

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA  
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA



# **CONTRIBUTOS PARA O ENSINO DA PRÁTICA VOCAL EM CONTEXTO DE ESCOLAS DE TEATRO**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

MESTRADO EM TEATRO - ESPECIALIZAÇÃO EM ARTES PERFORMATIVAS

---

**Susana Isabel Quaresma Fernandes Nunes Vicente**

Amadora, Maio de 2021



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA  
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA

# **CONTRIBUTOS PARA O ENSINO DA PRÁTICA VOCAL EM CONTEXTO DE ESCOLAS DE TEATRO**

**Susana Isabel Quaresma Fernandes Nunes Vicente**

Relatório de Estágio submetido à Escola Superior de Teatro e Cinema para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Teatro - especialização em Artes Performativas, realizada sob a orientação científica de Sara Belo, Professora Adjunta na Área do Teatro.

Amadora, Maio de 2021



## **DEDICATÓRIA**

Dedico este relatório às minhas filhas Joana e Sofia, que acordam a cantar, e à memória da minha avó Joana que, mesmo sem estudos, cantava tão bem e escrevia canções.

Dedico ainda este relatório a todos aqueles que perderam a força de seguir em frente neste processo, deixando uma mensagem, dizendo apenas que nunca é tarde para mudar a vida e concluir etapas.



## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à minha família, aos meus pais, irmã, marido e filhas, pois foram muitos os dias em que deixei de viver a vida com eles para me dedicar à finalização deste relatório.

Agradeço aos meus pais por tantas vezes me ajudarem nos meus estudos musicais e para que isso acontecesse foram fiéis guardiões das suas netas.

Agradeço ao meu marido e à minha sogra pela ajuda na montagem e revisão final de texto.

Agradeço aos meus orientadores Sara Belo e Armando Nascimento Rosa, pelo apoio na sistematização deste relatório.

Agradeço às professoras Manuela de Sá, Elsa Braga e Maria Repas Gonçalves, pela revisão dos exercícios abordados.

Agradeço a revisão do Dr. André Araújo Terapeuta da Fala e Professor da Universidade de Aveiro por toda a revisão anatomofisiológica.

Agradeço à minha irmã, Ana Nunes, e à erbalista Sara Rooney pelo apoio no capítulo sobre fitoterapia.

Agradeço a todos os meus amigos e amigas músicos dos projetos dos quais faço parte, nomeadamente Maria Monda, *Les Secrets des Roys*, *Ensemble Renovatio* e BebearteCompasso, por entenderem a pouca disponibilidade que demonstrei para o trabalho criativo e na produção de projetos durante este último ano.

Agradeço, postumamente, ao Arquitecto António Matos Gomes, por compreender e me impulsionar para estudar música, principalmente durante o período em que trabalhei no atelier.



## **RESUMO**

Este relatório diz respeito ao resultado das práticas observadas no estágio efetuado com as professoras de voz da Licenciatura em Artes Performativas da Escola Superior de Teatro e Cinema no 1º semestre do ano letivo 2012/2013. Complementarmente a autora realizou as disciplinas de Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem e a disciplina de Didática da Música no ano letivo 20/21.

Durante o período de estágio foi possível observar o trabalho efetuado com turmas de 1º, 2º e 3º ano, bem como fazer assistência à professora Sara Belo nos ensaios da peça de teatro *O Quadro*, com encenação de Matilde Trocado, em cena de 11 a 28 de outubro de 2012, no Auditório do Colégio São João de Brito. No contexto destes ensaios a autora dirigiu 2 sessões de aquecimento vocal e de corpo.

O presente relatório está dividido em 17 capítulos que compilam algum do trabalho de voz observado, sistematizando-o e complementando-o com literatura científica e bibliografia existente. A par com a prática observada, a autora integra os exercícios que utilizou e desenvolveu na sua prática profissional como professora de voz ao longo dos 7 anos que distanciam este relatório das aulas observadas.

É intenção da autora com este relatório, fundamentar o seu trabalho como profissional, mas também colmatar uma lacuna que possa existir entre prática e conhecimento científico, podendo assim contribuir como consulta na prática informada do ator ou do cantor. Para além disto a integração de práticas pedagógicas no capítulo 13 relacionadas com a aprendizagem de canções, aparece no seguimento da vontade da autora de complementar este mestrado com disciplinas de práticas pedagógicas inexistentes na Escola Superior de Teatro e Cinema.

## **PALAVRAS-CHAVE**

Preparação vocal; anatomofisiologia da fonação; arrefecimento vocal; exercícios de voz para o ator; trabalho de texto.



## **ABSTRACT**

This report concerns the result of the practices observed in the internship carried out with the voice teachers of the Degree in Performing Arts at the Higher School of Theater and Cinema in the 1st semester of the academic year 2012/2013. In such a way, the author carried out the subjects of Developmental and Learning Psychology and the subject of Didactics of Music in the academic year 20/21.

During the internship period, it was possible to observe the work developed during classes of 1st, 2nd and 3rd year, as well as assist Professor Sara Belo in the rehearsals of the play *O Quadro*, staged by Matilde Trocado, on stage between 11 and 28 of October 2012, in the Auditorium of Colégio São João de Brito. In the context of these essays the author conducted 2 sessions of vocal and body warm-up.

This report is divided into 17 chapters that compile some of the observed voice work, systematizing it and complementing it with existing scientific literature and bibliography. Along with the observed practice, the author integrates the exercises she used and developed in her professional practice as a voice teacher over the 7 years that distance this report from the observed classes.

The author's intention with this report is not only to base her work as a professional, but also to bridge a gap that may exist between practice and scientific knowledge, thus being able to contribute as a consultation in the informed practice of the actor or the singer.

In addition to this, the integration of pedagogical practices in chapter 13 related to the learning of songs, appears due to the author's desire to complement this master's degree with disciplines of pedagogical practices that did not exist at the Escola Superior de Teatro e Cinema.

## **KEY-WORDS**

Vocal preparation; anatomophysiology of phonation; vocal cooling; voice exercises for the actor; text work.



# ÍNDICE

DEDICATÓRIA .....	5
AGRADECIMENTOS .....	7
RESUMO.....	9
PALAVRAS-CHAVE .....	9
ABSTRACT .....	11
KEY-WORDS .....	11
ÍNDICE.....	13
ÍNDICE DE FIGURAS .....	17
ÍNDICE DE TABELAS .....	19
INTRODUÇÃO.....	21
1. EXERCÍCIOS DE CORPO - RELAXAMENTO .....	29
1.1. EXERCÍCIO DE MASSAGEM EM PARES [ELSA BRAGA] .....	30
1.2. EXERCÍCIO DE MASSAGEM EM RODA [SARA BELO].....	30
1.3. EXERCÍCIO DE MASSAGEM INDIVIDUAL EM PÉ [MARIA REPAS E SARA BELO].....	31
1.4. EXERCÍCIO DEITADO [SUSANA QUARESMA] .....	31
1.5. EXERCÍCIO RELAXAMENTO DA LÍNGUA [SUSANA QUARESMA].....	32
2. EXERCÍCIOS DE CORPO - ALONGAMENTO.....	35
2.1. EXERCÍCIO MOVIMENTO GATO-VACA [ELSA BRAGA] .....	35
2.2. EXERCÍCIO DO “ESPARGUETE”, ADAPTADO DE SÍLVIA PINHO [SUSANA QUARESMA] .....	36
2.3. EXERCÍCIO SAUDAÇÃO AO SOL A COM TORÇÕES [SUSANA QUARESMA] .....	38
2.4. EXERCÍCIO LÍNGUA-MAXILAR [ELSA BRAGA] .....	43
3. EXERCÍCIOS DE CORPO - RESPIRAÇÃO.....	45
3.1. EXERCÍCIO DE FLEXIBILIZAÇÃO INTERESCAPULAR [ELSA BRAGA].....	45
3.2. EXERCÍCIO DE PÉ COM FRICATIVAS RÁPIDAS [SARA BELO] .....	46
3.3. EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO BILATERAL COM RETENÇÃO [MARIA REPAS].....	46
3.4. EXERCÍCIO DE RETENÇÃO DO AR COM PULMÕES CHEIOS [TODAS].....	47
3.5. EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO SEGMENTADA [SUSANA QUARESMA].....	48
3.6. EXERCÍCIO DE ATIVAÇÃO DA MUSCULATURA DA ZONA DE “APOIO” [SUSANA QUARESMA] .....	51
4. EXERCÍCIOS DE VOZ - O TRATO VOCAL E A FONIAÇÃO .....	55
4.1 EXERCÍCIO A ANDAR COM LIBERTAÇÃO DE SOM [MARIA REPAS].....	63

