fundo e soltar me ajuda a melhorar bastante porque me deixa bem relaxada.

A timidez, a vergonha e o medo do julgamento do outro foram encontrados nos depoimentos de *Maria* (12 anos/GF.2.3), *Amália* (14 anos/Q.4), *Célia* (12 anos/Q4):

> *Maria*: No primeiro dia que eu fiz aula de técnica vocal estava muito nervosa e eu não conseguia cantar direito, minha voz fica rouca e presa.
>
> *Amália*: Em momentos que eu sinto que muitas pessoas estão me olhando, quando canto sozinha e erro algo que acho que todo mundo percebeu, sinto o meu rosto todo vermelho e tremedeira. Daí a voz fica mais rouca e desanimada.
>
> *Célia*: O que eu sinto quando vou entrar no palco é normal, um frio na barriga. Mas sinto medo de cantar com pessoas ao meu redor. E as vezes, quando fico com raiva, tensa ou fico triste, fico rouca.

O reconhecimento do nervosismo esteve presente em diversos depoimentos, dos quais destacamos *Joaquina* (14 anos/GF.2.3), *Ayla* (17 anos/ GF.2.3), *Carla* (13 anos/GF.2.3) e *Paulo* (12 anos/GF.2.3)

> *Joaquina*: Nas apresentações eu fico mais nervosa e ansiosa, minha voz até costuma falhar.

> *Ayla*: Eu fico nervosa e tenho mais dificuldade de controlar o ar, fazendo com que a voz saia tremula ou precise de muito ar para uma frase curta.
>
> *Carla*: Quando eu vou cantar sozinha me dá nervosismo e acabo travando tudo, mas nas apresentações eu fico mais solta.
>
> *Paulo*: Antes das apresentações e eventos especiais eu fico nervoso, pois, com a pressão, eu procuro me esforçar mais e com isso canto mais fraco.

Relativo a fatores externos ao canto, a coralista *Amy* (14 anos/GF1.4) revela que: "Eu sempre chego na técnica nervosa, meio travada e assim que começo fazer os alongamentos e os vocalises me sinto relaxada". Esse bem-estar após o início do canto, que indica uma alteração positiva do estado emocional quando se canta, foi também constatada por *Rapunzel* (12 anos/GF1.4), *Joaquim* (14 anos/ GF1.4), *Patrik* (13 anos/ GF1.4):

> *Rapunzel*: Eu tenho ansiedade e muito estresse, quando canto isso passa, me acalma muito e é muito bom por mais que seja só por algumas horas!
>
> *Joaquim*: Cantar me relaxa, é prazeroso em geral.
>
> *Patrik*: Sinto que nas aulas e apresentações fossem um plano separado da minha vida onde não sinto nada relacionado ao meio externo.

4.3 Conclusão

Neste capítulo, abordamos as etapas do diagnóstico realizado nos 61 cantores do coral Canarinhos de Itabirito pela Pesquisadora Principal e pelo Pesquisador Coletivo entre março e outubro de 2016. As etapas do diagnóstico foram compostas pela avaliação inicial presencial da Pesquisadora Principal; pela avaliação psicofísica dos dados audiovisuais coletados pela Pesquisadora Principal e analisados pelo Pesquisador Coletivo (AI); e pela avaliação física presencial e individual dos sujeitos de pesquisa, realizada pela Pesquisadora Principal e pelo fisioterapeuta, também Pesquisador Coletivo *Elgen Moura* (AFI). Nas avaliações AI e AFI, foram constatados nos coralistas problemas físicos posturais, tensão excessiva em diversos segmentos do corpo, falta de enraizamento e má coordenação do organismo. Quanto aos aspectos psicológicos, foram constatados problemas de nervosismo, ansiedade, medo, insegurança, timidez, dificuldade de

autoexpressão e foram identificadas as respostas corporais mais recorrentes, como taquicardia, tremor, sensação de rubor e queimação no rosto, suor excessivo em segmentos do corpo, como mãos, frio na barriga e falta de ar.

A partir deste diagnóstico psicofísico (AI e AFI), discutimos e apresentamos os fatores que prejudicam a condição física dos coralistas do Coral Canarinhos, tais como a faixa etária dos adolescentes, que os leva a maior propensão para desenvolver problemas corporais acentuados devido ao desenvolvimento físico e mudanças hormonais. Outros fatores, como a limitação do espaço físico, a inexistência de cadeiras ergométricas, a necessidade de segurar partituras e objetos cênicos sem a devida consciência, o ensaio prolongado, e a manutenção de determinadas posturas por longo tempo (por exemplo, posição sentada, em pé etc.). Foi ressaltada, ainda, a necessidade de dar sentido aos exercícios vocais, e não apenas reproduzi-los automaticamente. Para isso, uma possível solução seria a realização de exercícios em duplas ou grupos, e a exploração do olhar para que houvesse melhor integração e comunicação entre os jovens.

A partir deste diagnóstico psicofísico e com base nas abordagens corporais selecionadas para esta pesquisa, entendemos que, se não existe um equilíbrio, um alinhamento corporal, e uma base sólida de sustentação do corpo, serão geradas compensações corporais e tensões excessivas. Para minimizar tais problemas, foi elaborado um conjunto de práticas musicorporais que compõem o Programa de Preparação Vocal que será apresentado nos Capítulos 5 – O Programa de Preparação Vocal - Primeiro ciclo e 6 – O Programa de Preparação Vocal- Segundo ciclo.

É fundamental esclarecer aqui o motivo da escolha do termo “musicorporal” para definir as práticas que foram elaboradas. Na etimologia da palavra musicorporeidade temos dois conceitos: música e corporeidade que autodefinem o termo, referindo-se a uma abordagem antiga na Educação Musical em que a aprendizagem de conteúdos musicais resulta da interação entre a música e o corpo, ou seja, “um corpo convertido em instrumento musical que deveria expressar elementos da música por meio do movimento e da expressão corporal” (MARIANI, 2011 apud FERNANDINO, 2015, p. 68). O educador musical Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950), incorporou de forma definitiva a percepção da sensorialidade aos processos de ensino-aprendizagem musical, privilegiando o corpo como uma unidade psicofísica, na vivência que integra ação sonoro-musical e o ser que a faz. A partir disso, o corpo se tornou parte integrante de tais processos. Essa visão integradora tem sido adotada por Amorim (2012), Brito (2012), Campo (2013), Goes

(2015), Santiago (2008; 2015). Para Santiago (2015, p.98), a musicorporeidade representa:

> [...] uma vivência holística, que integra o fazer musical e o corpo, considerando, desta forma, que ambos formam uma única entidade, agente das ações que se apresentam à realização. Vivências musicorporais favorecem a construção das experiências musicais envolvendo todos os aspectos da corporeidade do indivíduo (sensoriais, emocionais, mentais, dentre outros) em conexão com o contexto ao redor.

Assim, a terminologia musicorporal utilizada nesta pesquisa advém dessa ideia, e compartilha dos mesmos princípios citados acima, integrando o corpo psicofísico à prática musical. As práticas musicorporais desenvolvidas para a pesquisa visam promover o desenvolvimento técnico vocal integrado ao fazer musical e ao desenvolvimento da consciência corporal, que inclui o bem-estar físico e emocional, além de minimizar os problemas de mau uso do organismo. Além disso, as práticas musicorporais nesta pesquisa visam a integração humana entre os coralistas, o pleno desenvolvimento do trabalho em grupo e da partilha de vivências psicofísicas.

Cada ser reage aos problemas psicofísicos de forma diferente. A minimização de tais problemas e a formação vocal de coralistas pode encontrar novos caminhos se estiverem em consonância com o desenvolvimento da consciência corpo/mente. Esse é o objetivo central desta pesquisa, e seus resultados serão apresentados nos próximos capítulos.

TERCEIRA PARTE

CAPÍTULO 5 – O PROGRAMA DE PREPARAÇÃO VOCAL – PRIMEIRO CICLO

Após a elaboração do diagnóstico dos problemas psicofísicos apresentados pelos coralistas, que foi realizado conjuntamente com o Pesquisador Coletivo, e em consonância com a revisão bibliográfica realizada para esta investigação, a Pesquisadora Principal elaborou, durante o primeiro semestre de 2017, o *Programa de Preparação Vocal*, composto por seis práticas musicorporais que incluem exercícios vocais e ações corporais, baseadas em práticas da Técnica Alexander, do Tai Chi Chuan e da Bioenergética. Esse *Programa* foi implementado nas aulas de técnica vocal ministradas a dez turmas do coral Canarinhos de Itabirito durante o segundo semestre de 2017 (07 de outubro a 09 de dezembro de 2017), totalizando 16 aulas com carga horária semanal de 1 hora por turma. Para a criação das práticas musicorporais que compuseram o *Programa de Preparação Vocal* no primeiro ciclo, foram priorizados os seguintes aspectos:

(1) Alongamento, eixo, equilíbrio, enraizamento, consciência e relaxamento corporal (musculatura do pescoço, ombros, joelhos, quadril, abdômen, face, maxilar, lábios, língua, sobrancelha, testa).

(2) Exercícios vocais específicos: respiração e apoio vocal; vibração das pregas; colocação sonora (foco, altura e espaço); extensão vocal; passagem de registro; igualdade dos sons da vogal; agilidade; dinâmicas; *staccato, legato,* condução frasal e articulação.

(3) Reconhecimento e aceitação dos sentimentos; alívio das tensões causadas por bloqueios ou problemas emocionais; minimização do medo de cantar e se expressar; redução da ansiedade; desapego dos sentimentos ruins no momento do canto.

Neste capítulo, apresentaremos os objetivos e os procedimentos de cada prática; as fontes de base para a elaboração de cada prática; as observações da pesquisadora, que incluem quadros com os aspectos positivos e desafios de cada prática; os comentários dos coralistas via questionários e grupos focais. Relembramos que para a identificação dos coralistas, foram utilizados codinomes (idade real do coralista e identificação da procedência de seus comentários, com indicações tais como Q1 indicando que a resposta foi dada no Questionário1; Q2 no Questionário 2; Q3 no Questionário 3; Q4 no

Questionário 4; Q5 no Questionário 5; GF1 de 1 a 4, correspondente aos grupos focais quinzenais após as aulas do primeiro ciclo e GF2 de 1 a 4, correspondente aos grupos focais semanais após as aulas do segundo ciclo.

5.1 Práticas Musicorporais para a Preparação Vocal Coral

As seis práticas musicorporais receberam nomes ilustrativos remetendo aos objetivos dos exercícios ou mesmo à imagem dos movimentos associados a eles. Durante a aplicação dessas práticas, os coralistas realizaram as aulas descalços para ampliar o contato com o solo e para que a Pesquisadora Principal pudesse observar as possíveis tensões nos dedos dos pés.

A seguir, as práticas musicorporais serão descritas, incluindo os objetivos, procedimentos, observações da pesquisadora, as fontes de base para a criação das práticas. Também serão apresentados os aspectos positivos e as dificuldades vivenciadas pelos coralistas na realização das práticas, bem como os depoimentos relevantes dos coralistas, para a classificação de cada prática.

5.1.1 Prática Musicorporal 1: Enraizar e Encher

5.1.1.1 Objetivos

- ✓ Estabelecer o enraizamento, alinhamento, alongamento e equilíbrio corporal;
- ✓ Conectar a respiração ao corpo e à emissão sonora;
- ✓ Trabalhar a respiração, o fluxo de ar contínuo e a vazão de ar;
- ✓ Promover a vibração da prega vocal para o canto conectado à sensação de distribuição energética sonora e vibracional por todo o corpo;
- ✓ Promover a sustentação dos braços aplicando somente a força;
- ✓ Proporcionar a socialização entre os membros do coro;
- ✓ Trabalhar a prontidão e atenção;
- ✓ Libertar as tensões corporais por meio do som e do relaxamento da musculatura (pescoço, braços, ombros, músculos da face, maxilar, laringe, língua);
- ✓ Favorecer a conexão da respiração, ataque e colocação sonora;
- ✓ Expressar sentimentos;

- ✓ Abrir espaço interno e o fundo da boca.

5.1.1.2 Procedimentos

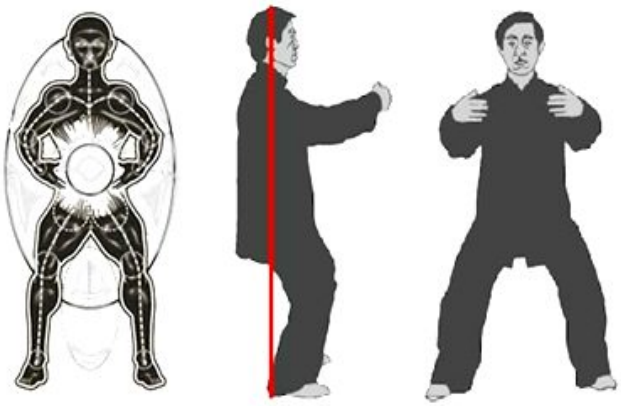
Etapa 1

- ✓ Pedir aos coralistas para caminhar livremente pela sala, explorando o espaço e interagindo com os colegas. Incentivar o contato inter-humano, sobretudo por meio do contato visual;
- ✓ Pedir aos coralistas que ao caminhar pela sala encham os pulmões, despertando a percepção dos alunos para a respiração, abarcando toda a musculatura da cinta abdominal (respiração costodiafragmática), pedir para parar e inspirar profundamente em completo silêncio. Repetir esta ação emitindo um som vocal livre ao expirar;
- ✓ O professor realiza um estímulo sonoro, a partir do qual os alunos devem reagir batendo energeticamente os pés no chão e soltando os braços e todo o corpo; novamente, realizar estímulo sonoro para que os alunos voltem a caminhar livremente;
- ✓ Repetir estas ações algumas vezes.

Etapa 2

- ✓ Pedir aos coralistas para formarem um círculo. Cada aluno assume a posição de base, ou *grounding* (pés paralelos, joelhos flexionados, braços soltos ao lado do corpo, olhos abertos e respiração consciente) [Figura 5.1];
- ✓ A partir desta posição, pedir aos coralistas para realizarem as seguintes ações: (1) inspirar suspendendo os braços até a altura do diafragma como se segurassem uma grande bola ou como se fossem abraçar uma árvore; (2) expirar emitindo "zzzzzzzz" e abrindo os braços até o eixo lateral e retornar à posição inicial.

Figura 5.1 – Posição abraçar o universo Tai Chi Chuan



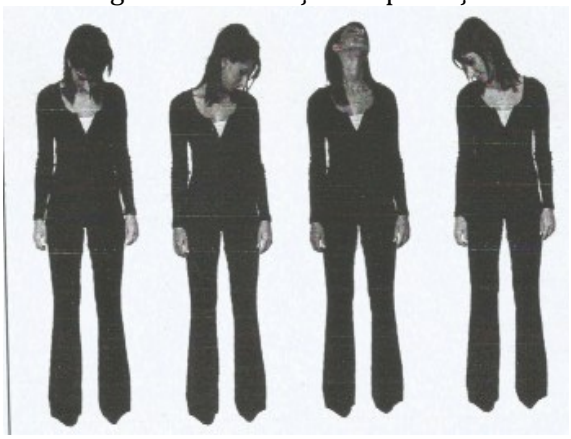
Fonte: Scienze Noetiche (online, s.d)

Etapa 3

- ✓ Pedir aos coralistas para continuarem a caminhada livremente pela sala, explorando o espaço e interagindo com os colegas;
- ✓ Realizar um estímulo sonoro, que pode ser de um instrumento ou mesmo a fala, para que os alunos formem duplas um de frente para o outro;
- ✓ Lembrar os alunos de assumirem sempre a posição de base, soltar o maxiliar e a língua durante toda a prática;
- ✓ Pedir aos coralistas que deixem a cabeça cair a frente do corpo, sem mexer as costas e ombros, encostando o queixo no peito por alguns segundos;
- ✓ Lembrar os coralistas de realizar lentamente o movimento de rotação do pescoço conjuntamente com o movimento de inspiração (queixo rente ao corpo girando até o ombro) e expiração sonora com "ahhh sonoro ou sussurrado" (do ombro ao eixo do tronco) até completar uma volta completa em 360º;
- ✓ O professor sugere sentimentos antes de cada expiração sonora como: felicidade, raiva, alegria, prazer, alívio etc., priorizando mais sentimentos de bem-estar;
- ✓ Repetir o exercício para completar a volta da rotação do pescoço inspirando (do eixo do tronco ao ombro) e expirando sonoramente (do ombro ao peito) como sugere a Figura 5.2;
- ✓ Retornar à posição inicial;
- ✓ O professor deve realizar um estímulo sonoro, que pode ser de um instrumento ou mesmo a fala, para que a dupla se abrace deixando o peso do corpo cair sobre o colega e, simultaneamente, sonorizar um longo bocejo em *glissando* com as vogais [a, é, i, ó, u] do agudo para o grave sustentando os sons até o fim do ar;

- ✓ As duplas se separam e cada aluno continua a caminhada livre, individualmente;
- ✓ Realizar essas ações algumas vezes, invertendo sempre o lado de início da rotação do pescoço e alternando a escolha das vogais, de modo que, ao final, o exercício tenha sido feito com todas as vogais.

Figura 5.2 – Rotação do pescoço



Fonte: Rundus (2009, p. 4)

Figura 5.3 – Seleção de fotos da prática “Enraizar e encher”



Legenda: (a) Caminhada; (b)Relaxamento de pescoço com sentimento; (c) Abraço com bocejo; (d) e (e) Sequência de abraçar a árvore
Fonte: Dados da pesquisa

5.1.1.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal

As etapas 1 e 2 dessa atividade foram adaptadas das práticas de relaxamento propostas por Trindade (2015, p.10), Rodgers (2002, p.31) e do "*grounding*" da Bioenergética de Alexander Lowen (LOWEN; LOWEN, 1985, p.23-30), bem como do "abraçar o universo ou círculo solar principal", movimento do Tai Chi Chuan referenciado por Cheng (1999, p.35-37). A caminhada consciente inspirada em práticas da Técnica Alexander busca favorecer e ampliar as percepções de si mesmo, o contato com o espaço da sala, o contato inter-humano entre os colegas, o contato com o solo, a percepção rítmica e respiratória, bem como o equilíbrio postural. Caminhar e parar em *grounding,* como sugere a Bioenergética, é aumentar a prontidão, uma vez que estamos conectados e enraizados ao chão, realizando trocas energéticas de cargas e descargas entre o ser e o solo (PIAUHY; RUBIM, 2004, p.1). Através do *grounding* poderemos estabelecer uma maior consciência (olhar para si mesmo) e equilíbrio corporal, promovendo a facilitação da respiração para o canto e do relaxamento corporal.

Segundo Andrade, Fontoura e Cielo (2007, p.84), o tipo de respiração mais indicado para o canto é o costodiafragmático-abdominal onde o controle da respiração varia conforme a intensidade do som, a altura, o timbre, a extensão vocal e a duração da frase musical. Sob o olhar da técnica vocal, as ações propostas nesta atividade auxiliam na cinestesia e na percepção da região costodiafragmática e abdominal envolvidas no processo respiratório, iniciado a partir do baixo ventre, abrindo as costas e costelas, sem elevação do peito, sentindo a respiração presente, utilizando toda a capacidade respiratória. Para a expiração o movimento de abertura do peito é cíclico e contínuo (sem a compressão das omoplatas e costelas) e a descida dos braços pode proporcionar a sensação de relaxamento, além de favorecer a manutenção do osso esterno para fora, a liberação da passagem do ar e na percepção do apoio vocal para baixo e para fora durante a inspiração.

Nesta prática foi proposta a realização da consoante alveolar frictiva sonora "Z" [z], pois ela nos proporciona a audição da saída do ar (vazão de ar e continuidade/fluidez), possibilitando ao aluno um bom equilíbrio e realização sonora mais duradoura, com menor esforço. O "Z" [z] também favorece maior fricção das pregas vocais, sendo considerado um exercício de semioclusão do trato vocal que ativa por meio da sensação

vibratória das cavidades de ressonância facial como os sinos da face, alvéolos palatais e os articuladores língua e dentes.

Na revisão bibliográfica realizada por Cielo et al. (2013, p.4-6), os autores apontam resultados dos estudos como o de Cielo, Siqueira e D'avila (2005 apud CIELO et al. 2013, p.1682) que utilizam a fictiva sonora Z [z] sustentada, constatando após avaliação eletroglotográfica, perceptivo-auditiva e autoavaliação vocal os seguintes resultados: "redução do ruído glótico, melhora da relação harmônico-ruído, diminuição do cociente de contato entre as pregas vocais; melhora do tipo de voz e da ressonância e sensação subjetiva de voz mais clara e limpa". Levando em consideração que grande parte dos jovens do coral Canarinhos de Itabirito apresentam um ruído glótico audível como um chiado, optamos por utilizar a consoante frictiva Z [z].

A etapa 3 desta prática é uma adaptação dos exercícios de relaxamento cervical propostos por Rundus (2009, p.4-5), Marsola e Baê (2001, p.77) e Rodgers (2002, p.10-12). O movimento de rotação proporciona o relaxamento e, associado à respiração e à produção sonora, auxilia na conscientização da inspiração e expiração tão relevantes para o canto. Na rotação temos o movimento de: (1) flexão (queixo no peito; orelha no ombro); (2) extensão (cabeça para trás ao eixo do corpo). Frequentemente cantores executam rotações de ombros, pescoço, braços e denominam esses exercícios como relaxamento. Para Mello e Silva (2008, p.551) todo movimento circular garante maior circulação sanguínea na região trabalhada que, consequentemente, promove um aquecimento corporal.

O bocejo ativa e fortalece o músculo esterno tireóideo responsável por ampliar a faringe e possibilita aos cantores a expansão do palato mole, proporcionando a sensação de abertura do espaço interno e do fundo da boca, tão importantes para o canto (PETER; PINHO; ASSENCIO-FERREIRA, 2001, p.170).

Para a Bioenergética, a expiração sonora (sons de alívio, suspiros de dor, raiva, prazer ou bem-estar) auxilia a libertar as tensões e a desbloquear os sentimentos individuais como ressaltados por Gomes e Felipo (2004, p.1-2); Lowen (1982, p.239). Segundo Vale (2012, p.8):

> Além de concretos aspectos físicos e fisiológicos que interferem com as pregas vocais, deve-se ainda ter em conta a componente psicológica. A componente psicológica é detentora de pelo menos 2/3 da responsabilidade no funcionamento das pregas vocais.

Portanto, libertar sons relacionados aos sentimentos do momento, logo no início da prática, é essencial para desbloquear o caminho da passagem do ar, fazer contato com os sentimentos que habitam em cada um e não permitir que os mesmos prejudiquem a emissão e a qualidade sonora. Porém, por atuarmos com crianças e adolescentes, optamos, no primeiro ciclo, por enfatizar verbalmente os sentimentos positivos como o bem-estar, prazer e felicidade. No entanto, os sentimentos como raiva e preguiça também estiveram presentes.

5.1.1.4 Observações da Pesquisadora

Em aulas subsequentes é possível deixar que os próprios alunos escolham o sentimento e se expressem sonoramente sem que o professor os instigue verbalmente. Para harmonização, referência sonora e estabelecimento de pulsações, o professor poderá escolher uma música como trilha ou plano de fundo para ser executada durante este exercício em volume agradável aos ouvidos. A música poderá ser vocal ou instrumental em andamento lento ou moderado, de forma a propiciar as caminhadas em um ritmo não ofegante.

Nos quadros abaixo, destaco, alguns aspectos positivos e alguns desafios da prática musicorporal 1 - enraizar e encher, durante a primeira sessão de aplicação (07 de outubro a 09 de dezembro de 2017).

Quadro 5.1 – Referente a caminhar livremente pela sala percebendo seu próprio corpo, suas tensões, a respiração e os seus hábitos

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
O contato direto com os pés no chão sem calçados possibilitou maior troca energética com chão.	Alguns coralistas não se sentiram à vontade para retirar os sapatos nas primeiras aulas, mas depois aderiram à ideia. No fim da primeira aplicação, todos faziam aula descalços.
Durante a caminhada, embora não instantaneamente, os coralistas começaram a perceber seus padrões psicofísicos inadequados tais como: “eu sinto que piso	Nas primeiras aulas os coralistas não conseguiram acessar as informações que seus corpos lhe davam, tais como sensações e sentimentos. Foi preciso

pra dentro", "eu sinto que meus ombros estão sempre tensos", "sinto que meu pescoço é muito pra frente como se ele puxasse a minha caminhada".	experienciar a prática mais de três vezes. Incialmente, eles pareciam caminhar como se estivessem na rua pensando sobre as tarefas do dia a dia sem realmente se conectar com a proposta do exercício de olhar para dentro de si mesmo.
Os coralistas conseguiram direcionar mais o olhar para os outros colegas, o que proporcionou melhor integração entre os mesmos e melhorando a postura do pescoço, pois muitos deles tendiam a caminhar olhando para o chão e consequentemente flexionavam o pescoço para baixo.	Ao perceberem os seus padrões psicofísicos inadequados, os coralistas tentavam se corrigir automaticamente. Este procedimento resultou, algumas vezes, em novas tensões. Foi necessário durante as aulas pedir a eles que, durante a caminhada, só observassem seu próprio corpo sem a intenção de julgar se aquele movimento/padrão era certo ou errado e apenas aceitassem a condição do corpo durante aquele momento e não tentassem "corrigir" instantaneamente.
Houveram relatos sobre o efeito deste exercício ao longo das semanas, fazendo com que o ato de caminhar se tornasse mais leve e menos duro e a respiração mais fluida e menos tensa.	

Quadro 5.2 – Referente à fixação da posição de base, enraizamento no chão e enchimento dos pulmões com o movimento de levantar uma bola, abraçar a árvore e soltar o ar

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
Todos os coralistas relataram que, ao final da Prática, sentiram um maior enraizamento corporal na posição de base e um melhor rendimento sonoro musical ao cantarem na posição de base.	Muitos coralistas não conseguiam lembrar de sempre retornar à posição de base, sobretudo no que diz respeito aos joelhos semiflexionados e a postura do maxilar relaxado. Principalmente nas primeiras semanas, eu os lembrava em que consistia a posição de base, até que a

	mesma fosse compreendida e integrada à prática.
No geral, a posição da coluna vertebral foi sendo modificada ao longo das semanas, à medida em que repetimos esta prática. Os coralistas se apresentaram mais eretos e com menos compensações posturais, o que atribuo não somente esta prática, mas principalmente à fixação da adoção da posição de base.	Nas primeiras semanas, a prática foi realizada sem consciência por grande parte dos coralistas, que somente repetiam o exercício como uma coreografia estabelecida.
O fluxo de ar melhorou e os coralistas conseguiram ampliar a capacidade respiratória e manter a expiração sonora mais uniforme.	Alguns coralistas relataram sentir tensão nos ombros, sobretudo nas primeiras semanas de aplicação do exercício - ao levantar a bola, abraçar a árvore e abrir os braços expelindo o ar.
Houveram relatos sobre o efeito deste exercício ao longo das semanas, fazendo com que a ato de caminhar se tornasse mais leve e menos duro e a respiração mais fluida e menos tensa.	

Quadro 5.3 – Referente a bater energeticamente os pés no chão

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
Muitos coralistas relataram sentir os pés mais presentes no corpo e um relaxamento em outros segmentos, como mãos e ombros.	Alguns coralistas não conseguiram assimilar que energeticamente não envolve força, e desse modo bateram muitas vezes o pé com força no chão e relataram dores nos pés após o exercício. Para as aulas subsequentes, os mesmos coralistas realizaram a prática com menos força e conseguiram sentir sensações diferentes das dores, como formigamento de energia e enraizamento.

Alguns coralistas, sem que fosse pedido, colocaram sentimentos como raiva e encontraram uma forma de expressá-los corporalmente batendo os pés no chão.	
Os coralistas relataram sentir-se bem ao ampliar as partes de contato dos pés com o chão, o que permitiu uma adesão à posição de base.	

Quadro 5.4 – Referente à rotação do pescoço com expiração em sons que remetam os sentimentos

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
Os coralistas relataram sensação de leveza corporal ao término deste exercício, principalmente na região do pescoço, ombros e peito.	A maioria dos coralistas se sentiu e se portou timidamente ao realizar esta ação, não conseguindo acessar os seus próprios sentimentos e, por consequência, não conseguindo expressar os sentimentos. Com a repetição da prática, os coralistas foram se abrindo, mas ao final da aplicação muitos ainda não conseguiam se expressar e relataram que se sentiam envergonhados.

Quadro 5.5 – Referente a espreguiçar e soltar o peso do corpo abraçando o colega sonorizando um bocejo

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
Com a repetição da prática, os coralistas ganharam mais confiança e começaram a se identificar com o exercício, soltando o som por um período maior.	Inicialmente, os coralistas abraçavam somente aqueles com quem tinham mais afinidade. O abraço não durava o tempo necessário para acabar o ar.
Os coralistas conseguiram se soltar e relataram sensações de bem-estar após a última aplicação da prática, pois foi	Soltar o peso no corpo do colega não foi fácil, e exigiu tempo para se estabelecer

estabelecida a relação de confiança entre os elementos da turma.	o entrosamento e a confiança entre os coralistas.

5.1.1.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais

Durante a aplicação do questionário (ver Apêndice n. 7), 49 coralistas indicaram a prática da qual mais gostaram e o porquê. Nove dos 49 coralistas (18%) responderam que a prática musicorporal 1 foi a preferida por possibilitar maior percepção sobre os pontos de tensão do corpo, como nos exemplifica *Laura* (15 anos/Q1) ao comentar sobre a caminhada: "Eu gosto bastante da caminhada, pois consigo sentir bem as partes do meu corpo que estão doendo ou desconfortáveis. Assim, consigo consertar as partes doloridas".

Alguns depoimentos descrevem as sensações dos coralistas dos aspectos técnicos vocais em consonância ao que ocorreu também no corpo, como nos exemplificam *Luiza* (13 anos/GF1.4), *Vanessa* (12 anos/GF1.4) e *Ayla* (17 anos/GF1.4):

> *Luiza*: Consegui sentir melhor os intercostais e altura, toda vez que caminhei senti todas as partes que estavam travadas ou desconfortáveis, senti o corpo expandir e o ar fluir melhor.
>
> *Vanessa*: Eu gosto da [prática em que a gente abraça a] árvore, porque ajuda a fluir mais o ar.
>
> *Ayla*: Na prática de caminhar a gente consegue observar a postura e respiração e depois soltar o corpo.

Outros cinco coralistas preferiram a prática musicorporal 1 por proporcionar a sensação de leveza e bem-estar, como nos exemplificam *Abelita* (14 anos/Q1); *Alex*, (13 anos/Q1); *Alecrim* (14 anos/Q1); *Fl*orinda (15 anos/Q1) e *Alexandre* (11 anos/Q1):

> *Abelita:* O de caminhar é meu preferido, porque eu me senti mais confortável e leve.
>
> *Alegria:* Gosto do exercício de caminhar, pois me deixa mais relaxada e mais confortável.

> *Alecrim:* O movimento de caminhar livremente sem os sapatos é muito satisfatório.
>
> *Florinda:* Gostei do movimento de abraço e bocejo, fico mais leve ao deixar meu peso cair e [quando há] uma troca de energia com o colega.
>
> *Alexandre:* Quando eu andei, eu senti coisas, tipo de coisas ótimas, senti um conforto no corpo, em todos os lugares, de menos em alguns que nem deram pra perceber durante os exercícios que fizemos. Mas desde o início, sinto um formigamento gostoso nos pés, igual se tiverem enterrados no chão.

Dois coralistas afirmaram gostar mais da prática musicorporal 1 devido à troca de contato com o colega, como nos exemplificam *Aroldo* (13 anos/GF.1.1) e *José* (15 anos/Q1);

> *Aroldo:* Andar pela sala e jogar todo seu peso na pessoa é muito bom e divertido.
>
> *José:* O movimento em que nós nos debruçamos em cima de outras cantores, cantando as vogais, que iam do mais agudo ao mais grave, é o melhor!

Durante os depoimentos nos grupos focais, após as aulas, apenas um coralista, *Nélio* (18 anos/ GF1.3), relatou não ter coordenação motora para caminhar e prestar atenção ao seu próprio corpo, afirmando ser mais fácil perceber-se quando está estático. E uma coralista, *Rapunzel* (12 anos/ GF1.1), relatou que sentia muita tensão no ombro ao "abraçar a árvore".

5.1.1.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 1

Em suma, as maiores percepções dos coralistas sobre os problemas psicofísicos, relatadas durante a prática musicorporal 1 foram: tensão nos ombros e inclinação dos mesmos para frente; pés pesados, com poucas áreas de contato com o chão e tipos de pisada para dentro e para fora; má distribuição do peso do corpo ao caminhar; pernas pesadas; mãos apertadas e tensas; dificuldades de se perceber e expressar seus sentimentos.

Sobre o parecer crítico da pesquisadora principal esta prática foi classificada como “muito satisfatória”, pois contribuiu para estabelecer o enraizamento, alinhamento, alongamento, equilíbrio corporal e despertar a percepção individual de si mesmo. Foi notória a diferença visual corporal e principalmente postural dos alunos observada durante a primeira aplicação da pesquisa incluindo as oficinas de Técnica Alexander, de Tai Chi Chuan, de Bioenergética e as oito primeiras aulas de aplicação do *Programa*. Os alunos apresentam-se mais alinhados física e emocionalmente, fato que atribuo à conscientização dos padrões psicofísicos individuais, de um desejo de mudança destes padrões e das práticas que trazem este olhar para a integração do corpo ao ato do canto.

A relação inter-humana e a aproximação entre os colegas da turma melhoraram depois das práticas vivenciadas nas oficinas de Técnica Alexander, Tai Chi Chuan e Bioenergética e das oito primeiras aulas de aplicação das práticas musicorporais. A partir daí, foi estabelecido uma relação de confiança para o trabalho coletivo permitindo o contato corporal e visual entre os mesmos.

5.1.2 Prática Musicorporal 2- Vibrar e Expandir

5.1.2.1. Objetivos

- ✓ Proporcionar aos coralistas a consciência cinestésica do movimento interno da musculatura costodiafragmática, utilizada na respiração, e ampliar a sensação de expansão da cinta abdominal, incluindo a musculatura intercostal;
- ✓ Controlar a entrada e saída de ar;
- ✓ Trabalhar o *staccato;*
- ✓ Possibilitar o contato e a interação entre os coralistas.

5.1.2.2 Procedimentos

Etapa 1

- ✓ Explicar e demonstrar aos coralistas o uso da musculatura abdominal e intercostal necessária para a realização do apoio e o *staccato*;
- ✓ Dispor os coralistas em dupla;
- ✓ Na posição de base, pedir para que um dos coralistas deixe o pescoço cair para frente e, posteriormente, todos os membros do tronco inclinarem para frente (ombros, peito, abdômen); soltar o quadril para trás e flexionar mais os joelhos, deixar as mãos soltas como se quisessem tocar o chão e deixar que o peso do corpo recaía sobre os pés (Figura 5.4).
- ✓ Pedir para o outro coralista apoiar com as mãos a região intercostal do colega que faz parte da dupla.

