

## **Aula de Canto Sérgio de Castro**

### **APOSTILA DE TÉCNICA VOCAL**

A voz é um instrumento muito especial - primeiro, porque o timbre individual é uma dádiva. Segundo, porque temos que nos acostumar com NOSSO próprio instrumento: limites, controle, cuidados.

Nossa voz reflete o estado geral do organismo. Sono atrasado, gripes, depressão, excesso de exercícios ou trabalho demasiado são refletidos diretamente em nossa voz. Assim, se o organismo está bem, a voz transparecerá este estado. O profissional da voz deverá saber disso, porque da voz depende seu ofício - mas não custa nada o amador utilizar este conhecimento em seu dia-a-dia. Não dá para assistir a um clássico de futebol, ficar gritando com a galera 90 minutos e depois fazer um fim de noite com a banda naquele barzinho onde você toca - sua voz não será a mesma. Longas conversas também diminuem sua capacidade de cantar - (principalmente em discotecas, shows em alto volume, shoppings...). Por isso, quem canta deve aprender a resguardar sua voz. Quer ir ao Cruzeiro e Atlético? Tudo bem, mas evite gritar demais.

Atenção para os seis tópicos para melhorar seu canto:

- 01- Respiração
- 02- Emissão
- 03- Projeção
- 04- Afinação
- 05- Ritmo
- 06- Interpretação

#### **. RESPIRAÇÃO:**

A respiração é uma atividade passiva a maioria do tempo. É tão simples que dificilmente nos preocupamos em como estamos fazendo (ou mesmo se estamos fazendo). É um procedimento intuitivo, comandado pelo cérebro - respiramos dormindo, não? Acontece porque o nível de dióxido de carbono em seu sangue torna-se alto, mandando um sinal ao cérebro, que responde com outro sinal para que se contraia o diafragma. O diafragma é uma membrana muscular horizontal, em

formato de concha, que divide o tronco em 2 partes. Sobre ele estão os pulmões.

Quando ele está relaxado, ele arqueia-se para cima, em direção aos pulmões. Quando contraído, ele desce, e o vácuo criado faz com que os pulmões tenham sua capacidade aumentada, sugando o ar para dentro deles. Quando ele volta a relaxar, ele comprime os pulmões, expirando o dióxido de carbono para fora.

Existem outros músculos abaixo do diafragma que auxiliam na respiração. Eles entram em ação quando é necessária maior quantidade de ar do que o usual - assim como quando cantamos. São músculos das costelas e do abdome, que também são usados automaticamente. Note como um bebê respira quando dorme: quando ele inspira, o peito incha, assim como a barriguinha. Quando contraímos o diafragma, todo o conteúdo do abdome é empurrado para baixo juntamente, para dar mais espaço para o ar entrar nos pulmões. Então, tenhamos em mente que ao respirar, o seu abdome estará trabalhando, também. Quando você grita, com força, você pode notar o seu abdome se contraindo automaticamente. Ele desce e incha para suportar o som que você está criando. É assim que seu corpo suporta o ato de cantar. Você deve aprender a controlar esta tensão muscular para controlar o fluxo de ar na respiração.

Quando você inspira, deixe sua barriga inchar, como quando você está relaxado. Quando cantar, deixe-a para fora o quanto você conseguir sem causar desconforto. Sua barriga vai "entrando", assim que você vai ficando sem ar. Somente não deixe que ela se contraia antes do necessário. Na próxima inspiração, deixe que ela "saia" novamente e continue segurando assim, como se fosse uma bola de praia dentro de você. Este estilo de respiração é chamado de "barriga pra fora" (óbvio, não?) ou sanfona. O método contrário, "barriga pra dentro", que consiste em empurrar todo o ar pra fora até o último instante, é utilizado por muitos cantores, mas depende demais de uma capacidade de inspiração muito grande.

Muitos estudantes de canto enfrentam problemas com respiração, porque colocam muita ênfase na inspiração e expiração, e nenhuma no controle do escape de ar através das cordas vocais. Eles acabam acreditando que não podem conter a quantidade suficiente de ar para cantar de forma correta, quando o erro está em deixar o ar sair desordenadamente.