4.2 EXERCÍCIO A ANDAR MUITO LENTAMENTE COM <i>GLISSANDO</i> [SARA BELO] .....	63
4.3 EXERCÍCIO DE ENERGIZAÇÃO [ELSA BRAGA] .....	64
5. EXERCÍCIOS DE VOZ - EQUILÍBRIO VERTICAL .....	65
5.1. EXERCÍCIO DE <i>GLISSANDO</i> EM GRAUS CONJUNTOS EM INTERVALO DE 3ª [SARA BELO] .....	65
5.2. EXERCÍCIO DE <i>GLISSANDO</i> COM INTERVALO DE 3ª E 5ª [SUSANA QUARESMA] .....	66
5.3. EXERCÍCIO RÁPIDO DE <i>GLISSANDO</i> EM INTERVALOS DE 3ª E 5ª [MARIA REPAS].....	66
6. EXERCÍCIOS DE VOZ - EQUILÍBRIO HORIZONTAL .....	67
6.1. EXERCÍCIO DE EQUALIZAÇÃO DE VOGAIS [TODAS] .....	67
6.2 EXERCÍCIO RESSONÂNCIA E MANDÍBULA [SUSANA QUARESMA].....	68
7. EXERCÍCIOS DE VOZ - RESSOADORES .....	71
7.1. EXERCÍCIO PARA ISOLAR ESPAÇOS DE RESSONÂNCIA [ELSA BRAGA E SUSANA QUARESMA].....	72
7.2. EXERCÍCIO DE ESPAÇO GUTURAL [SARA BELO].....	74
7.3. EXERCÍCIO DE RESSONÂNCIA DO NÍVEL ANTERIOR MÉDIO DE EMISSÃO [MARIA REPAS].....	75
7.4. EXERCÍCIO DE RESSONÂNCIA DO NÍVEL MÉDIO SUPERIOR DE EMISSÃO [ELSA BRAGA] .....	76
7.5. EXERCÍCIO DE RESSONÂNCIA DE NÍVEL VERTICAL POSTERIOR DE EMISSÃO [MARIA REPAS].....	77
7.6. EXERCÍCIO DE RESSONÂNCIA DO NÍVEL VERTICAL ANTERIOR DE EMISSÃO [SUSANA QUARESMA].....	78
8. EXERCÍCIOS DE VOZ - LEGATO E EXTENSÃO .....	81
8.1. EXERCÍCIO DE <i>LEGATO</i> A PARTIR DE VOGAIS ABERTAS COM EXTENSÃO DE 9ª [SARA BELO] .....	84
8.2. EXERCÍCIO DE <i>LEGATO</i> EM ARPEJO DE 12ª [TODAS] .....	84
8.3. EXERCÍCIO DE LEGATO EM ALTERNÂNCIA DE GRAVES E AGUDOS [MARIA REPAS E SUSANA QUARESMA]..	84
8.4. EXERCÍCIO DE <i>TWANG</i> PINÓIA, ADAPTADO DE NATÁLIA DE MATOS [SARA BELO] .....	85
8.5. EXERCÍCIO DE <i>BELTING</i> , ADAPTADO DE NATÁLIA DE MATOS [SARA BELO] .....	85
8.6. EXERCÍCIO DE <i>LEGATO</i> E ZONA DE PASSAGEM [SUSANA QUARESMA].....	86
8.7. EXERCÍCIO DE <i>LEGATO</i> DESCENDENTE [SUSANA QUARESMA] .....	86
9. EXERCÍCIOS DE VOZ - INÍCIOS, STACCATO E AGILIDADE.....	89
9.1. EXERCÍCIO DE <i>STACCATO</i> EM PROGRESSÃO RÍTMICA [MARIA REPAS].....	90
9.2. EXERCÍCIO DE <i>STACCATO</i> EM ARPEJO DE 5ª [MARIA REPAS E SUSANA QUARESMA].....	91
9.3. EXERCÍCIO DE STACCATO EM ALTERNÂNCIA [ELSA BRAGA].....	91
9.4. EXERCÍCIO DE AGILIDADE EM SEQUÊNCIA DIATÓNICA DE 5ª [SUSANA QUARESMA].....	92
9.5. EXERCÍCIO DE APOIO EM FRASE LONGA [MARIA REPAS] .....	93
10. EXERCÍCIOS DE VOZ - CONTROLO DINÂMICO E PROJEÇÃO .....	95
10.1. EXERCÍCIO DE CONTROLO DINÂMICO EM <i>MESSA DI VOCE</i> [MARIA REPAS] .....	96
10.2. EXERCÍCIO DE <i>MESSA DI VOCE</i> COM ARTICULAÇÃO DE VOGAIS [SUSANA QUARESMA] .....	97
11. EXERCÍCIOS DE VOZ - TRANSPOSIÇÃO VOCAL .....	99

11.1. EXERCÍCIO DE SOM NASAL [MARIA REPAS].....	102
11.2. EXERCÍCIO DE SOM NASALADO [SUSANA QUARESMA].....	102
11.3. EXERCÍCIO DE ALTERNÂNCIA DE SOM ORAL E NASAL [SUSANA QUARESMA].....	103
11.4. EXERCÍCIO DE <i>TWANG</i> COM VOZ DE PEITO [SARA BELO].....	103
12. EXERCÍCIOS DE VOZ - ARTICULAÇÃO.....	105
12.1. EXERCÍCIO DE VIBRAÇÃO DE LÍNGUA [SUSANA QUARESMA].....	106
12.2. EXERCÍCIO DE ARTICULAÇÃO LÍNGUA-ALVEOLAR [SUSANA QUARESMA].....	107
12.3. EXERCÍCIO DE ARTICULAÇÃO PALATO-LINGUAL [ELSA BRAGA].....	108
12.4. EXERCÍCIO DE ARTICULAÇÃO PALATO-LINGUAL [SUSANA QUARESMA].....	108
12.5. EXERCÍCIO DE ARTICULAÇÃO LABIAL [SARA BELO].....	109
12.6. EXERCÍCIO DE ARTICULAÇÃO DE PLOSIVAS LABIAIS [SUSANA QUARESMA].....	109
12.7. EXERCÍCIO DE TRAVA-LÍNGUAS COM PLOSIVA LABIAL /B/ [SARA BELO E ELSA BRAGA].....	110
12.8. EXERCÍCIO DE TRAVA-LÍNGUAS DE ALTERNÂNCIA ENTRE LÁBIOS E LÍNGUA [MARIA REPAS].....	110
12.9. EXERCÍCIO MUSICAL DE ARTICULAÇÃO [MARIA REPAS E SUSANA QUARESMA].....	111
12.10. EXERCÍCIO DE ORQUESTRA DE RITMOS VOCAIS [SUSANA QUARESMA].....	111
13. EXERCÍCIOS DE VOZ – APRENDIZAGEM DE CANÇÕES.....	113
13.1 EXERCÍCIO DE APRENDIZAGEM DA CANÇÃO “SIMAMA KAA” [SUSANA QUARESMA].....	114
13.2. EXERCÍCIO DE APRENDIZAGEM DA CANÇÃO “DUERMETE MI NIÑO” [SUSANA QUARESMA].....	115
14. EXERCÍCIOS DE TRABALHO DE TEXTO - RITMO E AGÓGICA.....	117
14.1. EXERCÍCIO DE ESCUTA MUSICAL: PULSAÇÃO [SUSANA QUARESMA].....	117
14.2. EXERCÍCIO DE ESCUTA MUSICAL: TEMPO [SUSANA QUARESMA].....	118
14.3. EXERCÍCIO DE TEXTO E RITMO [ELSA BRAGA].....	118
15. EXERCÍCIOS DE TRABALHO DE TEXTO - TEXTO DRAMÁTICO.....	121
15.1. EXERCÍCIO DE ANÁLISE FONÉTICA DO TEXTO [ELSA BRAGA].....	121
15.2. EXERCÍCIO DE TEXTO COM DINÂMICAS E ENTOAÇÕES [MARIA REPAS].....	122
15.3. EXERCÍCIO DE TEXTO A PARTIR DE CICELY BERRY [SUSANA QUARESMA].....	123
15.4. EXERCÍCIO DE TEXTO E MOVIMENTO A PARTIR DE RUDOLF STEINER [ELSA BRAGA].....	124
15.5. EXERCÍCIO DE TEXTO A PARTIR DAS 6 REVELAÇÕES DO DISCURSO DE STEINER [ELSA BRAGA E SUSANA QUARESMA].....	126
15.6. EXERCÍCIO DE TEXTO E AÇÕES [SARA BELO].....	127
16. EXERCÍCIOS DE TRABALHO DE TEXTO - TEXTO NÃO DRAMÁTICO.....	131
16.1. EXERCÍCIO DE ANÁLISE FONÉTICA E RÍTMICA DE POEMAS [MARIA REPAS].....	131
16.2. EXERCÍCIO DE PROJEÇÃO E FOCO DE SOM [ELSA BRAGA].....	132
16.3. EXERCÍCIO MOVIMENTO A PARTIR DE <i>HAIKUS</i> [SARA BELO].....	135
16.4. EXERCÍCIO DE ANÁLISE FONÉTICA E LEITURA DE CONTOS [SUSANA QUARESMA].....	136
16.5. EXERCÍCIO DE TEXTO JORNALÍSTICO [SUSANA QUARESMA].....	137

16.6. EXERCÍCIO DE TEXTO EPISTOLAR [SUSANA QUARESMA].....	138
16.7. EXERCÍCIOS DE ELOCUÇÃO A PARTIR DE CONTOS [SUSANA QUARESMA].....	139
17. SAÚDE VOCAL E ARREFECIMENTO/DESAQUECIMENTO .....	141
CONCLUSÃO.....	147
BIBLIOGRAFIA.....	151
ANEXOS .....	155
ANEXO 1 – AQUECIMENTO CORPORAL E VOCAL POR IMAGENS .....	157
ANEXO 2 – ALFABETO FONÉTICO INTERNACIONAL.....	159
ANEXO 3 – PARTITURA “SAMBA À MESA” .....	161
ANEXO 4 – PARTITURA “ESTE LINHO É MOURISCO” .....	163
ANEXO 5 – PARTITURA “HINEI MA TOV” .....	165
ANEXO 6 – PARTITURA “DUERMETE MI NIÑO” .....	167
ANEXO 7 – PARTITURA “PLEKETE” .....	169
ANEXO 8 – PARTITURA “TAMBOR T’JOLO” .....	171

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Pose da Vaca (Adaptado de Dimensions.com) .....	36
Figura 2 - Pose do Gato (Adaptado de Dimensions.com).....	36
Figura 3 - Ação dos músculos suspensores do pescoço (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	37
Figura 4 - Posição 1 (Adaptado de Dimensions.com) .....	39
Figura 5 - Posição 2 (Adaptado de Dimensions.com) .....	39
Figura 6 - Posição 3 (Adaptado de Dimensions.com) .....	39
Figura 7 - Posição 4 (Adaptado de Mad4yoga.com) .....	40
Figura 8 – Posição 4.1 Extensão lateral (Adaptado de Dimensions.com) .....	40
Figura 9 - Posição 5 (Adaptado de Dimensions.com) .....	40
Figura 10 - Posição 6 (Adaptado de Dimensions.com) .....	41
Figura 11 - Posição 7 (Adaptado de Dimensions.com) .....	41
Figura 12 - Posição 8 (Adaptado de Dimensions.com) .....	41
Figura 13 – Língua e seus músculos (Adaptado de Dimon et al, 2018) .....	42
Figura 14 - Exercício de flexibilização interescapular (Adaptado de Campignon).....	45
Figura 15 - Respiração superior (Adaptado de Sadolin, 2000).....	48
Figura 16 - Respiração inferior ou unicamente abdominal (Adaptado de Sadolin, 2000).....	49
Figura 17 - Respiração média/ diafragmática (Adaptado de Sadolin, 2000).....	49
Figura 18 - Diafragma (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	50
Figura 19 - Capacidade dos pulmões (Adaptado de Dimon et al, 2018) .....	50
Figura 20 - Músculos abdominais e intercostais (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	51
Figura 21 - Músculos intercostais (Adaptado de Dimon et al, 2018) .....	52
Figura 22 - Esternocleidomastóideo e escalenos (Adaptado de Dimon et al, 2018) .....	52
Figura 23 - Trato vocal e espaços de ressonância.....	55
Figura 24 - Envoltente da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	56
Figura 25 - Tireóidea, cricóidea e aritenóides (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	56
Figura 26 - Ligamentos vocais: a. faces cruzadas de contacto entre cartilagem aritenóide e cricoide; b. movimento das cartilagens aritenóides na cartilagem cricoide (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	57
Figura 27 – Cone elástico (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	57
Figura 28 – Pregas vocais verdadeiras – músculo vocal e músculo tiroarritnoide (Adaptado de Dimon et al, 2018) .....	57
Figura 29 - Músculos suspensores da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	58
Figura 30 - Corte vertical do interior da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018) .....	58