Figura 5.4 – Posição da Bioenergética "vibrando inclinando para frente"



Fonte: Lowen e Lowen (1985, p.20)

Etapa 2

- ✓ Pedir aos coralistas que inspirem em 3 tempos pelo nariz silenciosamente, expandindo a região do baixo ventre, abdômen, passando pelos intercostais e as costelas;
- ✓ Pedir aos coralistas que expirem sonoramente em *staccato* com a consoante "s" [s] em 5 tempos e, a partir do sexto tempo, realizar um som *legatto* com a mesma consoante em 20 tempos. Durante a expiração, ir subindo o corpo, voltando vértebra por vértebra da coluna sendo o pescoço o último a ser desenrolado. Ao terminar, inspirar e liberar todo o ar de uma só vez para evitar fadiga vocal;
- ✓ Inverter os coralistas e repetir toda a ação. Quem realizou o exercício na posição "vibrando inclinando para frente" agora se manterá em pé, na posição de base, e deverá apoiar a região intercostal do colega e vice-versa;
- ✓ Repetir toda a ação (descer o tronco retornando à posição da Figura 5.4) modificando a consoante para "x" [ʃ], em 5 tempos *staccato* e a partir do sexto tempo fazer um som *legatto* com a mesma consoante em 25 tempos. Ao terminar, inspirar e liberar todo o ar de uma só vez.
- ✓ Inverter os colegas e repetir toda a ação. Quem realizou o exercício na posição "vibrando inclinando para frente" agora se manterá em pé, na posição de base e deverá segurar a região intercostal do colega e vice-versa.
- ✓ Repetir toda a ação (descer o tronco retornando à posição da Figura 5.4) modificando a consoante para "v" [v] mantendo os 5 tempos de *staccato* e os 25 tempos do *legatto.* Ao terminar inspirar e liberar todo o ar de uma só vez.
- ✓ Inverter os coralistas e repetir toda a ação. Quem realizou o exercício na posição "vibrando inclinando para frente", agora se manterá em pé, na posição de base, e deverá segurar a região intercostal do colega e vice-versa.
- ✓ Ambos os coralistas realizarão o exercício na posição "vibrando inclinando para frente" e na posição de base. Em aulas subsequentes, aumentar os tempos de *legatto* conforme melhora dos coralistas. Os coralistas deverão manter sempre os olhos bem abertos para evitar tonturas e vertigem. Pedir a eles para sempre soltarem o pescoço e deixarem o peso do corpo nos pés. Vibrações na perna são normais. É possível realizar este exercício com a consoante f [f], controlando a saída e pressão do ar, a partir da temperatura do ar expelido, quanto mais frio

melhor. Nesse caso, um dos braços terá que ser dobrado, de modo que o dorso da mão esteja à frente da boca para controlar a temperatura.

Figura 5.5 – Seleção de fotos da prática Vibrar e Expandir



Legenda: (a) Grounding com exercício respiratório. (b) Auxílio do colega para se colocar de pé. (c) Grounding com exercício respiratório.
Fonte: Dados da pesquisa

5.1.2.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 2

O exercício vocal *staccato* é uma adaptação de exercícios fonoaudiólogicos para controle de ar propostos por Pinho (1998). Na área do canto, esse exercício técnico é indicado por vários autores como Ehmann e Haasmann (1982, p.6-7); Rodgers (2002, p.27) e Coelho (1994, p.52), com a finalidade de trabalhar a musculatura responsável pela expulsão do ar/som, que atua no apoio vocal e propicia maior sustentação e controle do ar. No caso desta pesquisa, após o *staccato*, utilizamos, com a mesma consoante o *legato,* e selecionamos esses exercícios por entendermos que eles fornecem o suporte necessário para que a coluna de ar se estabeleça e para que os coralistas tenham um maior "controle" sobre a expulsão do som. As consoantes frictivas S[s], X[ʃ], V[v] foram selecionadas para este exercício por trabalharem diferentes posições da língua e lábios e auxiliarem no controle da saída do ar. Corporalmente, essa postura é um exercício básico e fundamental de vibração e *grounding* da Bioenergética denominado de "vibrando inclinando para frente", criado por Alexander Lowen (LOWEN; LOWEN, 1985, p.19-20) com a finalidade

de ampliar e aprofundar a respiração, aumentar a quantidade de energia vital[61] que circula no corpo e reduzir a rigidez das pernas, possibilitando maior sensação de vibração, ou seja, maior produção e circulação da energia vital. Com o movimento *staccato*, realizado na posição "vibrando inclinando para frente" e na posição de base inspirada na Bioenergética (*grounding*), no Tai Chi Chuan (montado a cavalo) e na Técnica Alexander (posição do macaco) é possível ter a sensação do movimento muscular, sobretudo abdominal e intercostal. O contato corporal entre coralistas foi incentivado com a finalidade de criar a consciência da cinestesia do movimento muscular para quem segura os intercostais e de ativação da percepção para quem executa o movimento de vibrar e inclinar para frente.

5.1.2.4 Observações da Pesquisadora

Na implementação do primeiro ciclo desta pesquisa observamos que, com o passar do tempo, houve maior adaptação e aceitação desse exercício.

No Quadro 5.6 abaixo destaco alguns aspectos positivos e alguns desafios da prática musicorporal 2 - vibrar e expandir, durante a primeira sessão de aplicação (07 de outubro a 09 de dezembro de 2017).

Quadro 5.6 – Referente ao fluxo sonoro e a sensação corporal

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
A respiração é ampliada durando mais tempo após o *grounding* (vibrando e inclinando para frente) quando realizam o exercício na posição de base.	Durante o *grounding* (vibrando e inclinando para frente) a expiração do ar sonorizada não é constante.
Ajudar o colega sustentando os intercostais é uma forma de conscientizar a cinestesia do movimento, ter a sensação interna de seu próprio corpo e perceber no outro o mesmo movimento. Isso leva a uma maior assimilação	Em alguns cantores esta prática causou desconforto e tontura.

[61] Segundo Adams; Volpi (2014, p.1) "'a palavra energia é oriunda do termo grego "*ergos*", e tem seu significado original relacionado a trabalho". Os autores afirmam ainda que na Física, toda massa é uma forma de energia e que a energia possibilita a produção do trabalho mecânico. A energia vital ou *Q*i na medicina tradicional chinesa e para Lowen (1982) é o que dá vida ao ser humano e está envolta a todos os processos da vida, movimentos, sentimentos, pensamentos.

do movimento da musculatura interna, que não conseguimos visualizar no dia a dia.

5.1.2.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais

Dois dos quarenta e nove coralistas que responderam ao questionário afirmaram que esta era a sua prática favorita. *Ruan* (15 anos/Q1) revela que "ao abaixar eu senti o corpo mais relaxado e tive mais convivência com os colegas, ganhando mais segurança pra fazer o exercício certo e pra mim, foi confortável". No entanto, foram constatados 5 casos de desconforto ao realizar este exercício como nos indicam *Cícero* (16 anos/GF1.1), *Stela* (16 anos/ GF1.2) e *Luiza* (13 anos/ GF1.1):

> *Cícero*: a posição de cabeça pra baixo me deixa com a sensação de que o chão me puxa.
>
> *Stela:* quando eu faço o *grouding*, eu sinto uma certa dificuldade em fazer os exercícios de respiração (com a cabeça pra baixo), sinto que é mais difícil de segurar o ar e deixar contínuo.
>
> *Luiza:* na hora de abaixar, eu senti minhas pernas bambas como se fosse despencar com o peso do meu corpo.

Nélio (18 anos/ GF1.2) sentiu desconforto, porém reconheceu a funcionalidade do exercício: "Fico um pouco tonto no exercício de *grounding*, apesar de achar que desta maneira é mais fácil sentir o apoio funcionando".

5.1.2.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 2

Em suma, as maiores percepções dos coralistas sobre os problemas psicofísicos, relatadas durante a prática musicorporal 2 - vibrar e expandir, foram a consciência da existência de tensão na região da língua, maxilar, pescoço e a dificuldade em, inicialmente, manter os joelhos semiflexionados e o fluxo de ar contínuo ao levantar. Houve maior percepção sensorial do trabalho da cinta abdominal e uma maior consciência das vértebras que compõem a coluna vertebral, uma vez que os coralistas subiam em um "desenrolar" de vértebra por vértebra. Essa prática foi considerada "satisfatória" pois

alcançou seus objetivos. Houve boa aceitação entre os coralistas, mas houveram queixas de desconforto e, por isso, foram propostas várias alterações para a sua aplicação no segundo ciclo de implementação da pesquisa.

5.1.3 Prática Musicorporal 3 – Leveza do Ser

5.1.3.1. Objetivos

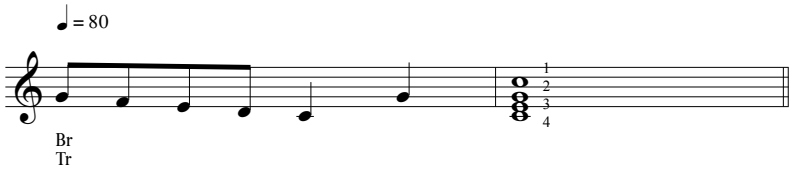
- ✓ Massagear, aliviar as tensões e proporcionar a vibração coordenada do trato vocal (arcabouço laringe, controle e firmeza glótica, lábios e língua);
- ✓ Trabalhar a agilidade dos músculos respiratórios;
- ✓ Desenvolver a consciência harmônica e a afinação entre os coralistas.

5.1.3.2 Procedimento

<u>Etapa 1</u>

- ✓ Dispor os coralistas em círculo. Explicar e demonstrar como é realizada a vibração de lábios sonorizada (“Brrr”) com os lábios fechados, porém com o espaço interno da boca aberto, de modo que os dentes superiores não encostem nos inferiores, vibrar lábios “Brrr” na sequência melódica conforme a figura abaixo (Figura 5.6).
- ✓ Repetir a ação alternando a vibração de lábios para língua (Trrr).

Figura 5.6 – Exercício de vibração de lábios (Br) e língua (Tr)



Fonte: Dados da pesquisa

<u>Etapa 2</u>

- ✓ Durante o exercício vocal, pedir aos coralistas para efetuarem lentamente pequenos movimentos de um lado para o outro com a cabeça, pensando em frases como: “eu permito que o meu pescoço se solte”, “eu permito que meu pescoço fique livre” (Figura 5.7 e 5.8).

Figura 5.7 – Seleção de fotos da prática leveza do ser



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 5.8 – Foto da prática leveza do ser



Fonte: Dados da pesquisa

5.1.3.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal

A melodia do exercício vocal foi adaptada de Cheng (1999, p.58) e está de acordo com o pensamento de Carnassale (1995, p.95), que sugere iniciar com movimentos descendentes, em vocalises realizados por crianças e adolescentes, como referido no Capítulo 1 – Preparação Vocal. A adaptação do exercício vocal se deu em dois aspectos: (1) troca das sílabas propostas por Cheng (1999); (2) abertura de vozes da última nota. As sílabas propostas no exercício original - Ma, Hoh, Hah - foram substituídas por vibração sonorizada de lábios e língua - Brrr e Trrr. Esse exercício de vibração sonorizada é uma técnica recorrente utilizada por fonoaudiólogos (MAIA, 2012, p.1-6; SCHWARTZ; CIELO,

2009, p.164), com o objetivo de: tratar patologias; propiciar maior equilíbrio funcional da emissão vocal; ativar o foco de ressonância; melhorar a qualidade vocal, organizando a musculatura e reduzindo ruídos associados à emissão fônica, além de relaxar a língua, a laringe e a faringe. Segundo Schwartz e Cielo (2009, p.164) esse exercício de vibração sonorizada "promove uma vibração intensa de todo o esqueleto cartilaginoso, ajudando a liberar a tensão da faringe e reduzindo o esforço fonatório". Os autores reiteram ainda que o exercício auxilia na percepção cinestésica, onde a vibração proporciona maior projeção para cima, no palato duro e para fora dos lábios. O exercício vocal contribui ainda para a diminuição da compressão das pregas vocais favorecendo uma emissão sonora mais estável.

Pinho (1998 apud Scarpel, 1999, p.27) ressalta que o exercício de vibração de lábios e língua é importante para o cantor e deve ser utilizado durante o aquecimento, pois "aumenta a irrigação sanguínea nas pregas vocais, provavelmente levando ao aumento da temperatura e à diminuição das resistências elásticas e viscosas nas pregas vocais [...] irrigando os tecidos, fortalecendo a musculatura e liberando as articulações".

Quanto à adaptação na melodia do exercício, no original não existe *divisi* de vozes, retornando sempre à tônica. Sugerimos dividir as vozes para trabalhar a consciência harmônica e a afinação do grupo logo no início, como sugerem Ehmann e Haasmann (1982, p.72). Nas aulas de técnica vocal coletiva, os alunos são do mesmo naipe e a *divisi* proposta no exercício poderá ocorrer da mesma forma.

Quanto ao movimento corporal sugerido, essa prática tem base nos princípios da Técnica Alexander de liberar o pescoço e mantê-lo livre durante todas as nossas ações, sobretudo durante a fonação. Os pequenos movimentos de afirmação e negação com o pescoço, quando realizados lentamente e com consciência, nos permite ir liberando as vértebras da cervical e descomprimindo toda a região do pescoço, culminando com a liberdade em todo corpo.

5.1.3.4 Observações da Pesquisadora

Anterior à implementação deste primeiro ciclo de práticas do *Programa de Preparação Vocal*, o coro realizava os exercícios de vibração de lábios e língua. Porém, observamos que os coralistas executavam o exercício com o foco de atenção em outras coisas que não a música ou seu estado psicofísico, como por exemplo: pegando a pasta de

partituras, mexendo no cabelo, amarrando o cadarço do tênis, entre outras ações, o que os deixava sem concentração. Desse modo, com a aplicação deste primeiro ciclo, atribuímos aos coralistas uma atividade corporal e mental para realizar simultaneamente com o canto, e observamos uma melhora na capacidade de concentração e na soltura da região do pescoço e ombros. No entanto, essa melhora só pôde ser observada ao final do primeiro ciclo, após 10 aulas, pois muitos coralistas ainda tiveram dificuldade em pensar no comando vocal e mantê-lo durante todo o exercício.

Em aulas subsequentes, outros exercícios vocais podem ser utilizados, inclusive em modos menores e cromáticos, cuidando para que haja uma *divisi* de vozes ao final, se o objetivo do preparador vocal ou maestro for trabalhar o ouvido harmônico e a afinação entre os naipes. Sobre a aplicação de outros exercícios vocais, Rheinboldt (2018, p.69) sugere os seguintes padrões para serem realizados nos momentos iniciais da preparação vocal, que podem ser vistos na Figura 5.9.

Figura 5.9 – Padrões melódicos maiores (1 a 9), menores (10 a 13) e cromático (14)



Fonte: Rheinboldt (2018, p.69)

No Quadro 5.7 abaixo, destaco alguns aspectos positivos e alguns desafios da prática musicorporal 3 – leveza do ser, durante a primeira sessão de aplicação (07 de outubro a 09 de dezembro de 2017).

Quadro 5.7 – Referente a realização do exercício e a sensação corporal

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
Para os coralistas que conseguiram realizar a prática houve sensação de leveza além do	Muitos coralistas não conseguiram pensar no comando de permitir que o

relaxamento do pescoço, ombros e da laringe.	pescoço ficasse livre e solto durante todo o exercício. Muitos relataram que esqueciam e, desse modo, foi necessária a repetição verbal, de minha parte, para que eles pensassem e não realizassem o movimento sem a consciência.
Na aplicação desta prática ao longo das semanas, os coralistas foram descobrindo o seu eixo postural, bem como seus padrões posturais. Após a realização da prática, eles se ficaram mais eretos e se mantiveram com menor projeção do pescoço e ombros por mais tempo.	

5.1.3.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais

Dos quarenta e nove coralistas que responderam o Questionário 1, apenas *Giulio* (14 anos/Q1) apontou esta prática como sua favorita, afirmando sentir mais liberdade: "Eu senti menos tensão na região do pescoço e também na laringe e eu consegui me concentrar no comando para permitir o pescoço a ficar livre".

Outros trinta e quatro coralistas relataram sensação de bem-estar, leveza e liberdade após a realização desta prática, como exemplificam *Ayla* (17 anos/Q1), *Stela* (17 anos/Q1), *Luiz* (15 anos/Q1), *Regina* (13 anos/Q1) e Julieta (16 anos/Q1):

> *Ayla:* Eu senti bastante diferença, porque assim eu acho que o meu ombro é muito pra frente e pesa, daí o pescoço fica muito tenso e a tensão parece que sobe, depois do exercício eu fiquei mais leve.
>
> *Stela:* Tinha hora que eu esquecia do comando, mas eu percebia que estava tenso e começava a pensar outra vez e o corpo ficou leve!
>
> *Luís*: Eu não consegui pensar muito no comando, mas o movimento eu senti que me deixa mais livre, ele desprende o som da garganta.
> *Regina*: Eu senti saindo um peso dos meus ombros, foi bom!
>
> *Julieta:* Eu tenho os ombros muito tensos, eu acho que com o movimento ajudou a melhorar um pouco a tensão.

5.1.3.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 3

O efeito positivo desta prática foi notório, embora não tenha sido imediato. Foi uma prática considerada "muito satisfatória", pois alcançou os objetivos esperados de trazer a sensação de leveza, despertar a consciência da integração corporal, trabalhando a relação tronco – cabeça – pescoço, base para a prática da Técnica Alexander, além de ter sido bem aceita entre os coralistas. Deste modo, não houveram alterações propostas pelo Pesquisador Coletivo e pela Pesquisadora Principal para esta prática.

5.1.4 Prática Musicorporal 4 – Cantar da Terra ao Céu

5.1.4.1 Objetivos

- ✓ Proporcionar o alongamento da coluna vertebral e a descompressão da região abdominal;
- ✓ Contribuir para a propriocepção corporal;
- ✓ Sensibilizar o movimento interno da musculatura para a respiração e o apoio vocal;
- ✓ Conduzir a colocação sonora para o alto do palato duro;
- ✓ Auxiliar o fluxo da respiração (fluxo aéreo transglótico) e a condução da frase musical em *legato*;
- ✓ Distribuir a energia vital por todo o corpo.

5.1.4.2 Procedimentos

<u>*Etapa 1*</u>

- ✓ Pedir aos coralistas para permanecerem em posição de base (pés ligeiramente afastados e paralelos, joelhos semiflexionados, quadril alinhado e flexível, abdômen sem tensão, ombros relaxados, braços para baixo ao longo do corpo, pescoço e cabeça alinhados);

- ✓ Com as palmas das mãos se olhando à frente do umbigo, sendo uma direcionada abaixo do umbigo e a outra acima do umbigo, simular que carrega uma bola imaginária de energia (Figura 5.10);
- ✓ Pedir aos coralistas que inspirem e, simultaneamente ao canto do exercício vocal (Figura 5.11), abrir as mãos na vertical como se a bola de energia fosse espichada para cima e para baixo (a mão que está abaixo do umbigo se direciona cada vez mais abaixo e a mão que está acima do umbigo se direciona cada vez mais para o alto – Figura 5.12);
- ✓ Pedir aos coralistas para permanecerem nessa posição alongada por alguns instantes, para sentirem os efeitos do alongamento corporal (Figura 5.12);
- ✓ Pedir aos coralistas para movimentarem as mãos em forma de círculo trocando as posições dos braços (o que está em cima abre para a lateral do corpo até chegar em baixo e o que está em baixo abre para lateral até chegar em cima e desce pela frente do corpo);
- ✓ Pedir aos coralistas para retornarem à posição inicial com as mãos simulando carregar uma bola de energia à frente do umbigo.

Etapa 2

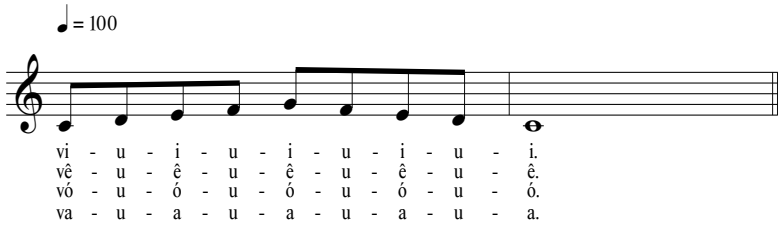
- ✓ Entoar a melodia apresentada na Figura 5.11, iniciando na tonalidade de Lá Maior para contraltos e baixos, e Si Maior para sopranos e tenores;
- ✓ Utilizar a consoante vozeada frictiva v [v], as vogais i [i] e u [u] em toda a extensão do vocalise ascendente e alternar a vogal I [i] na descida utilizando ê [e]; ó [ɔ], a [a];
- ✓ Realizar o exercício cuidando para que a nota mais aguda do exercício não ultrapasse um tom antes da nota de passagem de cada naipe (sugerimos: sopranos e tenores realizam o exercício até o Mi4; contraltos e baixos até Si3).

Figura 5.10 – Posição das mãos simulando segurar uma bola de energia à frente do umbigo



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 5.11 – Melodia do Exercício Vocal



Fonte: Cheng (1999, p.58)

Figura 5.12 – Movimento de empurrar o céu e a terra



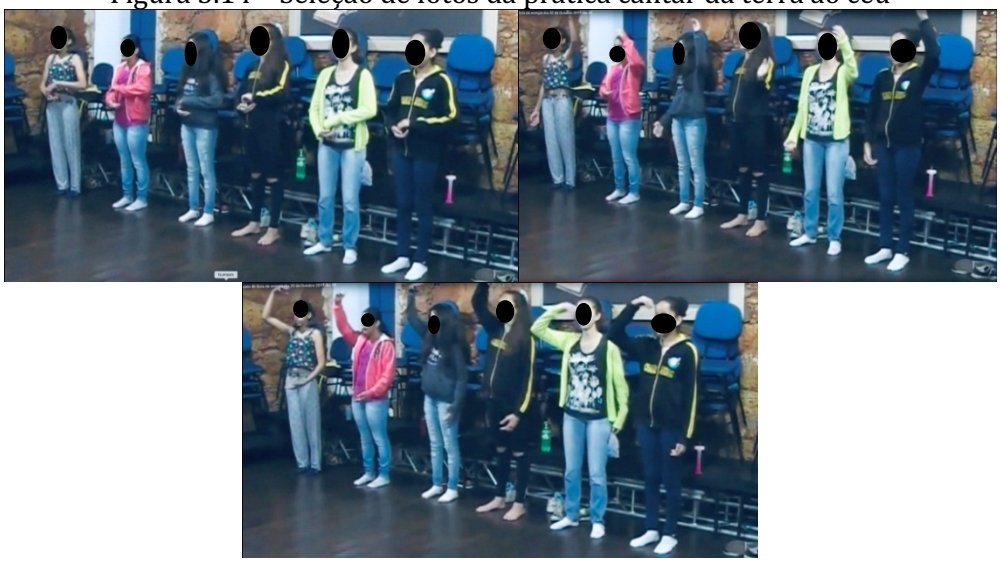
Fonte: Amigos do Tai Chi (*online*, 2016, s.p)

Figura 5.13 – Exercício vocal em cânone



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 5.14 – Seleção de fotos da prática cantar da terra ao céu



Fonte: Dados da pesquisa

5.1.4.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 4

Selecionamos a consoante fricativa labiodental vozeada V para expandir o palato mole e conduzir o fluxo de ar para fora. As vogais I e U foram selecionadas para iniciarem o exercício vocal por serem vogais de posição alta, sensibilizadoras para a colocação do som no palato duro, auxiliando na posição alta da colocação sonora para as demais vogais.

O movimento corporal foi adaptado de um Chi Kung, especificamente do Qi Gong, um dos desdobramentos do Tai Chi Chuan chamado “empurrar o céu e a terra” (LAZZARI, 2014, p.102-105) ou “separar o céu e a terra” (MINAZAKI JUNIOR, 2005, p.3-4). A adaptação se deu na inserção da bola imaginária de energia e na posição das palmas das mãos, pois, no movimento original, as palmas são viradas para realmente empurrar o céu e a terra (a palma da mão que está embaixo para baixo e a palma da mão que está em cima para cima). Segundo Lazzari (2014, p.102) “este exercício fortalece a parte superior das costas, ombros e dorso dos braços e regulariza as funções do baço e do estômago, ajudando a digestão”, trazendo benefícios também para a saúde física.

Costa Filho (2015, p.309-311) sugere em sua tese uma movimentação semelhante, porém, com o uso dos dedos, mãos e braços, realizando uma constante “elevação do corpo a partir da cabeça”. O tipo de movimentação escolhida nesta prática musicorporal, também contempla o alongamento da coluna vertebral, a descompressão abdominal e a suspensão da ossatura do tórax, mantendo o osso esterno para fora e, ao mesmo tempo, a

intenção contrária de gerar um maior espaço na região abdominal, encaixando os órgãos (como intestino e vísceras) para baixo, em direção ao assoalho pélvico e ativando ainda mais os intercostais para o apoio vocal. Esse, por sua vez, resulta da coordenação dos aparatos respiratório, vibratório e ressonantal. Quanto às sensações corporais do apoio vocal, todos os músculos estão ligados à estrutura óssea e os movimentos corporais ocorrem em decorrência da contração de um determinado músculo e do relaxamento do seu opositor. Costa Filho (2015, p.146) aponta que:

> [...] é possível experimentar o apoio através da palpação dos centros de atividade muscular situada abaixo do esterno, em torno da cinta lateral do abdômen e acima do osso púbico. Em cada uma dessas três áreas é possível sentir os músculos que se contraem através da palpação firme na fase inicial da fonação ou na fase de ajuste pré-fonatório.

Miller (2004, p.13) indica que o apoio é a resistência, sem tensão excessiva, do movimento da musculatura abdominal e intercostal sobre a saída do ar. A partir do movimento fisiológico para se realizar o apoio vocal e a sensação corporal dessa movimentação interna, justificamos a posição e movimentos escolhidos para a prática musicorporal 4, pois eles favorecem o alongamento da coluna vertebral, a descompressão abdominal e a suspensão da ossatura do tórax, mantendo o osso esterno para fora. Ao mesmo tempo, essa posição e esses movimentos ajudam o praticante a gerar maior espaço na região abdominal, encaixando os órgãos (como intestino e vísceras) para baixo, em direção ao assoalho pélvico e ativando ainda mais os intercostais para o apoio vocal. Esse, por sua vez, resulta da coordenação dos aparatos respiratório, vibratório e ressonantal.

5.1.4.4 Observações da Pesquisadora

Em aulas subsequentes foi requisitado aos coralistas que realizassem o exercício em cânone, iniciando no segundo tempo (Figura 5.13). Neste primeiro ciclo, nas quatro primeiras aulas realizamos o exercício, conforme a Figura 5.11, e nas aulas restantes, realizamos o cânone também alternadamente, uma vez com movimento e a seguinte sem movimento, para que os coralistas pudessem ter a comparação das sensações cantando com a movimentação e sem a movimentação.

Foi necessário pedir aos coralistas que não executassem o movimento de forma mecânica, mas que se atribuísse um sentido para toda a movimentação de expansão

corporal, para que as sensações, sobretudo a de resistência e de oposição entre forças musculares, pudessem ocorrer sem tensão.

No Quadro 5.8 abaixo, destaco alguns aspectos positivos e alguns desafios da prática musicorporal 4 durante a primeira sessão de aplicação (07 de outubro a 09 de dezembro de 2017).

Quadro 5.8 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
O movimento é simples e ao final da aplicação todos conseguiram realizá-lo bem.	Alguns coralistas tiveram dificuldade de sincronizar a alternância das mãos nas primeiras semanas.
A qualidade sonora dos coralistas melhorou rapidamente ao realizarem a prática musicorporal 4.	
Os corpos dos coralistas se mantiveram "alongados"/menos comprimidos, após a prática, sobretudo na região abdominal e costas.	

5.1.4.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais

A prática musicorporal 4 foi a preferida de dez coralistas e uma das mais bem aceitas entre todos. Nas respostas aos questionários e nos grupos focais encontramos depoimentos como o de *Felipo* (14 anos/GF.1.1) que sentiu maior energia corporal ao realizar a prática; *Silviano (14 anos/Q1) e Jonas* (15 anos/Q1) que afirmaram terem tido maior conexão com o corpo após a prática:

> *Felipo:* eu gosto desse exercício porque parece que faz a gente ficar mais alerta e quente, como se fizéssemos um transporte de energia pelo corpo.
>
> *Silviano*: a bola de energia [prática musicorporal 4] sinto muito mais o meu próprio corpo, tendo maior domínio de todas as áreas.

> *Jonas*: Os meus exercícios preferidos são bola de energia [prática musicorporal 4], e também do Tui Shao [prática musicorporal 6], onde sinto muito mais o meu corpo e compreendo as técnicas [vocais] para fazer os exercícios.

Relativamente à compreensão da técnica vocal e a percepção cinestésica corporal, *Renata* (12 anos/GF.1.4), *Jasmine* (15 anos/G.F.1.4) e *Lúcio* (11 anos/ G.F.1.2) relataram resultados positivos no corpo e na voz:

> *Renata:* com esse [exercício da prática musicorporal 4] consegui deixar o som mais uniforme e aliviar o peso que deposito nos meus calcanhares.
>
> *Jasmine:* Na voz eu senti mais fácil fazer os agudos e abrir espaço, no corpo eu senti mais fácil para respirar e senti a postura mais correta, além de me sentir mais confortável do que sem os exercícios.
>
> *Lúcio:* eu sinto o oxigênio passando pelo meu corpo e sinto a voz mais colocada.

O coralista *Enzo* (22 anos/GF.2), após a quarta aula de aplicação desta prática, afirmou que preferiu realizar o exercício vocal sem a movimentação constatando que:

> *Enzo:* Com o movimento eu perco um pouco da sensibilidade de "ver" onde o som está, sabe, não sei se é porque eu foco muito no movimento, mas sem o movimento eu consigo perceber mais o quê que eu faço de errado, o que eu posso melhorar enquanto que com o movimento parece que fica mais desleixado.

O mesmo coralista, ao final do segundo ciclo, com as alterações que podem ser conferidas no Capítulo 6 – Programa de Preparação Vocal segundo ciclo, afirmou que este mesmo exercício auxiliou para que seu som ficasse mais "encaixado", referindo-se à colocação com apoio e ajudou para que seu corpo não ficasse comprido, sobretudo na região do abdômen.

5.1.4.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 4

De um modo geral, ao realizar esta prática, os coralistas conseguiam manter foco na produção sonora e ganhavam maior colocação da voz, reduzindo a soprosidade e o chiado da colocação laríngea, além de ampliar a sustentação do apoio vocal. Esta prática

foi considerada “muito satisfatória” pois cumpriu com os objetivos e auxiliou na melhora da qualidade sonora dos coralistas. No entanto, foram sugeridas alterações pela Pesquisadora Principal na tentativa de despertar a consciência e buscar o alinhamento corporal no ato da inspiração. As alterações podem ser conferidas no Capítulo 6 - Programa de Preparação Vocal segundo ciclo, subcapítulo alterações prática musicorporal 4 - cantar da terra ao céu.

5.1.5 Prática Musicorporal 5 – Como é Bom Sentar

5.1.5.1 Objetivos

- ✓ Proporcionar a abertura do espaço interno da boca e a expansão do palato mole;
- ✓ Trabalhar a passagem de registro sonoro peito – cabeça;
- ✓ Trabalhar a expressividade técnica da dinâmica, emitindo-se sons fortes e pianos;
- ✓ Sensibilizar a região abdominal e intercostal para o movimento do apoio vocal;
- ✓ Despertar a consciência corporal para o alinhamento e para a postura em pé e sentado;
- ✓ Contribuir para o alinhamento postural e equilíbrio corporal;
- ✓ Reduzir as tensões no quadril, coluna e pescoço.

5.1.5.2 Procedimentos

Etapa 1

- ✓ Dispor os coralistas à frente de uma cadeira em posição de base (pés ligeiramente afastados e paralelos, joelhos semiflexionados, quadril alinhado e flexível, abdômen sem tensão, ombros relaxados, braços para baixo ao longo do corpo, pescoço e cabeça alinhados);
- ✓ Pedir aos coralistas para que deixem o quadril solto para guiar a movimentação. Entoar a melodia da Figura 5.15 realizando a seguinte movimentação: com os joelhos semiflexionados e a coluna sempre alinhada com o tronco, a cabeça e o pescoço, deixar que o quadril se posicione para trás em um lento movimento como se quisesse sentar na cadeira;
- ✓ Ao se aproximar do assento da cadeira, pedir aos coralistas que se levantem partindo do movimento da cabeça, pescoço, tronco, mantendo sempre os joelhos flexionados.

Etapa 2

- ✓ Demonstrar o exercício entoando a melodia da Figura 5.15 com as vogais i [i] ó [ɔ];
- ✓ Durante a primeira parte do exercício (dinâmica forte), após a inspiração, pedir aos coralistas para simularem o ato de sentar na cadeira;
- ✓ Na segunda parte do exercício (dinâmica piano), lembrar aos coralistas para retornarem à posição inicial;
- ✓ Repetir todo o exercício na posição de base e, nos semitons subsequentes, alternar uma vez com o movimento sugerido e uma vez de maneira estática na posição de base;
- ✓ Ao final do exercício permitir aos coralistas que sentem nas cadeiras.

Figura 5. 15 – Melodia do exercício vocal para passagem de registro



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 5.16 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal



Fonte: Dados da pesquisa

5.1.5.3 Observações da Pesquisadora

Sugiro começar o exercício vocal em uma tonalidade confortável, porém na região grave, como por exemplo, Lá maior (Lá2) para contraltos e (Lá 1) baixos e Dó maior (C3) para sopranos e (Dó 2) tenores. A partir da nota D4 para contraltos e D3 para baixos, e E4 para sopranos e E3 para tenores[62], acrescentar mais um ó [ɔ] (iióóóói). Realizar o vocalise em movimento cromático ascendente, não ultrapassando as notas F#4 para contraltos e F#3 para baixos, A4 para sopranos e A3 para tenores. Este exercício vocal foi sugerido a mim por Susan Waters – professora de canto na Faculdade de Voz da Guildhall School of Music & Drama, em Londres, ex-preparadora vocal do coral The Kings of College (Cambridge) durante uma *Master Class* em julho de 2012, com o objetivo de abrir o espaço interno da boca, facilitar a passagem do registro peito – cabeça.

O movimento de sentar e levantar faz parte da movimentação básica e cotidiana da vida de todos os coralistas do coral Canarinhos de Itabirito, portanto, carregada de hábitos ou maus hábitos, como nos indica Soares (2013, p.188) que partilha a sua experiência e percepção do ato de sentar onde, habitualmente, tendia a cair para trás, suas articulações das pernas, joelhos e quadris enrijeciam e desse modo, ele assentava depressa, sem o devido alinhamento, dificultando assim, a realização de um movimento

[62] Para melhor entendimento das notas e suas respectivas equivalências de oitavas no piano, vide o Anexo 1 - Quadro para avaliação vocal: correspondentes tonais (PINHO; BASTOS, 2003).

aparentemente simples que é sentar. Durante a realização desta pesquisa, esses mesmos padrões, ressaltados anteriormente por Soares (2013), foram observados, inicialmente em 19 cantores dos 61 participantes da pesquisa, durante a etapa de diagnóstico, ao pedir para que os mesmos se sentassem lentamente. Outros padrões foram observados como: a remoção das partes de contato dos pés, e principalmente dedos, do chão enquanto se sentava lentamente (13 cantores); a flexão do tronco/coluna e colapso do abdômen (16 cantores); a tensão ou projeção do pescoço (9 cantores). O ato de levantar foi executado pelos coralistas com um pouco menos de tensões e padrões corporais, mas os coralistas mostraram dificuldades em realizar o ato lentamente, sendo constatados durante o diagnóstico a flexão do tronco/coluna e colapso do abdômen (15 cantores); depressão de ombros (12 cantores). Para minimizar esses padrões, na busca consciente pela coordenação e melhoria das sensibilizações corporais dos movimentos envoltos no sentar e no levantar, utilizamos esta prática musicorporal inspirada na Técnica Alexander. A movimentação realizada lentamente e conscientemente, adicionando ainda o fundamento de direção (para frente e para cima) que embasa as movimentações na Técnica Alexander, auxilia no desenvolvimento da relação cabeça/pescoço/tronco, possibilita uma melhoria proprioceptiva corporal e auxilia na minimização das tensões envolvidas nessa atividade. No início deste primeiro ciclo, alguns coralistas apresentaram dificuldades em realizar esta prática. No entanto, os coralistas apresentaram melhoras significativas na qualidade sonora, sobretudo na dinâmica em *piano.* O nível de dificuldades foi sendo reduzido, conforme maior quantidade de vezes os alunos repetiam a prática.

No Quadro 5.9 abaixo, destaco alguns aspectos positivos e alguns desafios da prática musicorporal 5 – como é bom sentar, durante a primeira sessão de aplicação (07 de outubro a 09 de dezembro de 2017).

Quadro 5.9 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
A qualidade sonora melhorou rapidamente e a relação das dinâmicas em *forte e piano* ficaram mais evidentes ao realizar a prática musicorporal 5.	Foram necessárias muitas repetições desta prática para que os coralistas se apresentassem confortáveis com a movimentação.
Houve facilidade dos coralistas em realizar os sons agudos mais colocados e apoiados com a prática musicorporal.	A movimentação da prática de sentar e levantar foi prejudicada pelo tempo proposto no exercício vocal, sendo uma

	prática cansativa, sobretudo nas primeiras aulas.
Os coralistas se sentiram bem confortáveis ao se sentarem e conseguiram estabelecer um breve alinhamento ao longo do tempo em que estavam sentados.	