Vocês sabem que um sussurro gasta mais ar do que um forte agudo? Isto porque as cordas vocais juntam-se fortemente num agudo, e abrem-se totalmente para um sussurro. Quando sussurramos, produzimos pouquíssimo som. Ao contrário, para produzir muito som, precisamos de pressão de ar contra a resistência provocada pelas cordas vocais. Para um controle eficiente do ar e um bom tom vocal, você deve ter a correta pressão do ar. Esta quantidade de pressão muda constantemente quando produzimos diferentes sons, pelas variações de volume e tom. Nós aprendemos a controlar esta pressão através de exercícios e cantando. É como andar de bicicleta: você pode não conhecer os princípios da Física para descrever o equilíbrio, mas pode andar de bicicleta com a prática. É óbvio que com a ajuda de um professor, o objetivo será alcançado com muito mais facilidade.

#### . Exercícios (respiração)

- 1- Inspirar expandindo o tórax/barriga; sinta o alargamento das costelas flutuantes, mais ou menos na altura da cintura. Não levante os ombros nem estufe o peito! Mantenha a musculatura do pescoço relaxada. Prenda o ar por alguns segundos e expire esvaziando totalmente os pulmões;
- 2- Repita o ex.1, fazendo o som "SSSS..." (contínuo) durante a expiração; mantenha o som homogêneo, estável, sem variações de intensidade, durante um tempo confortável e sem exageros;
- 3- Repita o ex.1, desta vez fazendo sons curtos em "S" (stacatto); a cada som, procure expandir o tórax (como se quisesse alargar a cintura);
- 4- Alternar os sons "SSSS" e "S" "S" "S" (contínuo/stacatto);
- 5- Repetir os mesmo exercícios acima, com os sons "CH" e "FFFF"; marque o tempo que achar confortável, e procure ir aumentando sua capacidade, sem perder qualidade;
- 6- Inspire lentamente enquanto caminha 5 passos; observe o alargamento do tórax. Quando for dar o 6o. passo, comece a fazer o som "hummmmm..." com a boca fechada (bocachiusa) por mais 5 passos. Atenção: use a região média de sua voz (não deve ser muito aguda nem muito grave). No 6o. passo, expire todo o ar que restou e recomece o ciclo todo novamente;
- 7- Repita o ex.6, mas ao invés de "hummmmm", conte de 1 até 5, dizendo um número a cada passo. Novamente, use a região média de sua voz;
- 8- Repita os ex.7, mas tente variar o tempo de expiração. Tente ir acrescentando mais passos para cada número que for dizendo. Isto vai auxiliá-lo a monitorar seu progresso.

Hoje em dia, é mito falar que somente os "bem-dotados" podem exercer profissões vocais. Os avanços da fonoaudióloga podem provar que qualquer pessoa bem treinada pode ser um bom cantor, dependendo somente do bom cuidado com o seu aparelho fonador e com treinamento específico. Infelizmente, é muito mais comum encontrarmos vocalistas que se preocupam muito mais em decorar letras e ensaiar com a banda do que aperfeiçoar sua voz e cuidar bem dela.

Existem vários fatores importantes a tratarmos no estudo do canto:

- EMISSÃO - A pronúncia correta é um fator de atenção pelos pretendentes ao canto e é necessário que se verifique com um professor de canto ou um Fonoaudiólogo se está sendo feita uma colocação de palavras e sons corretamente.

- PROJEÇÃO - Projetar o som da voz às vezes, por timidez ou outros fatores físicos, tiram o (a) vocalista de uma trajetória de sucesso, por não conseguir colocar o volume e a técnica certa para agradar seu público.

Projetar a voz envolve o apoio diafragmático e uma respiração correta.

- AFINAÇÃO – Esta é a maior das colocações vocais, porque só com uma afinação exata que conseguiremos ser grandes vocalistas.

Não existe ser meio afinado, este termo não cabe em música, ou você é afinado ou você está desafinado e aí então não passa pelo crivo da platéia.