Figura 31 - Abertura das pregas vocais durante a respiração, promovida pela ação dos músculos cricoaritenóideos posteriores (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	59
Figura 32 - Adução da parte posterior das pregas vocais durante a fonação, por ação dos músculos aritenóideos (Adaptado de de Dimon et al, 2018) .....	59
Figura 33 - Adução mediana das pregas vocais por contração dos músculos cricoaritenóideos laterais (Adaptado de de Dimon et al, 2018).....	60
Figura 34 – Vista oblíqua da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	60
Figura 35 – Vista posterior da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	61
Figura 36 - Cricoaritenóideos posteriores (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	61
Figura 37 - Aritenóideos (Adaptado de Dimon et al, 2018) .....	61
Figura 38 - Cricoaritenóideos laterais (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	62
Figura 39 - Tireoaritenóideos internos (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	62
Figura 40 - Cricotireóideos (parte reta e parte oblíqua) (Adaptado de Dimon et al, 2018).....	62
Figura 41 - Posição da língua para cada vogal (Miller, 1986).....	68
Figura 42 – Trato vocal e espaços de ressonância .....	72
Figura 43 - Esquematização dos espaços de ressonância na face, cabeça e pescoço (adaptado de Pinho 2008) .....	73
Figura 44 – Espaço de ressonância gutural (espaço gutural).....	74
Figura 45 - Espaço de ressonância do nível médio anterior de emissão (/m/).....	75
Figura 46 – Espaço de ressonância do nível médio superior de emissão (/n/).....	76
Figura 47- Espaço de ressonância de nível vertical posterior de emissão (/ng/) .....	77
Figura 48 – Espaço de ressonância de nível anterior de emissão (/M/).....	78
Figura 49 - Espessura das pregas vocais entre um registo pesado e um leve (Adaptado de Daime, 2009) .....	82
Figura 50 - Posição de esfinge (Adaptado de Mad4yoga.com).....	90
Figura 51 - Posição de coxis levantado (Adaptado de Mad4yoga.com).....	90
Figura 52 – Posição das pregas vocais em voz de peito (esq.) e falsetto (dir.) (Dimon et al. 2018) .....	96
Figura 53 - Posição da laringe (A- Produção da voz; B- Fechada) (Adaptado de Lacerda,2018).....	100
Figura 54 – Pregas vocais falsas: posição aberta A, posição contraída B, posição retraída C. ....	100
Figura 55 – Movimento de laringe baixa (esq.) e laringe alta (dir.) (Adaptado de Sadolin, 2000).....	101
Figura 56 – Movimento do velum: (esq.) posição semicerrada, som nasalado twang, (dir.) som oral (Sadolin, 2000).....	101
Figura 57 - Desenho esquemático dos pontos de articulação (Adaptado de Miller, 1996) .....	106
Figura 58 - Figuras dos jogos olímpicos.....	124

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização das turmas .....	26
Tabela 2 - Tempos de respiração .....	47
Tabela 3 - Respiração segmentada em seis tempos (Adaptada de Carman, 2012).....	48
Tabela 4 - Funções da respiração em diferentes campos (Adaptado de Carman, 2012) .....	53
Tabela 5 - Ficha de caracterização de personagem baseada em Morales (2005) .....	104
Tabela 6 - Som (Adaptado de Berry, 1987).....	105
Tabela 7 - Articulação (Adaptado de Berry, 1987).....	105
Tabela 8 - Discurso, gesto e voz (Adaptado de Steiner, 1986 e Klimek et al., 2010) .....	126
Tabela 9 - Ações básicas de esforço (Adaptado de Laban, 1978) .....	128
Tabela 10 - Sequência de exercícios utilizados para arrefecimento vocal (adaptado de Ragan, Gottliebson, Pinho e Ribeiro).....	144



## INTRODUÇÃO

O presente relatório está integrado no Mestrado em Teatro, especialização em Artes Performativas, vertente Teatro-Música do ano letivo 2011-2013. Este relatório é o resultado do estágio realizado com as professoras das disciplinas de Voz da Licenciatura em Teatro da Escola Superior de Teatro e Cinema, nas turmas dos 3 (três) anos do curso, bem como da observação do apoio vocal dado por Sara Belo nos ensaios da peça de teatro *O Quadro*, com encenação de Matilde Trocado, em cena de 11 a 28 de outubro de 2012, no Auditório do Colégio São João de Brito. As aulas observadas dizem respeito ao 1º semestre do ano letivo 2012/2013, das disciplinas de Voz I lecionada por Elsa Braga. Voz III, lecionada por Sara Belo e Voz V lecionada por Maria Repas Gonçalves. Complementarmente às aulas e ensaios observados, Susana Quaresma, a autora deste relatório, iniciou-se a lecionar a disciplina de voz e canto na InImpetus - Escola de Atores, em regime pós-laboral. Por esta razão o relatório apresenta propostas da própria autora para o mesmo tipo de exercício observado nas aulas das professoras referidas.

A Escola Superior de Teatro e Cinema não possui mestrado em ensino, e tendo em conta a natureza deste relatório a autora complementou os seus estudos com as disciplinas de Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem e com Didática da Música, disciplinas estas integradas no Mestrado em Ensino da Música da Escola Superior de Música de Lisboa. Desta forma a organização deste relatório inclui propostas pedagógicas da autora a par com os exercícios observados nas aulas das professoras referidas. Em virtude dos objetivos propostos para este trabalho escrito, este relatório terá uma extensão muito superior ao previsto pelas normas do regulamento para esta modalidade.

A literatura existente quanto aos benefícios da prática de aquecimento vocal, trabalho de texto e explanação de exercícios é vasta, como tal foi necessário fazer uma escolha de abordagem e estrutura que, de alguma, forma fosse de fácil apreensão para o aluno e de rápida consulta para o profissional. A literatura e pesquisa científica relacionada com os benefícios respeitantes ao arrefecimento vocal, ou desaquecimento, são ainda escassos, considerando-se ainda sim importante a sua referência neste relatório. A prática de arrefecimento vocal após uso intensivo da voz, falada ou cantada, não está ainda sistematizada e integrada como parte do trabalho vocal, pelo que se propõem alguns exercícios recolhidos em literatura própria referenciada.

## **Motivação**

Este relatório partiu, primeiramente, de uma forte necessidade por parte da autora, de recolha de conhecimento técnico em relação à área da voz, que se veio a revelar posteriormente de grande importância para o seu trabalho profissional. Para além da necessidade de propriocepção da eficácia dos exercícios na sua prática, tornou-se necessária a compreensão anatomofisiológica com vista à aplicação em sala de aula.

## **Objetivos**

O objetivo geral deste trabalho foi o de analisar, reunir, sistematizar e apresentar um conjunto de exercícios utilizados para o trabalho de voz das professoras da Escola Superior de Teatro e Cinema do ano letivo 2012/2013, com vista à sua integração em contexto profissional, e desta forma complementá-los com revisão bibliográfica existente dentro do objetivo de cada exercício.

Mais do que apresentar um rol dos exercícios observados, o objetivo específico foi o de selecionar os exercícios complementares entre si e que se integrem e cruzem com as temáticas dos capítulos, integrando no seu conjunto as propostas da autora deste relatório. Este documento poderá vir a ser utilizado como compêndio de consulta à complementaridade da prática profissional e académica.

Pela sua motivação pessoal, a autora pretende integrar um trabalho relacionado com a imitação e transposição ou modelação vocal, seja de personagens de animação, seja de discursos diversificados pelo seu tipo: jornalístico, narrativo, epistolar e poético. Para tal propõe e recolhe uma série de exercícios de forma a que voz se consiga moldar a estes diferentes requisitos.

## **Metodologia**

Durante o 1º semestre do ano letivo 2012/2013 a autora deste relatório assistiu às aulas de voz das turmas de 1º, 2º e 3º ano, da Escola Superior de Teatro e Cinema, aulas estas lecionadas pelas professoras Elsa Braga, Sara Belo e Maria Repas Gonçalves respetivamente, e assistiu também aos ensaios da peça de teatro *O Quadro*, com encenação de Matilde Trocado, em cena de 11 a 28 de outubro de 2012, no Auditório do Colégio São João de Brito, e cujo trabalho vocal era orientado por Sara Belo. Neste contexto a autora teve a oportunidade de dirigir 2 aquecimentos de voz e corpo.

Os exercícios recolhidos diziam respeito às práticas de relaxamento e alongamento corporal, aquecimento vocal, trabalho de texto e aprendizagem de canções, realizados pelas professoras observadas. Com vista à produção deste documento, integrado no contexto específico de aulas de voz para atores, optou-se por uma abordagem eminentemente documental e prática, com base em investigação publicada em artigos e livros científicos sobre o ensino e a prática.

### **Enquadramento da escola**

A Escola Superior de Teatro e Cinema (ESTC) pertence desde 1983 ao Instituto Politécnico de Lisboa. Anteriormente a ESTC era parte integrante das escolas artísticas do Conservatório Nacional. O Conservatório Nacional foi fundado em 1836 por decreto da Rainha D. Maria II de Portugal, grande percussora das artes, com o intuito da fundação de um Teatro Nacional proposto por Almeida Garrett. Do, então, Conservatório faziam parte a Escola Dramática ou de Declamação, uma Escola de Música e uma Escola de Dança, Mímica e Ginástica Especial. A Escola de Teatro fez parte integrante do Conservatório Nacional até 1983, ano em que foi instituída como Escola Superior de Teatro e Cinema, mudando-se para as atuais instalações na Amadora.

Atualmente são leccionados quatro cursos de Teatro e Cinema: dois de licenciatura e dois de mestrado. A licenciatura em Teatro divide-se nos ramos de: Atores, Design de Cena, Dramaturgia e Produção e a de Cinema divide-se em Argumento, Produção, Realização, Imagem, Som e Montagem.

