

## – ARTIGOS –

**O CORPO CANTA: EDUCAÇÃO SOMÁTICA E CANTO CORAL***Simone Santos Sousa<sup>1</sup>*

**Resumo:** Este trabalho apresenta a primeira etapa de pesquisa de doutorado em Música que tem por objetivo compreender como a Educação Somática pode contribuir na construção de uma proposta de preparação vocal em contextos corais. Configura-se em uma investigação de abordagem qualitativa de natureza experiencial e descritiva. É apresentada uma proposta de preparação vocal construída a partir dos procedimentos da Antiginástica, Método Bertazzo e Técnica de Alexander. A proposta foi colocada em ação em uma Oficina Vocal durante três meses. Os instrumentos de pesquisa utilizados foram grupo focal com os participantes da Oficina, diários de observação e entrevista com o regente do grupo. Os resultados mostraram a necessidade de reelaboração da proposta não a limitando ao aquecimento vocal de um ensaio posterior, mas como caminho fluido de preparação e aprendizado por inteiro.

**Palavras-chave:** preparação vocal, educação somática, canto coral.

**Resumen:** Este artículo presenta la primera etapa de la investigación doctoral en Música que tiene como objetivo comprender cómo la Educación Somática puede contribuir a la construcción de una propuesta de preparación vocal para el canto coral. Se configura en una investigación de abordaje cualitativo de carácter vivencial y descriptivo. Se presenta una propuesta de preparación vocal basada en los procedimientos Antiginastia, Método Bertazzo y Técnica de Alexander. La propuesta se puso en marcha en un Taller Vocal durante tres meses. Los instrumentos de investigación utilizados fueron un grupo de enfoque con participantes del taller, diarios de observación y entrevistas con el director del grupo. Los resultados mostraron la necesidad de reelaborar la propuesta, no limitándola al calentamiento vocal de un ensayo posterior, sino como un camino fluido de preparación y aprendizaje en su totalidad.

**Palabras clave:** preparación vocal, educación somática, canto coral.

---

1 Professora, pesquisadora e artista. Doutoranda em Música pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), onde desenvolve pesquisa sobre corpo, voz cantada e movimento. Mestre em Educação Brasileira pela Universidade Federal do Ceará. Professora das disciplinas de Técnica Vocal e Canto Coral do curso de Licenciatura em Música da Universidade Federal do Ceará.

Contato: [simsousa@gmail.com](mailto:simsousa@gmail.com)

Trabalho desenvolvido com apoio financeiro da CAPES

**Abstract:** This paper presents the first stage of a PhD research in Music that aims to understand how Somatic Education can contribute to the construction of a vocal preparation proposal in choral contexts. The research is designed as an investigation of qualitative approach, with experiential and descriptive nature. It is presented a proposal of vocal preparation built from the procedures of Antigym, Bertazzo Method and Alexander Technique. The proposal was put into action at a Vocal Workshop for three months. The research instruments used were a focus group with the workshop participants, observation diaries and interviews with the group conductor. Results showed the need to re-elaborate the proposal, not limiting it to the vocal warm-up of a later rehearsal, but as a fluid path of preparation and learning.

**Keywords:** vocal preparation, somatic education, choir singing.

## Introdução

Este artigo é parte de pesquisa de doutorado em andamento que objetiva compreender de que maneira a Educação Somática pode contribuir para a formação vocal do cantor e, a partir dessa compreensão, elaborar uma proposta de preparação vocal do cantor coralista fundamentada na ideia da voz como corpo, aqui entendido como unidade psicofísica. Para este trabalho, entendo *preparação vocal* não apenas como aquecimento ou técnica vocal, mas também como momento de aprendizagem, espaço de formação do cantor coralista e lugar de experiências e explorações do ato de cantar. Já com o termo *unidade psicofísica* refiro-me à ideia de que as dimensões corporal, emocional e psicológica estão inter-relacionadas e interligadas no funcionamento e comportamento de uma pessoa. Assim o trabalho vocal deve ser pensado a partir e através do corpo. Proponho a construção de uma proposta de preparação vocal que entenda o corpo do cantor como a Educação Somática que envolva o corpo. A literatura examinada teve como eixo central Educação Somática, pedagogia vocal e ciência da voz, além de experiências realizadas com o grupo Vocal UFC (TEIXEIRA, 2016; SILVA *et al.*, 2015; RODRIGUES FILHO *et al.*, 2014), coro cênico e projeto de extensão da Universidade Federal do Ceará, do qual fui regente entre 2012 e 2017. A proposta construída foi colocada em ação em um grupo coral e seus efeitos observados e analisados a partir da percepção dos participantes do grupo.

