

5- Voz em Musicoterapia - Contribuições do canto na prática musicoterapêutica. Joana Haar Karam/RS.¹

OATO DE CANTAR

*Cantar é mover o dom
Do fundo de uma paixão
Seduzir
As pedras, catedrais o coração(...)
(Seduzir – Djavan)*

A voz é o meio mais natural e espontâneo de se fazer música com o corpo humano. Por isso, o canto é a expressão mais universal dentre os tipos de música do mundo. Não há sociedade que não tenha música vocal.

Para entender a importância da voz cantada para os seres humanos é necessário explicar alguns pré-requisitos necessários para alcançar com qualidade este fim.

1 Qualidade vocal

Cuidar da voz é cuidar de si.

Aprendemos a falar e a cantar por imitação e ouvido. As antigas escolas se baseavam no ensino de canto por imitação, sem levar em conta a parte física e anatômica de cada indivíduo. Com o desenvolvimento da ciência, do pensamento e a descoberta pela medicina da parte fisiológica do aparelho fonador, a educação mudou, e não era necessário ao aluno de canto somente imitar e decorar. Desde então, o conhecimento da ciência da voz estendeu-se e desenvolveu-se com grande rapidez.

Por todos estes motivos, hoje em dia o estudo da produção vocal visando a qualidade pode ser desenvolvido por diversos métodos e com amplas variedades – possibilitando o entendimento desta produção. Nenhum ser é igual ao outro, e pelas diferenças anatômicas torna-se imprescindível à boa produção da voz, adquirir consciência corporal.

2 Consciência Corporal

Cada som vocal produzido está intrinsecamente ligado ao movimento corporal e respiratório, refletindo o estado da pessoa, interferindo na livre expressão do som.

O cantor deve preparar-se física e mentalmente para cantar. A consciência corporal tem a ver com a tomada de consciência das estruturas físicas. A posição para o canto exige controle respiratório, adaptação da postura das cavidades de ressonância e a verificação dos pontos articulatórios. Ter o domínio de todos estes pontos exige que a consciência corporal do indivíduo esteja bastante apurada.

¹ Joana Haar Karam: Bacharel em Musicoterapia pela Faculdades EST - São Leopoldo – RS. Mestrado em Educação na mesma instituição - em curso. Atua como musicoterapeuta em clínica em São Leopoldo e em Projetos Sociais (adolescentes dependentes químicos e em situação de risco) em Novo Hamburgo. Professora de musicalização em escolas e Professora de canto no Curso Técnico em Música da Faculdades EST. Email: joanahaar@hotmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0349547512121749>

A autopercepção vai além de conhecer o corpo físico, que é fundamental, é também conhecer a si mesmo. Para o canto, o autoconhecimento vai acontecendo na medida em que estamos dispostos a aceitar o que somos e passamos a identificar as dimensões do corpo e dominar as nossas ações.

3 Percepção

Percepção é dar-se conta de si. É reconhecer suas possibilidades e suas limitações. É ouvir-se, é ter discernimento para reconhecer o que não está bem e também o que está muito bem. O canto é uma expressão muito íntima da pessoa e através dele a pessoa tem possibilidade de se perceber.

Para o ato de cantar, direcionamos a importância de identificação da linha melódica e da harmonia de uma música. Para isto acontecer é necessário estudar o reconhecimento das alturas e de suas relações intervalares.

4 Afinação

A afinação vocal implica em emitir os sons de acordo com uma escala estabelecida. É possível dizer que afinação vocal é a capacidade de reproduzir uma linha melódica, sem conter erros nos intervalos de certo modelo sugerido.

Quando uma pessoa em perfeito estado físico desafina, provavelmente não está apta a compreender os padrões melódicos apresentados, por falta de treino ou de conhecimento, ou por tensões emocionais, como excesso de agitação, timidez e ansiedade.

As condições psicológicas e o controle emocional de um cantor são de grande importância para a produção vocal. Para controlar isso é indicado que o cantor primeiramente mantenha o domínio da respiração e realize movimentos respiratórios longos. Esse exercício serve para que ocorra uma melhor oxigenação no cérebro e diminuição do ritmo cardíaco. Assim a respiração, fundamental para o controle psicoemocional, é também determinante para a qualidade da afinação vocal.