O mestrado em Teatro divide-se nas especializações de: Artes Performativas, Design de Cena, Encenação, Produção e Teatro e Comunidade. Nas Artes Performativas existem quatro vertentes: Escritas de Cena, Interpretação, Teatro do Movimento e Teatro-Música. O mestrado em Desenvolvimento de Projeto Cinematográfico tem três especializações: Narrativas Cinematográficas, Dramaturgia e Realização e Tecnologias de Pós-Produção.

A vertente de Teatro-Música, onde se insere o trabalho desenvolvido neste relatório, existiu durante os anos letivos 2009/2010 até 2014/2015.

### **Enquadramento das disciplinas**

A disciplina de **Voz I**, lecionada por Elsa Braga, tinha uma carga horária de 6+6 =12 horas semanais (2 turmas), cujos objetivos eram: sensibilização ao trabalho técnico da voz; iniciação ao tratamento da fonética nas suas componentes linguísticas e práticas; preocupação na articulação de textos.

A disciplina de **Voz III**, lecionada por Sara Belo, tinha uma carga horária de 6+6 =12 horas semanais (2 turmas), cujos objetivos de aprendizagem eram: a aquisição e desenvolvimento de técnicas que permitam ao aluno conhecer e explorar a sua voz, de forma a resolver os problemas de colocação vocal e dicção (exercícios de respiração, relaxamento, postura, articulação e vocalizos); interpretação a solo de uma canção ou linha melódica do repertório dado; rigor da articulação, volume e intenções do texto, bem como na flexibilidade vocal necessária a uma transposição vocal.

A disciplina de **Voz V**, lecionada pela professora Maria Repas, tinha uma carga horária de 4+4= 8 horas/semana (2 turmas), 2 horas/semana (turmas subdivididas em 4 grupos, rotativamente), total de 10 horas/semana, acrescidas de mais 2 horas/semana (turmas subdivididas em 4 e em rotatividade) lecionadas pelo pianista e professor António Manuel Neves da Silva. Os objetivos de aprendizagem eram: “o desenvolvimento e aprofundamento individualizado das técnicas adquiridas nos módulos anteriores até ao nível da autonomia na sua utilização com o duplo objetivo de uma aplicação criativa dos recursos individuais e de uma manutenção consciente e eficaz da voz; correção individual de lacunas ainda persistentes tanto no domínio técnico como no interpretativo, nas áreas da voz falada e cantada; trabalho de apoio técnico/artístico sistemático à disciplina de interpretação; alargamento do repertório musical ao canto a solo, com trabalho individualizado também nesta área, com acompanhamento ao piano.” (fonte: Ficha de Unidade Curricular 2012/2013)

Na escola de formação de atores em que a autora leciona (InImpetus - Escola de atores), as disciplinas de **Voz I e II**, respetivamente 1º e 2º ano, têm uma carga horária de 60 e 54 horas anuais e a disciplina de **Canto I**, tem uma carga horária de 12 horas compreendidas nos meses de outubro e novembro. O plano curricular da disciplina de **Voz I**, tem como objetivos: dar apoio ao trabalho realizado na disciplina de interpretação; consciencializar os alunos para a prática do aquecimento e arrefecimento vocal em situações de uso intensivo da voz; o trabalho focado na projeção vocal e articulação de textos. A disciplina de **Canto I**, tem como objetivos: a consciencialização dos alunos para o uso da voz cantada através da aprendizagem de canções em uníssono, cânone e 2 ou 3 vozes, consoante a resposta do grupo; dar foco no trabalho de afinação, de ressonância e timbre; exploração rítmica corporal e vocal.

O plano curricular da disciplina de **Voz II**, tem como objetivos: dar apoio ao trabalho realizado nas disciplinas de interpretação e práticas cénicas; explorar a caracterização vocal aplicada à interpretação de contos; tomar conhecimento e explorar a leitura de textos não dramáticos.

O apoio prestado à disciplina de interpretação prende-se não só com o trabalho vocal regular de projeção, articulação e elocução, mas também com eventuais intervenções musicais e vocais necessárias à disciplina.

### **Enquadramento das professoras observadas**

Para melhor compreender o tipo de trabalho abordado por cada professora de voz observada na Escola Superior de Teatro e Cinema no ano letivo 2012/2013, é importante apresentar o percurso de cada uma.

**Elsa Braga** nasceu em 1967 e formou-se inicialmente como atriz, tendo rapidamente compreendido a necessidade de novas respostas a um ensino da Voz para atores através da prof.<sup>a</sup> Dra. Maria João Serrão, e mais tarde, de Kristin Linklater. Com a intenção de criar uma ponte entre o canto lírico e a voz falada, frequentou o curso de canto em Linda-a-Velha na classe da prof. Joana Levy. Aos 30 anos foi convidada a lecionar na ESTC onde permaneceu durante 20 anos, tendo durante esse período de tempo, realizado formação nas áreas da terapia psicocorporal (massagem biodinâmica e terapia psicocorporal integral), da psicopedagogia perceptiva e da eurtmia entre outras. Em 2019 tornou-se Mestre em Musicoterapia e especializou-se nas áreas de Psicoterapia vocal (Austin Vocal Psychotherapist), em Musicoterapia Vocal Obstétrica (Método Mami Sounds de Gabriel Federico) e em Creative Music Therapy in Neonatology com Friederike Halsbeck do Hospital Universitário de Zurique. Trabalha hoje (2021) como freelance em clínica privada e em centros de saúde e bem-estar como musicoterapeuta e psicopedagoga vocal.

**Sara Belo** é atriz, cantora, professora de voz e experimentalista vocal. Tem o doutoramento em Artes Performativas pela UL (2020), cujo título da tese é *A Voz como impulsionador da criação cénica – a pré-voz como alicerce de um Teatro Vocal*. É professora adjunta na ESTC (desde 2004), onde obteve a licenciatura (2000). Frequentou o curso de Canto da EMCN (1996 a 2000) e terminou o mestrado em Estudos de Teatro da FLUL (2008). Atriz e cantora de vários tipos de música (ópera, jazz, pop) trabalhou com encenadores como João Brites (Teatro O Bando), João Mota (Teatro da Comuna), Carlos Pessoa (Teatro da Garagem) e com compositores como Jorge Salgueiro, em obras como Quixote, Saga, Salto, Quarentena, Almenara e Daniel Schvets com quem gravou o CD *Canção de Vidro*. Como experimentalista vocal co-criou o duo aCorda com Rizumik (prémio Jovens Criadores 2008 pelo CPAI) e a sua

primeira criação a solo em 2014: MAGMA, no Teatro Meridional, reposta na Alemanha (2016) e no Teatro O Bando (2017).

**Maria Repas Gonçalves** estudou Canto e Composição no Conservatório de Lisboa e Direcção Coral no Instituto Gregoriano de Lisboa. Completou o Mestrado em Música Antiga – Canto/Pedagogia Vocal na Universidade de Indiana nos EUA em 1988. Cantora especialista na interpretação de Música Antiga é membro dos grupos La Batalla, Circa 1800, Concerto Atlântico entre outros com os quais participou em vários festivais internacionais. Gravou 12 CDs de Música Antiga, Música Contemporânea e Ópera Barroca Portuguesa. Interpretou extenso repertório barroco com orquestras e grupos de câmara, nomeadamente Óperas e outra música de cena e também autores contemporâneos tendo estreado variadas obras. Dirige o Coro de Câmara de Cascais desde a sua fundação e o Coro de Sto. Amaro de Oeiras desde 2014 e leciona frequentemente workshops de Voz e Elocução. É professora de Voz na Escola Superior de Teatro e Cinema, desde 1999, e responsável pela Área de Voz/Música nos cursos de Licenciatura em Teatro e Mestrado em Artes Performativas.

### **Enquadramento das turmas**

O perfil das turmas é o que segue em tabela, sendo que se observou na turma de 1º ano alguma perturbação do decurso das aulas. As turmas de 2º e 3º anos mostravam-se mais concentradas. Na turma de 2º ano realizava-se um trabalho de fundo de desconstrução de alguns dos paradigmas mais comuns da função vocal com exercícios apresentados no capítulo de texto não dramático e na turma de 3º ano trabalhava-se repertório individual e em duetos para integração em exercício.

*Tabela 1 - Caracterização das turmas*

<b>Ano académico</b>	<b>Género</b>	<b>Idades</b>
1º ano 12/13	31 raparigas	18 - 31 anos
	22 rapazes	18 - 29 anos
2º ano 12/13	31 raparigas	19 - 34 anos
	26 rapazes	18 - 29 anos
3º ano 12/13	26 raparigas	20 - 37 anos
	19 rapazes	20 - 31 anos

## **Enquadramento da peça de teatro**

A peça de teatro *O Quadro* foi escrita pelo frei Nuno Tovar Lemos e encenada por Matilde Trocado. Teve direção vocal de Sara Belo e a composição e direção musical de Ruben Alves. O espetáculo esteve em cena de 11 a 28 de Outubro de 2012 e tratava-se de uma peça de teatro musical da qual faziam parte um conjunto de 10 atores-cantores, em que 6 eram atores profissionais.

## **Estrutura do relatório**

Os capítulos deste relatório têm como inspiração a organização de Burgess e Skilbeck (1998) quanto à necessidade de aquecimento corporal e vocal em atores-cantores, sendo complementados com exercícios de trabalho de texto, canções e saúde vocal. Cada capítulo é dedicado a uma temática específica e ao conjunto de exercícios que trabalham essa área.

Os exercícios vão sendo expostos ao longo da revisão da literatura, de forma a relacioná-los com a temática específica abordada em cada capítulo. Cada exercício está referenciado em relação à professora em que foi observado. Quando há a possibilidade de identificar a fonte de onde surgiu, esta é referida. Dado os anos de prática de cada professora, é natural que muitos dos exercícios tenham sido apreendidos durante a carreira de cada uma sendo por vezes difícil identificar a sua autoria.