5.1.5.4 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais

Seis coralistas apontaram a prática musicorporal 5 – como é bom sentar, como favorita, enquanto outros dois relataram que não se sentiam confortáveis em executar esta prática, pois se sentiam desequilibrados, como é o caso de *Joaquina* (14 anos/Q1) e *Jaime (17 anos/Q1)*:

> *Joaquina:* O de sentar e levantar na cadeira. Acho que não ajuda muito na hora de cantar, e me faz pensar em muitas coisas ao mesmo tempo, fico meio atrapalhada.
>
> *Jaime:* O movimento sentar na cadeira, ele pra mim] é desconfortável, faço muito esforço para equilibrar e não cair. Meu som fica bom, o piano até mais fácil, mas eu faço muito esforço pra manter o equilíbrio.

No entanto, esta prática foi bem aceita entre os coralistas e houve quinze relatos positivos quanto à soltura da voz e a emissão de notas agudas, ressaltando o bem-estar vivido pelos coralistas, como nos exemplificam *Sabrina* (14 anos/G.F.1.4), *Jéssica* (14 anos/ GF.1.2) e *Aline* (19 anos/ GF.1.4):

> *Sabrina:* Senti o meu corpo mais relaxado, me senti mais leve, principalmente no exercício da cadeira. Eu consegui abrir mais meus intercostais e consegui cantar bem melhor do que antes.
>
> *Jéssica:* Eu senti que na hora que eu abaixava eu sentia mais o apoio e aí nos agudos eu conseguia alcançar melhor.
>
> *Aline*: Eu sinto que esse exercício me destrava a garganta, principalmente pra fazer os agudos, porque eu sempre travo os agudos pensando que eu

> não vou conseguir, aí com o movimento a minha cabeça distrai um pouco e eu consigo fazer melhor!

Nélio (18 anos/GF.1.2) afirmou gostar somente de uma parte da prática: "Eu achei ótimo fazer os agudos na hora de descer, mas quando eu fazia o movimento de subir eu achei um pouco mais difícil".

Os coralistas *Giulio* (14 anos/GF.1.4), *Rapunzel* (13 anos/GF.1.1), *Aretuza* (12 anos/ Q1) e *Stela* (16 anos/GF.1.4) apontaram maior facilidade para sentir o movimento da musculatura interna utilizada no apoio vocal, o que gerou maior estabilidade sonora, melhor sustentação do ar e facilidade para executar as dinâmicas *piano* e *forte:*

> *Giulio:* Eu acho bem mais fácil fazer o exercício com o movimento, porque quando você senta, automaticamente o seu abdômen também faz o movimento e isso eu fui sentindo durante as semanas e foi ficando mais fácil.
>
> *Rapunzel:* Eu senti essa parte de trás [com as mãos nos intercostais] expandido mais um pouco e daí eu senti que dava pra soltar mais a voz e, por isso ficou mais fácil.
>
> *Aretuza:* O movimento de "quase" sentar na cadeira no forte e levantar no piano é o meu preferido porque eu sinto o som mais colocado, eu sinto direitinho onde direcionar ele [o som] e o piano fica bom bem mais colocados e bem mais bonitos.
>
> *Stela:* Eu sinto que é muito mais fácil fazer as dinâmicas com o movimento e há um tempo atrás eu não conseguia fazer tão bem e agora eu consigo fazer o exercício bem em pé também, parece que fica a memória de como se posicionar e como sentar!

Com relação aos aspectos técnicos vocais e as sensações corporais propiciadas por esta prática musicorporal, obtivemos relatos de coralistas que sentiram a voz mais leve, maior fluidez do ar e do som, redução da tensão na região da laringe e pescoço, como foi o caso de *Luiz* (15 anos/GF.1.2) *e Luiza* (13 anos/GF.1.2):

> *Luiz:* Eu senti que esse exercício fez com que o som saísse mais e não ficasse preso na garganta, porque eu prendo muito o som na garganta, mas com o exercício foi tranquilo.
>
> *Luiza:* Eu achei mais fácil porque em pé, estática o meu corpo fica rígido, não saía quase voz nenhuma e aí fazendo o exercício eu senti o apoio.

5.1.5.5 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 5

A prática musicorporal 5 – como é bom sentar -, contribuiu para o desenvolvimento de importantes aspectos técnicos vocais, como maior percepção sensorial do apoio vocal na região abdominal e intercostal e melhor colocação sonora nas dinâmicas. Foram constatados contributos positivos quanto à consciência da propriocepção corporal, resultando em um alinhamento corporal por um período de tempo prolongado, sobretudo na posição sentada. A prática musicorporal "como é bom sentar" está entre as práticas preferidas dos coralistas e foi considerada como "muito satisfatória". No entanto, para o segundo ciclo, foram propostas alterações para enriquecê-la e torná-la mais cômoda para todos os coralistas.

5.1.6 Prática Musicorporal 6 – Roda que Roda

5.1.6.1 Objetivos

- ✓ Proporcionar o equilíbrio e o enraizamento do corpo em contato com o chão;
- ✓ Relaxar os joelhos e mantê-los flexíveis;
- ✓ Auxiliar o fluxo da respiração e a condução da frase em *legato;*
- ✓ Trabalhar a agilidade e leveza sonora;
- ✓ Abrir o espaço interno da boca;
- ✓ Trabalhar a passagem de registro peito – cabeça;
- ✓ Despertar a sensibilização cinestésica do apoio vocal para o canto;
- ✓ Trabalhar a extensão vocal;
- ✓ Permitir maior interação humana.

5.1.6.2 Procedimentos

<u>*Etapa 1*</u>

- ✓ Dispor em pares os coralistas de estatura semelhante;
- ✓ Pedir aos coralistas que levem a perna esquerda à frente da direita e a mão esquerda ao baixo ventre e braço direito à frente do ombro;
- ✓ Pedir os coralistas para encostar o pulso no pulso do colega à frente;

- ✓ Pedir aos coralistas para movimentar levemente o tronco efetuando a troca de peso entre as pernas (a que recebe o peso fica dobrada e a que doa o peso fica esticada). Quando um indivíduo direcionar o peso para frente, o outro deve recuar e vice-versa;
- ✓ Em seguida, pedir aos coralistas que movam os pulsos em movimento circular simultaneamente, passando próximo ao ombro do colega da frente e trazendo de volta ao seu próprio ombro;
- ✓ Repetir esta ação por algumas vezes ao longo da realização da etapa 2.

Etapa 2

- ✓ Entoar a melodia apresentada na Figura 5.17, iniciando na tonalidade de Lá Maior para Baixos e Contraltos e Dó Maior para Sopranos e Tenores;
- ✓ Utilizar a vogal i [i] nas três primeiras notas e, nas demais, utilizar a vogal ó[ɔ] retornando à última nota para a vogal i[i]. A partir da tonalidade de Sol Maior, realizar as duas primeiras notas com a vogal i[i] e, nas demais, utilizar a vogal ó [ɔ], retornando a última nota para a vogal i[i];
- ✓ Observar os limites de extensão vocal de cada naipe não ultrapassando a nota Sol3, para Baixos, Sol4 para Contraltos; Si4 para Mezzos-sopranos; C4 para Tenores; C5 para Sopranos; E5 para 1º Sopranos e E4 para 1º Tenores.

Figura 5.17 – Melodia do vocalise para passagem de registro e agilidade



Fonte: Graaff (2004, p.32)

Figura 5.18 – Seleção de fotos da prática roda que roda



Fonte: Dados da pesquisa.

5.1.6.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 6

Esta prática corporal foi baseada na posição de ataque utilizada por Frederick Mathias Alexander enquanto manipulava seus pacientes e na movimentação do Tai Chi Chuan, intitulado "Tui Shou", que significa mãos unidas. Esse movimento auxilia a percepção de si mesmo e do outro, o enraizamento corporal, facilita a soltura da musculatura da área pélvica (coxofemoral), auxilia na coordenação entre membros superiores e inferiores, gera maior equilíbrio para todo o organismo e como ocorre a transferência de peso de uma perna para a outra, ela se tornou também uma posição sensibilizadora pra auxiliar a manter os joelhos semiflexionados e não rígidos. A prática trabalha a coordenação motora e o controle respiratório. Tecnicamente, o movimento auxilia na condução frasal do *legatto*, na sensação do apoio e do giro que o som realiza dentro da boca. O vocalise foi adaptado de Graaff (2004, p.32), uma vez que o mesmo indica a melodia, mas não sugere as vogais a serem cantadas. As vogais [i] e [ɔ] foram selecionadas por conduzirem o som por toda a boca (dos alvéolos palatais - parte anterior da boca ao palato mole parte posterior da boca), sendo o i[i] uma vogal de posição alta anterior e a vogal ó[ɔ] de posição média baixa posterior[63].

[63] Para visualizar as classificações e animações do movimento articulatório das vogais conferir o site: http://www.fonologia.org/fonetica_vogais.php

5.1.6.4 Observações da Pesquisadora

A prática pode ser realizada em dupla ou mesmo individualmente. Quando realizada em dupla, trabalha maior integração entre os coralistas e contribui para o trabalho de aceitação e minimização do medo de cantar, para os coralistas que apresentavam esse padrão psicofísico. Os coralistas se divertiram fazendo o exercício, o que resultou positivamente para o bem-estar, porém, nas primeiras aulas, foi observado que coralistas tímidos, que têm/tinham medo de cantar ou mesmo com dificuldades para olhar nos olhos do outro colega, cantaram timidamente nas cinco primeiras aulas. Enquanto que, para os mais extrovertidos e expressivos, a diversão se transformou em brincadeira e, algumas vezes, em meio a risadas, observei uma falta de atenção por parte desses coralistas, fazendo com que a prática se tornasse mecânica.

No Quadro 5.10, destaco alguns aspectos positivos e desafios dessa prática durante a primeira sessão de aplicação (07 de outubro a 09 de dezembro de 2017).

Quadro 5.10 – Aspectos Positivos e desafios da prática musicorporal roda que roda

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
Os coralistas se divertiram realizando o exercício em dupla.	Alguns coralistas apresentaram vergonha ao olhar o colega da frente e quase não cantavam nas primeiras cinco aulas.
Houve maior fluidez na frase musical quando executada com a movimentação proposta.	O movimento não é tão simples e exige um olhar atento no primeiro momento de cada aplicação para a correção da transferência de peso entre as pernas.

5.1.6.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais

Esta prática foi a preferida de cinco coralistas e contribuiu para a percepção e cinestesia do movimento interno da musculatura abdominal e intercostal, importante para o apoio vocal e para o enraizamento corporal. Os relatos de *Carlos* (12 anos/GF.1.1), *Felipo* (14 anos/ GF.1.1), *Eduardo* (16 anos/ GF.1.1), *Alisson* (15 anos/ GF.1.1) e *Ruan* (15 anos/ GF.1.1) exemplificam essa preferência:

> *Carlos*: Eu gosto bem do movimento do Tui Shao, pois ele nos lembra do nosso apoio e nos mostra para onde devemos conduzir nosso som... e também [lembra] que a gente tem que enraizar as pernas no chão enquanto movimentamos os braços. Ele também nos lembra de nosso apoio e que devemos manter o som no foco e com altura, por isso que ele é o meu [exercício] preferido!
>
> *Felipo*: Esse exercício me deixou mais confortável e me fez sentir mais o apoio e me ajudou também a fazer os agudos.
>
> *Eduardo*: Eu acho que com o movimento é mais fácil porque quando a gente vai pra frente dá pra sentir o apoio.
>
> *Alisson*: Ficou mais fácil pra manter o andamento e sentir o apoio.
>
> *Ruan*: esse me ajudou muito porque, principalmente na hora que eu ia pra trás eu sentia o apoio do macaco [intercostais] enquanto pra frente eu sentia o abdômen.

Essa prática musicorporal favoreceu o desenvolvimento de outros aspectos técnicos vocais, como a sensação de abertura do espaço interno, provocado pela expansão do palato mole. Ele também auxiliou na condução do ar/som, ampliação da capacidade respiratória para a sustentação das frases musicais, como ressaltado por *Hélio* (13 anos/ GF.1.1), *Juliano* (17 anos/ GF.1.1), *Nélio* (18 anos/ GF.1.1), *Ângelo* (17 anos/ GF.1.1):

> *Hélio*: Esse exercício é o que mais me ajuda na hora de cantar, porque ajuda a abrir o espaço [interno da boca].
>
> *Juliano*: Nesse exercício eu achei bem mais fácil, é como se eu tivesse empurrando o som e na hora de subir pro agudo eu senti mais espaço e ele saiu melhor.
>
> *Nélio*: Eu senti mais fácil por conta do movimento de círculo porque me ajudou a imaginar o caminho que o som estava fazendo [dentro da boca], então pra mim, saiu mais fluido do que quando eu fiz sem movimento.
>
> *Ângelo*: Com o movimento eu consigo pensar mais no espaço para o som girar e é mais fácil de fazer os agudos.

Com relação à continuidade do som e fluxo de ar/som, *Júnior* (14 anos/ GF.1.2), *Enzo* (22 anos/GF.1.2), *Julieta (*13 anos/ GF.1.1), Arthur (12 anos/ GF.1.2) e *Fátima* (12 anos/ GF.1.1) relatam que:

> *Júnior:* Com o movimento, meu ar melhorou porque eu consegui manter o [ar do] exercício até o final, meu fluxo de ar melhorou!
>
> *Enzo*: eu sinto que a frase fica mais contínua não tem uma nota mais forte que a outra.
>
> *Julieta*: Eu acho que o movimento que a gente faz com o braço ajuda porque mostra a coisa linear do exercício e ajuda também e eu achei que melhorou a minha afinação.
>
> *Arthur*: O meu ar fica mais fluido e o som fica mais leve sempre que eu faço esse exercício.
>
> *Fátima*: Eu senti como um guia, então ficou mais fácil.

Com relação ao estado psicofísico que essa prática proporciona aos coralistas, *Luiz* (15 anos/GF.1.1) afirmou que não conseguiu se concentrar enquanto fazia os movimentos. Nove coralistas afirmaram sentir leveza e menos tensão durante a prática, dos quais destacamos *Bárbara* (19 anos/ GF.1.1), *Stela* (17 anos/ GF.1.2) e *Jonas* (15 anos/ GF.1.4):

> *Luiz:* Com esse movimento eu me perco um pouco, fico desconcentrado, parece que eu perco o apoio.
>
> *Bárbara:* Eu senti muito mais leve fazendo esse exercício.
>
> *Stela:* Na voz eu senti mais melhora, e com o movimento é tipo, sem tensionamento nenhum, fiquei realmente leve.
>
> *Jonas*: Então eu quase sempre que eu estou cantando eu dou uma expressão na testa e enrugo ela assim, e aí quando a gente começou a fazer esse movimento eu senti que perdi essa tensão, acho que até minha cara mudou e aí o som sai melhor você consegue fazer o exercício com mais fluidez.

A comunicação entre os coralistas foi ressaltada nos comentários de *Tereza* (14 anos/Q1): "O que temos que fazer dupla com o colega e temos que fazer movimentos pra trás e pra frente eu gosto porque é divertido e pra mim, ajuda no apoio".

Essa prática foi considerada "muito satisfatória", uma vez que cumpriu com os objetivos e foi bem aceita entre os coralistas.

5.2 Conclusão

Neste capítulo, apresentamos o processo de elaboração das seis práticas musicorporais que compõem o primeiro ciclo do *Programa de Preparação Vocal,* implementado no coral Canarinhos de Itabirito, no período de 07 de outubro a 09 de dezembro de 2017. Descrevemos todo o processo de aplicação das práticas, bem como seus resultados positivos alcançados e seus desafios. Sob a perspectiva da Pesquisadora Principal, este primeiro ciclo foi valioso para o desenvolvimento psicofísico dos coralistas, haja visto que nos primeiros depoimentos e respostas obtidas através dos questionários os coralistas se mostraram incapazes de perceber seus hábitos físicos e mentais, pois seu foco de atenção era unicamente no resultado sonoro.

No decorrer da aplicação das práticas propostas nesse primeiro ciclo, foi notória a mudança no corpo dos coralistas, que passaram a se apresentar mais eretos e com mais consciência da propriocepção corporal e, como esperado, essa mudança refletiu positivamente na qualidade sonora. Os coralistas se mostraram empolgados com a própria evolução e vibravam com a evolução dos colegas, fato que atribuo também ao trabalho de integração humana realizado neste primeiro ciclo. Particularmente, como Pesquisadora Principal e facilitadora da implementação das práticas musicorporais, encontrei desafios para trabalhar com a variedade de emoções dos coralistas, pois alguns deles apresentaram vários estados psicológicos/emocionais em uma única aula e, nem sempre esses sentimentos eram acessíveis a eles próprios, mas era perceptível para mim, devido à mudança de seu comportamento. Em resposta ao questionário que dizia respeito aos aspectos emocionais, aplicado ao final deste ciclo, 100% dos coralistas responderam que as práticas musicorporais que fizemos no *Programa de Preparação Vocal* ajudaram a lidar e minimizar os problemas emocionais proporcionando uma consciência e um controle de si mesmo, maior bem-estar e um melhor desempenho técnico vocal, refletidos positivamente na produção sonora, devido às alterações timbrísticas notadas nos coralistas. Deste modo, com o trabalho das práticas, o auxílio dos espelhos e as descobertas de si mesmo, percebemos um "autocontrole" emocional por parte dos coralistas, que apresentaram, ao fim deste primeiro ciclo, diminuição da timidez e medo de cantar, e melhor capacidade de autoregularizar o estado emocional, como demonstra

Célia (12 anos/ Q4): “todos os exercícios que fizemos me ajudaram a parar de ter medo de cantar com pessoas ao meu redor e a desenvolver mais a minha voz”.

Este primeiro ciclo exigiu uma revisão reflexiva e crítica por parte da Pesquisadora Principal e do Pesquisador Coletivo, de modo a concluirmos que era necessária uma reformulação das práticas musicorporais apresentadas, bem como, a adição de novas práticas para novos testes. Desse modo, no capítulo seguinte, apresentaremos as alterações propostas para o segundo ciclo de aplicação do *Programa de Preparação Vocal*.

CAPÍTULO 6 – O PROGRAMA DE PREPARAÇÃO VOCAL – SEGUNDO CICLO

Este capítulo apresenta o segundo ciclo da pesquisa-ação, implementada nas dez turmas de técnica vocal do coral Canarinhos de Itabirito durante o segundo semestre de 2018 (2 de outubro a 18 de dezembro de 2018), totalizando 12 aulas com duração de 1 hora semanal para cada turma.

Inicialmente apresentamos um quadro síntese da prática que sofreu alteração no segundo ciclo, recordando o passo a passo para a execução. Posteriormente, respaldadas pelo Pesquisador Coletivo, que refletiu sobre a aplicação das práticas no primeiro ciclo, e sugeriu alterações para o *Programa de Preparação Vocal*, trazemos esses contributos do Pesquisador Coletivo, a reflexão crítica da Pesquisadora Principal, apresentamos as alterações promovidas para esse segundo ciclo de práticas musicorporais e o depoimento dos coralistas referentes a essas alterações.

6.1 Alterações Propostas para a Prática Musicorporal 1 – Enraizar e Encher

Para relembrar a prática musicorporal 1 – enraizar e encher, apresentamos no Quadro 6.1 o passo a passo para a sua execução.

Quadro 6.1 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 1 – enraizar e encher

PASSO	AÇÃO
1	Caminhar, explorar o espaço interagir com os colegas, respirar e prestar atenção em seu corpo.
2	Parar na posição de base e inspirar profundamente em completo silêncio. Expirar com um som vocal livre conforme o comando dos sentimentos.
3	Estímulo sonoro: Bater energeticamente os pés no chão, soltando os braços e todo o corpo.
4	Estímulo sonoro: voltar a caminhar livremente.
5	Estímulo sonoro: para realizar o círculo solar principal com Z.
6	Continuar caminhando.
7	Deixar a cabeça cair à frente do corpo e realizar a rotação do pescoço com respiração e [a] suspirado.
8	Estímulo sonoro: caminhada
9	Estímulo sonoro: bocejos em *glissandi* sustentados com as vogais e abraço no colega.

A partir dos depoimentos dos coralistas, das reflexões da Pesquisadora Principal e do Pesquisador Coletivo, para o segundo ciclo desta prática, as seguintes alterações foram propostas e realizadas.

(1) Implementamos um momento inicial anterior à caminhada, que intitulamos "escaneamento corporal" e consiste em um processo mental e consciente de percepção de cada um dos segmentos corporais, onde os coralistas direcionavam toda a atenção e a respiração a determinado segmento do corpo, passando por todas as partes, ativando a percepção de como cada membro se portava parado e em movimento; ampliando o contato consigo e percebendo as sensações físicas e emocionais que por ventura pudessem aparecer no processo. No escaneamento, os coralistas observaram ainda o estado emocional e o sentimento que havia no peito/coração, ou que estava presente no pensamento. Todas as observações e descobertas sobre si mesmo não tinham, naquele momento, a intensão de mudar o modo como os segmentos do corpo se portam, ou julgar como certo e errado o que conseguiam perceber, era requisitado somente observar como estava o segmento corporal e o sentimento, capturar dele o máximo de informações possíveis, como por exemplo: posicionamento, distribuição de peso ou excesso de tensão, alinhamento com o restante do corpo, relaxamento, temperatura do segmento, entre outros e aceitar que naquele momento as percepções demonstravam o seu estado psicofísico. Neste segundo ciclo, utilizamos para o "escaneamento corporal" ora a posição Wu Chi, também relatada nesta tese como posição de base (Figura 6.1), ora na posição sentada na cadeira (Figura 6.2), ora na posição semisupina (Figura 6.3). Solicitamos aos alunos que realizassem o escaneamento corporal anterior às caminhadas, durante as caminhadas da prática 1 e após a finalização da aula de técnica vocal.

A inclusão desta atividade se fez necessária, pois, grande parte dos coralistas apresentaram dificuldades em reconhecer seu próprio corpo e, inspirados nas premissas da Técnica Alexander e da Bioenergética, adicionamos esse momento inicial. Lowen (1975, p.62) salienta que a mente tem uma função diretiva para o corpo, no sentido de o praticante conseguir direcionar sua atenção para diferentes partes do corpo, colocando o foco no segmento corporal que desejar.

Nos relatos e depoimentos dos coralistas, eles afirmaram sentir maior consciência do corpo, desbloqueio de tensão, leve formigamento e/ou de vibração nos segmentos corporais que estavam sendo focalizados. O escaneamento corporal foi testado em três

posições: posição de base, utilizada nas três abordagens corporais testada nas 3 primeiras aulas; na posição semisupina da prática da Técnica Alexander, testada nas 3 aulas subsequentes (aula 4, 5 e 6) e na posição sentados na cadeira, nas aulas 7,8 e 9. Durante as últimas 3 aulas, foram realizados três escaneamentos corporais por dia, por aproximadamente 2 minutos em cada uma das posições. A posição semisupina foi escolhida para compor o segundo ciclo do *Programa de Preparação Vocal* com a finalidade de conduzir os coralistas a uma nova percepção de si mesmos, uma vez que na primeira versão do *Programa* não constava essa posição. Em nove das doze aulas implementadas neste segundo ciclo, durante o escaneamento corporal a Pesquisadora Principal conduziu verbalmente o escaneamento falando o nome de cada segmento corporal e conduzindo a olhar para os sentimentos que habitavam em cada ser. Nas outras três aulas não houve condução verbal, tendo os coralistas a liberdade para se perceberem. Em resposta ao grupo focal, obtivemos os seguintes dados: todos os coralistas afirmaram gostar de realizar o escaneamento corporal e reconheceram a importância dele para uma maior percepção de si mesmos, maior relaxamento e concentração. Sobre a posição de preferência para se realizar o escaneamento corporal, 22 coralistas preferiram realizá-lo na posição semisupina (da Técnica Alexander); 15 coralistas preferiram realizá-lo na posição de base (da Técnica Alexander, Bioenergética e Tai Chi Chuan) e 6 coralistas preferiram realizá-lo sentado em uma cadeira (posição habitual durante os ensaios do coro).

Para sustentar a justificativa da necessidade de inserção dessa atividade à prática musicorporal 1, utilizamos da constatação de Phillips (2004, p.254-25) que afirmou que os seus cantores chegam ao ensaio do coro com uma variedade de estresse das atividades diárias, considerando que "a tensão muscular é um obstáculo ao processo vocal". A partir do momento em que implementamos no coral Canarinhos de Itabirito o escaneamento corporal, esse fato ficou evidente para a Pesquisadora Principal e pôde ser comprovado nos depoimentos de dois coralistas *Abigail* (17 anos/GF.2.3) e *Elizabeth* (17 anos/G.F.2.3):

> *Abigail:* Eu sempre chego na técnica nervosa, meio travada e assim que começo fazer os alongamentos e o escaneamento corporal, eu me sinto relaxada.
>
> *Elizabeth:* Eu sempre chego com uma tensão e nervosismo muito grandes, mas assim que faço exercícios de respiração eles melhoram.

O coralista *Nélio* (18 anos/Q4) ressaltou a necessidade de ter um tempo para se perceber e alinhar todo o seu corpo e, por isso concluiu que essa foi a sua prática favorita:

> *Nélio*: creio que tomar um tempo para que sentir por si só o corpo, o que incomoda - o que dói e ou o que é prazeroso - para depois, com essas informações, se autorregular e melhorar a postura corporal é uma ótima maneira de entender o que está acontecendo com si.

Ter um tempo para olhar para dentro de nós mesmos e percebermos as partes e o todo do corpo fez-se fundamental no início de cada aula, visando criar uma consciência de como estamos quando chegamos para cantar e reconhecermos quais os nossos padrões psicofísicos mais recorrentes. Utilizamos essas percepções para comparar como nos sentimos durante e após as práticas, se houve alguma mudança e mesmo que ela tenha sido sutil, compreender o que acontece com o nosso corpo. Sobre o olhar crítico da Pesquisadora Principal, esta inserção foi Muito Satisfatória por produzir efeitos rápidos de relaxamento, redução da ansiedade e cansaço que eram queixas constantes dos alunos ao chegar nas aulas de técnica vocal; a prática conduziu a uma maior consciência e percepção de si mesmo; promoveu maior entendimento sobre a propriocepção do indivíduo; contribuiu para o enraizamento corporal e auxiliou os coralistas no entendimento dos sentimentos e emoções.

Figura 6.1 – Posição de base



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 6.2 – Sentado na cadeira



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 6.3 – Posição semisupina



Fonte: Dados da pesquisa

(2) Durante o primeiro ciclo, intercalado com as caminhadas, parávamos sempre na posição de base. Neste segundo ciclo, implementamos um breve momento de na posição de base “montar o próprio corpo”, que consistiu em se alinhar a partir de suas percepções e com o auxílio do toque da Pesquisadora Principal, influência da prática da

Técnica Alexander, onde os coralistas, após escanear o seu corpo e identificar os principais padrões físicos inadequados, realizavam pequenas movimentações a procura do alinhamento, equilíbrio e minimização da tensão, trabalhando assim a propriocepção.

(3) Ao invés de bater os pés energeticamente no chão, propusemos aos alunos que saltitassem liberando todo o corpo, influência da movimentação "sacudir até soltar" da Bioenergética (LOWEN; LOWEN, 1985, p.81) que consiste em dobrar e esticar os joelhos rapidamente como se estivesse pulando, na prática original os pés não saem do chão. Nossa adaptação permitiu que os pés saíssem do chão para proporcionar maior sensação de transferência de peso, além de ampliar o contato com o chão após os saltos. Nas aulas, os coralistas puderam escolher entre soltar o ar sonoramente, de modo livre, ou realizar a expiração não sonorizada.

(4) Aumentamos o tempo de sustentação dos braços no abraço da árvore prestando a atenção na força exercida para tal atividade, por influência do Tai Chi Chuan – movimento de abraçar a árvore e da prática da Técnica Alexander de perceber os excessos e buscar caminhos para minimizar as tensões. Repetimos a ação por duas vezes em cada uma das aulas, distribuindo o peso do corpo, encontrando o alinhamento corporal, minimizando as tensões da região das costas e ombros e os resultados foram maior leveza na sustentação dos braços. Deste modo, concluímos que, muitas vezes dispendemos maior força física do que o necessário para a sustentação dos braços ou mesmo ao segurar um objeto, que a falta de alinhamento corporal e excesso de tensão em segmentos do corpo contribui para a sensação de peso tanto do corpo quanto do objeto a ser segurado, como a pasta ou partitura, como comentam *Joaquina* (14 anos/ GF.2.4), *Laura* (15 anos/ GF.2.4) e *Cássia* (16 anos/ G.F.2.4):

> *Joaquina*: Eu achei muito doido, porque eu lembro da primeira vez que a gente fez esse exercício eu senti os ombros e braços muito tensos, meu pé também estava meio torto, um pra um lado e outro pro outro. Daí agora eu prestei bastante atenção e coloquei meu pé todo no chão, flexionei mais o joelho e parece que tinha alguém segurando o meu braço, porque não senti mais as tensões sabe, parece que eu estava flutuando de tão bom! Foi muito doido, muito legal!!!
>
> *Laura*: Eu senti exatamente isso que a *Joaquina* comentou, porque eu estava com o meu joelho super tenso, na verdade não estava nem aí pros

> joelhos e fiquei lá tentando sustentar o braço... parecia que tinham 300kg de cada lado e eu pensando Nossa Senhora não vou aguentar... Daí da segunda vez, eu vi que o joelho estava tenso e dobrei o joelho e daí, eu fiquei tranquila! Me senti uma bailarina [muitos risos] pra mim deu muita diferença!
>
> *Cássia*: Então, da primeira vez que a gente fez o exercício parecia que eu estava carregando uma bola de ferro, aí deu muita tensão. Da segunda vez eu joguei o peso pra baixo e soltei os joelhos e daí foi super de boa, muito tranquilo de fazer.

Essa adaptação foi uma tentativa de reduzir a tensão nos ombros e nas costas durante o exercício e em ocasiões em que era necessário segurar a pasta ou um objeto cênico. Essa implementação serviu para aprimorar a consciência de si mesmo e a propriocepção como nos indica *Luiza* (13 anos/ G.F.2.4) e *Adriana* (13 anos/ G.F.2.4):

> *Luiza*: Era mesmo difícil de sustentar o braço, as vezes eu até abaixava e sacodia ele pra tentar tirar a dor, mas aí eu vi que eu estava fora do eixo o corpo estava caído, daí eu consertei o corpo e parece que não sentia mais nada!
>
> *Adriana*: Meu pescoço estava me puxando muito para trás, daí eu alinhei ele e melhorou o peso que estava sentindo nos braços, porque estava pesando muito mesmo.

(5) Reduzimos o tempo de caminhada e os estímulos sonoros foram, na verdade, comandos verbais realizados pela professora para a otimização do tempo. Essa alteração se fez necessária, pois a prática estava com o tempo de aproximadamente 8 minutos, dentro de um *Programa de Preparação Vocal* esperado de 20 minutos, foi considerada uma prática extensa pela Pesquisadora Principal e pelo Pesquisador Coletivo, e, portanto, consideramos uma redução do tempo de caminhada, a otimização dos comandos verbais para esse segundo ciclo e a inserção de novas atividades para serem testadas nessa primeira prática, como os tópicos 1, 2 e 3 acima.

(6) Ao invés de o professor sugerir o sentimento que seria expressado na rotação do pescoço, durante o escaneamento corporal, os coralistas analisaram os próprios sentimentos e realizaram a rotação do pescoço com uma sonoridade livre que expressasse esse sentimento. O objetivo dessa alteração foi ampliar o contato como

sentimento interno e individual e liberá-lo para que os coralistas pudessem de fato se expressar e não somente reproduzissem estereótipos de sonorizações dos sentimentos seguindo a comandos. Adicionamos, ainda, o olhar por cima dos ombros, proveniente da prática do Tai Chi Chuan soltando ora sonoramente o sentimento e utilizando a imagem de que ele realmente era deixado para trás, no caso de sentimentos ou situações ruins, ora mostrando a língua para fora, objetivando relaxar o maxilar e a língua. No caso de sentimentos e situações boas era solicitado que os coralistas diluíssem essa sensação para o restante do corpo, influência da distribuição energética da prática Bioenergética. Grande parte dos coralistas relataram sentir alívio e conseguiram se desprender dos sentimentos, mesmo que parcialmente, mandando o sentimento ruim embora, como nos conta *Julieta* (17 anos/GF.2.3), *Robert* (16 anos/GF.2.3) e *Elizabeth* (17 anos/GF.2.3):

> *Julieta:* Senti uma sensação diferente ao fazer este exercício, eu me senti mais leve depois que fiz o exercício.
>
> *Robert:* Eu consegui mandar pra fora o sentimento ruim, deu um super alívio!
>
> *Elizabeth:* Eu senti saindo de mim um peso das costas, jogar tudo no ar como se dissesse tchau, é ótimo!

Alguns coralistas afirmaram não conseguir acessar e identificar o que estavam sentindo, como nos aponta Brenda (15 anos/GF.2.1): “Eu não faço ideia do que eu estou sentindo, até tentei pensar, mas não consegui mesmo”. Outra coralista, *Micaela* (17 anos/GF.2.1), relatou surpresa em descobrir o sentimento que habitava em si:

> *Micaela:* Eu achei gostoso e interessante fazer esse exercício, porque as vezes o sentimento está lá e você não percebe, daí você fala, nossa, que legal, esse sentimento está aqui!

Enquanto os coralistas *Joaquim* (19 anos/GF.2.3) e Florinda (16 anos/GF.2.2) afirmam que sentiram um desconforto por lembrar de um sentimento e não conseguir se livrar dele:

> *Joaquim:* Eu consigo acessar meus sentimentos, mas, de modo algum consigo mandar ele embora, é uma sensação desconfortante.

> *Florinda*: Eu até sei o que eu estou sentindo, o sentimento não é bom e, que saber, não foi bom lembrar disso não.

No entanto, duas outras coralistas, *Balbina* (17 anos/GF.2.4) e *Abigail* (17 anos/GF.2.4) relataram sentir bem-estar ao realizar a prática e realizar a liberação do sentimento:

> *Balbina:* Achei bom liberar o meu sentimento que já era bom, acho até que eu consigo passar ele pra outra pessoa.
>
> *Abigail:* Eu consegui ver o que eu estava sentindo e me deu vontade de rir no meio do exercício.

(7) Retiramos os abraços por sugestão do Pesquisador Coletivo que, após ver o vídeo da prática sendo executada refletiram sobre a aplicabilidade do abraço para outros coros, sugerindo um contato físico menor para o segundo ciclo de aplicações, como ilustrou *Luciana*: "Acho que o contato físico tem que vir aos poucos, primeiro dar as mãos e por último um abraço".

Acatamos a sugestão e inserimos uma movimentação de, a partir da posição de base, rotacionar em círculo o quadril de um lado para o outro e, no lugar do *glissando* com os bocejos nas vogais, realizamos os *glissandi,* ora com as vogais bocejadas, ora com vibração de lábios e língua de maneira livre. A movimentação foi baseada no movimento "rotação dos quadris" da Bioenergética (LOWEN; LOWEN, 1985, p.50-51) com a finalidade de aliviar as tensões da área pélvica.

6.2 Prática Musicorporal 2 – Vibrar e Expandir

Para relembrar a prática musicorporal 2 – vibrar e expandir, apresentamos no Quadro 6.2 o passo a passo para a sua execução.

Quadro 6.2 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 2 – vibrar e expandir

PASSO	AÇÃO
1	Formar duplas um à frente do outro;
2	O coralista que se posicionou atrás permanece na posição de base e coloca as mãos sobre a região intercostal do colega.

	O coralista que se posicionou à frente desce até a posição vibrando e expandindo
3	Inspirar silenciosamente em 3 tempos e realizar *staccatos* com S, V, X, Z. Em sequência, realizar um longo *legato* retornando o corpo para a posição inicial. O colega que está atrás auxilia com as mãos para que o coralista retorne vértebra por vértebra da coluna e chegue alinhado na posição de base.
4	Formar duplas um à frente do outro.