## Corpo Sonoro

A formação e preparação do cantor costuma ser exclusivamente voltada para a técnica vocal, entendida como treinamento físico que lida especificamente com a emissão vocal e os órgãos do corpo diretamente ligados a ela. O lugar do corpo por inteiro é restrito ao trabalho que se costuma chamar de postura ou relaxamento nas

aulas de canto e preparações vocais. Além disso, este trabalho acontece, em geral, dissociado de sua relação com a voz: há o momento do trabalho com o corpo, e um outro para a preparação vocal, sem que um e outro se inter-relacionem como entidade única que de fato são.

No entanto, canto é corpo em movimento, como indica revisão de literatura realizada sobre canto e Educação Somática (SOUSA, 2018). Pensar aprendizagem e preparação vocal do cantor coralista seria, então, pensar em um trabalho a partir e através do corpo entendido como unidade. Para um procedimento de preparação do coralista não voltado exclusivamente para os órgãos do corpo diretamente ligados à emissão vocal, mas que entendesse a voz como corpo e o canto como movimento, escolhi percorrer o caminho da Educação Somática.

O termo *Somatics* foi proposto pela primeira vez por Thomas Hanna em 1976 para numa tentativa de descrever unificar abordagens práticas desenvolvidas por diferentes terapeutas e educadores que integravam corpo e mente.

Somática é o campo que estuda o soma: a saber, o corpo como percebido de dentro pela percepção de primeira pessoa. Quando um ser humano é observado de fora – isto é, do ponto de vista de uma terceira pessoa – o fenômeno de um *corpo* humano é percebido. Mas, quando esse mesmo ser humano é observado do ponto de vista da própria pessoa, a partir de seus sentidos proprioceptivos, um fenômeno categoricamente diferente é percebido: o soma humano<sup>2</sup> (HANNA, 1986, s/p).

Neste artigo adoto a acepção de Educação Somática proposta por Fortin (1999, p. 40): conjunto de práticas corporais alternativas que propõem uma visão do corpo na qual as estruturas orgânicas nunca estão separadas de suas histórias pulsional, imaginária e simbólica. Embora múltiplas e diversas, todas as práticas somáticas consideram o corpo como uma unidade nos aspectos físico, emocional e cognitivo, a partir de um enfoque na experiência pessoal do indivíduo que se baseia numa compreensão do todo. Além disso, têm em comum a ideia de um corpo único e indivisível, sem as tradicionais fragmentações a ele impostas; teorias do movimento embasadas em conhecimentos de caráter científico; e prática alicerçada na ideia de que a mudança das estruturas corporais e psicomotoras aconteceria pela consciência de si.

Retornando à discussão acerca da necessidade de se entender o canto como corpo em movimento compreendo, a partir do caminho aberto pelos trabalhos citados, que vivenciar corpo/movimento/voz de maneira integrada, como opera a Educação

---

<sup>2</sup> No original: Somatics is the field which studies the soma: namely, the body as perceived from within by first-person perception. When a human being is observed from the outside – i.e., from a third-person viewpoint – the phenomenon of a human body is perceived. But, when this same human being is observed from the first-person viewpoint of his own proprioceptive senses, a categorically different phenomenon is perceived: the human soma (grifo do autor).

Somática, pode favorecer a aprendizagem do canto. No entanto, de que maneira fazê-lo?

Construir uma proposta de preparação vocal nestes termos é o que me proponho na pesquisa de que este artigo é parte, apoiando-me no pensamento e procedimentos da Educação Somática e me dirigindo ao cantor coralista. Uma proposta que entenda a voz como corpo e o canto como corpo em movimento, abrindo, assim, um espaço único de preparação. Que se proponha a olhar para aspectos técnico-vocais importantes no aprendizado do canto como aspectos corporais. Que, enfim, pense no cantor coralista em formação como uma pessoa em formação, que constrói seu caminho em direção ao canto em conjunto com o reconhecimento do seu corpo e de suas possibilidades expressivas.

### ***Propostas somáticas***

Dentro do contexto delineado pelas discussões acerca da Educação Somática e preparação vocal de cantores, quatro práticas somáticas constituem a base para a criação e estruturação da proposta que aqui apresento: a Antiginástica de Thérèse Bertherat, o Método GDS de Cadeias Musculares e Articulares, o Método Bertazzo e a Técnica de Alexander. Considero que estas práticas seguem uma linhagem, termo proposto por Bolsanello (2016) para designar séries de gerações de criadores de práticas somáticas que compartilham de visões semelhantes ou complementares de trabalho corporal. Apresento agora cada uma destas práticas e o que em seus princípios e procedimentos integra a proposta de preparação vocal que aqui desenvolvo.