O capítulo 1, dedicado ao relaxamento, tem como foco principal a propriocepção dos pontos de tensão existentes no corpo. O capítulo 2 dá atenção a exercícios com vista ao alongamento da musculatura necessária para a disponibilização corporal e vocalização. O capítulo 3, apresenta exercícios de respiração essenciais para a otimização do apoio e controle de emissão de ar aquando da emissão sonora. No capítulo 4 faz-se uma abordagem anatomofisiológica do aparelho fonador e de exercícios de emissão sonora. No capítulo 5 apresentam-se exercícios de equilíbrio vocal vertical promovendo a homogeneização entre registos e no capítulo 6, os exercícios de equilíbrio vocal horizontal que ajudam no equilíbrio tímbrico entre vogais. No capítulo 7, são apresentados os espaços de ressonância bem como os exercícios para a sua ativação. No capítulo 8, apresentam-se exercícios de *legato* e extensão vocal com vista a uma maior maleabilidade vocal a partir do alongamento progressivo das pregas vocais. No capítulo 9, dedicado aos inícios ou ataques de frase, ao *staccato* e à agilidade, faz-se referência aos movimentos glóticos e ao alongamento e encurtamento dos músculos vocais. O capítulo 10, centra-se na temática do apoio com exercícios para a promoção de um controle de dinâmica e

projeção vocal. No capítulo 11, dedicado ao uso da caracterização vocal apresenta-se a mecânica das pregas vocais falsas e o movimento laríngeo. No capítulo 12, apresentam-se exercícios que promovem uma melhor articulação da palavra e quais os articuladores envolvidos. No capítulo 13, apresentam-se algumas canções trabalhadas em contexto de aula, sendo inclusivamente proposta uma sistematização da aprendizagem das mesmas. No capítulo 14 dá-se início ao trabalho de texto com exercícios de ritmo e agógica a aplicar a texto dramático e não dramático. No capítulo 15, refere-se várias formas de abordar um texto dramático e no capítulo 16 os textos não dramáticos como poesia, textos narrativos, textos jornalísticos e textos epistolares. Por último, o capítulo 17 aborda aspectos de saúde vocal cujo principal foco incide no arrefecimento ou desaquecimento vocal.

No que respeita ao contributo pedagógico por parte da autora, este está integrado a par com os exercícios observados durante o período de estágio, uma vez que, durante este interregno de 7 anos, a autora começou a lecionar as disciplinas de voz e canto e desenvolveu alguns exercícios para uso próprio que poderão complementar os capítulos abordados. Os exercícios propostos pela autora aparecem integrados no decorrer da revisão bibliográfica, ao invés de serem expostos na íntegra num capítulo único. Esta opção prende-se com o facto de haver uma maior facilidade na leitura do todo por parte do leitor, bem como da eventual pesquisa para utilização do profissional.

# 1. EXERCÍCIOS DE CORPO - RELAXAMENTO

*“Aquele que escuta a música da alma faz bem a sua parte na vida.”*

*Swami Sivananda*

Uma das partes mais importantes para o desempenho do ator em palco é o relaxamento. O ator deve integrar tempo de sintonia e relaxamento do seu próprio corpo antes da concentração necessária para o trabalho de personagem.

Neste capítulo começa-se por fazer referência a dramaturgos e encenadores cujo trabalho com os seus atores inicia precisamente com uma escuta interna para maior concentração no trabalho específico de personagem.

Sônia Azevedo no seu livro *O Papel do Corpo no Corpo do Ator* descreve o trabalho de corpo que conhecidos encenadores, pedagogos e investigadores, como Mikhail Tchékov, Constantin Stanislavski, Bertolt Brecht, desenvolveram com os seus atores. Na sua grande maioria, estes investigadores pioneiros entendem o trabalho primário de descoberta do corpo como uma descoberta de si mesmo.

É a partir desta descoberta do corpo que o ator adquire uma maior percepção das suas tensões e de como as libertar. O ator deixa assim o seu corpo e voz disponíveis para as novas abordagens que os diretores pretenderam explorar.

Para M. Tchékov, o ator *“deve desenvolver sobretudo, sensibilidade corporal, o seu corpo deve ser moldado e recriado a partir de dentro”* (Azevedo, 2002, p. 18).

Para Stanislavski *“a liberdade do ator manifesta-se pela ausência de tensão muscular: o corpo sente-se livre para se submeter às ordens do artista”* (Azevedo, 2002, p. 18). Segundo Stanislavski (p. 132), as contrações musculares nas pregas vocais, nas pernas, nas mãos e no rosto, não só podem provocar espasmos não intencionais, perda de qualidade vocal, dificuldade na execução de movimentos, mas acima de tudo, no caso do ator, podem levá-lo a exprimir exatamente o oposto do pretendido em cena. O pedagogo sugere exercícios, entre os quais: *“deitar-se numa superfície dura e tomar nota de vários grupos musculares em toda a extensão do corpo que estejam necessariamente tensos”* (Azevedo, 2002, p. 9). Stanislavski acrescenta *“quando se usa um grupo “isolado” de músculos, sejam eles do ombro, do braço da perna ou das costas, todas as outras partes do corpo têm de permanecer livres e sem qualquer tensão.”* (Stanislavski, 2002, p. 143). Defende, ainda, que *“a tensão física paralisa as ações e está ligada*

à *vida interior*” (Stanislavski, 2002, p. 132) e propõe o exercício de tentar levantar um piano de cauda enquanto se realizam tarefas mentais simples como cantar uma canção ou fazer cálculos matemáticos.

Também Bob Wilson, Chaikin (Open Theatre) e Eugénio Barba referem o relaxamento como uma forma de maior consciencialização do ator em relação ao espaço, bem como das posturas e deslocamentos em direções precisas que incluem o olhar (Azevedo, 2002).

Um corpo livre de tensões musculares é também um corpo livre para criar.

Em seguida abordar-se-á um conjunto de exercícios relacionados com a atenção dada ao corpo a partir do relaxamento.

Neste exercício, adoptado da Técnica Alexander e da Biodinâmica, o ator tem o auxílio da manipulação do colega para o despertar das zonas em possível tensão. O ator deitado conduz a sua consciência através das zonas que são manipuladas e flexibilizadas. Para maior eficácia no relaxamento o ator pode visualizar-se a respirar através dessas mesmas zonas.

---

### **1.1. Exercício de massagem em pares [Elsa Braga]**

Massagem corporal em pares, através da manipulação e flexibilização do corpo do outro como se tratasse de uma marioneta - *lifting*. O corpo deitado deve estar relaxado e disponível para uma melhor entrega aos movimentos realizados pelo colega. O ator deve estar atento às suas tensões e relaxar, permitindo assim que o colega possa manusear o seu corpo sem bloqueios.

---

No próximo exercício a massagem é feita simultaneamente em todo o grupo. Pode inclusivamente escolher-se um ator que será o guia para a reprodução dos movimentos nos restantes colegas. Aqui estará também desperto o fator imitação, para além do resultante conforto que advém da massagem.

---

### **1.2. Exercício de massagem em roda [Sara Belo]**

Numa roda, voltados para as costas do colega do lado direito, massajar as costas do colega, os ombros, o pescoço e a cabeça.

---

A massagem realizada a partir de outras mãos é mais surpreendente, mas em casos específicos em que é necessário manter a distância social, ou no caso de trabalho individual, a automassagem é um recurso que, não envolvendo terceiros, está sempre disponível.

---

### **1.3. Exercício de massagem individual em pé [Maria Repas e Sara Belo]**

De pé, numa posição estável, espreguiçar e alongar o corpo, bocejando e mastigando com amplitude exagerada de movimentos.

Lentamente rodar a cabeça, os ombros, a cintura e todo o tronco mantendo a grande amplitude.

De olhos fechados, sentir a coluna a alongar. Descontrair a cabeça, o rosto, o pescoço e os ombros.

Sozinhos, massajar o próprio corpo da cabeça aos pés: os olhos, o rosto, o nariz, a boca, morder a língua e massajar o pescoço. Amassar os braços, a anca, as coxas, as pernas e os pés.

---

O próximo exercício recorre à prática da meditação. Esta conduz a uma observação constante da mente em relação a determinados pontos, sejam internos, sejam externos. Os pensamentos aquietam-se e a concentração está focada no que realmente é importante no momento.

Se alguma parte do corpo está tensa e impede outra parte de cumprir a sua função, a mente irá lembrar-se da sensação de relaxamento e do caminho que percorreu tencionando e relaxando durante as sessões de prática.

Para além da prática da meditação como parte do relaxamento, esta será também frutuosa aquando da aplicação quer no trabalho técnico quer na prática profissional.

---

### **1.4. Exercício deitado [Susana Quaresma]**

Deitados no chão em posição de *Savasana* (termo em sânscrito), deitados em posição supina com as pernas e os braços ligeiramente afastados. Cada um deve dirigir a atenção para as zonas do corpo que estejam tensas e senti-las a relaxar.

Inspirar e contrair o pé direito e toda a perna direita elevando-a a 1cm do chão. Expirar e soltar a perna no chão. Repetir para o lado esquerdo.

Inspirar e contrair os músculos da mão direita e do braço direito, elevando-o a 1cm do chão. Expirar e soltar o braço direito. Repetir para o lado esquerdo.

Inspirar contraindo as nádegas e elevando a anca ligeiramente do chão. Expirar e relaxar.

Inspirar contraindo o peito e as costas, e elevando-os sem tira a anca e a cabeça do chão. Expirar e relaxar.

Inspirar contraindo os ombros junto ao pescoço. Expirar e relaxar. Em seguida empurrar cada braço para baixo e relaxar.

Inspirar puxar ligeiramente o queixo para baixo, rodar a cabeça para um dos lados. Voltar ao centro e relaxar. Repetir para o outro lado.

Inspirar contraindo todos os músculos da face. Inspirar e relaxar a face.

Inspirar contraindo todas partes do corpo. Expirar e soltar o corpo relaxado no chão.

---

*“Esta alternância entre tensão e relaxamento torna-se necessária porque é a partir da sensação de tensão que se consegue atingir a sensação de relaxamento” (Lidell, p.23).*

Segundo Lidell (p.27), após esta prática poder-se-á visualizar de novo cada um dos membros repetindo mentalmente “eu relaxo os dedos dos pés, eu relaxo os dedos dos pés, os pés estão relaxados”, acrescentados os órgãos internos. Inspirando longamente pelo nariz, sentindo uma onda de ar chegar aos pés, expirar sentido as tensões a sair do corpo.

A língua é responsável pela articulação das vogais e consoantes bem como pelo espaço de reverberação na cavidade oral, como se pode observar no Capítulo 6 deste relatório.

Desta forma, e tendo em conta as condições óptimas de relaxamento corporal que se pretendem obter no início da sessão, massajar, alongar e relaxar a língua, das suas habituais funções diárias, torna-se um momento que requer atenção.

---

### **1.5. Exercício relaxamento da língua [Susana Quaresma]**

Focar a atenção na língua.