A partir dos depoimentos dos coralistas, das reflexões da Pesquisadora Principal e do Pesquisador Coletivo, para o segundo ciclo desta prática, as seguintes alterações foram propostas e realizadas:

(1) Realizamos o *grounding* individualmente, uma vez que, no primeiro ciclo havia sido importante estabelecer o contato com o corpo do colega, para se alcançar a sensação cinestésica do movimento da cinta abdominal. Porém, grande parte dos coralistas relatou não sentir diferença com o auxílio do colega, portanto, optamos por testar neste segundo ciclo o exercício individual. A partir daí, obtivemos também respostas positivas para a percepção do apoio vocal.

(2) Como alguns coralistas relataram sensação de tontura e compreendendo que os exercícios respiratórios podem agravar esse quadro devido a hiperventilação pulmonar ocasionada pelo grande volume inspiratório de ar, optamos por manter a posição "vibrando e inclinando para frente" da prática Bioenergética e, ao invés de exercícios estritamente respiratórios, adicionamos uma melodia cantada, inicialmente com um texto livre que iniciasse com cada uma das vogais, como exemplifica a Figura 6.1 e, posteriormente, somente com as vogais i [i]; ê [e]; a [a]; ó [ɔ]; u [u], como mostra a Figura 6.2. O exercício vocal implementado (Figura 6.2) é uma adaptação do vocalise proposto por Graaff (2004, p.11) e foi realizado na inserção das vogais orais que induzem a colocação sonora alta. Começando, portanto, de uma vogal em posição alta anterior [i] que facilita a sensação do foco, seguindo para uma vogal médio alta [e] também em posição anterior, trocando para a vogal a [a] posição baixa central, seguindo para a vogal ó [ɔ] em posição média/baixa posterior e finalizando na vogal u[u] de posição alta posterior. As vogais foram selecionadas para facilitar a percepção caminho do som e da movimentação interna (língua e palato mole) e externa (lábios) em todas as posições. Na

formante das vogais [i] e [e] temos a expansão do palato mole e o movimento suave da língua, que se mantém relaxada atrás dos dentes inferiores. A vogal [a] é realizada com a parte posterior da língua, movimentando somente o palato mole. As vogais [ɔ], [u] são realizadas com movimentos de lábio, língua e palato mole. Com a intenção de ampliar a articulação sem perder o lugar de colocação vocal foi sugerido aos coralistas que escolhessem palavras que iniciassem com as vogais selecionadas e cantassem o exercício, como por exemplo, a melodia apresentada nas Figuras 6.4 e 6.5.

Figura 6.4 – Exercício vocal com texto



Fonte: Adaptado de Graaff (2004, p.11)

Figura 6.5 – Exercício de vocalise



Fonte: Adaptado de Graaff (2004, p.11)

Como no primeiro ciclo houve relatos de desconforto, optamos por utilizar essa posição vibrando e inclinando para frente, alternada com a posição de base. Portanto, a posição "vibrando e inclinando para frente" foi realizada nos quatro primeiros semitons do exercício vocal de cada semana de aplicação e a partir do quinto semitom os coralistas retornavam para a posição de base. Sempre que necessário, para a sensação cinestésica do apoio vocal ou para o auxílio na condução do ar e colocação sonora, os coralistas retornavam à posição vibrando e inclinando a frente. Somente dois coralistas não se sentiram confortáveis ao realizar essa prática embora ambos tenham reconhecido que a percepção sensorial, tanto do apoio vocal quanto da colocação sonora, melhorou durante e após a prática. Trinta e sete coralistas apontaram maior facilidade para cantar ao realizarem a prática, sendo encontrados relatos de melhora ao focar o som, melhora na projeção sonora, melhora na qualidade tímbrica (um timbre menos áspero e/ ou chiado para aqueles que apresentavam essas características vocais), como nos conta *Karine* (14 anos/ GF.2.1): "Eu adorei esse exercício porque o ar da minha voz diminuiu muito e daí

eu consegui entender onde é que eu tenho que posicionar o som!". O coralista *Igor* (18 anos/ GF.2.1) sugere que o movimento deveria acompanhar mais vezes o exercício, justificando a liberdade para que sempre que houvesse necessidade, o coralista pudesse retornar a essa posição enquanto cantasse:

> *Igor*: A sensação de fazer esse exercício é meio estranha, porque dá pra sentir o apoio e sentir aonde o som vibra na boca, mas é que depois, sem o movimento parece que a gente vai perdendo essas coisas [a projeção sonora e o apoio vocal].

Mantivemos a postura "vibrando e inclinando para frente" com a finalidade de aumentar o contato com o solo, despertar a sensação da respiração costodiafragmática utilizada no canto, de minimizar as tensões dos joelhos, observar as tensões na região da língua, maxilar e pescoço, auxiliar na percepção da colocação sonora e do caminho que o ar/som faz dentro da boca. Essa prática com as adaptações foi considerada "muito satisfatória" por ter sido bem aceita entre os coralistas, alcançar o objetivo de trabalhar na sensibilização cinestésica do apoio vocal, auxiliar na colocação sonora e, embora nos relatos dos alunos não haja referências sobre a articulação do texto, a Pesquisadora Principal observou uma melhora significativa no desenvolvimento técnico dos coralistas, assumidamente no resultado sonoro, igualando a colocação dos sons.

Sobre o olhar crítico da Pesquisadora Principal, a posição "vibrando e inclinando para a frente" associada ao exercício vocal proporciona ainda uma escuta de si mesmo, distinta da que os coralistas ouvem rotineiramente. Esse fato pode contribuir, inclusive, para a afinação dos coralistas. O exercício contribuiu para um maior enraizamento e contato dos pés com o chão. Nos depoimentos dos alunos foram constatados que 70% conseguem sentir melhor o movimento respiratório das costas e abdômen, adicionando ainda a ideia do trabalho da musculatura da cinta abdominal para os *stacattos*. No entanto, 30% relataram não se sentir à vontade para a realização deste exercício e apresentar alguns desconfortos, como por exemplo, tonteira e redução do ar. Com relação à observação e o reconhecimento das tensões da língua, maxilar e pescoço parte dos alunos conseguiu nesta posição identificar suas tensões, outros que possuíam tensão nessa região não identificaram, porém, ficou evidente para a Pesquisadora Principal que conduziu a atividade, sobretudo a identificação da tensão no pescoço durante a emissão vocal, pois foi possível visualizar o pescoço sendo elevado em certos graus da escala. Foi

relatado que nesta posição a condução do ar e a colocação sonora foram direcionados para o lugar do foco vocal e consequentemente, os depoimentos foram positivos quanto a melhora da qualidade sonora e sensação de colocação sonora mais alta, passando por todo o palato. Ademais, esse exercício foi importante para aumentar autoestima dos coralistas, pois, segundo os depoimentos dos coralistas, após sua execução, foi constatada uma melhora vocal e uma sensação de evolução técnica significativa.

6.3 Prática Musicorporal 3 – Leveza do Ser

Como foi explicado no Capítulo 5 – O Programa de Preparação Vocal – Primeiro Ciclo, esta prática teve um efeito positivo notório nos coralistas, por isso, não foram sugeridas alterações pelo Pesquisador Coletivo e pela Pesquisadora Principal.

6.4 Prática Musicorporal 4 – Cantar da Terra ao Céu

Para relembrar a prática musicorporal 4 – cantar da terra ao céu, apresentamos no Quadro 6.3 o passo a passo para a sua execução.

Quadro 6.3 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 4 – cantar da terra ao céu

PASSO	AÇÃO
1	Palmas das mãos uma contra outra, posicionadas à frente do umbigo como se segurasse uma bola (imaginária) de energia.
2	Cantar a melodia do exercício vocal abrindo as mãos para baixo e para cima.
3	Realizar a troca das mãos - a que estava em cima vai para baixo e a que estava em baixo vai para cima.

A partir dos depoimentos dos coralistas, das reflexões da Pesquisadora Principal e do Pesquisador Coletivo, para o segundo ciclo desta prática, as seguintes alterações foram propostas e realizadas.

(1) Implementamos um momento de inspiração lenta e profunda, anterior ao exercício vocal e propusemos uma movimentação onde as duas palmas das mãos se

juntavam e subiam pelo centro do corpo (do umbigo até a cabeça) enquanto o praticante inspirava (Figura 6.7). Essa movimentação foi baseada na posição “prazer em estar vivo” da Bioenergética (Figura 6.7 e Figura 6.8). Para realizar o movimento de descer os braços, propusemos uma expiração com “Tssssss” também lenta e sincronizada com o movimento de abaixar os braços, controlando a pressão do ar para que a sua saída fosse homogênea Figura 6.9). A prática musicorporal completa é realizada simultaneamente à melodia da Figura 6.6. Esta inserção de movimentação foi influência da prática da Bioenergética e a inspiração lenta e profunda proveio da Bioenergética e do Tai Chi Chuan.

Figura 6.6 – Exercício vocal prática musicorporal 4 – cantar do céu a terra segundo ciclo



Fonte: Dados da pesquisa, transcrito por Éric Lana

Com a inserção do movimento simultâneo, a inspiração e expiração, todos os coralistas afirmaram gostar de realizar o exercício com as movimentações corporais. Observamos que os coralistas se tornam mais alinhados, com maior consciência para o alongamento da região da coluna vertebral e do abdômen, maior fluxo sonoro. Houve melhoria na percepção cinestésica do movimento costodiafragmático respiratório e melhoria na colocação vocal. Essas percepções estiveram presentes também nas respostas às perguntas do questionário e nos relatos obtidos nos grupos focais. Após a alteração, essa continuou sendo uma das práticas favoritas dos coralistas.

Figura 6.7 – Sequência da movimentação proposta embasada no movimento “prazer em estar vivo” da Bioenergética – parte I



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 6.8 – Sequência da movimentação proposta embasada no movimento “prazer em estar vivo” da Bioenergética – parte II



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 6.9 – Sequência da movimentação proposta embasada no movimento “prazer em estar vivo” da Bioenergética – parte III



Fonte: Dados da pesquisa

6.5 Prática Musicorporal 5 – Como é Bom Sentar

Para relembrar a prática musicorporal 5 – como é bom sentar, apresentamos no Quadro 6.4 o passo a passo para a sua execução.

Quadro 6.4 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 5 – Como é bom sentar

PASSO	AÇÃO
1	Na posição de base, posicionar-se à frente de uma cadeira.
2	Com joelhos flexionados, manter o alinhamento do tronco, cabeça, pescoço e quadril, enquanto o quadril é colocado para trás em um lento movimento como se fosse sentar na cadeira.
3	Ao se aproximar do assento da cadeira, retornar à posição de base, partindo o movimento da cabeça, pescoço, tronco e quadril, mantendo sempre os joelhos flexionados
4	Ao fim, sentar na cadeira com a consciência do alinhamento corporal.

A partir dos depoimentos dos coralistas, das reflexões da Pesquisadora Principal e do Pesquisador Coletivo, para o segundo ciclo desta prática, as seguintes alterações foram propostas e realizadas.

(1) Os coralistas se sentaram na cadeira e tiveram um tempo de se perceberem, de modo a buscarem o alinhamento corporal em cada exercício vocal. Este mesmo tempo foi despendido para que eles se mantivessem na posição de base. Essa alteração foi proposta, pois percebemos que os coralistas necessitavam de um tempo maior para "quase sentar", por fim sentar, levantar e permanecer na posição de base, de modo a conseguirem desenvolver a consciência corporal e para manterem por mais tempo o corpo alinhado, tanto sentado quanto em pé. Em suma, o que fizemos nessa alteração foi realizar o exercício vocal completo com o *forte* e o *piano* uma vez "quase sentando"; no próximo semitom, sentado se alinhando; no outro semitom, levantando da cadeira; e no próximo semitom, se alinhando na posição de base (Figura 6.10). Essa alteração favoreceu o desenvolvimento da consciência corporal e da percepção cinestésica da propriocepção corporal. No entanto, observamos que houve uma redução na qualidade da distinção, por parte dos coralistas, da dinâmica *forte* – *piano* nas primeiras três aulas do segundo ciclo, distinção que foi normalizada nas outras nove aulas.

Figura 6.10 – Registro das posições sentado, macaco e em pé na prática como é bom sentar



Fonte: Dados da pesquisa

6.6 Prática Musicorporal 6 – Roda que Roda

Para relembrar a prática musicorporal 6 – roda que roda, apresentamos no Quadro 6.5 o passo a passo para a sua execução.

Quadro 6.5 – Síntese do passo a passo para a execução da prática musicorporal 6 – roda que roda

PASSO	AÇÃO
1	Dispor os coralistas em duplas, um à frente do outro, em posição de ataque, unindo os pulsos.
2	Efetuar a troca de peso entre as pernas enquanto realiza um círculo com os pulsos.

A partir dos depoimentos dos coralistas, das reflexões da Pesquisadora Principal e do Pesquisador Coletivo, para o segundo ciclo desta prática, as seguintes alterações foram propostas e realizadas.

(1) Realizamos o movimento nas quatro primeiras aulas em dupla, somente com troca de peso entre as pernas e utilizando o contato visual entre os coralistas. Nas quatro aulas seguintes, os coralistas realizaram o movimento individualmente, se olhando no espelho (Figura 6.11) e nas últimas quatro aulas mantivemos os braços para baixo, ao longo do corpo. Essa alteração gerou maior contato individual, uma vez que cada coralista dedicou um tempo maior para olhar para si mesmo, tanto externamente ao se olhar no espelho quanto internamente na busca pelas sensações físicas vivenciadas ao longo da prática. Os coralistas relataram preferir realizar a movimentação com o braço e 32 deles relataram se sentir melhor ao realizar o movimento em dupla. Portanto, as adaptações para a prática “roda que roda”, durante este segundo ciclo, surtiram efeito positivo sobre a prática original. Não foram encontradas diferenças expressivas quanto ao efeito da realização da prática com ou sem a movimentação do braço, em dupla ou individual.

Figura 6.11 – Movimentação baseada no Tui Shao do Chi Kung – Tai Chi Chuan



Fonte: Dados da pesquisa

6.7 Implementação de Novas Práticas Musicorporais

Neste segundo ciclo, a Pesquisadora Principal optou por criar e testar mais três práticas musicorporais para trabalhar tecnicamente a respiração, a agilidade dos coralistas (coloratura) e a extensão vocal, seguindo a sugestão do maestro *Éric,* que necessitava ensaiar um repertório que exigia o desenvolvimento dessas habilidades. Analisamos as respostas dos questionários e os comentários dos grupos focais para checar as condições corporais dos coralistas que apontaram excesso de tensão nos ombros, braços e mãos. Desse modo, optamos por reforçar o trabalho de enraizamento corporal, com a finalidade de dar maior sustentação ao corpo e permitir a soltura dos membros e das articulações dos ombros, braços e dedos das mãos. Nessas novas práticas criadas para o segundo ciclo, optamos também por trabalhar a autoestima, a autoconfiança e a redução da ansiedade.

6.7.1 Prática Musicorporal 7 – Conectar-se

6.7.1.1 Objetivos

- ✓ Estabelecer o enraizamento, alinhamento e equilíbrio corporal;
- ✓ Trabalhar a conexão da inspiração lenta, a consciência da expiração com o corpo, conduzindo o movimento respiratório consciente;
- ✓ Equilibrar o fluxo de ar;
- ✓ Promover a consciência dos joelhos flexíveis;
- ✓ Promover a sensação de relaxamento físico e mental;
- ✓ Conduzir a troca energética (carga e descarga de energia) do coralista com o solo e do solo com o coralista.

6.7.1.2 Procedimentos

Etapa 1

- ✓ Pedir aos coralistas para permanecerem na posição de base;
- ✓ Pedir aos coralistas para flexionarem um pouco mais os joelhos, sentindo o peso do corpo indo em direção ao chão;
- ✓ Pedir aos coralistas para inspirarem lentamente subindo os dois braços, com as palmas das mãos viradas para cima, até a região do peito e simultaneamente, permitir que os joelhos se alonguem, cuidando para que não haja hiperextensão;
- ✓ Ao alcançar a região do peito, pedir aos coralistas para expirarem realizando o som S[s] enquanto abaixa os braços simultaneamente ao movimento de flexão dos joelhos, com as palmas das mãos viradas para baixo;
- ✓ Repetir toda a ação alternando as consoantes expiradas V[v], G [ʒ], X[ʃ].

6.7.1.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 7

Essa prática foi embasada no movimento Wu Chi do Chi Kung número 1 (Figura 6.12) e tem raízes no movimento das águas do Tai Chi Chuan constituído de um movimento lento dos braços e pernas guiando a respiração. Essa movimentação contribui para que o equilíbrio energético corporal, uma vez que ocorre a carga e a descarga

energética, como exemplificado nas premissas do Tai Chi Chuan e da Bioenergética (Capítulo 2), através da respiração, do enraizamento e do movimento de flexão dos joelhos que conduz para terra e para o céu. Através desse movimento é possível carregar o corpo energeticamente dos pés à cabeça, enquanto a descarga é conduzida pelo sentido oposto, da cabeça aos pés.

Figura 6.12 – Movimento de inspiração e expiração do Wu Chi



Fonte: Pinterest (online, s.d)

A expiração sonorizada foi acrescentada ao movimento Wu Chi do Chi Kung número 1, uma vez que a movimentação original não propõe sons para a expiração. Utilizamos as consoantes frictivas alveolar S[s], labiodental vozeada V[v], alvéolos palatais G [ʒ] e X[ʃ], por trabalhar diferentes posições de língua e permitir a audição do fluxo sonoro, de modo a auxiliar na conexão do movimento e na sensibilização da capacidade expiratória (Figura 6.13).

6.7.1.4 Observações da Pesquisadora

Em aulas subsequentes, é possível realizar o exercício com outras consoantes frictivas, preferencialmente vozeadas, como por exemplo a frictiva Z [z] ou a africada D [dʒ], para auxiliar na percepção sonoro-auditiva da saída de ar.

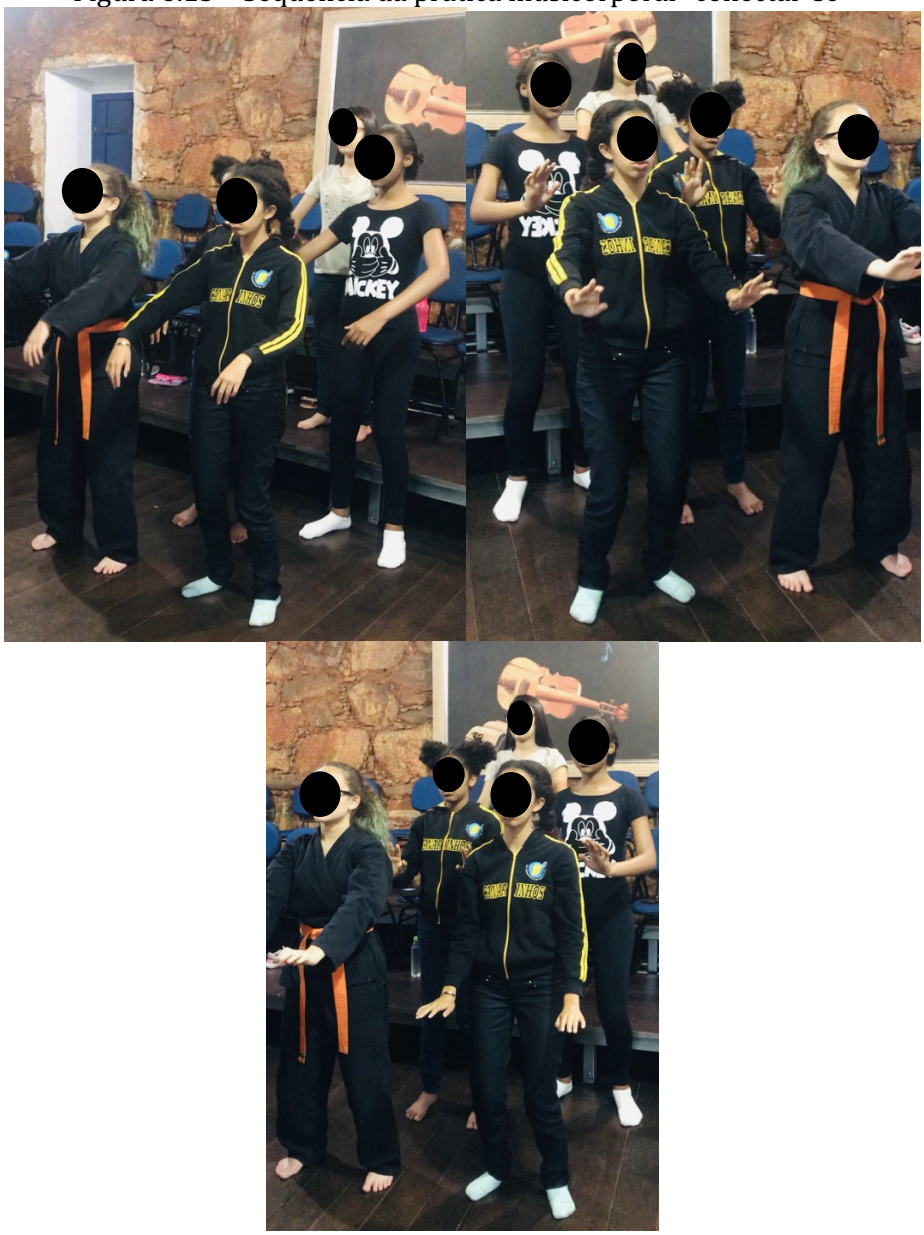
Durante a execução do exercício, manter sempre o corpo alinhado e o tronco ereto. Essa movimentação tem uma importante função de condução consciente do ar, partindo da inspiração do baixo ventre e passando por toda a região costodiafragmática. Não se deve limitar a inspiração, fazendo com que o pulmão se encha de ar por completo e, ao mesmo tempo, conduzindo a expiração por todo o caminho inverso, o que corresponde fisiologicamente ao que acontece nos períodos inspiratórios e expiratórios. Sobre a perspectiva da técnica vocal, adaptamos essa posição no *Programa de Preparação Vocal* com o objetivo de desenvolver e conduzir o movimento respiratório consciente; auxiliar na posição das costas e na sensação do eixo corporal; conectar o movimento inspiratório e expiratório com o movimento corporal a fim de se trabalhar também o fluxo do ar. Essa posição favoreceu o desenvolvimento da percepção, sobretudo expiratória, devido à sincronização da saída de ar com a movimentação de abaixar braços e joelhos.

No Quadro 6.6 abaixo, destaco alguns aspectos positivos e alguns desafios dessa prática, no período de aplicação (2 de outubro a 18 de dezembro de 2018).

Quadro 6.6 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
O movimento permite reconhecer o padrão dos joelhos hiperextendidos, para aqueles que o possuem.	Alguns coralistas demoraram para conseguir sincronizar a vazão de ar ao movimento de descida dos braços.
Desperta para o movimento inspiratório lento e expiratório contínuo. E obtivemos resultados positivos quanto a fluidez do ar que se apresentou mais contínuo durante a execução do exercício.	
Houveram relatos de sensação de alívio, leveza, equilíbrio e maior enraizamento após a execução do exercício.	

Figura 6.13 – Sequência da prática musicorporal "conectar-se"



Fonte: Dados da pesquisa

6.7.1.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais

Essa prática foi bem aceita pelos coralistas. Três deles relataram não conseguirem perceber a diferença entre inspirar e expirar, com ou sem a movimentação. Os outros 54 coralistas afirmaram preferir realizar a respiração com a movimentação proposta. A coralista *Florinda* (16 anos/ GF.2.2) afirmou que sentiu maior equilíbrio, mas não se sentiu confortável em inspirar lentamente com a movimentação proposta:

> *Florinda*: Eu senti um equilíbrio na hora de fazer o movimento, mas quando a gente faz o movimento com a inspiração eu achei mais complicado de inspirar, mas na expiração foi tranquilo, apesar de eu não conseguir segurar o ar por muito tempo.

Trinta e oito coralistas relataram sentir bem-estar e leveza ao realizar esta prática. Destes, 29 afirmaram sentir a conexão entre o movimento e a respiração e 9 sentiram dificuldades, como nos demonstram as coralistas *Adriana* (14 anos/ GF.2.2), *Cissa* (12 anos/ GF.2.2), *Stela* (17 anos/ GF.2.2) e *Joaquina* (15 anos/ GF.2.2):

> *Adriana*: Eu senti um relaxamento a cada vez que repetia o exercício, principalmente os braços, mas eu não consegui conectar assim o movimento com a respiração, porque ou eu desço o braço primeiro, ou acaba a respiração só depois que eu desço o braço.
>
> *Cissa*: A sensação que eu tive é que eu fui ficando mais relaxada e fui conseguindo soltar mais ar ao longo do tempo e assim, nas três últimas vezes que fizemos o exercício eu consegui conectar meu corpo com o movimento, mas nas primeiras foi um pouco difícil.
>
> *Stela*: Eu consegui conectar meu corpo nesse exercício e senti assim, uma sensação de fluidez do ar, quando eu ia inspirando assim, eu fui bem pro lado humano, porque eu senti até a energia do corpo passando assim por todo o corpo.
>
> *Joaquina*: Cada vez que eu vou fazendo o exercício eu sinto mais relaxada.

O coralista *Joaquim* (19 anos/ GF.2.2) experimentou uma sensação de calmaria e relatou estranhamento devido à falta de vivência com este sentimento: "Eu achei a sensação meio estranha porque eu consegui conectar o meu corpo e fui ficando mais calmo e foi por isso foi estranho de fazer".

Cássia (16 anos/ GF.2.2*)* e *Ruan* (16 anos/ GF.2.2) relataram sentir melhora técnica quanto a fluidez do ar e a sensação de expansão abdominal ao realizar esta prática:

> *Cássia*: Eu acho que o movimento me ajuda a conectar o corpo com o ar que você está soltando, se você vai soltar mais ar, ou menos ar, o fluxo de ar né, você consegue controlar ele pelo movimento e o que eu sinto é que vai relaxando mesmo e o ar vai saindo pelo corpo todo.
> *Ruan*: Eu consegui conectar o movimento com a respiração e pra mim foi mais fácil de perceber essa região do abdômen quando a gente faz o movimento.

6.7.1.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 7

A prática foi considerada muito satisfatória por alcançar os objetivos propostos, ter sido bem aceita entre os coralistas e produzir efeitos positivos associados ao bem-estar, como a leveza e o relaxamento corporal, além de contribuir para a realização de uma expiração mais contínua.

6.7.2 Prática Musicorporal 8 – Árvore Enraizada

6.7.2.1 Objetivos

- ✓ Proporcionar maior enraizamento do corpo no chão;
- ✓ Minimizar as tensões corporais na região dos ombros, auxiliando na abertura da ossatura do esterno, contribuindo para a descompressão dos ombros;
- ✓ Permitir a soltura das articulações do joelho;
- ✓ Trabalhar a passagem de registro peito – cabeça;
- ✓ Trabalhar a extensão vocal, agilidade e leveza sonora;
- ✓ Potencializar a sensação de abertura e expansão do palato mole para as notas agudas ampliando o espaço interno da boca;
- ✓ Despertar a sensação cinestésica do apoio vocal.

6.7.2.2 Procedimentos

Etapa 1

- ✓ Na posição abraçar o universo (Figura 6.14), pedir aos coralistas para rotacionarem o tronco para o lado direito, com joelhos flexionados ir abrindo os braços (esquerdo para frente e direito para trás – Figura 6.15) mantendo as palmas das mãos se olhando, enquanto entoa o exercício vocal da Figura 6.16;
- ✓ Pedir aos coralistas para retornarem à posição de abraçar o universo e rotacionarem o tronco para o lado direito, com joelhos flexionados ir abrindo os braços (direito para frente e esquerdo para trás), mantendo as palmas das mãos se olhando, enquanto entoa o exercício vocal da Figura 6.16;

- ✓ Repetir esta ação, sempre alternando os lados de rotação do tronco.

Etapa 2

- ✓ Na posição abraçar o universo (Figura 6.14), pedir aos coralistas para rotacionarem o tronco para o lado direito, com joelhos flexionados ir abrindo os braços (esquerdo para frente e direito para trás – Figura 6.15), mantendo as palmas das mãos se olhando, enquanto entoa o exercício vocal da Figura 6.18;
- ✓ Pedir aos coralistas para retornarem à posição de abraçar o universo e rotacionar o tronco para o lado direito, com joelhos flexionados ir abrindo os braços (direito para frente e esquerdo para trás), mantendo as palmas das mãos se olhando, enquanto entoa o exercício vocal da Figura 6.18;
- ✓ Repetir esta ação, sempre alternando os lados de rotação do tronco.

Figura 6.14 – Posição “abraçar o universo” do Tai Chi Chuan



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 6.15 – Movimentação proposta da prática árvore enraizada



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 6.16 – Exercício vocal



Fonte: Ehmann e Haasmann (1982, p.44).

Figura 6.17 – Movimentação proposta da prática árvore enraizada



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 6.18 – Exercício vocal



Fonte: Ehmann e Haasmann (1982, p.44)

Figura 6.19 – Sequência da movimentação prática árvore enraizada sem torção do tronco



Fonte: Dados da pesquisa

6.7.2.3 Fontes de Base para a Elaboração da Prática Musicorporal 8

Os exercícios vocais foram sugeridos por Ehmann e Haasmann (1982, p.44) no livro *Voice Building for Choir. Os* autores indicam, para o exercício da Figura 6.8, a utilização das vogais U [u], O [o], A [a], sendo a vogal [u] para a sensação de uma colocação mais alta e ressonância de cabeça, a vogal [o] para a passagem de registro e a vogal [a] para abrir o espaço do trato vocal. Para o exercício vocal da Figura 6.10, eles sugerem a utilização da vogal a [a]. As sugestões dos autores são válidas e condizem com o movimento fisiológico necessário para a realização desse exercício de passagem de registro. Para o exercício vocal da Figura 6.16, utilizamos as vogais propostas por eles e utilizamos também i [i] e ó [ɔ], atentando para a colocação de mais um ó [ɔ] um semitom antes da passagem de registro de cada naipe, para facilitar a abertura do espaço interno da boca, cuidando para que não ultrapassasse a região vocal confortável aos coralistas.

A prática corporal foi inspirada no movimento do Chi Kung (derivação do Tai Chi Chuan) na “postura de captar o Yin”, citado por Minazaki Junior (2005, p.7). Adaptamos esse exercício de modo a alterar as palmas das mãos, que originalmente são viradas para baixo. Utilizamos uma palma olhando sempre para a outra enquanto se afasta, para criar a sensação de amplitude, tanto sonora quanto de abertura para o espaço interno da boca.

6.7.2.4 Observações da Pesquisadora

A prática foi executada somente com os procedimentos da etapa 1 (com o exercício vocal da Figura 6.16), nas seis primeiras aulas. O maestro *Éric* que acompanhava o desenvolvimento dos coralistas sugeriu que fosse alterado o exercício vocal por perceber que as notas não estavam sendo definidas, soando então como *glissando*. Deste modo, nas seis aulas subsequentes, realizamos a melodia do exercício 6.18 (procedimento da etapa 2) e o problema foi solucionado. Nessas últimas seis aulas sugerimos também que os alunos não rotacionassem o tronco e nos depoimentos, os coralistas relataram preferir efetuar a movimentação sem a torção do tronco (Figura 6. 18). Ao executar essa prática obtivemos uma melhora significativa no resultado sonoro logo na primeira semana de aplicação. Alguns coralistas tiveram dificuldades em manter os pés enraizados no chão, por isso, foi necessário chamar a atenção deles para que sentissem o enraizamento dos pés desde o início do exercício, nas primeiras três aulas.

No Quadro 6.7 abaixo, destaco alguns aspectos positivos e alguns desafios dessa prática, durante a primeira sessão de aplicação (2 de outubro a 18 de dezembro de 2018).

Quadro 6.7 – Referente a realização do exercício e da sensação corporal

ASPECTOS POSITIVOS	DESAFIOS
O movimento permitiu melhoria na qualidade sonora na primeira semana de aplicação.	Alguns coralistas não conseguiram manter os pés no chão e a coluna alinhada devido a torção do tronco.
Foram relatados facilidade para alcançar as notas agudas e para a sensibilização do apoio vocal, sobretudo quando não houve torção do tronco.	

Foram relatados diminuição de tensão nos ombros, maior enraizamento corporal e circulação de energia nos braços e ombros após a prática.

6.7.2.5 Comentários dos Coralistas via Questionário e Grupos Focais

Essa foi a prática favorita no segundo ciclo, eleita por 42 coralistas. Entre os depoimentos, encontramos comentários sobre facilidades para alcançar as notas agudas, e minimização das tensões laríngeas, como nos mostram *Enzo (23 anos), Luiz (16 anos), Stela* (17 anos), *Felipo* (15 anos), Cícero (17 anos) e *Alisson* (16 anos).

> *Enzo:* Com o movimento eu senti uma certa facilidade pra fazer as notas agudas e o legato da frase, já sem o movimento parece que fica meio robozinho sabe, tem sempre alguma coisa travando o som, ali, tensionando para fazer os agudos, então eu prefiro sempre fazer com movimento, até porque eu sinto o corpo mais relaxado do que os exercícios que já fizemos, principalmente nas costas [apontando para a lombar].
>
> *Luiz:* Eu senti que com o movimento fica mais fácil de fazer os agudos, sem movimento fica mais difícil eu acho que não só por eu estar na mudança vocal, por ele ficar meio travado na garganta mesmo, com movimento eu sinto a garganta mais solta sabe, é melhor para cantar!
>
> *Stela*: Eu senti quando eu fiz o movimento é que eu fiquei muito mais enraizada, assim como se eu realmente fosse a raiz e que eu fiquei ao mesmo tempo muito leve, como se alguém mexesse em mim eu iria tomar pro lado, mas não ia cair porque o pé estava bem enraizado. Pra mim ficou bem mais fácil fazer os agudos soltando também os joelhos!
>
> *Felipo*: Eu senti diferença principalmente nos agudos que ficou mais fácil de fazer.
>
> *Cícero*: Pra mim ajudou na colocação do agudo e eu ganhei mais espaço
>
> *Alisson:* Ficou mais fácil de cantar e deu pra sentir direitinho por onde o som passa.

A prática auxiliou também na percepção cinestésica da colocação sonora e da abertura do espaço interno da boca como nos contam *Florinda* (16 anos), *Julieta* (17 anos), *Joana* (15 anos), *Amanda* (15 anos) e *Miguel* (16 anos):

> *Florinda*: Eu percebi que com o movimento, na hora que eu abria os braços eu dava mais espaço, mas eu senti um pouco de tensão nos ombros e precisei ficar pensando para não tensionar.
>
> *Juileta*: Eu senti a voz mais ampla, acho que a gente dá uma esticada no som.
>
> *Joana*: Eu acho que eu ganhei mais espaço com o movimento, a voz ficou mais colocada.
>
> *Amanda*: Eu consegui colocar melhor meu som, senti ele no foco e com bastante espaço. Senti também o corpo bem relaxado.
>
> *Miguel*: Eu senti que o ar foi mais pra cima [no palato] e ficou tudo mais fluído e leve.

Ruan (16 anos) e *Silvano* (16 anos) revelam sentir maior facilidade em realizar ações técnicas vocais, como perceber cinestesicamente o apoio vocal, maior facilidade para realizar a passagem de registro peito/cabeça:

> *Ruan:* Eu senti mais fácil, quando a gente vai virando dá pra sentir esse apoio [apontando para os intercostais].
>
> *Silvano*: Eu achei que as notas ficaram mais bem definidas e afinadas e a transição assim do grave pro agudo [na melodia 6.10] ficou mais rápida, sem travamento.

Os coralistas *Rapunzel* (14 anos) e *Jasmine* (16 anos) relataram melhorias ao realizar a prática, embora não tenham sentido eliminação das tensões corporais:

> *Rapunzel:* Eu ainda senti um pouco de tensão no ombro, mas acho que com o movimento consegui soltar mais a voz.
>
> *Jasmine*: Eu senti menos tensão fazendo esse exercício, embora a tensão ainda esteja aqui, mas eu achei mais fácil abrir o espaço com o movimento.

As sensações corporais foram diversas, desde alongamento à formigamento de circulação de energia, como exemplificam *Laura* (16 anos) e *Gi* (15 anos):

> *Laura:* Eu senti mais espaço e senti um alongamento na região dos ombros e no peito que foi bem bom!
>
> *Gi:* Na voz eu não percebi se teve diferença, mas quando terminou eu senti uma vibração nos dedos.