Para Thérèse Bertherat nosso corpo é inteligente, merecendo mais que uma domesticação forçada e um adestramento sistemático (BERTHERAT; BERNSTEIN, 1984)<sup>3</sup>. Sua Antiginástica usa movimentos sutis, precisos e rigorosos, que respeitam a integridade da estrutura corporal e as leis mecânicas do corpo descobertas por Françoise Mézières<sup>4</sup>, que afirmava serem todas as deformações posturais advindas do encolhimento da musculatura posterior. O caminho proposto pela Antiginástica para a consciência corporal parece ser apropriado na busca do corpo para o cantor coralista. Em princípio, todo o trabalho (apesar de coletivo) deve ser realizado em contexto de experimentação individual: não é possível determinar posições ou posturas fixas e

---

3 Os dois primeiros livros sobre a Antiginástica foram escritos por Bertherat em colaboração com a jornalista Carol Bernstein.

4 Fisioterapeuta francesa criadora do conceito de cadeias musculares.

preestabelecidas. Além disso, a atenção está na experiência sensorial, não em percepções visuais; as indicações de movimentos são realizadas verbalmente para evitar imitações: o praticante descobre o próprio corpo. Um cantor também deve descobrir seu próprio canto – é importante que suas escolhas partam do experimentar, ainda que realizadas em contexto coletivo.

Outro princípio relevante da Antiginástica é o de romper com automatismos e repetições mecânicas que nada acrescentam à descoberta; tomar consciência do corpo é mais importante que “acertar” (BERTHERAT; BERNSTEIN, 1984). Assim, não há benefício em tentar desesperadamente acertar os movimentos – o importante é ouvir as histórias que o corpo conta, tomar consciência, reconhecê-lo. Observar a própria velocidade, o ritmo, e descobrir com o erro o que o corpo ainda não pode fazer. Da mesma maneira, é necessário que o artista em investigação do próprio canto possa ouvir a voz que o corpo canta e entender a partir desse corpo o que lhe é mais adequado para a ação de cantar.

Além da Antiginástica, outras práticas somáticas mostraram-se igualmente importantes na construção desta proposta. A proposta de reeducação do movimento criada pelo brasileiro Ivaldo Bertazzo, terapeuta corporal, coreógrafo, professor e pesquisador, pode ser vista como resultante de três processos de aprendizado: as teorias desenvolvidas por Suzanne Piret e Marie-Madeleine Béziers, o trabalho de Godelieve Denys-Struyf e a pesquisa de danças orientais. Seu método trabalha no sentido de preservar a estrutura motora humana, respeitando o que é comum a todos os corpos e, ao mesmo tempo, o que é individual, por meio da noção de globalidade do movimento e do estímulo à experiência espacial. Aqui encontro uma perspectiva pertinente ao desenvolvimento da proposta que é meu objetivo; afinal, pensar em preparação vocal para um coral implica pensar em corpos diferentes que partem de uma estrutura comum, e em vozes diferentes que se equilibram para uma sonoridade equalizada, na qual se ouça o som do grupo.

O Método Bertazzo tenciona proporcionar ao indivíduo uma noção de seu corpo estruturado no espaço, uma vez que, para o autor, instituir uma ordem postural ao esqueleto permite que o músculo encontre seu estado de equilíbrio (BERTAZZO, 2018a, p. 24). Essa é mais uma ideia que acredito ser valiosa para o trabalho com canto coral. A construção desse equilíbrio é assegurada por um jogo de tensões e forças transmitidas na estrutura corporal mesmo quando em repouso. O tônus muscular é uma atitude global que proporciona postura e sustentação – a consciência global do corpo vem da gradação do tônus, da emissão da voz e da respiração (BERTAZZO, 2018a, p. 41). Para construir o tônus apropriado para a manutenção do equilíbrio, se oferece ao praticante (a partir de experiências de movimento e trabalho com objetos)

a noção de sua própria geometria corporal. Além disso, a respiração é pensada no método como uma possibilidade de ampliação dos espaços internos para a construção de uma postura equilibrada. Assim, tanto a respiração como o som gerado por essa respiração, partiriam de um corpo em equilíbrio que na verdade ajudaram a estruturar – uma voz que constrói e é construída por esse corpo, atuando ainda na interação desse corpo com o espaço.

Além dessas, descobrir a Técnica Alexander também tem um papel relevante na proposta que aqui apresento. É possível entender a Técnica como um processo de reeducação psicofísica e desenvolvimento do controle da reação humana que objetiva restaurar o equilíbrio e a coordenação neuromuscular, eliminando respostas automáticas e descoordenadas aos estímulos cotidianos. Observando o próprio corpo ao declamar, Alexander percebeu padrões em seu comportamento corporal que envolviam o posicionamento da cabeça, pescoço, laringe, pregas vocais e órgãos da respiração e que resultavam em um quadro de tensão muscular excessiva em todo o seu organismo, entendendo ser este padrão a causa de seu problema de rouquidão persistente (ALEXANDER, 2010). A observação deste padrão de tensão constituiu um importante fator para a descoberta do que viria a ser a base de seu método<sup>5</sup>: a relação cabeça-pescoço-costas. A essa relação chamou de “controle primordial”, primeiro de sete princípios que norteiam a prática somática que leva seu nome: controle primordial, unidade psicofísica, uso e funcionamento, reconhecimento de hábito, apreciação sensorial, inibição e direção consciente.