- RITMO – A pulsação da música exige que os cantores se policiem nas entradas e nos tempos dos compassos, então não podemos cantar sem prestar atenção no tempo da canção, até cantando à Capela (sem acompanhamento de uma base instrumental), temos que manter o ritmo para executar uma música.

- INTERPRETAÇÃO – Este é um tópico onde o (a) vocalista coloca sua identidade musical e onde o estilo escolhido se manifesta corporalmente.

É preciso colocar em pauta o bom gosto e a noção de exagero, para não extrapolar as suas necessidades de se apresentar bem.

#### . POSTURA

A grande maioria dos livros técnicos de canto é taxativa neste ponto: a postura é indispensável para o canto. Entretanto, no palco, é comum vermos nossos maiores ídolos da voz pulando, dançando e girando. Uma regra geral e bem simples é permanecer ereto - e ao mesmo tempo relaxado e "curtindo" estar cantando. Além de ser altamente

desconfortante para quem está cantando, ninguém quer assistir a um soldado da rainha da Inglaterra sobre o palco - por melhor que ele cante. O norte-americano William Vennard disse: "Um aluno de canto deve praticar em frente ao espelho dizendo para si mesmo: Eu pagaria pra assistir a isto?".

Não leve isto tão a sério, mas policiar sua postura em frente a um espelho é uma ótima técnica. Experimente ficar defronte a um espelho grande, onde você possa se ver por inteiro. Se os seus ombros ou peito estiverem mais altos do que o normal, você, mais do que qualquer um, precisa se corrigir. Comece erguendo seus braços sobre a sua cabeça. Perceba a posição de seu peito. Agora abaixe os braços, mas mantenha o peito na mesma posição em que estava. Relaxe e respire no estilo "barriga pra fora". Fique relaxado e mantenha seus ombros pra baixo. Outro método é segurar um peso em cada uma das mãos, com os braços ligeiramente afastados do corpo. Este exercício é feito de pé, com o corpo bem ereto. Para a grande maioria, este exercício direciona a tensão para os músculos abdominais, que é exatamente onde deve ficar a tensão para o controle correto da respiração.

#### . RELAXAMENTO

O relaxamento é outro fator importante para a respiração. A tensão é muito desgastante e consome quantidades enormes de ar. Não esqueça o porquê de estar cantando, em primeiro lugar - cantar é divertimento! Curta o processo de aprender a cantar e não exija demais de você mesmo. O aprendizado do canto é um processo quase atlético: necessita de muito treinamento para que cheguemos perto da perfeição. Por incrível que pareça, como utiliza grupos musculares e condicionamento do aparelho respiratório como um todo, além do auto-conhecimento do poderio vocal, a prática de exercícios de respiração, postura e relaxamento melhora - e muito - o resultado final. Mas a cobrança própria (ou de outras pessoas) só acumula tensão e não leva a grandes conquistas.

Tente adquirir o hábito de "monitorar" sua tensão muscular. Faça isto no seu dia-a-dia: observe sua postura ao digitar ou segurar o mouse. Será que não está dispensando mais energia do que o necessário?

#### . Exercícios (relaxamento)

1- Bem devagar, faça movimentos com a cabeça: primeiro, para a frente, como se fosse encostar o queixo na base do pescoço; depois, para trás, apontando o queixo para o teto; depois para os lados, tentando encostar a orelha no ombro (não eleve o ombro);

- 2- Sempre devagar, faça movimentos de rotação com a cabeça. Deixe ombros relaxados (se ficar tonto, pare, leve a língua ao céu da boca e aperte);
- 3- Faça movimentos circulares de rotação com os ombros - primeiro de trás para a frente, depois inverta;
- 4- Em pé, procure alcançar o teto com as mãos. Sinta a musculatura se alongando, especialmente a dos braços e das laterais do tronco. Deixe, então, o corpo "desabar" para a frente, com as mãos em direção ao solo. Vá levantando lentamente, começando pela cintura - a cabeça é a última a voltar à posição ereta;
- 5- Esfregue as mãos para aquecê-las. Massageie então o seu pescoço, começando atrás das orelhas e descendo até os ombros. Sinta os pontos mais tensos e os relaxe com as pontas dos dedos;
- 6- Deitado de costas, contraia apenas os dedos dos pés. Perceba a tensão, então relaxe os dedos. Perceba a diferença entre os estados de tensão e relaxamento. Repita a operação para cada parte do corpo - pé, batata da perna, joelho, até chegar ao rosto. Aprenda a sentir o contraste entre tensão/relaxamento para poder identificar partes de seu corpo tensas.