*(...) Toda pessoa soa
Toda pessoa boa
Toda pessoa boa soa bem (...)²*

5 Respiração

A respiração é um elemento primordial para a vida dos seres humanos. Sem o ato da respiração não haveria vida. A respiração é o primeiro e último ato do ser humano.

A respiração é o princípio fundamental para um bom cantor. Respirar é viver; é se expressar; é energia; é vitalidade; é comunicação entre o mundo interno e externo, enfim tudo o que somos e o que fazemos está diretamente, consciente ou inconscientemente, ligado à respiração.³

² Música: Som da Pessoa, Compositor: Gilberto Gil e Bene Fonteles.

³ HOERNER, p.47.

O controle respiratório, provido do movimento diafragmático correto, propicia a harmonia entre o corpo e as emoções, e conseqüentemente, interfere no ato de cantar, determinando seus resultados.

Pode se constatar, que, através do ato de cantar, as pessoas tomam consciência das suas ações e do seu modo de vida. Além disso, atingem uma mudança de comportamento, uma diminuição da agitação e da ansiedade, tendo uma vida mais tranqüila e saudável.

Para que a produção vocal seja fluente, o cantor necessita estar corporalmente preparado, possibilitando que a emissão vocal seja correta e o fluxo de ar contínuo. A falha neste processo acarreta na falta de fôlego e desorganização musical. Este processo leva tempo e necessita de prática, percepção e atenção para conhecer o que se é capaz ou não de fazer.

6 Vocalização

Vocalizar é proporcionar o desenvolvimento das potencialidades do cantor através de exercícios vocais. Tais exercícios servem para aquecer a voz dos cantores ou ampliar sua extensão vocal. No momento de vocalize é possível trabalhar com variações de dinâmica e de andamento em toda extensão da voz.

A pessoa, ao cantar, experimenta sensações internas que seus ouvintes não percebem. [...] Com isso afirma-se: o cantor não se "ouve"; o cantor se "sente"! Na verdade, o que ele deve aprender e desenvolver é o controle de suas próprias percepções ao cantar. A voz resultante é apenas uma decorrência natural de tais sensações físicas.⁴

Por vezes, cantores acabam tendo impressões erradas do seu som por confundirem sua percepção sonora. No vocalize há uma preocupação na correta projeção da voz natural, observando também respiração, altura, volume e, assim, a consciência do som produzido. Com os vocalizes, a percepção da pessoa aumenta e pode experimentar diversas sensações corporais, as quais, juntamente com a percepção auditiva, auxiliam na verificação da qualidade do som vocal produzido.

7 Volume vocal

De acordo com nossas vivências e possibilidades físicas vamos constituindo a forma de produção vocal também no que se refere ao volume sonoro da voz. O nível habitual da voz ajuda a identificar quem somos. A utilização variada do volume vocal pode servir para demonstrar fraqueza ou autoridade por parte do locutor.

Um profissional jovem pode empregar uma voz artificialmente grave para afirmar autoridade e conhecimento; um pregador pode tentar "bater nas graves" em um sermão; uma mulher jovem pode pensar que uma voz mais grave soa mais profissional.⁵

⁴ COELHO, Helena Wöhl. Técnica vocal para coros. São Leopoldo: Sinodal, 1994, p.67.

⁵ BOONE, Daniel R. A voz e a terapia vocal. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994, p.132.

De acordo com as situações do nosso dia-a-dia ocorrem variações na voz. O que se deve observar é se a intensidade vocal do cantor parece incongruente com seu sexo e idade cronológica bem como à frase a ser executada. Um volume vocal inapropriado pode vir a causar distúrbios na voz.

Ela deve ser produzida com o menor esforço possível, visando a evitar os abusos vocais que acabam resultando em prejuízos, incluindo o aparecimento de disfonias.

8 Ritmo

O ritmo está presente no nosso dia-a-dia desde a respiração, no nosso coração, no caminhar e na fala, entre outros. O ritmo é também fundamental para o canto, pois ele estabelece a ordem temporal da música e representa a idéia de organização das partes, do que vem antes e depois, de início, meio e fim. É ele quem estabelece o propósito de justaposição, definição de junto ou separado, proporcionando a precisão temporal.