Na Técnica de Alexander não há indicação específica sobre postura ou respiração corretas, mas sim a ideia de que uma boa coordenação entre as partes do corpo pode tornar obsoletos hábitos de tensão excessiva ao respirar. O corpo funciona como uma unidade psicofísica que tem seu funcionamento regido pela relação da cabeça com o pescoço, o que influencia as atividades que realizamos. Para mudar padrões de comportamento não eficientes é necessário descobrir esses padrões, inibi-los e direcionar o pensamento para uma resposta mais satisfatória. No caso do cantor coralista, tornar-se consciente dos padrões habituais de movimento pode ajudar a reconhecer a origem de problemas vocais, que em geral se refletem em tensões desnecessárias na ação vocal. Entender que o instrumento do cantor é o corpo por inteiro, não apenas o mecanismo vocal, é um ponto chave do trabalho que aqui apresento, e da prática desenvolvida por Alexander. Além disso, a noção de controle primordial elaborada pelo autor, diz respeito diretamente à produção de som: o

---

5 Embora a prática somática criada por F. M. Alexander seja conhecida por “técnica”, os profissionais que a conduzem costumam considerá-la um método por sua essência.

equilíbrio da cabeça sobre a coluna afeta a qualidade do som produzido. Deixar a cabeça se equilibrar livremente, liberando músculos que costumam estar contraídos sem necessidade, dá liberdade às estruturas diretamente envolvidas na produção vocal e possibilita que os músculos respiratórios e de apoio do tronco trabalhem sem esforço desnecessário.

### ***Preparando o corpo para cantar***

A elaboração desta proposta de preparação vocal teve como principais referenciais os trabalhos de Thérèse Bertherat, Ivaldo Bertazzo e F. M. Alexander, apresentados na seção anterior.

Para organizar e estruturar a proposta de preparação vocal elaborada para o trabalho com a primeira oficina, guiei-me pela estrutura sugerida por Bertherat para a Antiginástica – um caminho que seguisse em direção a um objetivo pré-definido (um movimento central, no caso da Antiginástica, ou uma sonoridade vocal, no caso deste trabalho). Propus alguns termos que me ajudaram a organizar a proposta. Embora algumas práticas somáticas utilizem o termo *exercícios*, todas desaprovam sua utilização corriqueira, qual seja a de uma atividade que é realizada de modo repetitivo e sem consciência ou presença naquilo que se está executando. Pensando nisso, sugeri o termo *movimentos*, para deixar mais clara a diferença entre o que eu estava propondo e a ideia deste exercício não consciente<sup>6</sup>. Ao conjunto de movimentos orientados ao redor de determinada região do corpo, chamei *componentes*; e ao conjunto de componentes sugeridos em cada encontro para um objetivo, *sequências*.

Em cada sequência trabalhei, com eventuais variações, o seguinte conjunto de componentes:

1. *POSTURA*: reconhecimento da posição neutra e equilibrada; consciência da postura;
2. *COSTAS (PESCOÇO)*: posicionamento da coluna, relaxamento de ombros, nuca e pescoço;
3. *BOCA*: liberação da musculatura para facilitar a abertura da boca ou movimentação da língua;
4. *PÉS*: equilíbrio do eixo, liberação do quadril, apoio do pé no chão;

---

<sup>6</sup> Com a mesma intenção Bertherat chama, aos movimentos que sugere ao final de seu primeiro livro, preliminares, para os quais o mais importante é a consciência, e não a ânsia em acertar, a quantidade de repetições ou a necessidade de realizar todos os movimentos sugeridos, um após o outro (BERTHERAT; BERNSTEIN, 1984).

5. *SOPRO*: liberação e consciência respiratória;
6. *SOM*: propostas de vocalização que envolvessem movimentos com foco em um aspecto do canto: posicionamento laríngeo, afinação, registros vocais, etc.