6.7.2.6 Considerações Finais e Classificação da Prática Musicorporal 8

A prática foi considerada "muito satisfatória" por ter sido apontada como favorita entre os coralistas, alcançado os objetivos a que se destinava e apresentando melhoras rápidas quanto à qualidade de emissão sonora e facilidade para realizar as notas agudas. A prática contribuiu para a minimização dos problemas de tensão nos ombros e braços, além de contribuir para manutenção da flexão de joelhos, bem como o apoio vocal presente no exercício e a colocação sonora em todo o palato, trabalhando foco e ao mesmo tempo espaço interno da boca.

6.8 Resultados e Conclusão

Neste capítulo, apresentamos o processo de reformulação das práticas musicorporais que compõem o *Programa de Preparação Vocal* e sua aplicação no coral Canarinhos de Itabirito, durante o período de 2 de outubro de 2018 a 18 de dezembro de 2018, totalizando 12 aulas com duração de 1 hora semanal para cada uma das dez turmas. Para a reformulação das práticas musicorporais contamos com as reflexões e sugestões da Pesquisadora Principal, do Pesquisador Coletivo e tentamos atender às solicitações dos coralistas que, ao final do primeiro ciclo, relataram ainda sentir tensões nos ombros, braços e mãos, além de ainda sentirem dificuldades para perceber o seu próprio corpo e seus sentimentos.

As alterações propostas buscaram favorecer maior contato dos coralistas consigo mesmo, o reconhecimento dos padrões psicofísicos existentes em cada um deles. Trabalhamos para aceitar o modo como o nosso organismo reage a um estímulo ou a um sentimento e buscamos caminhos para alcançar o bem-estar psicofísico, através do movimento consciente associado ao canto. Para tal, além das alterações realizadas nas

seis práticas musicorporais do primeiro ciclo, adicionamos no segundo ciclo duas outras: “conectar-se” e “árvore enraizada”. Dentre as alterações realizadas neste segundo ciclo, destacamos o momento autopercepção, denominado “escaneamento corporal”, onde semanalmente, durante as aulas de técnica vocal, extraímos as percepções de como o nosso corpo se porta naquele momento, reconhecendo as tensões e os padrões, quais os sentimentos que habitam nosso ser e o que esse sentimento nos causa. A autopercepção é utilizada na Técnica Alexander e na Bioenergética para melhor compreensão de si mesmo e para um relaxamento psicofísico. Neste segundo ciclo, utilizamos para esta finalidade, o “escaneamento corporal” ora a posição Wu Chi, também relatada nesta tese como posição de base, ora na posição sentada na cadeira, ora na posição semisupina. A posição semisupina foi a preferida entre os coralistas e favoreceu uma troca energética do corpo do coralista com o chão, facilitando a observação de si e minimizando as tensões corporais. Tecnicamente, a posição semisupina favoreceu ainda a sensação de amplitude da respiração costodiafragmática e contribuiu o alinhamento corporal, trazendo maior calmaria, leveza e relaxamento aos coralistas do coral Canarinhos de Itabirito. Ter um tempo para olhar para si e trabalhar a consciência de suas respostas psicofísicas em situação de ansiedade, nervosismo, medo, cansaço, apreensão, distração, entre outros sentimentos que interferem negativamente no ato do canto, como sugerido pela Bioenergética e pela Técnica Alexander, auxilia no “controle” desses estados emocionais de modo que o coralista possa lidar com os seus sentimentos e manter o bem-estar emocional durante o ato do canto.

Durante os dois ciclos da pesquisa-ação, foi requisitado aos coralistas que externassem verbalmente as sensações corporais e percepções antes e depois da realização das práticas. Se algo havia mudado e o que mudou, influência também da Bioenergética, que trabalha com a externalização verbal dos sentimentos e sensações para a minimização das tensões e problemas psicofísicos. Os depoimentos dos coralistas, relativos à prática do escaneamento, sugeriram que eles tiveram uma melhora na percepção de si mesmos ao longo das aplicações das práticas. As descobertas sobre o modo de ser e agir ficaram cada vez mais evidentes nos seus comentários e nos seus corpos. Foram relatados por eles: alívio de dores no pescoço, ombros e costas; melhoria na propriocepção corporal; prolongamento da percepção corporal, além do contexto coral; melhoria na postura corporal e no uso do corpo de forma geral; sensação de leveza, relaxamento e liberdade. Os coralistas reconheceram a necessidade de se conhecer e isto

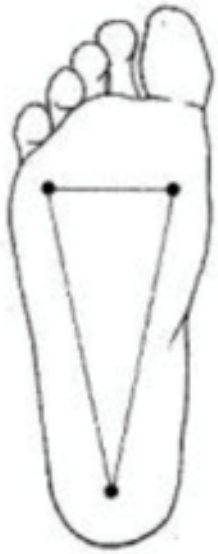
possibilitou reflexos positivos no ato de cantar e na sua vida pessoal, como ressaltou *Julieta (17 anos):*

> *Julieta*: Sabe, aqueles momentos de olhar pra dentro de si mesmo? Poder olhar para o meu corpo me fez tirar um pouquinho desse medo, nervosismo de cantar, me ajudou a esquecer o que a cabeça está preocupada, os problemas da vida e assim, consegui concentrar mais no que eu estava fazendo, no caso cantando. Quando eu fazia os exercícios de olhar pra dentro do corpo, me sentia muito mais relaxada e todas as vezes que eu saia do coral, mesmo que eu chegasse lá com raiva ou nervosismo, eu já saía de lá mais tranquila, sem tanta tensão. Isso me ajudava até esquecer dessa raiva que tinha e a ficar mais calma. Então, o que eu tenho pra dizer é que, particularmente, amei esses exercícios corporais, pois me ajudaram tanto na hora de cantar como saber controlar as raivas a ansiedade, o nervosismo, fora do coral. Simplesmente amei! Parabéns Thays, foi sensacional as aulas!!

Os coralistas encontraram na respiração lenta e profunda, trabalhada neste segundo ciclo, nas práticas musicorporais “enraizar e encher”, “cantar da terra ao céu” e “conectar-se”, um caminho para o relaxamento das tensões e equilíbrio das reações emocionais. Ademais, ficou evidente, tanto para a Pesquisadora Principal quanto para os coralistas, o aumento da capacidade inspiratória, bem como a ampliação do fluxo de ar no momento expiratório, com aumento significativo de tempo de expiração e quando associado ao som, maior estabilidade e constância do ar/som. Vocalmente, os coralistas relataram facilidade para realizar os exercícios vocais e menor esforço para cantar, incorporando ainda um aumento significativo na extensão vocal individual e facilidade para alcançar as notas agudas.

Trabalhamos, neste segundo ciclo, com o enraizamento dos pés com o solo, de modo a criar uma base sólida para a sustentação corporal e equilíbrio energético, minimizar as tensões corporais, sobretudo nos segmentos ombros, braços, mãos e joelhos, com a finalidade de criar maior consciência da propriocepção para o canto e para a vida. O enraizamento que a Técnica Alexander e o Tai Chi Chuan prezam proporcionam utilizar a região da sola dos pés para a estabilidade ao sentar, andar, permanecer de pé, ou mesmo caminhar. Padovani (2017, p.60) e Vieira (2005, p.75 apud PADOVANI, 2017) afirmam que a articulação do tornozelo está mais livre quando existe um equilíbrio para a transferência do peso de um ponto a outro do pé, conforme demonstrado na Figura 6.20 abaixo.

Figura 6.20 – Pontos de estabilidade e equilíbrio na sola dos pés



Fonte: Padovani (2017, p.60)

A Bioenergética preza pela distribuição do peso em todo o pé, estendendo um pouco o proposto pela Técnica Alexander e pelo Tai Chi Chuan, de modo a distribuir o peso dos dedos dos pés aos calcanhares. Neste ciclo, as práticas musicorporais "enraizar e encher", "vibrar e expandir", "roda que roda", "conectar-se" e "árvore enrizada" trabalharam o enraizamento pelos pés e pela flexão dos joelhos. Como os coralistas realizavam as aulas descalços, foi possível perceber que as tensões existentes nos dedos dos pés e a falta de contato da sola dos pés com o solo foi sendo reduzida, se tornando inclusive inexistente, para alguns coralistas. Assim, podemos sugerir que, ao longo das aplicações das práticas musicorporais, foi possível estabelecer uma consistente base para o equilíbrio corporal através do enraizamento. Dos 45 coralistas que descreveram nos questionários como sentiam seus pés anteriormente à realização deste segundo ciclo de práticas musicorporais, 32 afirmaram ter problemas de contato com o solo e sentir dor ou tensão excessiva, sendo relatados 23 casos de falta de contato e 9 de tensões excessivas com dores; 8 coralistas não conseguiam perceber ou se lembrar como eram os pés antes das práticas e 5 coralistas relataram ter os pés relaxados e conectados ao chão antes das práticas. Em termos de comparação, pedimos aos coralistas para avaliarem se houve alguma modificação nesse estado, após a aplicação deste segundo ciclo. Quatorze coralistas relataram não sentir nenhuma alteração, enquanto 31 afirmam ter percebido

melhoras na forma de andar, na ampliação do contato com o solo, no alinhamento dos pés, na distribuição do peso, no equilíbrio para caminhar e sentar e na redução de dores.

A mesma avaliação foi realizada para constatar se houve, de fato, no nível da percepção dos coralistas, melhoras quanto à posição dos joelhos. Trinta e oito coralistas afirmaram sentir os joelhos rígidos, travados, com excesso de tensão e projetados para trás, antes de iniciarmos o segundo ciclo; 6 coralistas relatavam sentir que os joelhos estavam bem e sem tensão e 1 coralista afirmou não se lembrar como eram seus joelhos. Cem por cento dos coralistas que sentiam os joelhos tensos e hiperextendidos antes das práticas musicorporais afirmaram sentir melhoras após as práticas, e desses, 8 disseram que, embora tenha havido melhoras, ainda precisam pensar para que os joelhos se mantivessem sem tensão. Esses números trazem a confirmação da eficácia que as práticas musicorporais representam um caminho para a minimização das tensões e dos problemas psicofísicos.

Foram constatadas ainda melhoras no alinhamento do quadril com o restante do corpo e maior soltura da articulação coxofemoral, ao observarmos os coralistas realizando as práticas. Atribuímos parte dessa melhora à posição do macaco realizada na prática "como é bom sentar" que contribui diretamente para a liberação da área pélvica, favorecendo a boa coordenação do organismo como um todo, o alinhamento corporal e o alongamento da coluna, bem como a abertura das costas e peito. Para o canto, ela serve também como posição sensibilizadora para sentir o movimento respiratório costodiafragmático e o apoio vocal, abrindo as costas e o peito. O alinhamento da cabeça pescoço e tronco durante a aplicação dessa prática favoreceu a emissão sonora e auxiliou uma colocação mais alta. Outras práticas musicorporais, como "enraizar e encher", "escaneamento corporal", "vibrar e expandir", "roda que roda" e "árvore enraizada", também contribuíram, mesmo que indiretamente, para a soltura da região do quadril e a articulação coxofemoral. Anteriormente à aplicação das práticas do segundo ciclo, 26 coralistas afirmaram sentir excesso de tensão, travamento, dor e projeção do quadril; 8 coralistas sentiam o quadril sem tensão e em posição confortável e 3 coralistas afirmaram não se lembrar qual era a relação do quadril para com o restante do corpo. Após o *Programa de Preparação Vocal* (primeiro e segundo ciclo), 26 coralistas, correspondente a 100%, relataram sentir melhoras, minimizando as tensões e a projeção do quadril.

As práticas musicorporais implementadas neste segundo ciclo como: "cantar da terra ao céu", "conectar-se" e "árvore enraizada" contribuíram para a descompressão da

região abdominal (colapso abdominal) e essa constatação foi perceptível visualmente pela Pesquisadora Principal e relatada pelos coralistas. Obtivemos os seguintes resultados: antes das práticas, 28 coralistas percebiam seu abdômen colapsados e com interferência na postura corporal, 10 coralistas percebiam seu abdômen em posição alinhada e 7 cantores não souberam ou não se lembravam. Após as práticas, 31 coralistas relataram melhora na posição do abdômen, sem colapso e melhora na postura corporal, enquanto 14 coralistas não sentiram diferenças.

Os coralistas afirmaram, após a realização do primeiro ciclo, sentir tensão na região dos ombros (42 coralistas sentiam tensão e peso, enquanto 2 coralistas sentiam os ombros alinhados). Na tentativa de minimizar esses problemas de depressão dos ombros e tensão excessiva, neste segundo ciclo, trabalhamos com as práticas musicorporais "enraizar e encher", "leveza do ser", "cantar da terra ao céu", "roda que roda", "conectar-se" e "árvore enraizada". Os resultados deste segundo ciclo sugerem melhoras significativas na percepção dos coralistas: 40 coralistas relataram sentir melhoras quanto ao colapso, diminuição da sensação de peso e minimização da tensão.

O pescoço, desde o diagnóstico inicial apresentado no Capítulo 4, era um problema físico recorrente nos coralistas do coral Canarinhos de Itabirito, inclusive era perceptível aos próprios coralistas (42 coralistas relatavam dor, desalinhamento e tensão excessiva). Após as práticas do primeiro ciclo, 3 coralistas sentiam o pescoço alinhado com o restante do corpo e após as práticas deste segundo ciclo, 100% dos coralistas relataram sentir melhoras quanto ao alinhamento, alívio de dores e afirmaram ter maior consciência da propriocepção corporal, de modo a manter o alinhamento do pescoço com o restante do corpo por maior tempo, inclusive durante o canto.

Os coralistas também apresentaram problemas nas mãos e nos dedos no diagnóstico apresentado no Capítulo 4: excesso de tensão com as mãos fechadas ou agarrando a roupa. Após o primeiro ciclo, 26 coralistas perceberam que essa tensão ainda se fazia presente, 9 coralistas não percebiam alterações em suas mãos e 5 coralistas não conseguiam perceber como eram suas mãos e dedos. No segundo ciclo, implementamos as práticas "conectar-se" e "arvore enraizada", que utilizavam as mãos diretamente. Após o segundo ciclo 28 coralistas constataram melhoras nas mãos e dedos, incluindo mais leveza, enraizamento das mãos nas pernas, diminuição dos vícios de segurar a roupa, enquanto 12 coralistas não perceberam mudanças.

Houve ainda, ao término deste segundo ciclo, melhorias no relaxamento da região da boca, incluindo maxilar e língua: de 44 coralistas, 37 afirmaram não ter mais tensões, 1 coralista afirmou que ainda possuia tensão no maxilar e 6 coralistas não perceberam mudanças.

Em síntese, apresentamos no Quadro 6.8 uma comparação sobre as percepções dos coralistas ao final do primeiro ciclo e ao final do segundo ciclo, para cada um dos segmentos corporais ressaltados acima.

Quadro 6.8 – Síntese das Percepções Físicas Gerais dos Coralistas

Segmentos corporais (número de coralistas que responderam o questionário)	1º CICLO			2º CICLO		
	Percebem tensões?		Não	Relatou	Manteve-	Não
	Sim	Não	Souberam	Melhorias	se igual	Souberam
Região da Boca (45)	44	1	0	37	7	0
Mãos e Dedos (40)	26	9	5	28	12	0
Pescoço (45)	42	3	0	45	0	0
Ombros (44)	42	2	0	40	2	0
Abdômen (45)	28	10	7	31	14	0
Quadril (37)	26	8	3	26	12	0
Joelhos (45)	38	6	1	39	6	0
Pés (45)	31	5	8	31	14	0

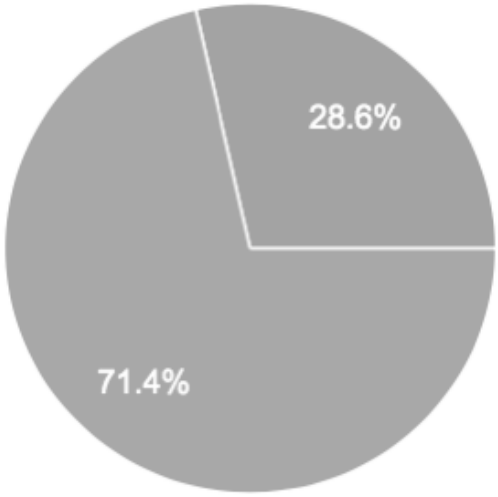
De modo geral, é possível constatar que o nível de percepção de si mesmo foi ampliado nos coralistas, haja visto que, após o segundo ciclo, todos eles responderam o questionário e não houve dúvidas quanto à existência de melhoria ou de permanência do mesmo padrão físico apresentado por cada um durante o primeiro ciclo.

Todas as práticas musicorporais realizadas receberam boa aceitação entre os coralistas, sendo aprovadas por mais de 60% deles, por isso obtiveram as classificações de "muito satisfatória" e "satisfatória". Entendemos que a repetição meramente mecânica das práticas não apresenta respostas significativas em nível corporal e mental, por isso insistimos neste segundo ciclo no desenvolvimento do despertar da consciência para o trabalho corporal/mental/vocal, sobretudo para as práticas que se mantiveram sem alteração, como é o caso da "leveza do ser" ou as que sofreram poucas alterações. O maestro *Éric,* que acompanhou presencialmente todo o processo de aplicação das práticas musicorporais, tanto do primeiro ciclo quanto do segundo, relatou que houve contributos positivos para o amadurecimento vocal, corporal e mental dos coralistas:

> *Éric:* Acompanhei e obtive as impressões dos progressos musicais, emocionais, corporais e vocais semanais que cada exercício proporcionou. Minha função híbrida de maestro e pesquisador coletivo permitiu que, nos meus ensaios de naipe, eu retomasse um pouco das práticas vivenciadas. O que mais me motivou no trabalho foi o desafio, pois, no meu entendimento inicial, haviam ali atividades que exigiam um certo amadurecimento vocal, exigiam repetições, concentração, mas, ao mesmo tempo exigiam descontração, conhecimento, tentativas e, talvez até "erros". Era tudo novo para todos, e foi um processo de descoberta individual e coletivo que resultou muito positivamente no som do coro e na relação que os coralistas desenvolveram uns com os outros. Acho que os fundamentos das terapias aliadas aos exercícios de técnica vocal contribuíram para o amadurecimento da autoconsciência do cantor, um ganho superimportante para que o trabalho se torne ativo e reflexivo. No fim, todos nós, cantores e maestro, sentimos realmente parte dos experimentos, não foi nada imposto, foi fluido e leve possibilitando a percepção do quanto o coro cresceu com essa experiência. Hoje, consigo observar que a qualidade da emissão vocal do grupo e a expressão corporal está melhor. Sinto também que os cantores estão mais conscientes dos processos que envolvem o canto e não tem sido necessário ficar fornecendo tantos *feedbacks* de como eles poderiam emitir determinado som. Agora, ainda sinto uma dificuldade mais evidente de obter o mesmo resultado no repertório, transportar esses fundamentos importantes, que observo já estarem construídos na execução das práticas, para a performance em si.

Quanto aos aspectos emocionais, dos 49 coralistas que responderam o questionário, 35 coralistas afirmaram que as práticas musicorporais realizadas neste segundo ciclo tiveram efeito positivo para combater a ansiedade, o medo, o nervosismo. Houve relatos de melhoras nesse sentido, inclusive em relação a outros ambientes, externos ao canto coral, como por exemplo, na escola. Representativamente temos, portanto, 71,4% dos coralistas que acreditam ter melhoras no estado emocional devido às práticas musicorporais e 28,6% dos coralistas que não perceberam alterações em seu estado emocional, seja para melhor ou pior, durante a execução das práticas, como nos mostra o Gráfico 6.1 abaixo:

Gráfico 6.1 – Autoavaliação sobre o estado emocional após às práticas musicorporais



Legenda: 71,4% dos coralistas perceberam melhoras ao estado emocional e atribuem essas mudanças às práticas musicorporais; 28,6% não perceberam mudanças em seu estado emocional.
Fonte: Dados da pesquisa

Selecionamos cinco depoimentos dos coralistas que ressaltam a importância desta pesquisa em sua vida, do prazer e da leveza em se conhecer e em, de fato, cantar entregue ao corpo-mente e o sentimento de satisfação e gratidão por serem conduzidos a este estado:

> *Cássia:* Antes de conhecer essa técnica eu jamais imaginaria que cada pequena parte do meu corpo influencia o modo como eu canto. Eu fiquei muito impressionada ao perceber que todo o corpo está envolvido no ato de cantar e que tudo está conectado, que até os seus sentimentos fazem diferença nesse momento, dessa forma, a cada ensaio ou apresentação eu busco relaxar completamente o meu corpo, focar nos sentimentos bons e procurar boas energias para conseguir cantar da forma correta e percebi uma melhora tanto no meu som, quanto no meu corpo, que antes costumava ficar muito tenso. Além disso, percebi que cada movimento que fazemos se liga ao nosso som também, mudando sua intensidade, continuidade, aumentando ou diminuindo o fluxo de ar.
>
> *Giulio*: Sinto que meu corpo evoluiu muito em todos os aspectos, tanto na forma como eu posicionava a coluna, quanto no jeito que eu colocava meu pescoço/cabeça, e influenciou diretamente na minha postura em palco e no meu som. Foram dinâmicas extremamente efetivas, eu realmente gostei muito de tudo que foi proposto, e posso dizer com segurança que funcionou demais comigo.
>
> *Jonas*: Foi eminente que obtive grandes avanços corporais durante o ano de 2018, como principalmente em relação à postura e ao relaxamento dos

> pontos de tensão. Entretanto, os resultados ainda não chegaram em 100% por mais que já tenhamos grandes avanços. O trabalho corporal em conjunto ao canto é claramente essencial, pois permite uma conexão corporal com o que gera o canto, trazendo para si um conhecimento cada vez maior. Ainda assim, o trabalho de percepção corporal em conjunto com o canto é um trabalho essencial para o domínio dessas atividades, que deve perdurar se possível avançando cada vez mais e gerando um maior domínio e conhecimento corporal em cada cantor, trazendo melhoras claras até mesmo no conjunto do coro.
>
> *Rapunzel:* Eu gostei muito! Problemas que eu achava que era na minha voz, porque estava fazendo coisas erradas, eram simplesmente tensões musculares no meu corpo e as aulas me ajudaram muito a retirar os padrões do meu corpo e me ajudaram a soltar mais a minha voz! Essa evolução tá sendo maravilhosa para o todo!
>
> *Julieta:* Eu achei maravilhosa a experiência de poder sentir o que era o antes e conseguir mudar tudo aquilo pra posições corretas e relaxadas, o meu corpo hoje em dia se sente mais leve e sem colocar peso em nada. Eu só tenho a agradecer a Thays e parabeniza-la pelo excelente e profissional trabalho, que teve bastante paciência, dedicação, amor com todos nós. Muito obrigado e parabéns, amei!

Se houvesse tempo para realizar um terceiro ciclo de reformulações e aplicações de novas práticas, certamente buscaríamos mais caminhos para interligar tudo o que eles aprenderam relativo à técnica vocal, ao corpo, à mente e ao trabalho performático. Considerando que o produto musical final que ocorre na performance é fundamental para o contexto coral, acreditamos que com a aplicação das práticas musicorporais, estaremos bem próximos de potencializar também o resultado final. Porém, por meio das práticas, ao mesmo tempo, dialogando com os fundamentos da Técnica Alexander, da Bieonergética e do Tai Chi Chuan, podemos afirmar que os "meios pelos quais" realizamos as ações é mais importante que o próprio resultado final. Muito embora, o resultado sonoro vocal final tenha sido também relevante para a comprovação das hipóteses desta pesquisa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta investigação, intitulada Práticas musicorporais para a preparação vocal de jovens coralistas, teve como objetivo geral construir e testar um programa de práticas musicorporais que integrasse uma percepção da unidade corpo/mente à prática vocal, ou seja, uma percepção do ser psicofísico, com a intenção de reduzir os potenciais problemas psicofísicos apresentados por 61 coralistas do Coral infantojuvenil Canarinhos de Itabirito, e potencializar tanto o ensino-aprendizado de aspectos técnicos vocais quanto o resultado sonoro-vocal individual e coletivo do coral.

No Capítulo 1 – Preparação vocal coral, destacamos o conceito e o modelo de preparação vocal que utilizamos para esta tese, onde a terminologia preparação vocal designa o ato de construir e lapidar todo o processo vocal, técnico e interpretativo, proporcionando o desenvolvimento vocal/corporal/mental saudável. Concluímos que, para que haja, de fato, o momento de se preparar para o canto, é necessário pensar e conscientizar os coralistas quanto ao uso do instrumento do cantor – o corpo.

Pesquisas e métodos de canto solista e coletivo citados no primeiro capítulo sugerem exercícios vocais e corporais aleatórios para alcançar os objetivos de preparar o coralista. Outros autores, como Olesen (2010) e Phillips (2004), sugerem um programa de exercícios vocais pré-estabelecido que contenha todos os aspectos técnicos vocais relevantes a serem trabalhados de acordo com a necessidade do coro, repetido semanalmente por um limite de tempo, traçado pelo preparador vocal ou maestro. Certamente, a opção de criar um programa onde pudéssemos trabalhar os aspectos técnicos vocais, sem excluir o cuidado com o ser psicofísico, foi a opção que concluímos ser a mais sensata para um trabalho de preparação vocal.

Assim, foi elaborado o *Programa de Preparação Vocal,* que integrou exercícios vocais com práticas psicofísica, que incluíram movimentações e posições em abordagens corporais holísticas. A partir dessas premissas, selecionamos autores da técnica vocal, bem como da Técnica Alexander, da Bioenergética e do Tai Chi Chuan como fonte base para a criação das práticas, às quais denominamos “musicorporais”, justamente por sua integração técnico-musicais e psicofísica.

No Capítulo 2 desta tese, intitulado Abordagens corporais: Técnica Alexander, Tai Chi Chuan e Bioenergética, detalhamos cada uma das três abordagens corporais, ressaltando o seu contexto de criação, fundamentos, características e práticas, que foram

selecionadas para posterior adaptação. Justificamos a necessidade de adaptação das posturas e movimentos para tornar o *Programa* passível de realização no contexto da pesquisa, considerando que a Pesquisadora Principal não é especialista em nenhuma delas e também para tornar o *Programa* acessível a outros coros, pois, desse modo, preparadores vocais e maestros poderão se beneficiar do aprendizado que esta pesquisa nos proporcionou. No entanto, chamamos a atenção para o fato de a Pesquisadora Principal ter recebido orientação de especialistas na Técnica Alexander (Patrícia Furst Santiago), a Bioenergética (Lila Dione Dimetidiere) e o Tai Chi Chuan (Elgen Leonardo Moura). Eles foram cruciais para a elaboração e avaliação do *Programa de Preparação Vocal.*

No Capítulo 3, intitulado Metodologia de pesquisa, apresentamos todas as etapas que constituíram esta pesquisa de natureza qualitativa, que adotou a pesquisa-ação como abordagem e questionários, filmagens, notas de campo e grupos focais como técnicas de coleta de dados; os sujeitos, 61 coralistas do coral Canarinhos de Itabirito e o grupo de pesquisadores que compõem o painel de Pesquisador Coletivo: Patrícia Furst Santiago, Luciana Monteiro de Castro Silva Dutra, Elgen Leonardo Moura Pereira e Éric Vinícius de Aguiar Lana. Relatamos as especificidades de cada uma das etapas da pesquisa-ação, a saber: (1) etapa 1 – formação de corpos teóricos referente à revisão de literatura que originou os capítulos 1 e 2 desta tese; (2) etapa 2 – diagnóstico realizado pela Pesquisadora Principal e pelo Pesquisador Coletivo, onde foram constados os problemas psicofísicos dos coralistas do coral Canarinhos de Itabirito. Essa etapa deu origem ao Capítulo 3 - Diagnóstico; (3) etapa 3 – planejamento da ação, onde foram planejadas seis práticas musicorporais que compõem o *Programa de Preparação Vocal* - primeiro ciclo e originou o Capítulo 5 desta tese; (4) etapa 4 – implementação da ação, onde aplicamos o programa criado, em dez turmas de técnica vocal do coral Canarinhos de Itabirito, no período de 07 de outubro a 09 de dezembro de 2017 (primeiro ciclo); (5) etapa 5 – avaliação dos resultados, com seleção de dados que seriam posteriormente analisadas; (6) etapa 6 – análise dos dados, onde analisamos os questionários, as respostas dos grupos focais e as gravações audiovisuais conjuntamente com o Pesquisador Coletivo; (7) etapa 7 – reformulação do planejamento, onde foram elaboradas alterações para as práticas que compuseram o primeiro ciclo e formulada duas novas práticas para serem testadas; (8) etapa 8 – reimplementação da ação, em que aplicamos o segundo ciclo do *Programa* de *Preparação Vocal* no coral Canarinhos de Itabirito, no período de 02 de

outubro a 18 de dezembro de 2018; (9) etapa 9 - análise dos dados, onde analisamos os questionários, as respostas dos grupos focais, as gravações audiovisuais e produzimos a escrita desta tese.

Durante todo o processo da pesquisa, foram publicados diversos artigos relatando o processo de desenvolvimento da tese. Em Simões e Santiago (2015a), discutimos as ideias iniciais da pesquisa e a possibilidade de aplicação da pesquisa-ação. Em Simões e Santiago (2015b), apresentamos os desafios éticos da pesquisa. Em Simões et al. (2016a), apresentamos as abordagens corporais selecionadas. Em Simões et al. (2016b), descrevemos o diagnóstico dos problemas físicos do coral Canarinhos de Itabirito. Em Lana e Simões (2016), apresentamos um relato de experiência sobre os ensaios do coral Canarinhos de Itabirito e a adaptação dos movimentos corporais, bem como elementos cênicos e o uso de tecnologias como a plataforma *web YouTube* como recursos pedagógicos para ensaio de coros infantil e infantojuvenil. Em Simões e Santiago (2017a), apresentamos toda a pesquisa, com suas justificativas, objetivos, os sujeitos de pesquisa, as abordagens corporais, o diagnóstico dos problemas físicos e uma prática musicorporal embasada nas três abordagens corporais supracitadas. Em Simões e Santiago (2017b), apresentamos o diagnóstico dos problemas psicofísicos dos coralistas, sujeitos de pesquisa, e algumas práticas musicorporais como uma abordagem holística para lidar com esses problemas. Em Simões e Penido (2017), discutimos o termo musicorporal e sugerimos práticas musicorporais para o ensino e aprendizado da técnica vocal para o canto solista e coletivo. E finalmente, em Simões e Lana (2018) sugerimos as práticas musicorporais como uma nova perspectiva de abordagem pedagógica no contexto do canto coral.

No Capítulo 4 – Diagnóstico dos problemas psicofísicos dos coralistas, exibimos as fases do diagnóstico realizado no período entre março e outubro de 2016 pela Pesquisadora Principal e pelo Pesquisador coletivo. Identificamos, por meio de avaliações físicas individuais e coletivas e por meio de questionário respondido pelos coralistas, os seguintes problemas psicofísicos recorrentes apresentados por eles: (1) físicos: falta de alinhamento corporal; problemas posturais; projeção do quadril; colapso do tronco e abdômen; projeção e retração do pescoço; assimetria entre os ombros e depressão dos ombros; depressão da escápula; hiperextensão dos joelhos; joelhos rotacionados para dentro e para fora (geno valgo/ varo); mãos, pés e dedos tensos; tensão no maxilar e na língua; (2) emocionais: nervosismo, ansiedade, medo, insegurança, timidez e em resposta

corporal a essas ações os coralistas relataram taquicardia, tremor, sensação de rubor e queimação no rosto, suor excessivo em segmentos do corpo, como mãos, frio na barriga e falta de ar. A partir desses problemas psicofísicos e em consonância com a revisão bibliográfica realizada para esta investigação elaboramos as práticas musicorporais que compõem os capítulos 5 e 6 desta tese.

No capítulo 5 – O Programa de Preparação Vocal – Primeiro ciclo, apresentamos o primeiro ciclo do *Programa de Preparação Vocal*, no qual inserimos exercícios vocais progressivos que servem para aquecer e tornar o aparelho fonatório pronto para o ato do canto, desenvolver tecnicamente os coralistas quanto à coordenação da respiração (inspiração e expiração), incluindo a condução do ar e o fluxo contínuo, o apoio vocal; a coordenação do ataque vocal; a fonação, emissão e colocação sonora; a utilização dos ressonadores; a afinação e ouvido harmônico; a articulação; a uniformidade tímbristica entre as vogais; passagem de registro; expressividade como dinâmicas, agilidade, *staccato* e *legato*; extensão vocal e associado aos exercícios vocais, priorizamos práticas que trabalhassem o alongamento corporal, eixo, equilíbrio, enraizamento, consciência e relaxamento corporal, reconhecimento e aceitação dos sentimentos; alívio das tensões causadas por bloqueios ou problemas emocionais; minimização do medo de cantar e se expressar; redução da ansiedade; desapego dos sentimentos ruins no momento do canto. Nesse primeiro ciclo, das seis práticas musicorporais propostas, foram consideradas "muito satisfatória" as práticas "enraizar e encher", "leveza do ser"; "cantar da terra ao céu"; "como é bom sentar" e "roda que roda". A prática "vibrar e expandir" foi considerada "satisfatória". Não houve práticas classificadas como insatisfatórias, pois todas elas atenderam positivamente os objetivos propostos, o que foi analisado pela Pesquisadora Principal e pelos coralistas através dos questionários e grupos focais. Nos depoimentos e respostas aos questionários, identificamos relatos dos coralistas que apontaram facilidade ou dificuldade de execução, bem-estar ou desconforto e melhora ou piora da qualidade sonora na realização de algumas práticas.

Ao final do primeiro ciclo, os coralistas apresentaram-se mais alinhados física e emocionalmente, fato que atribuímos à conscientização dos padrões psicofísicos individuais, de um desejo de mudança desses padrões, da relação de confiança estabelecida entre os coralistas e das práticas que trazem esse olhar para a integração do corpo ao ato do canto. O *Programa de Preparação Vocal* foi direcionado ao desenvolvimento da propriocepção corporal e os resultados indicaram que, ao final do

primeiro ciclo, os coralistas conseguiam se perceber e buscar caminhos para um melhor posicionamento dos segmentos corporais de forma a se equilibrarem e estabilizarem com mais facilidade, quando comparado ao início da pesquisa. Foram constatados relatos de bem-estar e redução da ansiedade, diminuição do medo de cantar e melhor capacidade para a autoregularização do estado emocional.

No Capítulo 6 – O Programa de Preparação Vocal – Segundo ciclo, apresentamos todas as alterações propostas e realizadas para as seis práticas musicorporais que foram elaboradas no primeiro ciclo, e acrescentamos duas práticas consideradas "muito satisfatória": "conectar-se" e "árvore enraizada". No segundo ciclo, privilegiamos exercícios vocais que trabalhassem a respiração, a passagem de registro e a extensão vocal, aliados a práticas corporais que auxiliavam no enraizamento, na percepção e consciência de si, na descompressão do abdômen, no relaxamento dos braços e mãos. Ficou evidente a necessidade de se ter um tempo para olhar para dentro de si mesmo, e enxergar como cada segmento do corpo afeta o todo. Por meio da respiração e do movimento corporal consciente, conseguimos reduzir as tensões corporais, sobretudo dos segmentos pés, joelhos, quadril, abdômen, pescoço e mãos.

A partir dos resultados da presente pesquisa, antevemos outros estudos potenciais que poderão aprofundar nosso entendimento sobre o tema em questão. Várias frentes de pesquisa poderão ser tomadas, como por exemplo, estudos de natureza quantitativa, que meçam as melhoras físicas, fisiológicas das práticas musicorporais avaliadas e que possibilitem controle, para além das percepções e sensações dos coralistas, relativos à saúde mental e emocional dos mesmos. Para pesquisas futuras, seria interessante desenvolver também outras práticas, que trabalhassem para a minimização das tensões dos ombros, maxilar e língua, pois foram os segmentos que, segundo relatos dos coralistas, mesmo após o segundo ciclo, ainda apresentavam grau de tensão perceptível. Outras abordagens corporais também podem ser testadas, como o Yoga, Feldenkrais, Eutonia, Ginástica Holística dentre outras, cujas práticas possam ser parcialmente integradas ao ato do canto. Essa temática é, de fato, muito relevante para a área do canto coral e ressalta pontos importantes para serem trabalhados em coros amadores e profissionais, pois agregam a preparação vocal e o cuidado psicofísico do coralista.