#### . VIBRATO

Vibrato é um conceito confuso para cantores, especialmente os de estilo "pop". O estudante clássico compreende muito mais este conceito pelo tipo de música que está acostumado a ouvir - e pelo comprometimento de querer cantar óperas, por exemplo. Anos de estudo e treinamento para alcançar o desenvolvimento perfeito da técnica são esperados. O vibrato acaba sendo fruto natural de incansáveis lições e exercícios de canto. Muitos estudantes de canto popular até acreditam que o desenvolvimento desta técnica é inútil, pois acham que o vibrato não se encaixa com música popular.

O vibrato é, resumindo, o som derivado de um movimento regular, repetitivo e contínuo de modulações no tom. Da mesma maneira que fazemos vibrato com movimentos circulares do dedo da mão esquerda na corda do violão ou guitarra, alterando o tom da nota tocada. O vibrato é o som da voz subindo e descendo entre dois tons próximos da nota alvo numa maneira ondulante e rápida.

Um bom vibrato ondula num nível entre 5,5 e 7,5 vezes por segundo, alternando entre um ou dois semitons. Vibratos mais rápidos do que 7,5 por segundo soam "nervosos", mas muitos cantores de rock e pop usam este artifício, que contribui para seu estilo pessoal de cantar. Um vibrato lento é típico de pessoas com mais idade. Músicas típicas indianas e

búlgaras usam vibratos largos, como parte de seu estilo - dando um caráter exótico às interpretações.

Ter vibrato na voz não é necessário para cantar bem (dependendo do seu estilo) - e ter a capacidade de cantar com vibrato não exige que você use a todo momento.

Professores de canto costumam dizer que o vibrato é o termômetro da voz - o nível de desenvolvimento desta técnica pode mostrar o quanto você tem trabalhado sua técnica de canto geral. Você sabe que tem que trabalhar mais sua voz quando tem problemas em extrair o vibrato, porque ele depende de controle de respiração e de tensão na sua garganta.

Procure ouvir com atenção cantores como Ella Fitzgerald, Tina Turner, Tony Bennett, Pavarotti, ou os brasileiros Leandro, Daniel e Xitãozinho. Compreenda o que é vibrato e procure reproduzir este efeito, praticando com vogais isoladas (a-e-i-o-u). Desenvolvendo técnicas de respiração e controle da pressão de ar sobre as cordas vocais, você irá adquirindo o seu vibrato.

#### . DICAS E TRUQUES PARA O VOCALISTA

O desejo de cantar e seguir profissionalmente com esta carreira é uma constante - embora muitas pessoas que consigam fazê-lo com maestria nunca tenham alcançado êxito profissional. Além da voz, existem outras características influentes para seguirmos a carreira de cantor/vocalista. Existem tantas coisas a serem trabalhadas para conseguir êxito nesta carreira... seu som, sua imagem, sua habilidade de encarar o show business, publicidade, etc. Você tem que controlar tudo por si só - mas alguma ajuda pode ser de grande valia.

Começamos com o seu próprio som. Ele é exatamente o que você pensa que é? É o que você quer que ele seja? Ele deve ser único, exclusivo, ou tão maravilhoso que possa responder por ele mesmo. Procure gravar sua voz e ouvi-la com muita atenção. Você mesmo gosta do que ouve? Ela só é excessivamente ruim se você mentir para si próprio ou se você gostar de auto-punição. Esse sentimento de "impotência vocal" é, no fundo, um ótimo tipo de sentimento - você deve tirar lições dessa auto-crítica. Tenha certeza de gostar da sua própria voz, trabalhando para corrigir erros ou trocando o seu estilo - às vezes, sua voz pode ser ruim para country e, ao mesmo tempo, ótima para rock pesado, por exemplo. Você tem que estar perfeitamente satisfeito como seu timbre vocal, fazendo de forma perfeita o seu trabalho - e não tentando imitar o timbre de seu ídolo. Uma imitação nunca é a coisa real - não importa o quão

boa seja. O mundo da música é faminto de coisas genuínas. Nós já temos a voz de seu ídolo - o que precisamos é de SUA voz.