A princípio esses componentes estavam divididos em três grupos, *corpo*, *ar* e *som*, similar à tradicional divisão da preparação vocal de corais em *relaxamento*, *respiração* e *vocalização*. No decorrer dos encontros os componentes foram se consolidando em processos por si, inclusive apresentando variações em benefício do caminho construído (por exemplo, unindo os componentes *BOCA* e *SOPRO*, *PÉS* e *SOPRO* ou *BOCA* e *PESCOÇO*). Não se trata de estruturas separadas, mas de um caminho em direção a um objetivo (como exemplo, movimentar a língua tem ação direta na liberação do pescoço). Os componentes podiam ainda se repetir dentro da sequência. Os movimentos em geral iniciavam no solo, motivo pelo qual o componente *PÉS* estava sempre antes de *SOPRO*.

Alguns princípios guiaram a construção e execução das sequências. A ideia de *movimentos* e não *exercícios* quer realmente diferenciar a realização mecânica e repetitivamente do movimento que permite ao corpo pensar, ajustar-se e conhecer-se para executá-lo. Não se trata de controle, mas liberação e consciência; não o movimento em si, mas a maneira como é realizado.

O trabalho de respiração não dizia respeito a controle, e sim liberação. Para a Educação Somática não é possível “ensinar” a respirar; deve-se sim liberar o corpo para que este encontre a melhor maneira de respirar de acordo com a situação vivenciada. Assim, notas agudas, frases longas ou trechos em *staccato*, ou posturas diversas (em pé, sentado, deslocamentos) exigiram processos respiratórios diferentes. O suporte respiratório para cada uma destas situações acontece naturalmente, desde que seja permitido ao corpo escolher como respirar.

Por fim, foi necessário entender que cada movimento deveria ser realizado em contexto de experiência. Embora as sequências tenham sido criadas com um objetivo específico, não é possível afirmar que o ponto de chegada seja o mesmo para todos. Cada corpo é único, o que implica entender que os movimentos são experienciados de maneira diferente, e os resultados alcançados (inclusive sua existência ou não) também são únicos para cada corpo.



## Procedimentos metodológicos

A proposta foi executada junto à Oficina Vocal do Coral UNIFESP de abril a junho de 2018 com o objetivo de experienciá-la<sup>7</sup>. Projeto didático da Universidade Federal de São Paulo, a Oficina Vocal consiste num grupo coral de três meses de duração, um encontro de uma hora e meia por semana, para pessoas com pouca ou nenhuma experiência em canto. Nesses encontros são abordados aspectos de técnica vocal, percepção musical e prática de repertório buscando o aprendizado teórico da música por meio da prática do canto coral<sup>8</sup>. Escolhi esse espaço por ser um ambiente ao qual os participantes se dirigem com o intuito de “aprender”. Além disso, não há qualquer tipo de seleção para a participação na Oficina, e o público habitual é formado por pessoas sem experiência em música ou canto. A oficina teve um total de nove encontros de uma hora e 30 minutos, realizados entre abril e junho de 2018.

Para entender os processos vivenciados nos encontros e conhecer a experiência dos participantes foi realizado um encontro de grupo focal para, mediante discussão e interação, obter compreensões mais aprofundadas sobre a experiência.

*A pesquisa com grupos focais tem por objetivo captar, a partir das trocas realizadas no grupo, conceitos, sentimentos, atitudes, crenças, experiências e reações, de um modo que não seria possível com outros métodos (...) O grupo focal permite fazer emergir uma multiplicidade de pontos de vista e processos emocionais, pelo próprio contexto de interação criado, permitindo a captação de significados que, com outros meios, poderiam ser difíceis de se manifestar (GATTI, 2005, p. 9).*

O grupo focal teve duração de uma hora e meia, contou com oito participantes e foi realizado após encerrada a Oficina. O diálogo foi guiado por uma lista de tópicos e registrado em áudio e vídeo. Também realizei entrevista individual com o regente responsável pela primeira oficina, em 3 de julho de 2018, com a finalidade de conhecer suas ideias a respeito da intervenção proposta e sua relação com a sonoridade de seu grupo. Os dados coletados foram organizados e analisados a partir da pergunta inicial de pesquisa; apresento a seguir os resultados.

## Descobertas do processo

Trago aqui percepções dos participantes sobre a oficina a partir de suas falas, bem como a implicação dessas percepções para o regente e para mim mesma. A

---

7 Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNESP.

8 De acordo com a página do projeto: <http://www.coral.sites.unifesp.br/site/index.php/2016-08-09-13-24-29>. Acesso em 5 jul. 2018.

primeira que aqui destaco diz respeito ao relaxamento: em todas as falas há relatos dos envolvidos sobre o relaxamento corporal proporcionado pelo trabalho. “*O relaxamento é grande*”, “*relaxa mesmo, até dei uma cochilada nuns exercícios*”, ou “*é um negócio que relaxa muito*” (Grupo Focal, p. 3-4) foram algumas colocações encontradas. É importante ressaltar que a ideia da proposta não é o relaxamento corporal, e sim a consciência deste corpo que gera o canto, como explicitado em algumas das falas: “*porque eu sentia isso, que dava uma outra consciência corporal, e me dava um relaxamento mesmo* (Grupo Focal, p. 3); “*acho que a palavra talvez não seja muito ‘relaxamento’. Consciência, sabe? Consciência da sua potência de voz, dos tons que você tá alcançando ou não, enfim... fez uma diferença absurda*” (Grupo Focal, p. 6). Observo neste último relato que a cantora conseguiu compreender a visão proposta, mais voltada para a experiência do que para a “execução correta”. Na verdade, o desenvolvimento dessa consciência é o ponto chave do trabalho: como cada corpo é diferente, a “maneira correta” também é diferente para cada um.