Realizar esta investigação fez parte de uma enorme vontade minha, como Pesquisadora Principal, de proporcionar melhoras aos coralistas com quem atuo, não apenas em nível técnico/vocal/musical, mas também humano, considerando que houve

um descobrimento individual e ao mesmo tempo coletivo, de que corpo, mente e voz formam uma unidade poderosa e reveladora para aqueles que almejam "cantar melhor".

Após a leitura criteriosa de cada um dos depoimentos dos coralistas, percebi que os resultados positivos das práticas que utilizamos serviram para a evolução sonoro-vocal, corporal e mental no contexto das atividades do coral, mas também para a evolução da vida de cada um dos coralistas, do coral em coletivo, do maestro *Éric* e do meu, como professora e pesquisadora. Não existe uma fórmula e nem uma verdade absoluta, mas trabalhar com as práticas musicorporais foi o caminho que encontramos para alcançar os resultados positivos, quanto ao uso do corpo/mente no contexto da técnica vocal. Foi desafiador e, ao mesmo tempo, muito prazeroso.

As sensações corporais vivenciadas pelos coralistas foram, por vezes, muito distintas. Cada coralista reagiu e respondeu de uma maneira diferente durante as semanas de aplicação do *Programa* e exigiu um tempo, um olhar e, às vezes, até um toque corporal para conseguir avançar na caminhada evolutiva. Existia um misto de emoções externas à vida do coral e emoções presentes pela pressão, perfeccionismo e cobrança que os coralistas sentiram para fazer um trabalho de qualidade, emoções essas que se alteravam em um pequeno lapso de tempo, dificultando ainda mais o trabalho. Ademais, acessar e aceitar os seus sentimentos foi, de fato, libertador para muitos, enquanto desconfortável para outros e a *priori* existiu, de um modo geral, um bloqueio ou um "não querer entender" o que estava acontecendo consigo mesmo ou, ainda, não entender o que o sentimento "tinha a ver" com a voz. Aos poucos, os coralistas foram relatando maior leveza, relaxamento e ressaltando a importância de se livrar dos sentimentos ruins e se energizar de pensamentos positivos, sobretudo quando vamos cantar. Outro fator dificultador foi o controle da ansiedade e da assimilação das práticas no tempo, pois o processo para aquisição de melhorias técnico-vocais é lento e, ao meu ver, exige paciência. Ter pressa, ficar ansioso para que dê certo, encurtar os caminhos ou desistir após poucas tentativas, pode contribuir para resultar o efeito contrário do esperado, gerando frustrações em todos. Se analisarmos que, associado ao processo vocal, estamos adicionando cuidados com o corpo e com a mente, trabalhando com a reeducação de hábitos corporais nocivos, precisamos ter ainda mais respeito ao tempo e comemorar cada "pequena" conquista.

Finalizando, compreendemos que o canto, por si só, deveria ser prazeroso e libertador, como sugere Alexander Lowen, criador da Bioenergética, quando afirma que a

fala e o canto são ferramentas para expressão individual do ser, assim como as expressões faciais e os gestos corporais conscientes ou inconscientes (LOWEN, 1982). Inicialmente, os coralistas relatavam prazer em cantar e realizar as práticas musicorporais. Muitos deles, ao final da pesquisa, mostraram reconhecer a percepção enganosa que têm de si mesmos e de suas sensações corporais, fato comum que foi retratado por Frederick Mathias Alexander, criador da Técnica Alexander e pela coralista Gi (15 anos/Q5):

> *Gi:* Eu percebi várias manias que eu tinha e que nunca havia percebido, pois, pra mim eram "confortáveis". Na verdade, eu nem sabia que haviam outras posturas mais confortáveis, outras formas de caminhar mais confortáveis, e até mesmo outras formas de cantar que me favoreciam mais. As mudanças que vi no meu corpo foram ótimas, melhorou meu andar, minha postura e até minha voz, para melhor!

As conquistas técnicas de cada coralista, nos últimos dois anos, foram significativas e observadas por nós, condutores das ações, e pelos próprios coralistas, que afirmaram ter aumentado até mesmo a sua autoestima, por conseguirem se perceber e constatar mudanças em seu modo de ser, agir e cantar. Como afirma a coralista *Cássia* (17 anos/ Q5) em seu relato final sobre a sua percepção evolutiva após esta pesquisa:

> *Cássia:* Antes de conhecer essa técnica, eu jamais imaginaria que cada pequena parte do meu corpo influencia o modo como eu canto. Eu fiquei muito impressionada ao perceber que todo o corpo está envolvido no ato de cantar e que tudo está conectado, que até os seus sentimentos fazem diferença nesse momento, dessa forma, a cada ensaio ou apresentação eu busco relaxar completamente o meu corpo, focar nos sentimentos bons e procurar boas energias para conseguir cantar da forma correta e percebi uma melhora tanto no meu som, quanto no meu corpo, que antes costumava ficar muito tenso. Além disso, percebi que cada movimento que fazemos se liga ao nosso som também, mudando sua intensidade, continuidade, aumentando ou diminuindo o fluxo de ar.

Enfim, compreendemos que esta pesquisa contribuiu para que pudéssemos considerar uma nova maneira de ensinar e aprender a técnica vocal no contexto coral infantojuvenil, tornando o processo mais leve, dinâmico, saudável, respeitoso, em diálogo constante entre professora e coralistas. Salientamos que, embora o trabalho tenha sido direcionado ao coro infantojuvenil, ele pode ser aplicável em outros grupos, incluindo faixas etárias distintas. Cabe ainda, ressaltar a necessidade dos cursos de licenciatura e

bacharelado em canto e regência coral incorporarem em suas grades curriculares, processos formativos relativos à preparação vocal coral. Esperamos conduzir futuras pesquisas para aprofundar ainda mais o assunto e produzir materiais científicos e didáticos que deem suporte para o trabalho da preparação vocal do canto coletivo e solista brasileiro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBRECHT, Sally K. *The Choral Warm-up Collection*: a Sourcebook of 167 Choral Warm - Ups Contributed by 51 Choral Directors. Van Nuys: Alfred Pub. Co., 2003.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *O uso de si mesmo*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *The universal constant in living*. London: Mouritz, 1941.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *Constructive Conscious Control of the Individual*. London: Chaterson Ltd., 1923.

ALEXANDER, Neusa Maria Costa; MORAES, Marco Antonio Alves de. Modelo de avaliação físico-funcional da coluna vertebral*. Revista Latino-Americana de Enfermagem*, São Paulo, v.9, n.2, p.67-75, mar.2001.

ALKIMIM, Dandara Elisa Viana. *A técnica Alexander e seus benefícios aplicados ao músico*. [17 f]. Artigo apresentado como requisito de avaliação da Pesquisa em Música 3 do Curso de Música (Bacharelado em Violino), –Instituto de Artes (IARTE) da Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia – Minas Gerais. Agosto 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/19627/5/TecnicaAlexanderBeneficio.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2019.

ALMEIDA, Maria Nazaré Rocha de. Corpo-voz-emoção: uma proposta de práticas sensibilizadoras para o ensino do canto lírico. In: I SIMPÓSIO BRASILEIRO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA*.* XV Colóquio do Programa de Pós-Graduação em música da UNIRIO, 2010, Rio de Janeiro. *Anais do SIMPOM*. Rio de Janeiro: 2010, p.332-340.

ALMEIDA, Maria Nazaré Rocha de. Uma reflexão sobre a integração corpo-voz-emoção à luz a corporeidade como ferramenta para o ensino do canto lírico. 2010, Nordeste. *Anais da ABEM Nordeste*... Nordeste:2010b, v.1.

ALTHOUSE, Jay; ROBINSON, Russel. *The Complete Choral Warm-Up:* A Source Book for Choral Directors*.* Van Nuys: Alfred, 1995.

ALVES, Carolina Valverde. Padrões físicos inadequados na performance musical de estudantes de violino. *Per Musi*, Belo Horizonte, v.26, n. 26, p.128-139, jul./dez. 2012.

ALVES, Cristina Canhetti. *Efeitos das metáforas no ensino do canto*: dados acústicos e de imagem do trato vocal. [165 f]. Dissertação de mestrado em Linguística Aplicada e Estudos da Linguagem. São Paulo: Universidade Católica de São Paulo, 2013.

AMIGOS do Tai Chi. *As Oito Peças do Brocado (Ba Duan Jin)*. 2016. Disponível em: <http://amigosdotaichi.blogspot.com/2016_01_24_archive.html>. Acesso em: 10 fev. 2019.

AMORIM, Maria Elciane Silva de. *Ritmos e expressão corporal:* práticas pedagógico-musicais para uma escuta musical ativa e formação de plateia*.* 2012. [24f]. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Música) – Instituto de Artes da Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

ANDRADE, Simone Rattay; FONTOURA, Denise Ren da; CIELO, Carla Aparecida. Inter-relações entre fonoaudiologia e canto. *Revista Música Hodie*, Goiás, v.7, n.1, p.83-98, nov.2007.

ANHAIA, Tanise Cristaldo et al. Intervenções vocais diretas e indiretas em professores: revisão sistemática da literatura. *Audiol Commun Res*., v.18, n.4, p.361-6, 2013.

ARAÚJO, Aline Soares. *O Cantor e o desenvolvimento expressivo*: estudos labanianos aplicados à performance cênico-musical. 2016. [234 f]. Tese de doutorado – Faculdade de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2016.

AYDOS, Bianca; HANAYAMA, Eliana Midori. Técnicas de aquecimento vocal utilizadas por professores de teatro. *Rev. CEFAC*, v.6, n.17, p.83-8, jan. 2004.

BALDISSERA, Adelina. Pesquisa-ação: uma metodologia do "conhecer" e do "agir" coletivo. *Sociedade em Debate*, Pelotas, v.7, n.2, p.5-25, 2001.

BARBIER, René. *A pesquisa-ação*. Brasília: Líber Livro Editora, 2004.

BARKER, Sarah. *A técnica de Alexande*: Aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total. São Paulo: Grupo Editorial Summus, 1991.

BARROS, Edlucia Robelia Oliveira de; CAMARGO, Robson Corrêa de; ROSA, Michel Mauch. Vigotski e o teatro: descobertas, relações e revelações. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v.16, n.2, p.229-240, abr./jun. 2011.

BASS, Christine C. Repertoire & Standards: Senior High Choirs-Vocal Transformation of the Secondary School Singer: The Choral Director as Vocal Coach. *Choral Journal*, v.49, n.10, p.49-53, 2009.

BAZILLI, Maristela. *O corpo e suas couraças*. 2010. [21 f]. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Latino Americano de Saúde Integral e Faculdade Vicentina. Curitiba, 2010. Disponível em: <http://www.clasi.org.br/media/user/downloads/maristela_bazili_n1.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2015.

BEHLAU, Mara. *Voz:* o livro do especialista (Vol.I). Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

BEHLAU, Mara. *Avaliação e tratamento das disfonias*. São Paulo: Editora Lovise, 1995.

BEHLAU, Mara; REHDER, Maria Inês Beltrati Cornacchioni. *Higiene vocal para o canto coral*. São Paulo: Revinter, 1997.

BENTO, José Adriano. *Mente, corpo e voz*: um estudo sobre aspectos psicológicos presentes no processo de ensino aprendizagem do canto. 2011. [46 f]. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Música) – Escola de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2011.

BEXIGA, Márcia Vieira; SILVA, Andréia Anhezini. *Preparação vocal para coro:* análise teórica e registro dos princípios técnicos básicos de preparação vocal adequados ao desenvolvimento do canto coral. In: ENCONTRO DE PESQUISA EM MÚSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ, IV, Maringá, 2009. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:LwQ3s_QEWqQJ:www.dmu.uem.br/pesquisa/index.php%3Fconference%3Depem%26schedConf%3Depem2009%26page%3Dpaper%26op%3Ddownload%26path%255B%255D%3D28%26path%255B%255D%3D16+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br&client=safari>. Acesso em: 10 fev. 2019.

BLOGSPOT. *Posture*. Disponível em: <http://2.bp.blogspot.com/-pMch4SHU2ug/UBbcCPS2WkI/AAAAAAAAAYQ/_zVVxjJMcXU/s1600/Apresenta%25C3%25A7%25C3%25A3o+pessoal+postura+_+Em+p%25C3%25A9.jpg>. Acesso em: 10 fev.

BORGES, Paulo Frederico C. Convergências entre a técnica de F. M Alexander e a psicologia corporal: mobilização das couraças desbloqueio da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, 2010.

BRACCIALLI, Lígia Maria Presumido. Postura corporal: reflexões teóricas. *Fisioterapia em movimento*, v.XIV, n.1, p.65-71, abr./set., 2001.

BRACCIALLI, Lígia Maria Presumido; VILARTA, Roberto. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. *Revista Paulista de Educação Física*, v.14, n.2, p.159-71, 2000.

BRAGA, Adriana; PEDRIVA, Patrícia. Voz e corporeidade segundo a percepção de coristas. *Revista Música Hodie*, v.7, n.2, p.43-52, 2008.

BRANDVIK, Paul. Choral Tone. In:WEBB, Guy B. (ed.). *Up front! Becoming the complete choral conductor*. Boston: E.C.Schirmer, 1993, p.147-149.

BRESLER, Liora. Metodologias qualitativas de investigação em Educação Musical. *Música*. *Psicologia e Educação*, Porto, n.2, p.1-30, 2000.

BRITO, José Albércio Morais de Brito. *Expressões corporais e suas contribuições para a aprendizagem musical*. 2012. [13 f]. Trabalho de conclusão de curso – Licenciatura em Música. Brasília: Universidade de Brasília, 2012.

BRUSETTI, Tarsis Conti. *A articulação do ombro:* breve descrição. 2002. [62f]. Monografia em Educação Física. Universidade de Campinas, Campinas, 2002.

CAMPO, Ana Gabriela Pinheiro do. *Atividades de percussão corporal na educação musical infantil:* descobrindo o ritmo, o corpo e o movimento. 2013. Mestrado em Educação. Minho, Portugal, 2013.

CAMPOS, Paulo Henrique. *O impacto da Técnica Alexander na prática do canto*: Um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação. 2007. [161f]. Dissertação de mestrado em Música – Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.

CÂNDIDO, Paula Emanuela Fernandes; MATTOS, Daniela Junckes da Silva. Bioenergética: fundamentos e técnicas corporais. *Revista Digital EFDEPORTES*, Buenos Aires, v.14, n.131, abr. 2009.

CARNASSALE, Gabriela Josias. *O ensino de canto para crianças e adolescentes*. 1995. [179 f]. Dissertação de mestrado em Artes – Universidade de Campinas (UNICAMP), Campinas, 1995.

CHAN, Thelma; CRUZ, Thelmo. *Divertimentos de corpo e voz*. São Paulo: Thelma Chan, 2001.

CHENG, Stephen Chun-Tao. *O Tao da voz*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

CHERNG, Wu Jyh. *A alquimia do movimento*. Rio de Janeiro: MAUAD Editora Ltda. 1998.

CHEVITARESE, Maria José. *O Canto Coral como agente de transformação cultural nas comunidades do Cantagalo e Pavão-Pavãozinho:* educação para liberdade e autonomia. 2007. [270f]. Tese (Doutorado em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social) – Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2007.

CIELO, Carla Aparecida et al.. Exercícios de trato vocal semiocluído: revisão de literatura. *Revista CEFAC*, São Paulo, v.15, n.6, p.1679-1689, ago. 2013.

COELHO, Helena de Souza Nunes Wöhl. *Técnica vocal para coros*. 4. ed. São Leopoldo: Sinodal, 1999.

COELHO, Helena de Souza Nunes Wöhl. *Técnica vocal para coros*. São Leopoldo: Sinodal, 1994.

COKER, Timothy. *Choral Warm-up Exercises as a Key to Teaching Music Literature and Vocal Technique*. 1984. [108f]. Ph.D. diss. – University of Southern Mississippi, Hattiesburg, 1984.

CORDEIRO, Carlos Chan. Chi Kung, Tai Chi Chuan, Meditação. In: APRESENTAÇÃO EM SEMINÁRIO DE TERAPIAS COMPLEMENTARES EM ONCOLOGIA. Portimão, Portugal. Julho de 2010. Disponível em: <https://slideplayer.com.br/slide/4800792/>. Acesso em: 28 nov. 2018.

COSTA FILHO, Moacyr Silva. *A pedagogia do canto através do movimento corporal*. 2015 [553 f]. Tese de Doutorado em Música – Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, Aveiro, 2015.

COSTA FILHO, Moacyr; JESUS, Luis M.T. A Proprioceptividade no Canto: Uma Avaliação Qualitativa do Desempenho Vocal de Cantores Estudantes. *CIAIQ*, v.1, 2016.

COUTINHO, Clara. *Métodos de investigação em educação*. Universidade de Minho: Minho, 2008.

COUTINHO, Cláudia Pereira. *Metodologias de Investigação em Ciências Humanas.* Coimbra: Almedina, 2011.

CRESWELL, J. W. *Research design:* Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage, 2003.

DESPEUX, Catherine. *Tai-chi chuaan:* arte marcial, técnica da longa vida. São Paulo: Editora Pensamento, 1981.

EGG, Ezequiel Ander. *Repensando la Investigación*-Ación-Participativa. Vitoria-Gasteiz: El Ateneo, 1990.

EHMANN, Wilhem; HAASMANN, Frauk. *Voice Building for Choirs.* Chapel Hill: Hinshaw Music, 1982.

ELLIOTT, John. *La investigación-acción en educación*. Madrid: Ediciones Morata, 1990.

EN People. *Expert Reveals Top Five Longevity Acunpucture points*. 2015. Disponível em: <http://en.people.cn/n/2015/0906/c98649-8945974-3.html>. Acesso em: 12 fev. 2019.

ESPIRESZ, Sandra. *Performance de coralistas amadores em situação pré e pós-aquecimento vocal:* uma avaliação perceptivo-auditiva. 2004 [100 f]. Monografia de conclusão do Curso (Especialização em Fonoaudiologia – Voz) – COGEAE, Pontíficia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2004.

FADINI, Maria Eduarda. *Soltando os nós:* As repercussões corporais da repressão da sexualidade na infância e sua influência na aprendizagem do canto. 2006. [79f]. Trabalho de Conclusão de Curso em Música – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2006.

FERNANDES, Ângelo José. *O regente e a construção da sonoridade coral*: uma metodologia de preparo vocal para coros. 2009. [423 f]. Tese de Doutorado em música – Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 2009.

FERNANDES, Angelo José; KAYAMA, Adriana Giarola; ÖSTERGREN, Eduardo Augusto. O regente moderno e a construção da sonoridade coral: interpretação e técnica vocal. *Per Musi – Revista Acadêmica de Música*, Belo Horizonte, v.19, n.13, p.33-51, jan./jun. 2006.

FERNANDES, Angelo José; KAYAMA, Adriana Giarola; ÖSTERGREN, Eduardo Augusto. A prática coral na atualidade: sonoridade, interpretação e técnica vocal. *Revista Música Hodie*, v.6, n.1, p.51-74, nov.2006.

FERNANDINO, Jussara. Corpo criativo, corpo musical. In: PARIZZI, Betânia; SANTIAGO, Patrícia*. Processos Criativos em Educaçao Musical*: tributo a Hans-Joachim Koellreutter. Belo Horizonte: Escola de Música da UFMG/CMI, 2015. Capítulo 5, p.67-86.

FERNANDO, Richard; MAIER, Regina Mota. *Uma pesquisa em preparação vocal:* relato de experiência com o Coral Unasp. 2015. Disponível em: <http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:o18f720RF-YJ:scholar.google.com/+preparação+vocal+corista&hl=pt-BR&as_sdt=0,5>. Acesso em: 17 mar. 2017.

FERREIRA, Berta Weil. Análise de conteúdo. *Aletheia*, Universidade Luterana do Brasil, Canoas, n.11, p.13-20, jan./jun. 2000.

FERREIRA, Elizabeth Alves Gonçalves. *Postura e controle postural*: desenvolvimento e aplicação de método quantitativo de avaliação postural. 2005. [114 f] Tese de doutorado – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

FERREIRA, Juliana Grassi Pinto. *Preparação vocal do corista.* 2002. [8f]. Trabalho de conclusão do curso (Especialização em regência coral) – Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2002.

FERREIRA, Sarah Ramez. *Padrões físicos inadequados na performance da trompa*. Dissertação de mestrado –.Escola de Música da UFMG, Belo Horizonte, 2009.

FERRELL, Matthew August. *Perspectives in choral and solo singing*: enhancing communication between choral conductors and voice teachers. 2010. [159 f]. Tese de Doutorado – University of Miami – Musical Arts, Florida, Dezembro 2010.

FINARDI, Ângela Emília. O centro de energia de base do corpo na preparação vocal do performer. 2014. [171f]. Dissertação de mestrado – Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, 2014.

FONSECA, Joao Gabriel Marques. Frequência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística: uma leitura transdisciplinar da medicina do músico. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 2007, Anais... 2007a. p.1255-1269.

FONSECA, João Gabriel Marques. *Freqüência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística* – Uma leitura transdisciplinar da Medicina do Músico. 2007. [157 f]. Tese de Doutorado –Faculdade de Medicina da UFMG, Belo Horizonte, 2007b.

FONSECA, Marcelo Parizzi Marques. *Discussão sobre os desconfortos físico-posturais em flautistas e sua relação com a técnica de performance da flauta transversal*. 2013. [142 f]. Dissertação de mestrado – Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013.

FONSECA, Marcelo Parizzi Marques; CARDOSO, Francisco; GUIMARÃES, Antônio. The fundamentals of posture's biomechanics and their implications on the performance of the flute. *Per Musi*, v.31, p.86-107, jan./jun. 2015.

FRANCO, Maria Amélia Santoro. Pedagogia da pesquisa-ação. Educação e pesquisa. *Scielo*, São Paulo, v.31, n.3, p.483-502, set./dez. 2005.

FRANCO, Maria Amélia Santoro; LISITA, Verbena Moreira Soares de Sousa. Pesquisa-ação: limites e possibilidades na formação docente. In: PIMENTA, Selma Garrido; FRANCO, Maria Amélia Santoro (orgs). *Pesquisa em educação*: Possibilidades investigativas/formativas da pesquisa-ação. Edições Loyola Jesuítas, São Paulo. 2014.

FREDERICK-matthias-alexander-01. *Argentine Tango Hacks*. 2018. Disponível em: <https://argentinetangohacks.com/2018/04/04/4-posture/frederick-matthias-alexander-01/>. Acesso em: 10 fev. 2019.

FREER, Patrick K. *Choral Warm-Ups for Changing Adolescent Voices*. Music Faculty Publications. 2009. Disponível em: <https://scholarworks.gsu.edu/music_facpub/16>. Acesso em: 17 mar. 2017.

GADOTTI, Inaê Caroline et al. *Análise postural e eletromiográfica e a prevalência do bruxismo em indivíduos com diferentes classes oclusais de angle*. 2003. [117 f]. Dissertação de mestrado em fisioterapia – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2003.

GARCIA, Carlos Marcelo. Pesquisa sobre a formação de professores. *Revista Brasileira de Educação*, n.9, p.31-75, set./dez. 1997.

GATTI, Bernadette Angelina. *A construção da pesquisa em educação no Brasil*. Brasília: Plano, 2002.

GELB, Michael. *O aprendizado do corpo*: introdução à técnica de Alexander. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

GOES, Amanda Acauan. *Corpo sonoro e som em movimento*: um estudo sobre a prática da música corporal. 2015. [122 f]. Dissertação de Mestrado – Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, Aveiro, 2015.

GOMES, Maria José Barroso; FELIPO, Naira. Sons e gestos libertadores de tensões. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

GONDIM, Sônia Maria Guedes. Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos. *Paidéia – Cadernos de Psicologia e Educação*, v.12, n.24, p.149-161, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v12n24/04.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2016.

GRAAFF, Kathleen Van de. *A systematic approach to voice exercises*. Domenico Productions, Nova York, 2004.

HENRIQUES, João Miguel Esgalhado. *Pedagogia imagem-voz*: o espaço interior no Ensino Técnico do Canto. 2012. [92 f]. Dissertação de Mestrado em Ensino da Música – Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, 2012.

HERR, Martha. Considerações para a classificação da voz do coralista. In: FERREIRA, Léslie Piccolotto et al. *Voz profissional:* o profissional da voz. Carapicuíba: Pró-fono Departamento Editorial, 1995. p.51-56.

HOLANDA, Vitor Branco; RICCIO, Edison Luiz. A utilização da pesquisa-ação para perceber e implementar sistemas de informações empresariais. *Asian Pacific*, Rio de Janeiro, 13, 2001.

HONG, Youlian. *Tai Chi Chuan state of the Art in International Research*. Basel: Editor Youlian Hong, 2008.

HORSTMANN, S. *Choral Vocal Technique*: *Evoking Sound* – The Choral Warm-Up. Chicago: GIA, 2009.

HORWOOD, Graham. *Tai Chi Chuan the code of life*. St. Paul: Dragon door publications, 2002.

HUGHLEY, A.. Warm-ups, repertoire, and resources for male choirs. *ChorTeach*, v.1, n.3, p.6-7, 2008. Disponível em: <http://acda.org/files/ChorTeach_vol._3_Hughley, A.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2017.

HUGON, Marie-Anne; SEIBEL, Claude. *Recherches impliquées, recherches-action:* le cas de l'éducation.[Pesquisas implicadas, pesquisas-ação: o caso da educação]. Bélgica: Boeck Universidade, 1988.

HYLTON, J. B. *Comprehensive Choral Music Education*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1995.

JESUS, Denise Meyrelles de; ALMEIDA, Mariangela Lima de; SOBRINHO, Reginaldo Célio. Pesquisa-ação crítico-colaborativa: implicações para a formação continuada e a inclusão escolar. In: REUNIÃO ANUAL DA ASSOCIAÇÃO DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO, 28., 2005, Caxambu, MG. *Anais*... Caxambu: ANPED, 2005. v.1, p.1-20.

JORDAN, James. *Evoking sound*: The Choral Warm-up-Methods, Procedures, Planning, and Core Vocal Exercises. Chicago: GIA Publications, Inc, 2005.

KEMMIS, S. *Action research*. International Encyclopedia of Education. Oxford: Pergamon, 1984, p.35-42.

KIRSH, E. R. et al. Factors Associated With Singers' Perceptions of Choral Singing Well-Being. *Journal of Voice*, v.27, n.6, p.786.e25-786.e32, 2013.

KOH, T. C. Tai Chi Chuan. *The American Journal of Chinese medicine*, v.9, n.1, p.15-22, 1981.

LAI, Kwong Ming. *Tai Chi Chuan terapia psicossomática e iluminação interior*. São Paulo: Editora Sol Nascente, (1980?).

LAMB, G. *Warm-ups and warm-up as a tune-up*. OpenStax CNX. 2009. Disponível em: <http://cnx.org/content/m20343/1.1/>. Acesso em: 17 mar. 2017.

LANA, Eric Vinicius de Aguiar; SIMÕES, Thays Peneda. O uso de tecnologias e recursos didáticos extramusicais para o ensino e o aprendizado do canto coral: relato de experiência junto ao coral Canarinhos de Itabirito. In: 2º NAS NUVENS... CONGRESSO DE MÚSICA, 2016, Belo Horizonte-MG. *Anais.* Belo Horizonte: Editora da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) e Escola de Música da Universidade Federal, 2016. v.2. p.1-100.

LAZZARI, Fernando de. *Pa Tuan Chin*: oito peças do Brocado. Ribeirão Preto: Editora e Gráfica São Gabriel Ltda, 2014.

LEWIS, Pamela Payne. *The Alexander Technique:* Its Relevance for Teachers of Singing. 1980. Dissertation (Doctor of Artes in speech and voice) – Faculty of the college of fine arts, Carnegie-Mellon university. Pittsburg, Pennsylvania, 1980.

LIAO, Mei Ying; DAVIDSON, Jane W. The effects of gesture and movement training on the intonation of children's singing in vocal warm-up sessions. *International Journal of Music Education,* v.34, n.1, p.4-18, 2016.

LIMA, Amanda Thaís et al. Perfil de extensão vocal em coristas após técnica de vibração de língua associada a escalas. *Revista CEFAC*, v.18, n.3, p.626-634, 2016.

LOMAX, Pamela. *Managing Staff Development in Schools*. Clevedon: Multilingual Matters. 1990.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. São Paulo: Summus Editorial LTDA., 1982.

LOWEN, Alexander. *Bioenergetics*. New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1975.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. *Exercícios de bioenergética*: o caminho para uma saúde vibrante. 8 ed. São Paulo: Editora Ágora, 1985.

MAGEE, David J. *Avaliação musculoesquelética*. Barueri: Manole, 2010.

MAGEE, David J. *Avaliação musculoesquelética*. 4. ed. Barueri: Manole, 2002.

MAIA, Maria Emilia Oliveira. Efeitos imediatos do exercício vocal sopro e som agudo. *J Soc Bras Fonoaudiol* – Centro de Estudos da Voz, São Paulo, v.24, n.1, p.1-6, 2012.

MALDE, Melissa; ALLEN, MaryJean; ZELLER, Kurt-Alexander. *What every singer needs to know about the body*. Plural Publishing, 2012.

MANZATO, Antonio José; SANTOS, Adriana Barbosa. *A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa*. Departamento de Ciência de Computação e Estatística–IBILCE-UNESP (2012).

MARSOLA, Mônica; BAÊ, Tutti. *Canto*: uma expressão – princípios básicos de uma técnica vocal. São Paulo: Irmãos Vitale, 2001.

MARTINEZ, Emanuel. *Regência Coral*: princípios básicos/Emanuel Martinez e colaboradores Denise Sartori, Pedro Goria, Rosemari Brack. Curitiba: Colégio Dom Bosco, 2000.

MATHIAS, Nelson. *Coral, Um Canto Apaixonante*. Brasília: MusiMed, 1986.

MCKAY, Judy; MARSHALL, Peter. The dual imperatives of action research*. Information Technology & People,* Churchlands, v.14, n.1, p.46-59, 2001.

MEDICINAS Alternativas. *Tai Chi Chuan*. 2018. Disponível em: <http://medalt-esv.blogspot.com/2011/03/tai-chi-chuan.html%20Acesso%20em%2028/11/2018>. Acesso em: 10 mar. 2018.

MELO, Cynthia. O percusso de Alexander Lowen. *FLAAB,* online, ago. 2012. Disponível em: <https://www.analisebioenergetica.com/fla/o-percurso-de-alexander-lowen/>. Acesso em: 01 nov. 2018.

MELLO, Enio Lopes; SILVA, Marta Andrade e. O corpo do cantor: alongar, relaxar ou aquecer?.*Revista CEFAC*, São Paulo, v.10, n.4, p. 548-556, 2008.

MENDONÇA, Rita de Cássia. *Adolescente e Canto-definição de repertório e técnica vocal adequados à fase de mudança vocal*. 2011. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal de Goiás, 2011.

MILBRATH, Rochelle L.; SOLOMON, Nancy Pearl. Do vocal warm-up exercises alleviate vocal fatigue? *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 46, p.422-436, 2003.

MILLER, Richard. *Solutions for Singers*: Tools for Performers and Teachers. New York: Oxford University Press, 2004.

MILLER, Richard. The solo singer in the choral ensemble. *Choral Journal*, Oklahoma, v.35, n.8, p.31-36, 1995.

MILLER, Richard*. The structure of singing*: system and art in vocal technique*.* Boston: Schirmer, 1986.

MINAZAKI JUNIOR, Paulo Minoru. *Material de apoio da EBRAMEC - Escola Brasileira de Medicina Chinesa, Ba Duan Jin*: orientações iniciais. São Paulo: Roca, 2005.

MOLINA, Rinaldo. A pesquisa-ação/investigação-ação no Brasil: mapeamento da produção (1966-2002) e os indicadores internos da pesquisa-ação colaborativa. 2007. [177f]. Tese de Doutorado – Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

MONTEIRO, Franck. *Poder interno, salud, meditación de pie*. 2017. Disponível em: <https://www.saludterapia.com/articulos/a/2547-poder-interno-salud-meditaciondepie.html?utm_content=bufferfec7d&utm_medium=social&utm_source=pinterest.com&utm_campaign=buffer>. Acesso em: 12 fev. 2019.

MOREIRA, Ana Lúcia Iara Gaborim; RAMOS, Marco Antônio da Silva. Preparação vocal no coro infanto-juvenil: desafios e possibilidades. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA (ANPPOM), XXIV, São Paulo-SP. *Anais*... São Paulo, 2014.

MOTA, Andréa Coelho Gagliardi. Aquecimento e desaquecimento vocal. 1998. [25 f]. Monografia de conclusão de curso (Especialização em voz) – Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica (CEFAC), São Paulo, 1998.

NESHEIN, Paul; NOBLE, Weston H. *Building Beautiful Voices*. Dayton: Lorenz Corporation, 1995.

NEUEN, D. L. The sound of a great chorus. *Music Educators Journal*, v.75, n.4, p.42-45, 1988.

OITICICA, Vanda. *O Bê-a-bá da Técnica Vocal*. Brasília: Musimed, 1992.

OLESEN, Bradley Christian. *The impact of musical background, choral conducting training and music teaching style on the choral warm-up philosopy and practices of successsful high school choral directors*. Miami: University of Miami. 2010.

OLIVEIRA, Rosana Fernandes et al. Efeitos do treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, v.9, n.3, p.15-22, 2001.

ORIENTAÇÕES Sentar e Levantar. *Grupo Solute*. 2016. Disponível em: <http://gruposolute.com.br/3id/orientacoes-sentar-e-levantar/>. Acesso em: 11 fev. 2019.

PADOVANI, Maria Izabel. *A Técnica Alexander aplicada ao canto coral:* caminhos para uma educação integral*.* 2017. [108 fl.]. Dissertação de mestrado em música. Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017.

PALMEIRA, Ana Paula; SANTIAGO, Patrícia Furst. Efeitos da Técnica Alexander na atuação de músicos instrumentistas e cantores. In: SANTIAGO, Patrícia Furst; PARIZZI, Betânia; FERNANDINO, Jussara. (Org.). (Vol. 1). *Corporeidade e Educação Musical Coletânea Seminário de Educação Musical da Escola de Música da UFMG*. 1ed. Belo Horizonte: Escola de Música da UFMG, 2017, p. 173-199.

PANOFKA, Heinrich. *24 progressive vocalizes:* Op. 25 – Book 1. Rieter-Biedermann, 1859.

PAPAROTTI, Cyrene; LEAL, Valéria. *Cantonário:* guia prático para o canto. 2. ed. Brasília: MusiMed, 2013.

PEIXOTO, Maria Silvia Nicolato. Jogos e dinâmicas na formação do cantor: o trabalho de corpo como processo aliado ao repertório vocal. *Anais* do *SIMPOM*, v.3, n.3, 2015.

PEREIRA, Silvia Helena Dias; PERES, Luis Sérgio. *Alterações posturais da coluna vertebral e fatores associados em escolares de 12 a 15 anos de idade, na cidade de Foz do Iguaçu.* Artigo publicado online, 2008. Disponível em: <http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes_pde/artigo_silvia_helena_dias_pereira.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2019

PÉREZ-GONZÁLEZ, Eladio. *Iniciação à técnica vocal:* para cantores, regentes de coros, atores, professores, locutores e oradores. Rio de Janeiro: Musimed, 2000.

PETER, Gabriela Sóstenes; PINHO, Silvia Maria Rabelo; ASSENCIO-FERREIRA, Vicente José. Musculatura extrínseca da laringe e sua participação na produção vocal. *Rev CEFAC*, São Paulo, v.3, n.2, p.165-73, jul./dez. 2001.

PHILLIPS, Kenneth H. *Directing the Choral Music Program*. NY: Oxford, 2004.

PIAUHY, Cristina; RUBIM, Fátima. Terra, para o chão firmeza, para a mão carícia. O entrelaçamento entre grounding e a argila no processo terapêutico. In: CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIA CORPORAIS, 85., 2004. *Anais*, 2004.

PINHEIRO, Eliana Moreira; KAKEHASHI, Tereza Yoshiko; ANGELO, Margareth. O uso de filmagem em pesquisas qualitativas. *Revista Latino-Americana de Enfermagem,* São Paulo, v.13, n.5, p.717-722, sep./oct.2005.

PINHO, Sílvia. *Fundamentos em Fonoaudiologia*. São Paulo: Guanabara, 1998.

PINHO, Sílvia Maria Rebelo; BASTOS, Priscila Rodrigues Jovazinho. *Quadro para avaliação vocal:* correspondentes tonais. Editora Pró-Fono, 2003.