Começar por morder a ponta da língua e continuar a mordiscar até o mais atrás possível, toda a zona central.

Seguir para as partes laterais. Morder toda a língua com os dentes molares ao mesmo tempo que a torcemos.

Realizar estalidos que começam na ponta da língua e dentes, seguindo até à base da língua e palato mole sempre pelo centro, regressando para a frente pela parte lateral.

---

*“A cada inspiração o sangue é levado para o coração e pulmões ajudando-os a funcionar. Os barorreceptores sentem o aumento de pressão e respondem assinalando o “relaxamento travão”, aumentando momentaneamente a atividade simpática. Isto explica a razão porque o prolongamento da expiração no pranayama é tão relaxante” (Swanson, 2019, p.32).*

É muito interessante observar que, para a prática do relaxamento, todas as professoras em algum momento utilizam técnicas de yoga. Quer seja através da prática corporal, quer da prática da meditação, quer da visualização. Os exercícios de yoga acabam por revelar-se eficazes em vários momentos do desenvolvimento da técnica vocal.

Observando os alunos, muitos trazem posturas menos corretas, mais desleixadas, do ponto de vista da observação do próprio corpo e dos malefícios da má postura. Nestas aulas os alunos começam a ganhar consciência das tensões corporais e adquirem conhecimentos para uma contínua observação e correção corporal.



## 2. EXERCÍCIOS DE CORPO - ALONGAMENTO

*“A consciência desenha ou pinta as formas dos novos e poderosos músculos de acordo com o nosso desejo.”*

Selvarajan Yesudian

Selvarajan Yesudian fundou a primeira escola europeia de yoga em Bucareste em 1941. Foi professor de yoga e é autor do livro *Yoga e Saúde*, livro este traduzido em várias línguas. Ele refere a mentalização e a concentração como grande construtora e modeladora dos músculos necessários ao desempenho das atividades, quer do dia-a-dia, quer profissionais.

Parafraseando Bob Anderson, o alongamento deve ser parte integrante do dia-a-dia porque “relaxa a mente e afina o corpo”, para além de permitir um melhor conhecimento de si mesmo por se estar em constante foco sobre os músculos durante os exercícios.

Há uma forte atenção ao estado muscular e ao quanto os estados de tensão podem afetar o ator quer vocalmente, quer fisicamente. Deste modo o alongamento, a par do relaxamento já referido, permite ao ator uma maior disponibilidade quer física quer mental para melhor trabalhar o seu personagem, sem que tensões desnecessárias afetem o seu desempenho.

*“Do ponto de vista fisiológico, o alongamento dos músculos atua energeticamente sobre os recetores nervosos dos mesmos, sensíveis às modificações da tensão muscular”* (Lysebeth, 1998, p.15).

Assim, segue-se uma compilação de algumas formas diferentes de alongamento com vista a um maior relaxamento e perceção corporal.

---

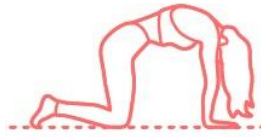
### 2.1. Exercício Movimento Gato-Vaca [Elsa Braga]

O primeiro exercício tem como foco o alongamento dos músculos suspensores da laringe, do esterno e omoplatas.

Chamado na nomenclatura do yoga de movimento Gato-Vaca, ou *Marjaryasana Bitilasana*: numa posição de gatas, inspirar arquear para baixo e subir a cabeça - vaca; expirar e arquear para cima, deixando cair a cabeça à frente - gato.



*Figura 1- Pose da Vaca (Adaptado de Dimensions.com)*



*Figura 2 - Pose do Gato (Adaptado de Dimensions.com)*

Este exercício promove o alongamento dos músculos da região lombar, dorsal e abdominal bem como os músculos anteriores e posteriores do pescoço. Este alongamento promove um primeiro despertar dos músculos envolventes da laringe. A laringe, no entanto, possui músculos de apoio à emissão sonora e à deglutição que serão alongados com exercícios específicos.

O seguinte exercício adaptado de Sílvia Pinho (2008) promove a consciência para o abaixamento da laringe e subida do palato mole. É utilizado também, a par de exercícios de ressonância, como exercício terapêutico em situações de hiperfunção vocal, ou seja, o excesso de tensão da musculatura intrínseca e extrínseca da laringe, que provoca elevação laríngea e aumento da adução glótica, como sendo as disfonias que apresentam oclusão dos ventrículos da laringe provocados por refluxo faringolaríngeo ou gástrico. Este exercício irá facilitar o equilíbrio vocal entre fonte e filtro, permitindo a descida pronunciada da laringe, a elevação do palato mole, o alongamento anterior dos lábios e superior do dorso da língua (Pinho, 2008).

---

## **2.2. Exercício do “Esparguete”, adaptado de Sílvia Pinho [Susana Quaresma]**

Exercício do “esparguete” para o abaixamento da laringe (Pinho, 2008) estimula o abaixamento da laringe pela sucção do ar, semelhante à sucção de um esparguete. Arredondamento labial em /u/, inspirando a máxima quantidade de ar possível. O tempo de inspiração deve ser aumentado gradualmente até uma duração de 10 segundos e repetido de 5 a 10 vezes.

---

Os músculos extrínsecos da laringe têm duas funções. Em primeiro plano, apoiam durante a deglutição ao realizarem um movimento ascendente e para a frente de forma fecharem a passagem do ar, e em segundo plano promovem a abertura da garganta como câmara ressonante

durante a fonação. Os músculos suspensores da laringe são dos mais importantes a ter atenção para um cantor uma vez que são eles que equilibram forças opostas de abaixamento da laringe aquando do aumento do âmbito para notas agudas, mantendo um espaço interior aberto (Dimon et al., 2018).

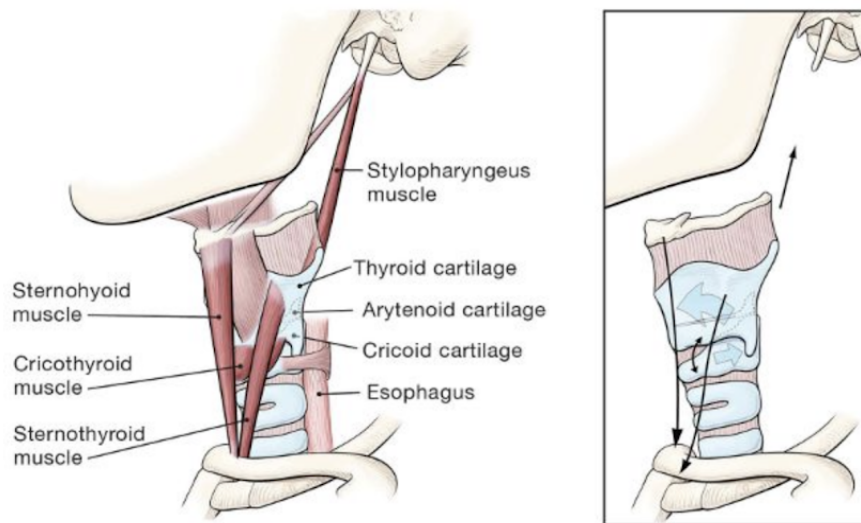


Figura 3 - Ação dos músculos suspensores do pescoço (Adaptado de Dimon et al, 2018)

Vários pedagogos, encenadores e pesquisadores em interpretação teatral fazem referência a práticas orientais de movimento, seja práticas indianas ou chinesas. Tanto os diferentes sistemas de yoga como as artes marciais têm na sua essência e finalidade “o perfeito conhecimento de si próprio”, quer sejam sistemas que comecem pela disciplina da mente (*Raja Yoga*), quer comecem pelo controle dos sentimentos (*Bhakti Yoga*), quer comecem pelo controle do corpo (*Ashtanga Vinyasana Yoga*), ou que trabalhem corpo e mente (*Hatha Yoga*) (Haich, 2003, p. 19).

Também Vsévolod Meyerhold recomendava, entre outras práticas, o lançamento do disco e do arco, práticas estas que serão abordadas adiante aplicadas à construção do discurso. Meyerhold desenvolveu o método da Biomecânica, um sistema de treino que conduz o ator a ter consciência de si no espaço que ocupa, sem perder a noção de que é o ator quem realiza as ações e não o personagem (Azevedo, 2002).

Segundo Azevedo (2002), para Jerzi Grotowski (cujo trabalho se identifica com Artaud e Meyerhold), o aluno deve estar consciente dos seus recursos corporais, para aprender a falar e a pensar com o corpo inteiro, “usa posições de *Hatha-Yoga*, onde se pesquisa a respiração, ritmo cardíaco, relação entre posições e movimento” (Azevedo, 2002, p. 28).

Peter Brook também propõe a prática do T'ai Chi Chuan para aumentar a consciência corporal e desenvolver a sensibilidade, bem como ampliar a gestualidade (Azevedo, 2002, p. 32).

Em suma, estes pedagogos, encenadores e dramaturgos defendem esta preocupação com o estado de alerta em relação ao corpo, e vêem nas práticas orientais um potencial enorme para o desenvolvimento do mesmo. Este capítulo apresenta alguns exercícios desenvolvidos em sala de aula, que têm por base a prática do yoga e que respondem a esta premissa de alerta praticada pelos pedagogos referidos.

A Saudação ao Sol, ou *Surya Namaskar*, é, tal como o nome indica, uma prática matinal, dedicada ao nascimento do sol. É uma sequência de 12 posições que se compensam umas às outras. Para cada expansão há uma contração. Segundo Lidell (1995) e Haich (2003), a ronda completa contempla 2 sequências com alternância de pé nas posições 4 e 9. A prática completa irá repetir 12 vezes a ronda.

Estas posturas têm um forte impacto sobre músculos e articulações de todo o corpo, inclusive os órgãos internos: coração, fígado, intestinos, estômago e garganta. Sendo uma prática energética mostra-se muito eficaz no aporte de energia ao corpo em práticas e ensaios noturnos. Para além de ser uma sequência que trabalha todo o corpo, segue-se uma descrição das posições com maior foco para os músculos anatómicos do uso da voz.

---

### **2.3. Exercício Saudação ao Sol A com torções [Susana Quaresma]**

Na posição 1 (*Pranamasana*), é a posição inicial da sequência, e a sua posição é de saudação. De pé com os pés unidos, as palmas das mãos juntas frente ao peito, faz-se uma longa expiração, os ombros rodam para trás e para baixo, e o corpo está em equilíbrio.