É provável que o relaxamento, tradicionalmente designado como trabalho corporal dentro da preparação vocal de corais, tenha influenciado a percepção da proposta. Bertherat (1982) salienta que os movimentos de Antiginástica nada têm de relaxamento, não sendo este, inclusive, o objetivo da prática. Também para Bertazzo (2018), o mais importante no trabalho de reorganização do corpo é a aquisição do tônus muscular, pois este é uma atitude global que proporciona postura, sustentação e consciência do corpo. É possível também que os participantes tenham percebido menos tensões corporais desnecessárias a partir de uma maior consciência gerada pela prática (a palavra consciência também aparece bastante durante o grupo focal, como já visto). Para Alexander (2010), reestabelecer o equilíbrio entre cabeça e coluna leva a um tônus muscular ajustado para o suporte do corpo e o movimento. Esse equilíbrio proporciona respiração e circulação mais livres o que dá condições de execução das atividades diárias com maior eficiência e liberdade.

Alguns relatos deixam claro o entendimento dos objetivos do trabalho pelos participantes: “*os exercícios de aquecimento que você propunha sempre nas práticas, pra mim era sempre uma coisa assim, vamos colocar o nosso corpo aqui, agora, para depois a voz sair, entendeu?*” (Grupo Focal, p. 2).

(...) acho que o fato da gente aquecer pensando no corpo todo e eu sentir esse... me sentir aquecida, independente da gente fazer muito exercício de “sssss”, “brrrrru”, whatever, eu acho que isso é legal (...) muitas vezes, mesmo quando eu fazia esse aquecimento vocal você fica muito mais durinha no resto do corpo, tensa pra cantar (Grupo Focal, p. 20).

Foi também possível observar, na percepção do regente, diferenças na sonoridade do grupo, por ele associadas ao trabalho de preparação desenvolvido. Em entrevista realizada após a conclusão da Oficina: “*E vocalmente também, achei que*

*eles... eles melhoraram... assim, como grupo, achei que eles melhoraram bem*” (Regente); e na minha própria percepção, nos diários de campo da primeira oficina: *“Ao ouvir o registro em áudio do encontro percebi que as vozes, além de bem mais afinadas, também estão mais uniformes, e o som do grupo está mais timbrado”* (Diários, Encontro 9, p. 45). Para os participantes essa percepção não pareceu tão presente, a não ser em algumas falas sobre pontos específicos do trabalho: *“Achei isso muito legal essa coisa do aquecer a língua... pra você ter a consciência daquilo, de como o seu corpo pode te ajudar nessa projeção de voz”* (Grupo Focal, p. 2); *“A gente não presta atenção em algumas partes do nosso corpo, tipo... a bochecha...”* (Grupo Focal, p. 3).

O aspecto vocal no qual observei maior percepção, por parte dos envolvidos, de diferença em suas vozes após a oficina foi a respiração: *“hoje eu tenho mais... eu consigo sustentar mais a voz, ficar mais numa nota, mais tempo numa nota, mais fôlego. Isso eu não tinha antes”* (Grupo Focal, p. 20); *“o tanto que deu tempo de segurar mais a voz, segurar mais o ar, a respiração... então foi muito bacana”* (Grupo Focal, p. 4). Os relatos mostraram, além disso, a percepção de que a consciência foi o ponto chave da mudança na respiração, como vemos no relato a seguir:

É, mas eu acho que é por conta mais da consciência de respiração, porque a gente respira muito aqui, né? (a participante coloca a mão no peito e faz uma respiração curta, rápida e superficial, com elevação do peito e dos ombros) e isso pra quem tem asma, é muito ruim. Quando a gente para pra pensar na respiração e adota isso no dia a dia, aí... legal demais” (Grupo Focal, p. 5).

Essa percepção encontra eco em minhas anotações nos diários, realizadas nos últimos encontros da Oficina:

Percebi que a sonoridade conquistada naquele dia ainda estava presente hoje, mas que a respiração estava com certeza muito mais segura – inclusive, mais segura do que a sonoridade. Isso ficou ainda mais claro quando o regente ensinou uma outra música, com frases mais longas e que precisava de mais segurança respiratória para ser executada (Diários, Encontro 9, p. 40).