PINTEREST. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/290834088427560451/>. Acesso em: 10 fev. 2019.

PINTO, Heloiza Helena Costa; LÓPES, Ramón F. Alonso. Problemas posturais em alunos do centro de ensino médio. 2001. Paranoá–Brasília DF. *Revista Efdeportes*, Buenos Aires: v.7, 2001.

PIMENTA, Selma Garrido. In: *Pesquisa em educação: possibilidades investigativas/ formativas de pesquisa-ação*. São Paulo: Edições Loyola Jesuítas, 2014.

PRUETER, Priscilla Battini. *O ensaio coral sob a perspectiva da performance musical:* abordagens metodológicas, planejamento e aplicação de técnicas e estratégias de ensaio junto a corais amadores. 2010. [134 f]. Dissertação (Mestrado) – Departamento de Artes da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, 2010.

REIKI Pro. *Posições da Língua no Palato*. 2011. Disponível em: <https://reikipro.wordpress.com/2011/09/10/posicoes-da-lingua-no-palato/>. Acesso em: 10 fev. 2019.

RESSEL, Lúcia Beatriz et al. O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. *Texto & Contexto-Enfermagem*, Florianópolis, v.17, n.4, p.779-786, out./dez. 2008.

RHEINBOLDT, Juliana Melleiro. *Preparo vocal para coros infantis:* considerações e propostas pedagógicas. 2018. [342 f]. Tese de doutorado – Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2018.

RIBEIRO, Egberto Turato. Introdução à metodologia da pesquisa clínico-qualitativa definição e principais características. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, v.2, n.1, 2000.

RIBEIRO, Joana Maria Dias. *A importância e a eficácia da utilização de exercícios de semi-oclusão do trato vocal na preparação vocal de coros*. Dissertação de mestrado em Música – Universidade de Aveiro, Aveiro, 2016.

RIBEIRO, Vanessa Veis et al. Aquecimento e desaquecimento vocais: revisão sistemática. *Revista CEFAC*, São Paulo, v.18, n.6, p. 1456-1465, nov./dec. 2016.

ROBINSON, Ray; WINOLD, Allen. *The choral experience*: literature, materials and methods. New York: Harper & Row, 1976.

ROBSON, C. *Real World Research:* A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers. u.S.: Wiley. (2002).

ROCHA, Diane Ferraz Lopes da. *Grounding em aulas de educação física escolar:* uma análise pela Bioenergética. 2014. Dissetação de mestrado – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2014.

RODGERS, Janet. *The Complete Voice & Speech Workout*: 75 Exercises for Classroom and Studio Use. Hal Leonard Corporation, 2002.

ROE, Paul F. *Choral music education*. 2. ed. New Jersey: Prentice- Hall USA, 1983.

ROHR, L. Respiração yogue – uma vivência bioenergética. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. v.1, 4., 9, Foz do Iguaçu. *Anais*... Centro Reichiano, 2004. CD- ROM. [ISBN – 85-87691-12-0]. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais%202004/Ludmila%20Rohr.pdf>. Acesso em: 07 mai. 2015.

ROSA, Anderson. *A importância da meditação na prática do Tai Ji Quan*. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso de Formação em Tai Chi Chuan – Escola Braisleira de Medicina, Curitiba, 2010.

ROSEN, Sataloff R.T. *Psychology of disorders*. San Diego: Singular; 1997.

RUNDUS, Katharin. *Cantabile:* A Manual about Beautiful Singing for Singers, Teachers of Singing and Choral Conductors. San Pedro: Pavane Publishing, 2009.

SALVAGNI, Giancarlo. *O Tai Chi Chuan*. 2004. Disponível em: <https://www.somostodosum.com.br/artigos/corpo-e-mente/o-tai-chi-chuan-3215.html>. Acesso em: 10 fev. 2019.

SANTER, Marcus James. *18 Lohan Hands Qigong Set*. Disponível em: <http://qigong15.com/blog/qigong-exercises/18-lohan-hands-qigong-set/>. Acesso em: 11 fev. 2019.

SANTIAGO, Patrícia Furst. Hábitos e desábitos do uso de si mesmo. In: SANTIAGO, Patrícia Furst; PARIZZI, Betânia; FERNANDINO, Jussara. (Orgs.). *Corporeidade e Educação Musical*. Coletânea Seminário de Educação Musical da Escola de Música da UFMG. 1ed. Belo Horizonte: Escola de Música da UFMG, 2017, v.1, p.245-271.

SANTIAGO, Patrícia Furst. Vivências de Silêncio em Música. In: PARIZZI, Betânia; SANTIAGO, Patrícia Furst (Orgs.)*. Processos Criativos em Educação Musical* - Tributo a Hans-Joachim Koellreutter. 2015, p. 87 -119.

SANTIAGO, Patrícia Furst. Dinâmicas corporais para a educação musical: a busca por uma experiência musicorporal. *Revista da ABEM*, v.16, n.19, 2014.

SANTIAGO, Patrícia Furst. O impacto da Técnica Alexander na atuação de músicos instrumentistas. In: ENCONTRO NACIONAL DA ABEM, XVII, 2008, São Paulo. São Paulo, 2008

SANTIAGO, Patrícia Furst. Potenciais Contribuições da Técnica Alexander para a Pedagogia Pianística. In: CONGRESSO ANUAL DA ANPPOM, XVI, 2006, Brasília. *Anais...* Brasília: ANPPOM, 2006.

SANTIAGO, Patrícia Furst. A perspectiva da Técnica Alexander sobre os problemas físicos da performance pianística In: CONGRESSO ANUAL DA ANPPOM, XV, 2005, Rio de Janeiro-RJ. *Anais*.... Rio de Janeiro: ANPPOM, 2005.

SANTIAGO, Patrícia Furst. *An exploration of the potential contributions of the Alexander Technique to piano pedagogy*. 2004. [423 f]. PhD Thesis – Institute of Education, University of London, London, 2004.

SATALOFF, R. T. *Vocal Health and Pedagogy*. San Diego: Singular, 1998.

SATALOFF, R. T. Respiration and singing. *Journal of Voice*, v.2, n.1, p.1, 1988.

SCARPEL, Renata D'arc. *Aquecimento e desaquecimento vocal no canto*. 1999. [35f]. Monografia – Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica (CEFAC), Salvador, 1999.

SCARPEL, Renata D'Arc; PINHO, Silvia M. Rebelo. Aquecimento e desaquecimento vocal. In: PINHO, S. *Tópicos em voz*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001. p. 97-104.

SCHWARZ, Karine; CIELO, Carla Aparecida. Modificações laríngeas e vocais produzidas pela técnica de vibração sonorizada de língua. *Pró-Fono*, 21.2, p.161-6, 2009.

SCIENZE Noetiche. *Alchimia Interna Taoista*. Disponível em: <http://www.scienzenoetiche.it/synthesis/13_alchimia_interna_02.php>. Acesso em: 09 fev. 2019.

SEELIG, T. G. *The Perfect Blend:* Seriously Fun Vocal Warm-Ups. Nashville: Shawnee, 2006.

SILANTIEN, John. Técnicas de Ensaio Coral para aperfeiçoar a Afinação. In: CONVENÇÃO INTERNACIONTAL DE REGENTES DE COROS. *Anais*... Brasília, 1999, p. 91- 94.

SILVA, Alexander Raspa. *Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa*. 1997. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/23307244/Fundamentos-da-medicina-tradicional-chinesa>. Acesso em: 10 fev. 2019.

SILVA, Caiti Hauck. *Preparação vocal em coros comunitários:* estratégias pedagógicas para construção vocal no Comunicantos: Laboratório Coral do Departamento de Música da ECA-USP. 2012. Dissertação de mestrado – Departamento de Música da ECA, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

SILVA, Caiti Hauck et al. Preparação vocal em coros comunitários: o percurso de uma pesquisa-ação. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, XXIII , 2013, Natal. *Anais*... Natal, 2013.

SILVA, Caiti Hauck et al. A preparação vocal no ensaio coral: uma oportunidade para aquecer ensinando e aprendendo. In: CONGRESSO DA ANPPOM, XX, 2010, Florianópolis. *Anais..* , Florianópolis, 2010.

SILVA, Caiti Hauck; RAMOS, Marco Antonio da Silva; IGAYARA, Susana Cecília. Preparação vocal em coros comunitários: o percurso de uma pesquisa-ação. In: XXIII CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA – Natal – 2013

SILVA, Elvira Fazzini da. *Consciência corporal e preparação vocal:* apontamentos para o trabalho de voz com alunos de artes cênicas. 2008. [125 f]. Dissertação de mestrado – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2008.

SILVA, Selene de Moraes. *Leveza e fluidez:* a arterapia e o Tai Chi Chuan no trabalho com idosos. 2016. Monografia (Especialização em arterapia) – POMAR/FAVI, Rio de Janeiro, 2016.

SILVEIRA JÚNIOR, Edson Ronei da; CARDOSO, Carlos Luiz. QiGong: uma contribuição para a educação física escolar. *Motrivivência*, v.XVI, n.23, p.83-101, 2004.

SIMÕES, Thays Lana Peneda. *O gesto corporal na performance coral*: estudo de dois grupos corais*.* 2012. [166 f]. Dissertação de Mestrado –Departamento de Comunicação e Arte, Universidade de Aveiro, Aveiro, 2012.

SIMÕES, Thays Peneda et al. Problemas físicos corporais em jovens coralistas do coral Canarinhos de Itabirito In: 2º NAS NUVENS... CONGRESSO DE MÚSICA, Belo Horizonte. *Anais* do 2º Nas Nuvens... Congresso de Música. Belo Horizonte: Editora da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) e Escola de Música da Universidade Federal, 2016b. v.2. p.1 – 100. Disponível em: <http://musicanasnuvens.weebly.com/problemas-fiacutesicos-corporais-em-jovens-coralistas.html, 2016, Belo Horizonte>. Acesso em: 20 mar. 2017.

SIMÕES, Thays Lana Peneda et al. *Problemas físicos corporais em jovens coralistas do coral Canarinhos de Itabirito*. In: 2. NAS NUVENS CONGRESSO MÚSICA DIGITAL. 2017. Disponível em: <https://musicanasnuvens.weebly.com/problemas-fiacutesicos-corporais-em-jovens-coralistas.html>. Acesso em: 10 fev. 2019.

SIMÕES, Thays Lana Peneda et al. *Problemas físicos corporais em jovens coralistas do coral Canarinhos de Itabirito*. 2. Nas Nuvens congresso música Digital. Disponível em: <https://musicanasnuvens.weebly.com/problemas-fiacutesicos-corporais-em-jovens-coralistas.html>. Acesso em: 20 fev. 2017.

SIMÕES, Thays Peneda et al. Práticas musicorporais na formação vocal de jovens coralistas In: XXVI CONGRESSO DA ANPPOM, 2016, Belo Horizonte. *Anais* do XXVI Congresso da Anppom: Belo Horizonte, 2016a.

SIMÕES, Thays Lana Peneda; LANA, Éric Vinícius de Aguiar. Práticas musicorporais para a minimização de problemas psicofísicos em jovens coralistas: novas perspectivas para a preparação vocal coral. IN: I CONGRESSO DE CANTO CORAL: formação, performance e pesquisa na atualidade, São Paulo – SP, 2018.

SIMÕES, Thays Lana Peneda; PENIDO, Bárbara Guimarães. Musicorporeidade: a importância da aplicação de abordagens holísticas no ensino-aprendizagem do canto. In: 3º NAS NUVENS... CONGRESSO DE MÚSICA. BELO HORIZONTE, Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) e Escola de Música da Universidade Federal, Belo Horizonte, 2017, p. 337-352.

SIMÕES, Thays Lana Peneda; SANTIAGO, Patrícia Furst. Práticas musicorporais na formação vocal de jovens coralistas do coral Canarinhos de Itabirito. In: PRIMEIRO COLÓQUIO DE PESQUISA EM MÚSICA DA UFOP: ensino, memórias e linguagens em diálogo interdisciplinar, 2017, Ouro Preto. *Anais do Primeiro Colóquio de Pesquisa em Música da UFOP: ensino, memórias e linguagens em diálogo interdisciplinar*. Ouro Preto, 2017. v. 1. p. 515-529.

SIMÕES, Thays Lana Peneda; SANTIAGO, Patrícia Furst. *Práticas musicorporais para a formação vocal de jovens coralistas:* Corporeidade e Educaçao musical. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2017a. p. 191-231.

SIMÕES, Thays Lana Peneda; SANTIAGO, Patrícia Furst. Metodologia de pesquisa para investigar a inclusão de práticas corporais no ensino-aprendizagem da técnica vocal para grupos corais infantojuvenis. In: XXII CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL. *Anais...* Natal. 2015a.

SIMÕES, Thays Peneda; SANTIAGO, Patrícia Furst. A pesquisa-ação e seus desafios éticos. In: 1º NAS NUVENS... CONGRESSO DE MÚSICA, 2015, Belo Horizonte. *Anais* do 1º Nas Nuvens... Congresso de Música. Belo Horizonte: Editora da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) e Escola de Música da Universidade Federal, 2015b. v.1. p.1 – 100.

SIMÕES, Thays Lana Peneda; SANTIAGO, Patrícia Furst*. Práticas musicorporais para a formação vocal de jovens coralistas:* Corporeidade e Educaçao musical. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2017. p. 191 – 231.

SIMÕES, Thays Peneda; SANTIAGO, Patrícia Furst. Práticas musicorporais para a formação vocal de jovens coralistas In: *Coletânea Seminários de Educação Musical Música e Corporeidade*.1 ed.Belo Horizonte : O Lutador, 2017a, v.1, p. 1-200.

SIMÕES, Thays Peneda; SANTIAGO, Patrícia Furst Práticas musicorporais na formação vocal de jovens coralistas do coral Canarinhos de Itabirito In: 1 COLÓQUIO DE MÚSICA DA UFOP, 2017, Ouro Preto. 1 Colóquio de Música da UFOP. Ouro Preto: UFOP, 2017b. v.1. p.515 – 519.

SMITH, Brenda; SATALOFF, Robert Thayer. *Choral Pedagogy*. San Diego: Plural, 2006.

SOARES, Pedro José Peres Couto. *A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito:* A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta. 2013. [488 f]. Tese de Doutorado – Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, Aveiro, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE TAI CHI CHUAN. Estilos de Tai Chi Chuan. Disponível em: <http://www.sbtcc.org.br/tai-chi-chuan/estilos>. Acesso em: 10 fev. 2019.

SOTER, Silvia. *Lições de dança 1:* A educação somática e o ensino da dança. Rio de Janeiro: Ed. UniverCidade, 2000.

SOUSA, Joana Mariz de et al. O uso de metáforas como recurso didático no ensino do canto: diferentes abordagens. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, p.317-328, 2010.

SOUSA, Simone Santos. *Corpo-Voz em Contexto Coletivo*: Ações Vocais Formativas no Canto Coral. 2011. Tese de Doutorado. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2011.

SPURGEON, Debra. Vocal pedagogy skills for the undergraduate choral conductor. *Journal of Music Teacher Education*,v.13, n.2, p.28-33, 2004.

STEMPLE, J. C. et al. Efficacy of vocal function \ exercises as a method of improving voice production. *Journal of Voice*, 8, 217- 289, 1994.

SZYMANSKI, Heloisa; CURY, Vera Engler. A pesquisa intervenção em psicologia da educação e clínica: pesquisa e prática psicológica. *Estudos de Psicologia,* v.9, n.2, p.355-364, 2004.

TAI Chi Chuan. *Material para Estudo e Teoria para o Exame do Ranking*. s.d. Disponível em: <http://www.taichichuan.net.br/arqdoc/teoriataichi.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2019.

TAVARES, Marlene. *Efeitos de exercícios de aquecimento vocal na optimização da performance coral*. 2011. Estudo piloto. Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal, 2011.

TEACHEY, Jerold C.; KAHANE, Joel C.; BECKFORD, Neal S. Vocal mechanics in untrained professional singers. *Journal of voice*, v.5, n.1, p.51-56, 1991.

TÉCNICA Alexander. 2019. Disponível em: <http://www.tecnicalexander.org/blog>. Acesso em: 12 fev. 2019.

TEIXEIRA, Mário Jorge Peixoto. *O Tai Chi Chuan na percussão*. 2013. Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro, Portugal, 2013.

THIOLLENT, Michel. *Metodologia da pesquisa-ação*. Coleção Temas Básicos de Pesquisa-ação. 2.ed. São Paulo: Editora Autores Associados, 1994.

THOMAS, Kurt. *Lehrbuch der Chorleitung*. 19 aufl. Weisbaden: Breitkopf & Härtel, 1979.

THURMAN, Leon. Putting horses before carts: voices and choral music. *Choral Journal*, v.23, n.6, p.5-9, 1983a.

THURMAN, Leon. Putting horses before carts: a brief on vocal athletics. *Choral Journal*, v.23, n.7, p.15-21, 1983b.

THURMAN, Leon; SHARON, Hansen; THEIMER, Axel. The cart, the horse, and a ride in the choral countryside. *Choral Journal*, v.41, n.7, p.45-55, 2001.

TINBERGEN, Nikollas. Ethology an stress disease. *Nobel Prize*. 1973. Disponível em: <http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1973/tinbergen-lecture.pdf>. Acesso em: 02 mai. 2016.

TITZE, I. R. Edward Byrom's reply to "Choir warm-ups: How effective are they?" *Journal of Singing*, v.58, n.1, p.57-58, 2001.

TRINDADE, Marlene Manuela Cardoso. *Voz criativa*: expressão e comunicação através do canto no ensino básico. 2015. Dissertação Mestrado - Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, 2015.

TRIPP, David. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. *Educação e pesquisa*, v.31, n.3, p.443-466, 2005.

VACCAI, Nicola. *Practical School of the Italian Method of Singing*: Italian, German, French & English. Editora Hal Leonard. Peters, 1914.

VALE, Susana Margarida Marques. *Emissão vocal.* Uma visão física, fisiológica e psicológica das pregas vocais. 2012. Dissertação de mestrado Universidade Católica Portuguesa, Porto, Portugal. 2012.

VIEIRA, Henrique Corrêa; CASTRO, Aline Eggres de; SCHUCH JÚNIOR, Vitor Francisco. O uso de questionários via e-mail em pesquisas acadêmicas sob a ótica dos respondentes. In: XIII SEMEAD SEMINÁRIOS EM ADMINISTRAÇÃO (2010): 01-13.

VIEIRA, Regina. *Técnica de Alexander:* postura, equilíbrio e movimento. São Paulo: Terceiro Nome, 2009.

WEBB, Guy B. The tools of a choral musician. *Upfront*, p.233-264, 1993.

WEIGAND, Odila. *Grounding na análise bioenergética:* Uma proposta de atualização. 2005. Dissertação de mestrado da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2005.

WESTFELDT, Lulie F. *Matthias Alexander:* The Man and His Work: Memoirs of Training in the Alexander Technique, 1931-34. Mouritz, 1998.

WIKIHOW. *Como Fazer a Posição do Cavalo no Tai Chi*. Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Fazer-a-Posi%C3%A7%C3%A3o-do-Cavalo-no-Tai-Chi>. Acesso em: 12 fev. 2019.

WILLIAMS, Jana. A Female Teacher's Perspective Of Teaching Males In Middle And High School Chorus. *The Choral Journal*, v.52, n.10, p. 18, 2012.

WILLIFORD, H. N. et al.. Evaluation of warm-up for improvement in flexibility. *The American Journal of Sports Medicine*, v.14, n.4, p.316-319, 1986.

XAVIER, Jaab Jefferson da Silva. *Equilíbrio em idosos e prática de Tai Chi Chuan*. 2008. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Medicina da USP, Ribeirão Preto, 2008.

ZANON, Fernanda T. Modelo conceitual para a compreensão da ansiedade na performance musical. Tradução publicada. *ORFEU*, v.3, n.1, p. 116-144, 2018.

APÊNDICE

Apêndice 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido para coralistas com idade inferior a 18 anos

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O seu filho (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa "**Práticas Musicorporais na Formação Vocal de Jovens Coralistas**". Pedimos a sua autorização para a coleta, o depósito, o armazenamento, a utilização e descarte do material coletado para a pesquisa **"**Registro de áudio e vídeo das aulas de técnica vocal, bem como o questionário aplicado". A utilização deste material está vinculado somente a este projeto de pesquisa, ou se Sr. (a) e seu filho (a) concordarem em outros futuros. Nesta pesquisa pretendemos "1-) Identificar as possibilidades de movimentos, gestos e posições corporais baseados nas abordagens corporais: Técnica Alexander, Bioenergética e Tai Chi Chuan. Adaptá-los e aplicá-los artisticamente nas aulas de técnica vocal do Coral Canarinhos de Itabirito; 2-) Elaborar um programa musicorporal (vocalises e ações corporais integradas) que possam favorecer o desempenho vocal dos coralistas e o ensino da técnica vocal; 3-) Potencializar aspectos técnicos vocais tais como: a respiração, a colocação sonora, a condução frasal e a dinâmica minimizando os vícios e padrões físicos corporais inadequados nocivos ao pleno desenvolvimento vocal; 4-) Promover o ensino e a aprendizagem do canto de forma holística integrando o corpo no fazer musical; 5-) Contribuir para o avanço dos estudos em técnica vocal e ampliação do repertório didático à pedagogia vocal coral". Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: 1-) Durante as aulas de técnica vocal (1 hora semanal) serão realizados registro áudio visual por meio de uma câmera filmadora digital. Após o término da aula os alunos responderão um questionário onde poderão expressar as sensações corporais, bem como a opinião de satisfação ou não dos movimentos trabalhados nos vocalises. Todo o material será armazenado em HD, com backup realizado online na plataforma Youtube em modo privado onde somente os pesquisadores terão acesso. O material será mantido por até cinco anos após o término da pesquisa e posteriormente deletado. Esta pesquisa não causará nenhum risco ou dano aos participantes em nenhuma das etapas. Os participantes poderão se sentir desconfortáveis para realizar movimentações corporais enquanto cantam ou mesmo diante da câmera de filmagem. No entanto, caso queiram abandonar esta pesquisa poderão fazê-lo em qualquer etapa. A pesquisa contribuirá para a melhora da saúde e qualidade vocal e corporal, bem-estar físico e emocional, possibilidades de aprendizado por outros tipos de repertório didático, não somente o auditivo e imitativo, a possibilidade de melhora na segurança para cantar e elevação da autoestima e do entrosamento coletivo.

Para participar deste estudo o seu filho (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira**.** Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa o seu filho (a) tem assegurado o direito à indenização. O seu filho (a) terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar e a qualquer tempo e sem quaisquer prejuízos, pode retirar o consentimento de guarda, valendo a desistência a partir da data de formalização desta. A sua participação é voluntária, e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o seu filho (a) é atendido (a) pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados obtidos pela pesquisa, a partir dos

materiais coletados (audiovisuais e questionários), estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Seu filho (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no Coral Canarinhos de Itabirito, e a outra será fornecida ao seu filho (a). Os dados, materiais e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos em sua residência situada a Rua: Itabira do Campo, n.74, apto. 201, Itabirito- MG. Após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resoluções Nº 466/12; 441/11 e a Portaria 2.201 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares), utilizando as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos, métodos, riscos e benefícios da pesquisa **"Práticas Musicorporais na Formação Vocal de Jovens Coralistas"**, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

( ) Concordo que o meu material audiovisual e questionários sejam utilizados somente para esta pesquisa.

( ) Concordo que o meu material audiovisual e questionários possam ser utilizado em outras pesquisa, mas serei comunicado pelo pesquisador novamente e assinarei outro termo de consentimento livre e esclarecido que explique para que será utilizado o material.

Rubrica do pesquisador: _____

*Rubrica do participante:*_____

Declaro que concordo que meu filho (a) participe desta pesquisa. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido assinado por mim e pelo pesquisador, que me deu a oportunidade de ler e esclarecer todas as minhas dúvidas.

Nome completo do participante Data

Nome completo do responsável

Assinatura do participante

Assinatura do responsável

Nome completo do Pesquisador Responsável: Patrícia Furst Santiago
Endereço: Rua Caldas, 153, apto. 201 Savassi
CEP: 30310-560 / Belo Horizonte – MG
Telefones: (31) 99421825
E-mail: furstsantiago@yahoo.com.br

Assinatura do pesquisador responsável

Data

Nome completo do Pesquisador: Thays Lana Peneda Simões
Endereço: Rua: Itabira do Campo, n. 74, apto. 201, Bairro: Tombadouro
CEP: 35450-000 / Itabirito – MG
Telefones: (31) 987973869
E-mail: thayssimoes@hotmail.com

Assinatura do pesquisador (mestrando ou doutorando)

Data

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

COEP-UFMG - Comissão de Ética em Pesquisa da UFMG
Av. Antônio Carlos, 6627. Unidade Administrativa II - 2º andar - Sala 2005.
Campus Pampulha. Belo Horizonte, MG – Brasil. CEP: 31270-901.
E-mail: coep@prpq.ufmg.br. Tel: 34094592.

Apêndice 2 – Termo de consentimento livre e esclarecido para coralistas com idade superior ou igual a 18 anos

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa "**Práticas Musicorporais na Formação Vocal de Jovens Coralistas**". Pedimos a sua autorização para a coleta, o depósito, o armazenamento, a utilização e descarte do material coletado para a pesquisa Registro de áudio e vídeo das aulas de técnica vocal, bem como o questionário aplicado. A utilização deste material está vinculado somente a este projeto de pesquisa ou se Sr. (a) concordar em outros futuros. Nesta pesquisa pretendemos: 1-) Identificar as possibilidades de movimentos, gestos e posições corporais baseados nas abordagens corporais: Técnica Alexander, Bioenergética e Tai Chi Chuan. Adaptá-los e aplicá-los artisticamente nas aulas de técnica vocal do Coral Canarinhos de Itabirito; 2-) Elaborar um programa musicorporal (vocalises e ações corporais integradas) que possam favorecer o desempenho vocal dos coralistas e o ensino da técnica vocal; 3-) Potencializar aspectos técnicos vocais tais como: a respiração, a colocação sonora, a condução frasal e a dinâmica minimizando os vícios e padrões físicos corporais inadequados nocivos ao pleno desenvolvimento vocal; 4-) Promover o ensino e a aprendizagem do canto de forma holística integrando o corpo no fazer musical; 5-) Contribuir para o avanço dos estudos em técnica vocal e ampliação do repertório didático à pedagogia vocal coral. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: 1-) Durante as aulas de técnica vocal (1 hora semanal) serão realizados registro áudio visual por meio de uma câmera filmadora digital. Após o término da aula os alunos responderão um questionário onde poderão expressar as sensações corporais, bem como a opinião de satisfação ou não dos movimentos trabalhados nos vocalises. Todo o material será armazenado em HD, com backup realizado online na plataforma Youtube em modo privado onde somente os pesquisadores terão acesso. O material será mantido por até cinco anos após o término da pesquisa e posteriormente deletado. Esta pesquisa não causará nenhum risco ou dano aos participantes em nenhuma das etapas. Os participantes poderão se sentir desconfortáveis para realizar movimentações corporais enquanto cantam ou mesmo diante da câmera de filmagem. No entanto, caso queiram abandonar esta pesquisa poderão fazê-lo em qualquer etapa. A pesquisa contribuirá para a melhora da saúde e qualidade vocal e corporal, bem-estar físico e emocional, possibilidades de aprendizado por outros tipos de repertório didático, não somente o auditivo e imitativo, a possibilidade de melhora na segurança para cantar e elevação da autoestima e do entrosamento coletivo.

Para participar deste estudo o Sr. (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira**.** Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o Sr. (a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr. (a) terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar e a qualquer tempo e sem quaisquer prejuízos, pode retirar o consentimento de guarda, valendo a desistência a partir da data de formalização desta. A sua participação é voluntária, e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados obtidos pela pesquisa, a partir dos materiais coletados (audiovisuais e questionários), estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O Sr. (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no Coral Canarinhos de Itabirito, e a outra será fornecida ao Sr. (a). Os dados, materiais e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos em sua residência situada a Rua: Itabira do Campo, n.74, apto. 201, Itabirito- MG. Após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resoluções Nº 466/12; 441/11 e a Portaria 2.201 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares), utilizando as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos, métodos, riscos e benefícios da pesquisa **"Práticas Musicorporais na Formação Vocal de Jovens Coralistas"**, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

( ) Concordo que o meu material audiovisual e questionários sejam utilizados somente para esta pesquisa.

( ) Concordo que o meu material audiovisual e questionários possam ser utilizado em outras pesquisa, mas serei comunicado pelo pesquisador novamente e assinarei outro termo de consentimento livre e esclarecido que explique para que será utilizado o material.

Rubrica do pesquisador: _____

*Rubrica do participante:*_____

Declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido assinado por mim e pelo pesquisador, que me deu a oportunidade de ler e esclarecer todas as minhas dúvidas.

Nome completo do participante

Data

Assinatura do participante

Nome completo do Pesquisador Responsável: Patrícia Furst Santiago
Endereço: Rua Caldas, 153, apto. 201 Savassi
CEP: 30310-560 / Belo Horizonte – MG
Telefones: (31) 99421825
E-mail: furstsantiago@yahoo.com.br

Assinatura do pesquisador responsável

Data

Nome completo do Pesquisador: Thays Lana Peneda Simões
Endereço: Rua: Itabira do Campo, n. 74, apto. 201, Bairro: Tombadouro
CEP: 35450-000 / Itabirito – MG
Telefones: (31) 987973869
E-mail: thayssimoes@hotmail.com

Assinatura do pesquisador (mestrando ou doutorando)

Data

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

COEP-UFMG - Comissão de Ética em Pesquisa da UFMG
Av. Antônio Carlos, 6627. Unidade Administrativa II - 2º andar - Sala 2005.
Campus Pampulha. Belo Horizonte, MG – Brasil. CEP: 31270-901.
E-mail: coep@prpq.ufmg.br. Tel: 34094592.

Apêndice 3 – Termo de compromisso livre esclarecido enviado a Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito

TERMO DE COMPROMISSO LIVRE E ESCLARECIDO

A Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito está sendo convidada a participar da pesquisa intitulada Práticas musicorporais no ensino aprendizagem da técnica vocal para grupos corais infanto juvenis. Este estudo é um projeto de pesquisa realizado pela doutoranda THAYS LANA PENEDA SIMÕES no Programa de Pós-graduação da Escola de Música da UFMG na Linha de Pesquisa EDUCAÇÃO MUSICAL, sob a orientação da Profa. Dra. PATRÍCIA FURST SANTIAGO. O objetivo desta pesquisa é contribuir para o avanço do ensino e da aprendizagem da técnica vocal, investigando como as estratégias corporais - posições, gestos e movimentos podem contribuir para minimizar os problemas físicos corporais que prejudicam o pleno desenvolvimento vocal.

Selecionamos como metodologia de pesquisa a pesquisa-ação, um modelo de pesquisa prática, cíclica em espiral que possui 5 etapas: (1) Identificação do problema. A partir da observação dos corpos identificaremos padrões físicos corporais inadequados e nocivos ao pleno desenvolvimento vocal; (2) Formação de corpus teórico – revisão bibliográfica; (3) Planejamento da ação, análise das possibilidades de mudanças que contribuam para melhoria da situação em questão. Nesta etapa será formulado um programa de exercícios musicorporais que serão na etapa posterior aplicados ao coral Canarinhos de Itabirito; (4) Implementação da ação e questionários, aplicação do programa musicorporal nos cantores do coral Canarinhos de Itabirito; (5) Análise dos dados e avaliação. Ativamente os alunos do coral Canarinhos de Itabirito participarão da etapa 4, constituída por duas etapas: (1) gravação audiovisual das aulas de técnica vocal. As aulas serão gravadas com uma câmera filmadora semiprofissional com um auxílio de um tripé, posicionada em ângulo adequado que permita verificar a postura e movimentação corporal dos alunos durante as aulas; (2) questionário a ser respondido ao final de cada aula sobre a sensação corporal de se cantar com os movimentos e gestos escolhidos para as dinâmicas musicorporais. Para auxiliar nas etapas 1,3 e 5 contaremos com um grupo de pesquisadores coletivos composto por Patrícia Furst Santiago orientadora deste trabalho e professora de Técnica de Alexander, José Marcello Salles Giffoni mestre de Tai Chi Chuan, Luciana Monteiro professora de canto e Éric Vinícius de Aguiar Lana maestro do coral Canarinhos de Itabirito.

Após a avaliação, caso os resultados não sejam satisfatórios, repetiremos as fases 3,4 e 5 com o limite de doze meses para aplicações e re-aplicações das ações previstas para a pesquisa.

Caso a Associação Cultural Coral Os Canarinhos de Itabirito aceite participar deste estudo, você deverá concordar em participar de todas as etapas descritas anteriormente.

Esta pesquisa não causará nenhum risco ou dano a instituição em nenhuma das etapas. Entretanto, os alunos poderão se sentir desconfortável ao realizar sua performance diante da câmera de filmagem. Caso algum dos alunos queira abandonar esta pesquisa, poderá fazê-lo em qualquer etapa.

Se quiser ter acesso ao resultado da avaliação e ao resultado da pesquisa, os dados serão prontamente atendidos pelo pesquisador. O pesquisador se responsabiliza em manter o

anonimato e privacidade dos sujeitos de pesquisa e a confidencialidade e sigilo dos dados coletados. Os dados coletados serão, após a análise, arquivados pelo pesquisador para fins de consulta. Caso o pesquisador queira usar os dados coletados em outra pesquisa, a instituição será novamente contatada; apenas com a autorização por escrito dos representantes da instituição o pesquisador poderá fazê-lo.

A participação da instituição é essencial para a realização da pesquisa. Porém, tal participação é voluntária e não implicará nenhum ônus, tampouco nenhuma remuneração. Na eventualidade de ocorrerem dúvidas, entre em contato com a pesquisadora através do telefone (31) 987973869. Para outras informações, você também poderá entrar em contato com o COEP da UFMG, Comitê de Ética em Pesquisa, situado na Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar – Sala 2005, Campus Pampulha, Belo Horizonte, MG, telefone: (31) 3409-4592. Caso aceite participar do estudo, solicitamos que assine e date este documento.

Itabirito, _____ de _____ de _____

Assinatura: _____

Nome legível: _____

Cargo na Instituição: _____

Telefone para contato do entrevistado: ( )

Apêndice 4 – Guião oficina Técnica Alexander, ministrada por Patrícia Furst Santiago no dia 07/10/2016

- Mímicas exageradas das tarefas diárias;
- Apresentação da Técnica Alexander e a explicação que a técnica lida com os hábitos de uso corporal;
- 2 Grupos enquanto um caminhada outro observa e vice versa incentivando a integração, o contato nos olhos e físicos. Ao estímulo das palmas fazer "estátua" e enraizar os pés nos chão. Repetir as ações e a cada repetição a caminhada ficava mais solta, incluindo coxofemural e realizando menos barulho;
- Enraizamento dos pés individual e enraizamentoo das mãos nas mãos dos colegas
- Sentar na cadeira a partir da articulação coxofemural;
- Sentir os ísqueos na cadeira
- Mãos enraizando nas pernas
- Articulação do tronco e quadril para pegar a flor e jogar a flor para o colega e incluir som;
- Inspirar a flor e reagir exageradamente com o corpo e a voz do mal cheiro da flor;
- Caminhada com canto livre;
- Posição deitado em semisupina observer a respiração
- Sentar na cadeira;
- Movimentos com os braços para a sensação de direção da cabeça para cima e para o relaxamento do maxilar e da língua com sons de bocejo;
- Cantamos "se esta rua fosse minha" caminhando com integração e contato entre os coralistas;
- Grande abraço.