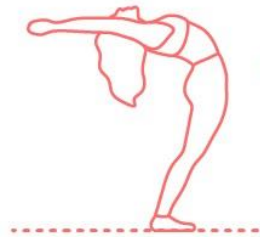
O peso do corpo está distribuído por ambos os pés. Um corpo em desequilíbrio promove tensões, quedas, falta de foco. O foco aqui é o alinhamento, o equilíbrio e a respiração (Kaminoff, 2015, p.38).



*Figura 4 - Posição 1 (Adaptado de Dimensions.com)*

Na posição 2 (*Hasta Uttanasana*), inspirar, braços em direção ao teto, expirar e flectir atrás.

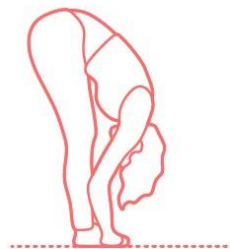
Alonga-se a coluna, pescoço e braços, músculos rectos abdominais, intercostais, esternocleidomastóideo, infra e supra hióideos.



*Figura 5 - Posição 2 (Adaptado de Dimensions.com)*

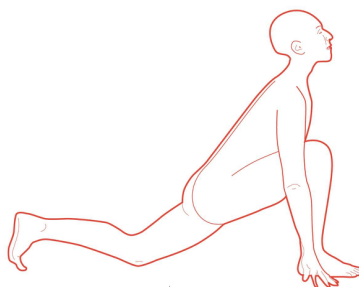
Na posição 3 (*Uttanasana*), inspirar, braços em direção ao teto, expirar fletindo à frente.

Alongamento dos músculos extensores da coluna e das pernas (Kaminoff, 2015, p.42).



*Figura 6 - Posição 3 (Adaptado de Dimensions.com)*

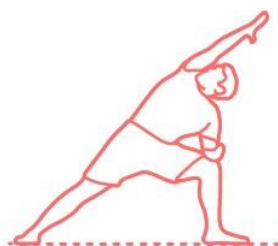
Na posição 4 (*Ashwa Sanchalanasana*), inspirando, leva-se um dos pés atrás, alongando toda a parte interior e posterior das pernas, costas, retroflectido as cervicais e pescoço. Ainda atua como massagem nos órgãos abdominais.



*Figura 7 - Posição 4 (Adaptado de Mad4yoga.com)*

Aqui é integrada uma posição que não pertence à sequência, mas que traz benefícios nos músculos do pescoço e toda a lateral do tronco, para uma maior mobilidade do performer.

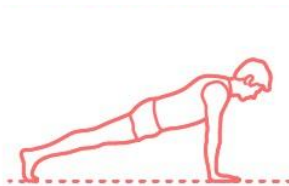
Posição extra 4.1: Extensão lateral do tronco com rotação (*Utthita Parsvakonasana*). Expirar, elevar o tronco e os braços, e rodar o tronco olhando para trás. O pé de trás roda a 90° e o braço de trás aponta o céu ao mesmo tempo que a cabeça olha para a mão que sobe. O outro braço apoia o cotovelo, no joelho que está fletido.



*Figura 8 – Posição 4.1 Extensão lateral (Adaptado de Dimensions.com)*

Na posição 5 (*Chaturanga Dandasana*), inspirar para uma posição de prancha com os braços e pernas esticadas (ou apoiando os joelhos no chão) e permanecer na posição retendo o ar.

Ativa-se especialmente os músculos rectos abdominais, glúteos, músculos peitorais e tríceps (Kaminoff, 2015, p. 183).



*Figura 9 - Posição 5 (Adaptado de Dimensions.com)*

Na posição 6 (*Astanga Namaskara*), expirando, é a posição da prancha em 8 apoios: pés, joelhos, mãos, peito e queixo.

Ativa os mesmos músculos da posição anterior, com maior foco nos braços, coxas, arco da região lombar, dorsal e cervical, bem como o alongamento da parte anterior do pescoço.



*Figura 10 - Posição 6 (Adaptado de Dimensions.com)*

Na posição 7 (*Bhujangasana*), inspirando, empurra-se o chão, levando o olhar para cima e para trás, apoiando as pernas e no chão e alongando os pés.

Alongam-se os mesmos músculos da posição 2; os braços, pernas e glúteos estão tensionados.



*Figura 11 - Posição 7 (Adaptado de Dimensions.com)*

Na posição 8 (*Adho Mukha Svanasana*), expirando, elevam-se os glúteos e alongam-se pernas e costas, aproximando os calcanhares e o tronco do chão.



*Figura 12 - Posição 8 (Adaptado de Dimensions.com)*

Alonga-se diafragma, intercostais, glúteos, músculos posteriores das pernas e braços (tríceps).

Segue-se o retorno à vertical pela posição 4 e 4.1 (alternando o pé à frente e rodando para o lado ainda não trabalhado), posição 3, posição 2 e por fim a posição 1.

Após o alongamento dos músculos do pescoço, tronco e abdômen realizados a partir da Saudação ao sol, segue-se o alongamento da língua e maxilar como forma de complementar o alongamento dos músculos utilizados para a prática vocal.

A língua é um dos músculos mais complexos do corpo humano com fibras que se movem em várias direções, como se pode observar pela figura 13.

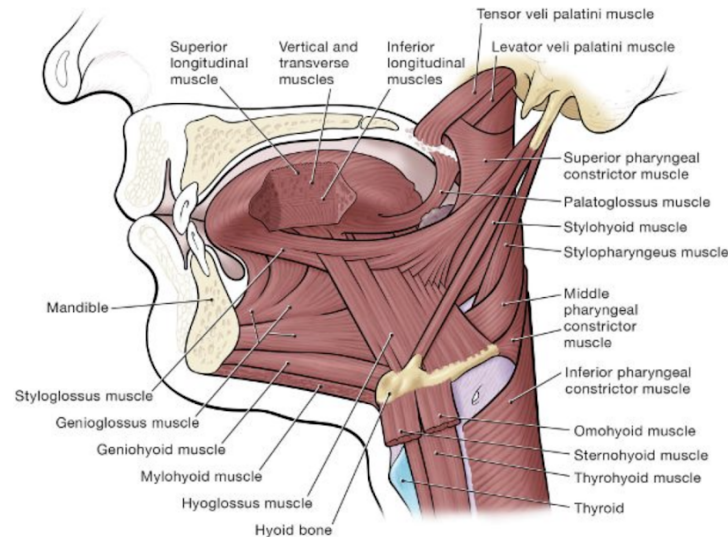


Figura 13 – Língua e seus músculos (Adaptado de Dimon et al, 2018)

*“The complex arrangement of the muscular fibers of the tongue, and the various directions in which they run, give to this organ the power of assuming the forms necessary for the enunciation of the different consonantal sounds; and Macalister states “there is reason to believe that the musculature of the tongue varies in different races owing to the hereditary practice and habitual use of certain motions required for enunciating the several vernacular languages” (Gray, parágrafo 101).*

*“A complexa composição das fibras musculares da língua, e as várias direcções em que se movem, dão a este órgão o poder de assumir as formas necessárias à pronúncia dos diferentes sons consonantais”; e Macalister diz “haver razão para acreditar que a musculatura da língua varia em diferentes etnias devido à prática hereditária e ao habitual uso de certos movimentos utilizados na pronúncia de diversas línguas vernaculares” (Gray, parágrafo 101, tradução própria).*

A maleabilidade e alongamento da língua permite uma modificação interna do espaço de ressonância, constrição tímbrica e articulação de consoantes, mais eficaz na produção sonora.

Após o alongamento do corpo, o próximo exercício foca a sua atenção exclusivamente na língua e maxilar, promovendo um alongamento da mecânica da fala da qual o ator tanto necessita para se fazer entender. É um exercício adotado a partir da técnica de Linklater (2006, pp. 132-133).

---

#### **2.4. Exercício língua-maxilar [Elsa Braga]**

1. Com ambas as mãos, massajar o maxilar puxando-o para baixo.
  2. Realizar um movimento de quebra-nozes segurando no maxilar inferior e manipulando-o para cima e para baixo.
  3. Segurar o maxilar inferior e rotacionar a cabeça para a direita, inspirando, e para a esquerda, expirando.
  4. Com a ponta da língua presa nos dentes da frente e de baixo, empurrar o “peito” da língua para fora da boca.
  5. Empurrar a língua toda para fora da boca.
  6. Reproduzir o movimento de lavar os dentes com a língua dentro da boca.
- 

Em relação à correção postural, observa-se por parte dos alunos, uma contração dos ombros e da musculatura da articulação temporo-mandibular, que será corrigida com a prática vocal no decorrer dos anos letivos. Também se observa um maior desenvolvimento na articulação de palavras e perda hábitos de linguagem informal.



### 3. EXERCÍCIOS DE CORPO - RESPIRAÇÃO

*“Quando a respiração vagueia, a mente está instável, mas quando a respiração está tranquila, a mente também está tranquila.”*

Selvarajan Yesudian

A respiração é um dos processos vitais dos seres vivos. Durante o dia, o homem inspira para providenciar oxigênio às células e expulsar dióxido de carbono dos pulmões, para limpar o corpo do desperdício produzido pela atividade celular. Está tão intimamente ligada com o coração, que a alteração do ritmo respiratório vai imediatamente influenciar o ritmo cardíaco, tal como acontece também o inverso. O indivíduo sente-se mais ansioso quando o coração começa a bater mais depressa e dando a sensação de falta de ar (Dimon et al., 2018).

A respiração é um dos processos fisiológicos alterados pelas emoções. Mas para a emissão vocal, quer seja falada ou cantada, a respiração tem de ser controlada para uma produção sonora sustentada (Dimon et al., 2018).

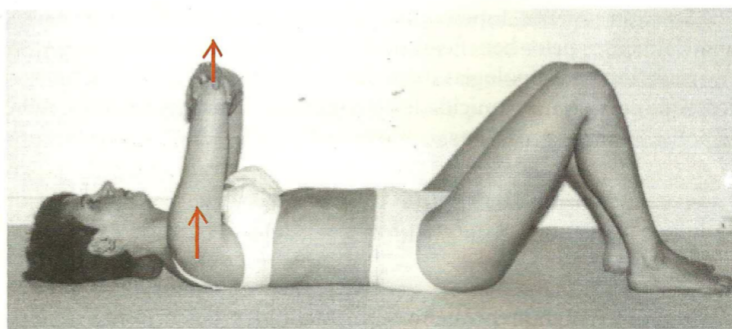
Neste capítulo serão apresentados alguns exercícios que promovem o despertar da respiração e a percepção do apoio. Para tal, será abordada a fisiologia e anatomia dos músculos e funções utilizadas.