A maior parte das dificuldades relatadas pelos participantes disse respeito à execução dos movimentos: *“não é muito fácil pisar naquelas bolinhas”* (Grupo Focal, p. 10). Algumas falas explicitam o hábito de enxergar os movimentos como algo que precisa “ser realizado corretamente”, o que vai de encontro à ideia de movimento para a Educação Somática como um todo.

(...) acho que a minha maior dificuldade é não fazer às vezes com tanta força. Sabe? Um movimento pequeno... não precisa ser um círculo gigante... eu só acho que só vai funcionar se eu fizer um círculo gigante, se eu apertar aqui com uma força (Grupo Focal, p. 21).

Há vários relatos de descobertas relacionadas à percepção e consciência do corpo, associados ao trabalho desenvolvido na oficina: *“todas as vezes que eu participei, não consegui participar de todas, mas sempre que eu participei, pra mim era muito evidente que quando a gente começava... a gente ia tendo uma consciência*

*muito maior do corpo, inteiro, né? ”* (Grupo Focal, p. 2-3). O regente do grupo também aponta para uma percepção da consciência na ação de cantar trazida pelo trabalho corporal:

(...) um exercício de percepção, um jogo, alguma coisa lúdica, muitas vezes, o cara é obrigado a trazer a atenção dele pro trabalho. O que, muitas vezes um aquecimento tradicional não traz, é como o cara botar o sapato e amarrar sem perceber o que tá fazendo, ou escovar o dente. Então eu acho... que esse tipo de aquecimento onde... tem algum tipo de jogo, (...) aquele tipo de coisa, dificilmente o coro cai a afinação depois... porque, tem uma coisa que desperta a atenção, que desperta uma coisa da percepção que não é uma coisa racional, simplesmente (Regente).

Como já discutido, a ideia de consciência corporal como impulsionadora de mudanças na organização e estrutura do corpo é uma visão que une diferentes práticas somáticas, além de ser um dos objetivos da proposta que esta pesquisa se propõe a criar – uma consciência ou presença que possibilite transformações, mudanças na voz e no canto dos participantes. Os relatos mostram um entendimento dessa importância que, para além desses objetivos vocais, estende-se para o cotidiano.

(...) porque a gente não tem mais consciência do que que o corpo tá falando para a gente. Então na hora que a gente, você, se propõe, a fazer uma atividade... mínima que seja... que tá te incomodando, opa, existe um corpo aqui, né, que carrega tudo isso, a mente... né, a emoção... então, é o corpo que fala (Grupo Focal, p. 16).

A fala que segue, de uma das participantes a respeito de uma possível mudança na voz ou no canto a partir do trabalho com a oficina, me trouxe uma importante questão a respeito da construção da proposta de preparação.

Eu não consegui fazer algo que eu acho que você gostaria que eu tivesse feito, que era a percepção da alteração na minha voz, assim, como é que eu canto antes e depois... a gente não fez, de qualquer forma, essa comparação, né? O que seria, por exemplo, colocar a voz antes do... de um exercício daqueles, daquelas possibilidades que você colocava, e depois. Então eu não sei fazer essa comparação. Mas sem dúvida nenhuma o corpo era completamente diferente antes e depois. Mas muuuuito diferente” (Grupo Focal, p. 3).

A mesma participante, em outro momento do grupo focal, diz que gostaria de ter observado com mais atenção seu corpo e sua voz no início da oficina, para poder comparar com mais clareza suas percepções antes e depois do processo. “*Você podia na próxima orientar: olha, observe isso, isso, isso... observe, né? Não é uma indução. Mas... é verdade, poderia ter observado* (Grupo focal, p. 8). Essas falas me trouxeram a ideia de que talvez fosse necessário um convite à atenção de cada participante em sua voz antes e depois da prática proposta, a exemplo do que já era realizado com o corpo – um convite à percepção de possíveis diferenças sonoras e de emissão antes e depois da realização de cada movimento.

Também uma fala do regente me levou a pensar em mudanças na proposta. Falando de sua percepção a respeito da disponibilidade dos participantes para o

trabalho de preparação desenvolvido, ele destaca dois momentos muito evidentes da oficina:

(...) a hora que você terminava, e eu pegava o grupo, primeiro eu sentia que eles entendiam bem que tinha terminado uma atividade e começado outra, não senti nenhum problema de... puxa, tô... ah, queria ter continuado lá, não, acho que eles... se dedicavam a, ao seu trabalho, e quando a gente entrava, eu entrava fazendo alguma outra coisa acho que eles... entendiam que, ok, uma parte terminou e outra parte começou (Regente).