O ritmo influencia e faz diferença para a produção do canto, e também é importante destacar a fluência rítmica na articulação das palavras, que significa obter controle da dinâmica fono-articulatória para transmitir ao ouvinte clareza e firmeza nas informações passadas.

Assim, a falta, o exagero ou a inexactidão do ritmo na fala pode denunciar problemas de ordem mental ou física no sujeito.

9 Interpretação e Emoções

Utilizando o canto em terapia, é possível observar nas pessoas a dimensão do controle das informações e de suas emoções. É como um espelho que reflete a forma de encarar os desafios. As pessoas, quando se deparam com uma canção, devem realizá-la de acordo com uma seqüência de fatos, com uma dinâmica pré-estabelecida, narrando uma história ou declamando uma poesia. Devem interpretá-la e colocar um pouco de si nessa canção. Neste ponto, obstáculos aparecem e por isso cada cantor realiza de uma diferente forma uma mesma canção.

Bem como a compreensão de que cada pessoa possui um aparato vocal diferente e uma possibilidade de voz distinta, percebe-se que uma canção pode ser cantada com diferentes intenções e interpretações. Interpretar significa dar vida ao texto e ao personagem. É dar forma e cor. É emoção e representação. É desempenhar um novo papel e aprender a resignificar a realidade. É explorar e demonstrar emoções.

CONTRIBUIÇÕES DO CANTO COMO TERAPIA

Desde os primórdios, o homem realiza imitações do seu ambiente sonoro. Com o passar dos tempos, o resultado desta ação foi a aplicação de significados para estes sons e, assim, foi se formando a linguagem verbal.

A música e o canto sempre tiveram sua importância e relevância diante dos momentos marcantes e vitais da evolução da humanidade. A música era designada para promover alegria, para reunir o povo para a guerra, para regular o movimento dos exércitos, celebrar vitórias nas batalhas, para acompanhar os sacrifícios em dias festivos. Era executada nas coroações dos reis, nas comemorações dos grandes

homens, na despedida de amigos, na adoração aos deuses, nas celebrações de matrimônios e funerais. Até mesmo os cavalos de guerra eram familiarizados com seu som.

Com o passar do tempo, à música, que antes era utilizada por diferentes povos e culturas para os mais diversos e variados fins despojados de comprometimento científico, encontra seu lugar junto à ciência para caracterizá-la e conceituá-la de forma eficaz e terapêutica. Surge, então, a Musicoterapia, uma ciência paramédica que utiliza a música e seus elementos constituintes, ritmo, melodia e harmonia, além de movimentos, expressão corporal, dança e qualquer outra forma de comunicação verbal e não-verbal, com objetivos terapêuticos. Desenvolve-se num processo coordenado por um musicoterapeuta qualificado, com um paciente ou grupo. O objetivo primário da Musicoterapia é possibilitar aos pacientes a abertura de canais de comunicação e/ou a reabilitação de necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas. Esta ciência vem para comprovar a atuação do som e da música no corpo e na alma, diante de uma observação fenomenológica, de vivência e prática no mundo de hoje. Não só os instrumentos musicais, mas, também, a voz com suas diferentes qualidades, timbres e movimentos transformam-se em verdadeiras ferramentas da expressão, da comunicação, da transformação e da leitura musicoterapêutica. O trabalho terapêutico com canto se propõe a aprimorar a voz cantada, mediante exercícios musicais que atuam também sobre o corpo e a emoção.⁶

Leal defende o canto como importante forma de terapia:

Neste trabalho a voz e o canto constituem o canal privilegiado através do qual se pode atingir e melhorar os aspectos psicológicos dos indivíduos. Através de numerosos exercícios, os alunos entram em contato com as suas dificuldades e aprendem a cantar e se exprimir com liberdade.⁷

Graças à facilidade com que a música atinge os sentimentos mais profundos, sem passar pelo plano racional, o trabalho de musicoterapia através do canto pode funcionar como um valioso apoio, pois neste trabalho o treinamento se dá através do incentivo, do elogio e da crítica construtiva e afetuosa. Para poder cantar, é necessário que o paciente perca o medo, em todas as suas manifestações: medo de errar, de ser criticado, de se expor e de ser rejeitado.