Você não precisa ser um grande vocalista para alcançar o sucesso ou agradar - você simplesmente precisa esmerar-se em fazer bem o que você faz. Parece ridículo dizer algo assim, mas é simples comprovar - ligue o rádio e isto tornar-se óbvio para qualquer um. Você deve ser capaz de cantar no tom (mesmo com toda a tecnologia atual, que pode corrigir isto em estúdio, porque como você vai se sair ao vivo?), e ao mesmo tempo, ser habilidoso no que vai apresentar, para mostrar convicção aos ouvintes. Isto não quer dizer que aulas de canto não são necessárias - você pode conseguir sem elas - mas ajudam tremendamente.

Nunca ouse cantar músicas em tons que você não alcança. Faça somente aquilo que você é capaz de fazer de forma convincente. Pratique músicas que você não alcança, de maneira privada - até mesmo longe de sua banda. Se é exigência da banda cantar certa música, peça que mudem a tonalidade, para adequá-la a você. Se o problema é somente uma certa parte de uma música, adapte sua voz em registros mais baixos (ou mais altos), e "reinvente" aquela parte - quantos covers famosos você já ouviu onde o vocalista faz isto - e você nunca pensou na incapacidade vocal de seu ídolo; pelo contrário, apostou que elogiou a "criatividade" dele em embutir um novo estilo de cantar.

O estilo exclusivo nasce do amor que temos pela nossa própria voz, deixando que nosso sentimento imponha como devemos cantar - não nossa lembrança de como "copiar" a maneira em que a música já foi cantada. Não tente soar bem - tenha em sua mente que o que você faz é a melhor maneira. Procure trabalhar seu sentimento - como você interpretaria a música? Trabalhando dentro de seus limites, e com sentimento, você vai colocar sua personalidade sobre a composição de outrem - e o público com certeza vai adorar.

Fique atento e siga as dicas:

- Tente ficar distante de sons extremamente altos, pois quanto mais perto, mas alto você vai falar ou cantar e muitas vezes sem perceber, forçando demasiadamente a voz. Afaste-se do barulho e fale mais perto, caso precise conversar com alguém.

- Hidrate-se sempre. Tome muito líquido ou isotônicos, pois além do calor natural da época, você está com certeza gastando energia e perdendo sais minerais e água pelo suor enquanto dança e canta.
- Evite gritar, este hábito com certeza é um dos piores para sua voz.
- Use roupas confortáveis e de fácil ventilação. Cuidado com adereços presos ao pescoço e roupas apertadas na cintura, elas dificultarão sua respiração e movimentação adequada da laringe (órgão responsável pela produção vocal) no pescoço.
- Evite o álcool, sua ingestão anestesia o trato vocal, fazendo você abusar da voz sem sentir incômodo enquanto estiver sob seus efeitos.
- Não fume ou use drogas ilícitas, estes são inimigos mortais da voz e de sua saúde geral.
- Descanse e durma bem de um dia para outro. Se você não descansar, sua voz também não se recuperará adequadamente.
- Caso perceba que sua voz está rouca ou diferente, tente ficar em repouso vocal. Se sua voz não melhorar depois de 15 dias, procure um otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo.

**Esta apostila foi criada para uma oficina de canto no projeto Voz na Praça e contém pesquisas deste palestrante, com o intuito de esclarecer alguns detalhes sobre a execução da arte de cantar.**

**Distribuição gratuita.**

- Lei Municipal de Incentivo à Cultura
- Patrocínio do Hospital Santa Lúcia.
- Apoio - Prefeitura Municipal de Divinópolis.
- Secretaria Municipal de Cultura.



Sérgio de Castro - Professor de Canto e Técnica em Vocal do CCM (Centro de Cultura Musical) em Divinópolis. Tel: 37- 3221-1749.