Embora aqui o regente se refira a essa separação clara entre o momento de preparação e o momento de ensaio como um aspecto positivo, entendi que não seria interessante para a proposta que estes momentos estivessem desconectados. Além disso, como a Oficina foi realizada em conjunto com o regente, contava com momentos conduzidos por este que nem sempre estavam em consonância com a preparação desenvolvida.

## Considerações finais

A pesquisa que gerou este trabalho teve início em duas ideias surgidas da observação de meu trabalho como regente de corais: a influência do trabalho de corpo sobre as vozes dos coralistas em relação à energia, sonoridade e facilidade em cantar; e a frequente separação nos ensaios para as preparações vocal e corporal. Descobrir uma preparação que pensasse uma voz que partisse do corpo me levou à Educação Somática.

Como se observa nas falas, para a maioria dos cantores o corpo lhes parece ser desconhecido. Um dos mais importantes resultados do trabalho somático é o reencontro com o corpo, e com ele a voz e tudo mais que o pertence. No processo de redescoberta do corpo, o cantor aprende: a utilizar o aparelho fonador, se posicionar no espaço, lidar com outros corpos que partilham da mesma experiência. O processo de aprendizagem é recheado de descobertas, individuais e coletivas, de cantores com seus corpos e com outros corpos, de sua relação com o espaço a partir do movimento. É importante que o artista em investigação do próprio canto possa ouvir a voz que o corpo canta; entender a partir do próprio corpo o que é mais adequado para a ação de cantar.

Como a Oficina foi realizada em conjunto com o regente do grupo, contando com momentos conduzidos por este (nem sempre em consonância com a preparação desenvolvida), é possível que os resultados alcançados não reflitam necessariamente ou exclusivamente aqueles diretamente relacionados com a proposta sugerida. Assim, observo ser necessário, a partir destas percepções, reestruturar a proposta com algumas mudanças. A primeira é incluir, na proposta, momentos de atenção

direcionada ao próprio corpo em relação ao ato de cantar, um no início do encontro e outro após a preparação vocal.

Uma outra mudança vem da percepção da desconexão entre o trabalho de preparação vocal e o ensaio do grupo. Fragmentar o processo em dois momentos tão evidentemente diferentes e separados vai de encontro à ideia da preparação do cantor coralista como um caminho contínuo e orgânico de aprendizado. Assim, penso ser importante pensar na proposta como um caminho no qual os participantes possam vivenciar várias possibilidades de expressão e sonoridade vocal; no qual a preparação se conectasse com o trabalho de repertório. Concebê-la como uma estrutura maior, não apenas organizada dentro de cada encontro, mas para além disso, como um caminho processual do primeiro ao último encontro.

Com base nessas considerações, o passo seguinte da pesquisa é, então, recriar a proposta como um trabalho que não se limite ao aquecimento vocal para um ensaio posterior, mas que se configure como caminho fluido de preparação e aprendizado por inteiro.

## Referências

ALEXANDER, F. Mathias. **O uso de si mesmo**. São Paulo, Martins Fontes, 2010.

BERTAZZO, Ivaldo. **Fases da vida: da gestação à puberdade**. São Paulo, Edições SESC, 2018.

BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões: Antiginástica e consciência de si**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **Educação Somática: ecologia do movimento humano**. Curitiba, Editora Juruá, 2016.

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, Universidade Federal da Bahia, n. 2, v. 2, p. 40-55, 22 out. 1999.

GATTI, Bernardete Angelina. **Grupo focal na pesquisa em ciências sociais e humanas**. Brasília: Líber Livro Editora, 2005.

HANNA, Thomas. What is Somatics? **Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences**, v. V, n. 4, Spring-Summer 1986. Disponível em: <<https://somatics.org/library/htl-wis1>>. Acesso em: 25 jun. 2019.

RODRIGUES FILHO, M. M.; CAVALCANTE FILHO, J. C. C.; SOUSA, S. S.; DOMINGUES, F. A. F.; CHAVES NETO, A. S. Vocal UFC: o espetáculo como ação formativa. In: XII ENCONTRO REGIONAL NORDESTE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL. **Anais...** São Luís-MA, 2014.

SILVA, Evaldo Pereira; SOUSA, Simone Santos; SANTOS, Quésia de Carvalho dos. A voz do corpo: percepções formativas no canto coral. In: CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 22., 2015, Natal. N Natal: ABEM, 2015.

SOUSA, Simone Santos.; Educação Somática e ensino do canto. In: V SIMPÓSIO BRASILEIRO DE PÓS-GRADUANDOS EM MÚSICA. **Anais...** Rio de Janeiro, 2018.

TEIXEIRA, Lucas de Souza. O trabalho de corpo no Vocal UFC: experiências e reflexões. In: XXII CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL. **Anais...** Teresina, 2016.