CONCLUSÃO

A sessão de Musicoterapia ocorre com base na comunicação. Esta é por natureza musical e se utiliza amplamente da voz. Daí a importância de conhecer e aprender a utilizar este recurso, mantendo o domínio e a saúde vocal, e aproveitando todas as possibilidades expressivas contidas na voz.

⁶ Texto baseado em: Estúdio Mel. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <http://br.geocities.com/maestro_ernesto_leal/cantoterapia.html>. Acesso em: 9 jun. 2008.

⁷ Estúdio Mel. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <http://br.geocities.com/maestro_ernesto_leal/cantoterapia.html>. Acesso em: 9 jun. 2008.

Este conhecimento sobre voz serve tanto para o paciente como para o musicoterapeuta. O trabalho de propriocepção e de constituição da identidade vocal deve ser experienciado pelo musicoterapeuta, para que tenha condições de compreender a expressão vocal de seus pacientes. No ritmo espontâneo da fala, ou no ritmo ordenado da música, se abre um espaço para a expressão das idéias e o fluxo dos sentimentos expressos com a voz. Organizar a voz através dos recursos de técnica pode significar, também, a organização do sujeito, bem como da sua capacidade de comunicação.

A expressão vocal é facilitadora do processo terapêutico no sentido de contribuir para a formação integral do sujeito e potenciá-lo a cada vez manifestar mais e melhor seus sentimentos e emoções. Entender sobre a utilização da voz e do canto é conhecer melhor o ser humano e, assim, conduzi-lo para uma mudança positiva de comportamento e reduzir, assim, seus conflitos, levando-o a ter uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BEHLAU, Mara & PONTES, Paulo. Avaliação e tratamento das disfonias. São Paulo: Lovise, 1995, p.104.
- BOONE, Daniel R. A voz e a terapia vocal. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- COELHO, Helena Wöhl. Técnica vocal para coros. São Leopoldo: Sinodal, 1994.
- COSTA, Henrique Olival & SILVA, Marta Assumpção de Andrade e. Voz Cantada: evolução, avaliação e terapia fonoaudiológica. São Paulo: Lovise Ltda, 1998.
- CHAGAS, Marli. Musicoterapia e psicoterapia corporal: Aspectos de uma relação possível. Revista Brasileira de Musicoterapia, Rio de Janeiro, ano 2, n. 3, p.17-25, 1997.
- DAMÁSIO, A. & DAMÁSIO, H. O cérebro e a linguagem. Viver Mente e Cérebro. São Paulo: Duetto Editorial, n.143, p. 42-49, dez.2004.
- DINVILLE, Claire. Atécnica da voz cantada. Rio de Janeiro: Enelivros, 1993.
- DICHTWALD, Ken. Corpomente. São Paulo, Summus, 1984, p.184-185.
- FERNANDES, Ziza. Voz: expressão da vida. São Paulo: Paulinas, 2005.
- FERREIRA, Leslie Piccolotto. Trabalhando a voz. São Paulo: Summus Editorial, 1987.
- GARCIA, Sobreira Silva. Desafinação vocal. Rio de Janeiro: Musimed, 2003
- GASTON, E. Thayer. Tratado de musicoterapia. Paidós: Buenos Aires, 1968.
- GUYTON, A. Fisiologia humana. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 6. ed., 1998.
- HOERNER, Luciana Elisa. Respirar Cantando. In: VOLPI, J.H. (org.) Psicologia corporal. Vol.7, Curitiba: Centro Reichiniano, 2006.
- JOURDAIN, Robert. Música, cérebro e êxtase. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998
- LANGER in BLASCO, Serafina P. Compendio de Musicoterapia. vol 1. Barcelona: Biblioteca de Psicologia, 1999.
- LE HUCHE, François. Anatomia e fisiologia dos órgãos da voz e da fala. vol. 1. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- LEINIG, Clotilde Espínola. A música e a ciência se encontram: um estudo integrado entre a música, a ciência e a musicoterapia. Curitiba: Juruá, 2008.
- LOWEN, Alexander. In: VOLPI, José Henrique. O Corpo na prática clínica. VOLPI, José