Registros Fotográficos da autora:

Figura 0.1 – Registro fotográfico da Oficina de Técnica Alexander. Data: 07/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.2 – Registro fotográfico da Oficina de Técnica Alexander. Data: 07/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.3 – Registro fotográfico da Oficina de Técnica Alexander. Data: 07/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.4 – Registro fotográfico da Oficina de Técnica Alexander. Data: 07/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.5 – Foto ao final da oficina de Técnica Alexander. Data: 07/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.6 – Selfie da autora após a oficina de Técnica Alexander. Data: 07/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Apêndice 5 – Guião oficina de Tai Chi Chuan, ministrada por Elgen Leonardo Moura Pereira, no dia 21/10/2017

- Breve explicação sobre o que é o Tai Chi Chuan e como executar os movimentos em geral;
- Aquecimento: Segue-se um aquecimento do corpo com movimento das articulações do corpo: inicia-se pelos pés e termina na cabeça, seguindo a ordem dos meridianos da Medicina Tradicional Chinesa.
- Qi Gong (Chi Kung) do movimento das águas: movimentos lentos com os braços guiados pela respiração.
- Base do arqueiro com troca de peso e respiração,
- Caminhada no Tai Chi de frente e de costas com respiração,
- Qi Gong da roda de energia com os dois braços,
- Movimento de Repelir o Macaco,
- Desaquecimento: Qi Gong Abraçar a árvore
- Abraços em todos os participantes seguindo o posicionamento em círculo.

Registros Fotográficos da autora:

Figura 0.7 – Registro fotográfico da Oficina de Tai Chi Chuan. Data: 21/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.8 – Registro fotográfico da Oficina de Tai Chi Chuan. Data: 21/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.9 – Registro fotográfico da Oficina de Tai Chi Chuan. Data: 21/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.10 –Registro fotográfico da Oficina de Tai Chi Chuan. Data: 21/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.11 – Foto ao final da Oficina de Tai Chi Chuan. Data: 21/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 0.12 – Selfie ao final da Oficina de Tai Chi Chuan.Data: 21/10/2017



Fonte: Dados da pesquisa

Apêndice 6 – Guião oficina de Bioenergética, ministrada pela terapeuta transpessoal Lila Dione Galavotti Metidieri

- Encontros temáticos relacionados a partes do corpo: Encontro 1: Pés e Pernas, encontro 2: Coluna e musculatura das costas
- Momento Inicial: Presença do corpo, autopercepção, autoconhecimento e enraizamento – *Grounding* com presença de olhar e consciência da respiração;
- Trabalho de sustentação de eixo postural vertical e respiração;
- Desenvolvimento: Exercício da Bioenergética alinhados a Terapia da Expansão do Ser para liberação das tensões (arco; vibração de pernas; movimentos pélvicos atrelados a respiração);
- Durante a oficina e associado aos exercícios existia trilha sonora, pensada de acordo com a temática;
- Alinhamento das energias de modo sutil nos chakras;
- Massagem individual e coletiva partir dos princípios da massagem Ayurvédica e Do in;
- Finalização dança livre, relaxamento profundo seguido de discussão e troca de experiências sobre a oficina.

Figura 0.13 – Registro fotográfico da oficina de Bioenergética. Data: 15/10/2017



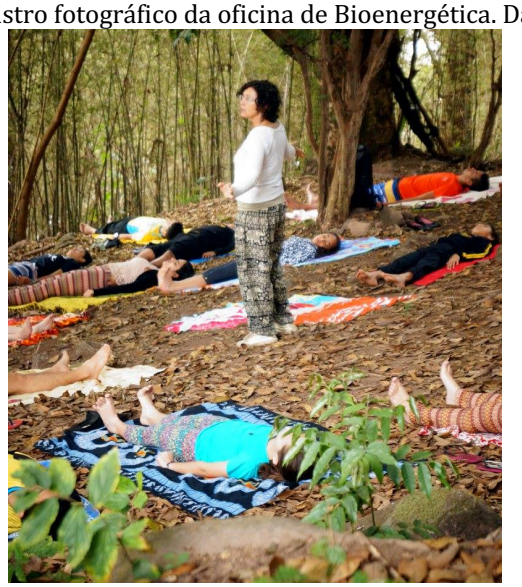
Fonte: Arquivo do Coral Canarinhos

Figura 0.14 – Registro fotográfico da oficina de Bioenergética. Data: 22/10/2017



Fonte: Arquivo do Coral Canarinhos

Figura 0.15 – Registro fotográfico da oficina de Bioenergética. Data: 15/10/2017



Fonte: Arquivo do Coral Canarinhos

Figura 0.16 – Registro fotográfico da oficina de Bioenergética. Data: 22/10/2017



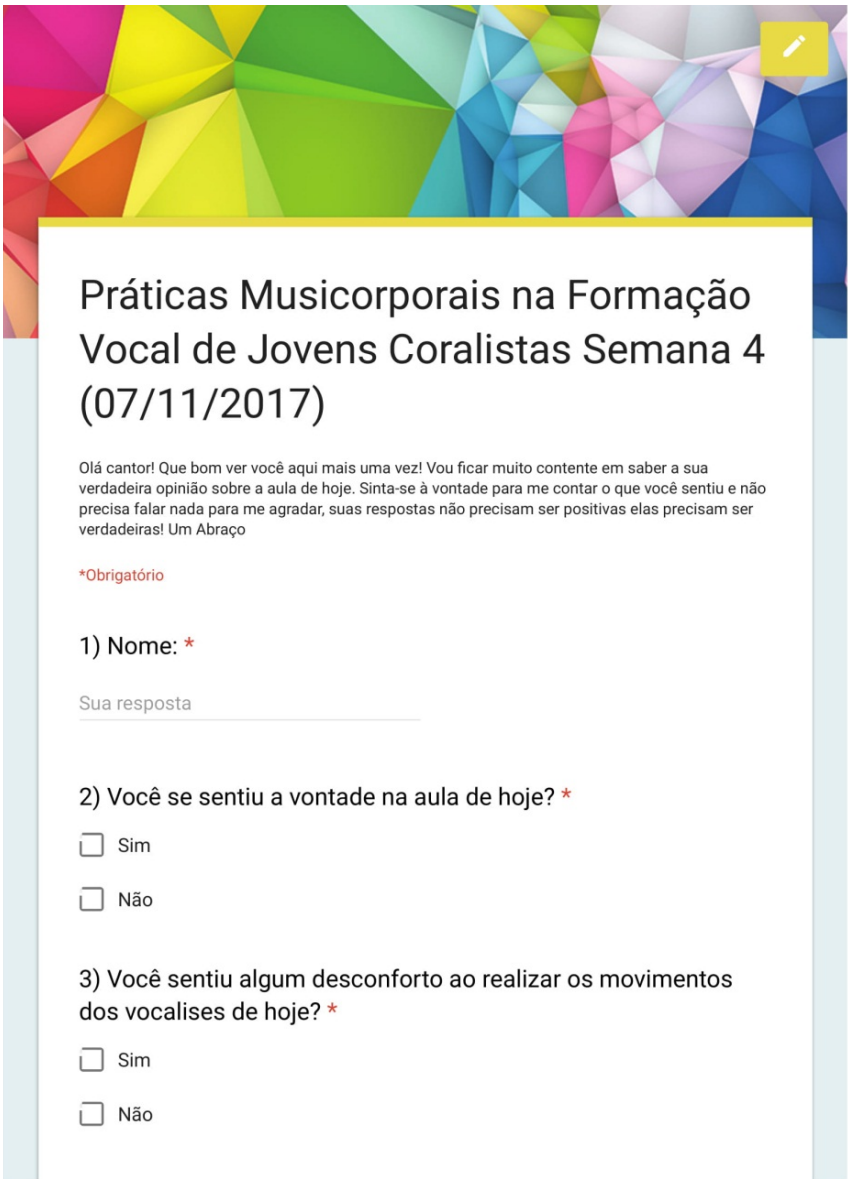
Fonte: Arquivo do Coral Canarinhos

Figura 0.17 – Registro fotográfico da oficina de Bioenergética. Data: 15/10/2017



Fonte: Arquivo do Coral Canarinhos

Apêndice 7 – Questionário 1 - aplicado durante a semana de 07/11/2017



Práticas Musicorporais na Formação Vocal de Jovens Coralistas Semana 4 (07/11/2017)

Olá cantor! Que bom ver você aqui mais uma vez! Vou ficar muito contente em saber a sua verdadeira opinião sobre a aula de hoje. Sinta-se à vontade para me contar o que você sentiu e não precisa falar nada para me agradar, suas respostas não precisam ser positivas elas precisam ser verdadeiras! Um Abraço

*Obrigatório

1) Nome: *

Sua resposta

2) Você se sentiu a vontade na aula de hoje? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

3) Você sentiu algum desconforto ao realizar os movimentos dos vocalises de hoje? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

4) Se você respondeu SIM na pergunta anterior me diga o que te deixou desconfortável

Sua resposta

5) Dos movimentos realizados nos vocalises tem algum que você gostou de fazer? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

6) Se você respondeu SIM na pergunta anterior me diga qual você gostou e o porquê.

Sua resposta

7) Dos movimentos realizados nos vocalises tem algum que você não gostou de fazer? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

8) Se você respondeu SIM na pergunta anterior me diga qual você não gostou e o porquê.

Sua resposta

9) Você acha que os movimentos realizados nos vocalises de hoje te ajudaram a cantar melhor? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

10) Você acha que os movimentos realizados nos vocalises de hoje te ajudaram a sentir melhor o seu corpo quando está cantando? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

11) Se você respondeu SIM nas duas últimas perguntas pode me contar o que você sentiu?

Sua resposta

Quer deixar algum comentário ou sugestão?

Sua resposta

Obrigada por participar! Tenho a certeza de que a sua opinião fará com que em breve tenhamos aulas ainda melhores e que você terá um futuro brilhante como um (a) ótimo (a) cantor (a)!



ENVIAR

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Apêndice 8 – Questionário 2 - fechamento da Técnica Vocal - semana 11/12/2017



FECHAMENTO DA TECNICA VOCAL - 1 CICLO Aspectos corporais

Olá querido cantor, como é bom ter você aqui para me contar como você sentiu o seu corpo nesse último ano! Seja bastante sincero e descreva somente o que você realmente percebe (u) e acredita! Muito obrigada por me ajudar nessa pesquisa e por se permitir avançar nos estudos do canto, do corpo e da vida!

*Obrigatório

Nome: *

Sua resposta

Idade *

Sua resposta

Ao longo da aplicação da pesquisa, você conseguiu se perceber, por exemplo: conseguiu entender seus padrões e vícios corporais, sua maneira de caminhar, de sentar e de permanecer de pé? *

- ○ Sim
- ○ Não

Se você conseguiu se perceber me conte se ao longo das aulas de técnica vocal você percebeu alguma mudança em seu corpo, nos seus padrões e vícios corporais. *

Sua resposta

No início, como você percebia seus pés e sua caminhada (como você pisava no chão, se havia algum padrão corporal). *

Sua resposta

Como você sente que estão seus pés atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia que seus joelhos ficavam quando você parava em um lugar fixo? *

Sua resposta

Como você sente que estão seus joelhos atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia que seu quadril ficava quando você cantava? *

Sua resposta

Como você sente que está seu quadril atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia sua coluna e sua postura? *

Sua resposta

Como você sente que está sua coluna e sua postura atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia seu abdômen? *

Sua resposta

Como você sente que está seu abdômen atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia seu pescoço? *

Sua resposta

Como você sente que está seu pescoço atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia que sua cabeça estava em relação ao resto do seu corpo? (alinhada, desalinhada, pesada, encaixada etc) *

Sua resposta

Como você percebe que está sua cabeça atualmente em relação ao corpo? *

Sua resposta

No início, como você percebia que estavam seus ombros? *

Sua resposta

Como você percebe que estão seus ombros atualmente *

Sua resposta

No início, como você percebia sua mão e seus dedos? *

Sua resposta

Como você sente que está sua mão e seus dedos atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início como você sentia seu maxilar e sua língua? Existia algum padrão corporal? *

Sua resposta

Atualmente, como você sente seu maxilar e sua língua, em posição estática e enquanto se canta *

Sua resposta

Deixe seu comentário sobre a evolução que seu corpo apresentou nesse último ano *

Sua resposta

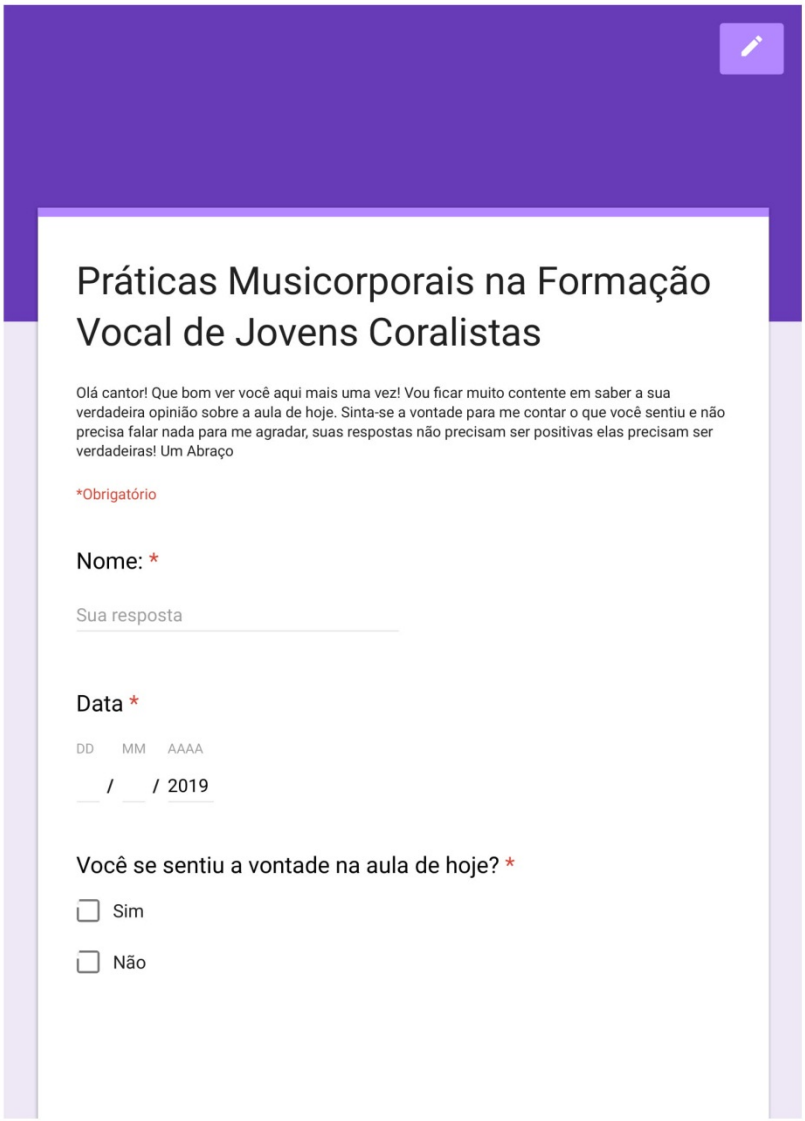
ENVIAR

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. Denunciar abuso - Termos de Serviço

Google Formulários

Apêndice 9 – Questionário 3 - semana de aplicação 30/10/2018



Práticas Musicorporais na Formação Vocal de Jovens Coralistas

Olá cantor! Que bom ver você aqui mais uma vez! Vou ficar muito contente em saber a sua verdadeira opinião sobre a aula de hoje. Sinta-se a vontade para me contar o que você sentiu e não precisa falar nada para me agradar, suas respostas não precisam ser positivas elas precisam ser verdadeiras! Um Abraço

*Obrigatório

Nome: *

Sua resposta

Data *

DD MM AAAA

/ / 2019

Você se sentiu a vontade na aula de hoje? *

Sim

Não

Você sentiu algum desconforto ao realizar os movimentos do vocalise de hoje?

- [ ] Sim
- [ ] Não

Se você respondeu SIM na pergunta anterior me diga o que te deixou desconfortável

Sua resposta

Dos movimentos realizado no vocalise tem algum que você gostou de fazer? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

Se você respondeu SIM na pergunta anterior me diga qual você gostou e o porquê

Sua resposta

Dos movimentos realizado no vocalise tem algum que você não gostou de fazer? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

Se você respondeu SIM na pergunta anterior me diga qual você não gostou e o porquê

Sua resposta

Você acha que os movimentos realizados no vocalise de hoje te ajudaram a cantar melhor? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

Você acha que os movimentos realizados no vocalise de hoje te ajudaram a sentir melhor o seu corpo quando está cantando? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

Se você respondeu SIM nas duas últimas perguntas pode me contar o que você sentiu?

Sua resposta

Quer deixar algum comentário ou sugestão?

Sua resposta

Obrigada por participar! Tenho a certeza de que a sua opinião fará com que em breve teremos aulas ainda melhores e que você terá um futuro brilhante como um (a) ótimo (a) cantor (a)!



ENVIAR

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. Denunciar abuso - Termos de Serviço

Google Formulários

Apêndice 10 – Questionário 4 - aspectos emocionais, semana de aplicação 18/12/2018



FECHAMENTO DA TÉCNICA VOCAL 2018 - Aspectos Emocionais

Olá Cantor, que bom receber você por aqui! Um ciclo se encerra hoje e eu quero agradecer por você ter aceito embarcar num mundo de descobertas e aprendizados relativos ao seu corpo e a sua voz! Esse questionário que você responderá diz respeito a todo o processo de técnica vocal, portanto, seja sincero e só responda o que você realmente conseguiu perceber, o que você pensa e como se sente/ sentiu durante esse ano nas aulas de Técnica Vocal.

*Obrigatório

Nome: *

Sua resposta

Com relação a seu estado emocional: Durante as aulas e apresentações você percebe que seu estado emocional é alterado, por exemplo: ansiedade, nervosismo, suor excessivo, tremedeira ou outros sinais que seu corpo possa apresentar? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Se você respondeu que seu estado emocional é alterado me conte EM QUAIS MOMENTOS você percebe que ele se altera e COMO você sente que ele muda.

Sua resposta

Quando você tem um problema ou fica nervoso (a), triste, com raiva você sente que isso altera a sua voz? Como? *

Sua resposta

Você acha que algum dos exercícios que fizemos durante o ano te ajudou a lidar com a ansiedade, com o medo de cantar, com o nervosismo ou mesmo com os problemas externos? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Se você respondeu que os exercícios te ajudaram, me conte qual foi, ou quais foram os exercícios.

Sua resposta

Você acha que os exercícios que fizemos te ajudaram fora do coral? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Se você respondeu Sim na questão anterior me conte como você acha que os exercícios que fizemos te ajudou fora do contexto coral.

Sua resposta

Você teria alguma sugestão ou comentário para partilhar comigo relacionado aos movimentos corporais, vocais e a sua ligação com seus aspectos emocionais?

Sua resposta

ENVIAR

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. Denunciar abuso - Termos de Serviço

Google Formulários

Apêndice 11 – Questionário 5 - aspectos corporais, semana de aplicação 18/12/2018



FECHAMENTO DA TECNICA VOCAL - Aspectos corporais

Olá querido cantor, como é bom ter você novamente aqui para me contar como você sentiu o seu corpo nesse último ano! Seja bastante sincero e descreva somente o que você realmente percebe (u) e acredita! Muito obrigada por me ajudar nessa pesquisa e por se permitir avançar nos estudos do canto, do corpo e da vida!

*Obrigatório

Nome: *

Sua resposta

Idade *

Sua resposta

Ao longo da aplicação da pesquisa, você conseguiu se perceber, por exemplo: conseguiu entender seus padrões e vícios corporais, sua maneira de caminhar, de sentar e de permanecer de pé? *

- Sim
- Não

.

Se você conseguiu se perceber me conte se ao longo das aulas de técnica vocal você percebeu alguma mudança em seu corpo, nos seus padrões e vícios corporais. *

Sua resposta

No início, como você percebia seus pés e sua caminhada (como você pisava no chão, se havia algum padrão corporal). *

Sua resposta

Como você sente que estão seus pés atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia que seus joelhos ficavam quando você parava em um lugar fixo? *

Sua resposta

Como você sente que estão seus joelhos atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia que seu quadril ficava quando você cantava? *

Sua resposta

Como você sente que está seu quadril atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia sua coluna e sua postura? *

Sua resposta

Como você sente que está sua coluna e sua postura atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia seu abdômen? *

Sua resposta

Como você sente que está seu abdômen atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia seu pescoço? *

Sua resposta

Como você sente que está seu pescoço atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início, como você percebia que sua cabeça estava em relação ao resto do seu corpo? (alinhada, desalinhada, pesada, encaixada etc) *

Sua resposta

Como você percebe que está sua cabeça atualmente em relação ao corpo? *

Sua resposta

No início, como você percebia que estavam seus ombros? *

Sua resposta

Como você percebe que estão seus ombros atualmente *

Sua resposta

No início, como você percebia sua mão e seus dedos? *

Sua resposta

Como você sente que está sua mão e seus dedos atualmente, mudou algo? *

Sua resposta

No início como você sentia seu maxilar e sua língua? Existia algum padrão corporal? *

Sua resposta

Atualmente, como você sente seu maxilar e sua língua, em posição estática e enquanto se canta *

Sua resposta

Deixe seu comentário sobre a evolução que seu corpo apresentou nesse último ano *

Sua resposta

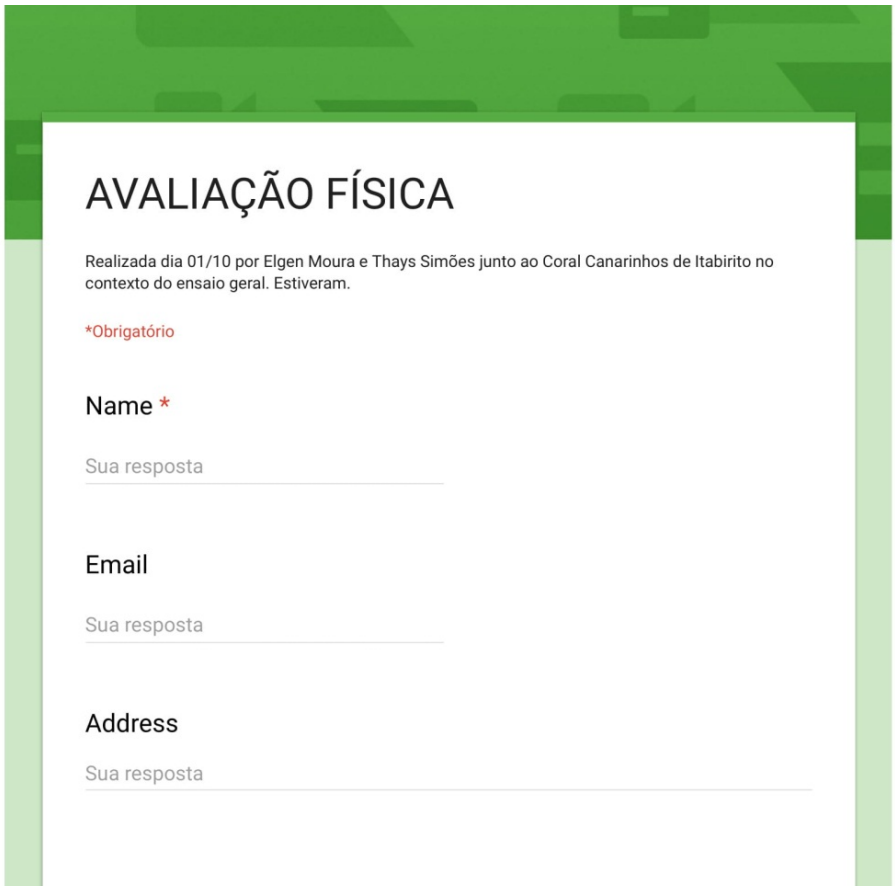
ENVIAR

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. Denunciar abuso - Termos de Serviço

Google Formulários

Apêndice 12 – Ficha de avaliação física individual (AFI), aplicada no mês de outubro de 2016



AVALIAÇÃO FÍSICA

Realizada dia 01/10 por Elgen Moura e Thays Simões junto ao Coral Canarinhos de Itabirito no contexto do ensaio geral. Estiveram.

*Obrigatório

Name *

Sua resposta

Email

Sua resposta

Address

Sua resposta

Posição dos pés e pisada

- ◯ Pronada
- ◯ Neutra
- ◯ Supinada
- ◯ Outra
- ◯ Outro: _____

Posição dos joelhos

- ◯ Geno Valgo
- ◯ Normal
- ◯ Geno Varo

Apresenta joelho superestendido?

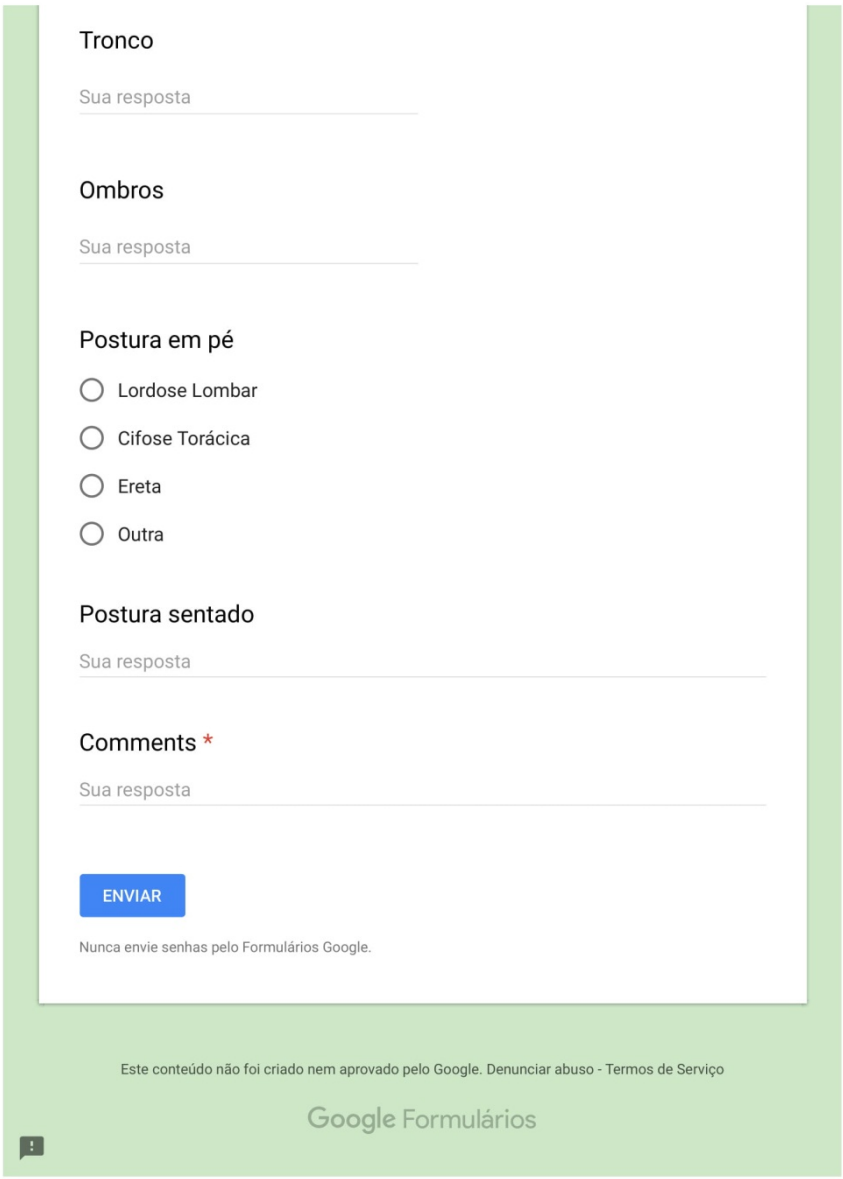
- ◯ Sim
- ◯ Não

Posição do quadril

- ◯ Projetado à frente
- ◯ Projetado à traz
- ◯ Outro

Apresenta travamento de quadril

- ◯ Sim
- ◯ Não



Tronco

Sua resposta

Ombros

Sua resposta

Postura em pé

- Lordose Lombar
- Cifose Torácica
- Ereta
- Outra

Postura sentado

Sua resposta

Comments *

Sua resposta

ENVIAR

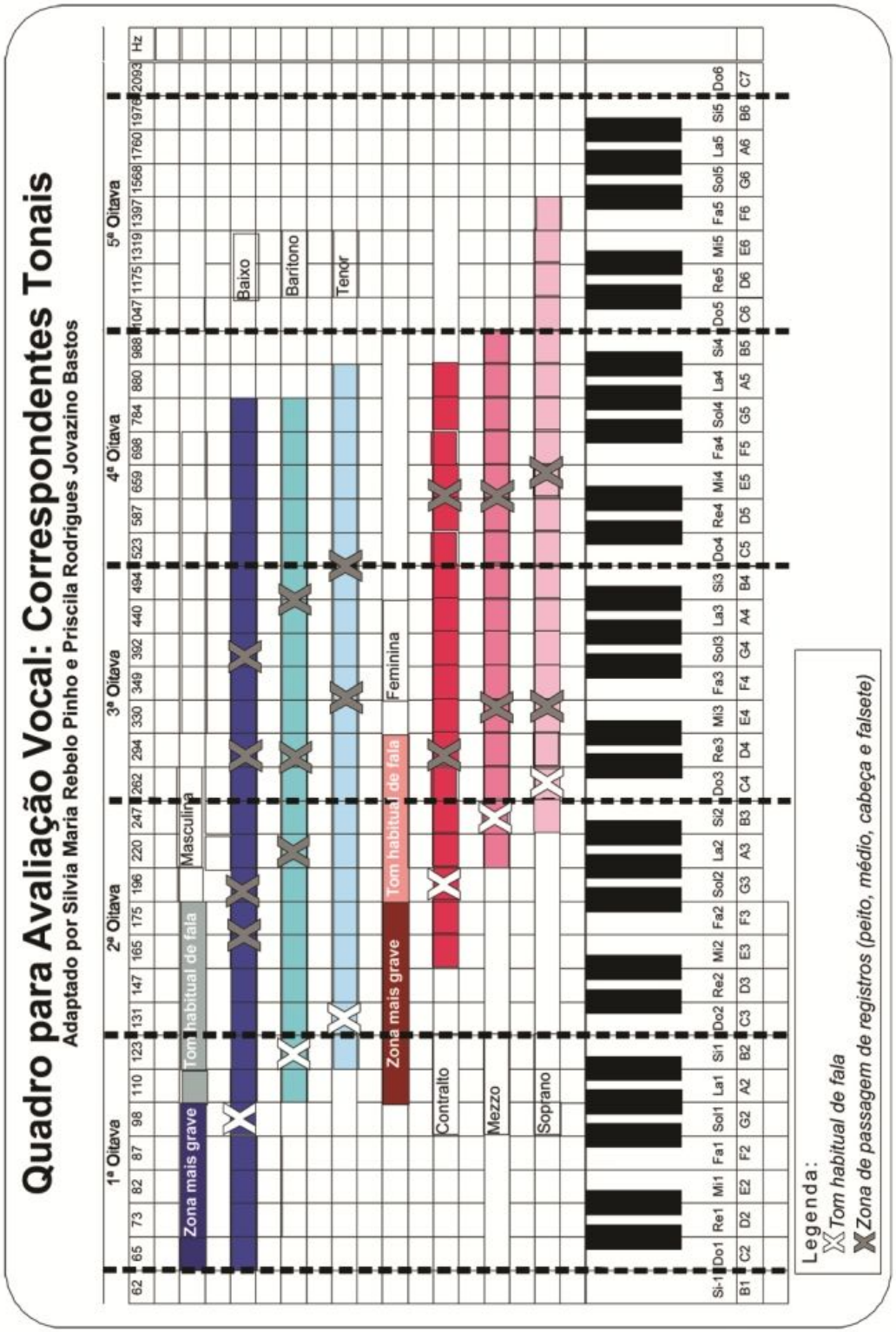
Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. Denunciar abuso - Termos de Serviço

Google Formulários

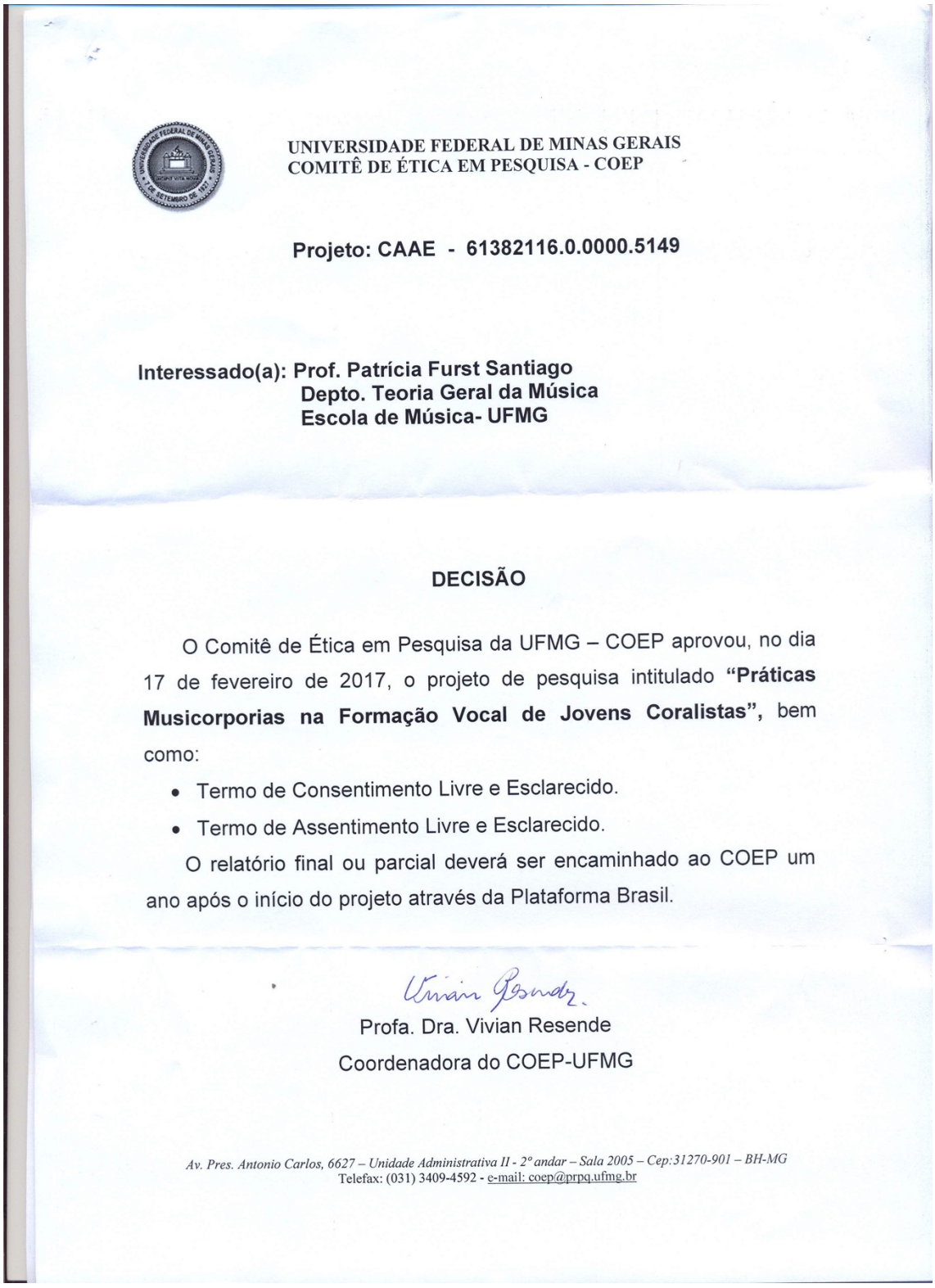
ANEXO

Anexo 1 – Quadro para avaliação vocal e seus correspondentes tonais



Fonte: Pinho e Bastos (2003)

Anexo 2 – Documento de aprovação junto ao Comitê de ética e pesquisa COEP - UFMG



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - COEP

Projeto: CAAE - 61382116.0.0000.5149

Interessado(a): Prof. Patrícia Furst Santiago
Depto. Teoria Geral da Música
Escola de Música- UFMG

DECISÃO

O Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP aprovou, no dia 17 de fevereiro de 2017, o projeto de pesquisa intitulado **"Práticas Musicorporias na Formação Vocal de Jovens Coralistas"**, bem como:

- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.
- Termo de Assentimento Livre e Esclarecido.

O relatório final ou parcial deverá ser encaminhado ao COEP um ano após o início do projeto através da Plataforma Brasil.

Vivian Resende.

Profa. Dra. Vivian Resende
Coordenadora do COEP-UFMG

Av. Pres. Antonio Carlos, 6627 – Unidade Administrativa II - 2º andar – Sala 2005 – Cep:31270-901 – BH-MG
Telefax: (031) 3409-4592 - e-mail: coep@prpq.ufmg.br