---

#### 3.1. Exercício de flexibilização interescapular [Elsa Braga]

Deitados de costas, pernas fletidas, braços cruzados frente ao peito.

Na inspiração os braços sobem (afastam-se do peito, para cima, sem abrir, permitindo o alongamento das omoplatas), na expiração os braços regressam junto ao peito, emitindo o som “fffff” (Campignon, 1998, p.114).



*Figura 14 - Exercício de flexibilização interescapular (Adaptado de Campignon)*

---

Nesta posição o ator permanece com a coluna alongada. A atenção recai sobre a coluna, sobre os pulmões, costas e omoplatas. Torna-se mais fácil a percepção de expansão das costelas no momento da inspiração.

---

### **3.2. Exercício de pé com fricativas rápidas [Sara Belo]**

De pé com os pés à largura das ancas.

Respirar profundamente.

Espreguiçar com som.

Expirações em xxx, sss, fff a velocidades variadas, “desenhando” espirais, “infinitos” ou “oitos” com a ponta do nariz.

Espreguiçar com som.

---

O som “fffff”, tal como o som “ssss” ou “xxxx”, impede o ar de sair abruptamente. É necessário ativar o controlo abdominal para que o som seja contínuo. Essa ativação é facilmente observada nesta posição, uma vez que a posição de toque dos dentes frontais superiores sob a língua apresenta um impedimento à saída de som, provocando uma pressão interna quer na cavidade oral quer na região abdominal.

---

### **3.3. Exercício de respiração bilateral com retenção [Maria Repas]**

Respiração bilateral com retenção (*Nadi Shodhana* Pranayama)

Sentados ou em pé, leva-se a consciência aos pulmões. Colocando os dedos indicador e médio na testa entre as sobrancelhas, fechando a narina esquerda com o dedo anelar e a direita com o polegar.

Inspirar pela narina direita durante 4 tempos, reter o ar durante 4 tempos e expirar tranquilamente pela narina esquerda durante outros 4 tempos.

Repetir o exercício inspirando agora pela narina esquerda e expirando pela direita.

---

*Pranayama* significa “o controlo consciente da respiração”.

Esta é uma das premissas base do uso da voz. Tanto para o ator como para o cantor, é necessária a aprendizagem da gestão do ar na performance das frases. É necessário que o intérprete através de uma inspiração curta, mas cheia de ar, possa concretizar frases longas sem perder o carácter, emoção e o próprio ar a meio do percurso frásico, a meio do discurso.

O próximo exercício, retenção do ar com pulmões cheios, é utilizado por todas as professoras referidas neste relatório. Referido por Richard Miller como o exercício utilizado pelo famoso castrato Farinelli para realizar diariamente, a sua prática irá permitir o controle do ar durante períodos de tempo cada vez maiores, bem como o treino das estruturas de apoio. O facto de ser realizado sem emissão vocal, permite o treino dos músculos da respiração sem esforço vocal (Miller, 1986, pg.31).

---

### 3.4. Exercício de retenção do ar com pulmões cheios [Todas]

Toda a contagem é feita internamente, mantendo absoluto silêncio (quando trabalhado em grupo o professor faz a contagem em tempo moderado ou usar um metrónomo). A expansão das costelas e músculos abdominais deverá ser realizada sem esforço excessivo, a respiração far-se-á pela boca, com os lábios ligeiramente afastados e sem ruído. A sequência deverá ser feita de modo contínuo, sem paragens entre cada série, mantendo a postura do tronco e esterno.

*Tabela 2 - Tempos de respiração*

Inspirar	Reter	Expirar
5	5	5
(...)	(...)	(...)
10	10	10

Miller refere ainda que à medida que a numeração aumenta, ao invés de realizar uma inspiração contínua, pode ainda integrar-se pequenas inspirações até que se atinja a capacidade total.

---

O próximo exercício é um dos realizados na prática de yoga e exemplifica este exercício referido por Richard Miller.

### 3.5. Exercício de respiração segmentada [Susana Quaresma]

Na respiração segmentada subdivide-se o tronco em três partes (esterno - plexo solar, plexo solar - umbigo e umbigo - púbis) realizando inspirações e expirações com tempo definido e com pausas. Cada parte do tronco mobiliza-se em sequência com o anterior. Durante a expiração deve manter-se a expansão das costelas.

Aconselha-se a repetição do exercício por 4 vezes.

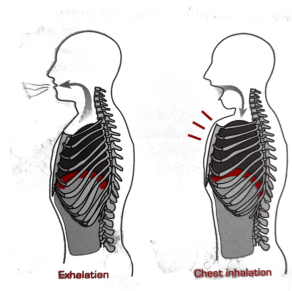
*Tabela 3 - Respiração segmentada em seis tempos (Adaptada de Carman, 2012)*

Inspirar (esterno-plexo solar)	P A	Inspirar (plexo solar-umbigo)	P A	Inspirar (umbigo -pubis)	P A
2 tempos	U	2 tempos	U	2 tempos	U
Expirar (umbigo-púbis)	S A	Expirar (plexo solar-umbigo)	S A	Expirar (esterno-plexo solar)	S A
2 tempos		2 tempos		2 tempos	

Cathrine Sadolin (2000) e Richard Miller (1996) detalham os três tipos de respiração, realizados precisamente em cada uma das zonas da respiração segmentada:

#### **Respiração superior**

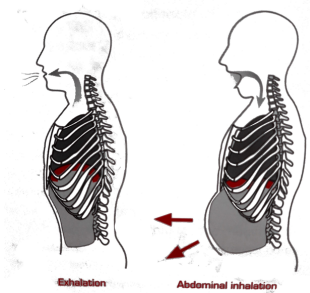
Esta respiração é bastante limitada. Ao contrário das costelas inferiores, as superiores não têm mobilidade suficiente para permitir a expansão dos pulmões, para além disso o apex (a parte superior dos pulmões) tem uma dimensão mais pequena que a parte inferior o que impossibilita uma maior retenção de ar. Esta respiração é bastante visível uma vez que o peito e os ombros sobem. A respiração superior pode causar contração dos ombros, da caixa torácica, do pescoço e da garganta.



*Figura 15 - Respiração superior (Adaptado de Sadolin, 2000)*

### **Respiração inferior ou unicamente abdominal**

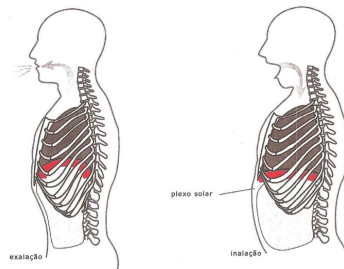
Na respiração abdominal (Figura 16), o diafragma empurra os intestinos para baixo e para fora. Existe uma grande expansão da zona abdominal, no entanto, a expansão dos músculos intercostais é ligeira. Demasiada pressão abdominal pode provocar cansaço e inclusive tensão nas cordas vocais.



*Figura 16 - Respiração inferior ou unicamente abdominal (Adaptado de Sadolin, 2000)*

### **Respiração média/ diafragmática**

A respiração diafragmática (Figura 17), chamada também de abdomino-costal-diafragmática, é, segundo a bibliografia consultada, a mais adequada para os profissionais da voz, tendo em conta uma maior maleabilidade e disponibilidade corporal, bem como uma maior ação dos músculos intercostais e abdominais para uma emissão sonora e controlo da expiração. Esta respiração, localizada na charneira entre a superior e a inferior, permite uma utilização de ambas as regiões sem, no entanto, as esforçar muscularmente.



*Figura 17 - Respiração média/ diafragmática (Adaptado de Sadolin, 2000)*

São vários os músculos responsáveis pela respiração: na zona abdominal temos o diafragma, os músculos rectos abdominais, os oblíquos internos e externos; os intercostais internos e externos na zona do pescoço temos o esternocleidomastóideo e os escalenos.

“O diafragma é o principal músculo da respiração” (Gray, tórax 1.30). Em forma de cúpula ou paraquedas, separa as vísceras na parte inferior, dos pulmões e coração na parte superior, separa o abdómen do tórax, sendo atravessado pela aorta, esófago e veia cava.

A cada inspiração o diafragma desce empurrando as vísceras, e aquando da expiração volta a subir. A capacidade máxima de oxigénio que os pulmões retêm é de cerca de 6 a 7 litros (tida como a capacidade total dos pulmões).

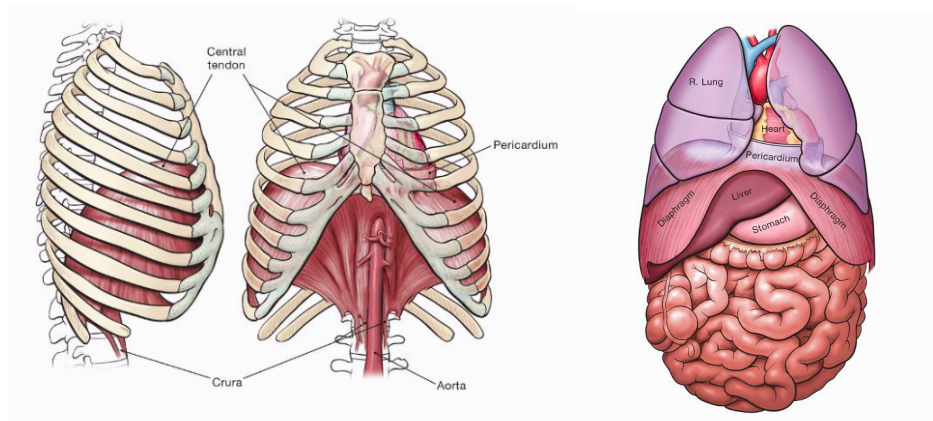


Figura 18 - Diafragma (Adaptado de Dimon et al, 2018)

Os pulmões guardam sempre uma quantidade de ar residual (cerca de 2 litros), mesmo após uma saída forçada de ar. Quando se recorre a uma expiração forçada, quer quando falamos, quando cantamos ou quando expiramos debaixo de água, o diafragma sobe comprimindo os pulmões. A diferença entre a capacidade total e o ar residual resulta na capacidade vital, o que será o equivalente a 4 ou 5 litros de oxigénio. O volume de ar nos pulmões num estado de relaxamento é de 3 a 4 litros (capacidade funcional residual). Num estado de descanso o volume de ar é de ½ litro e a quantidade de ar em constantes trocas gasosas é de cerca de 2 litros (Dimon, 2018).

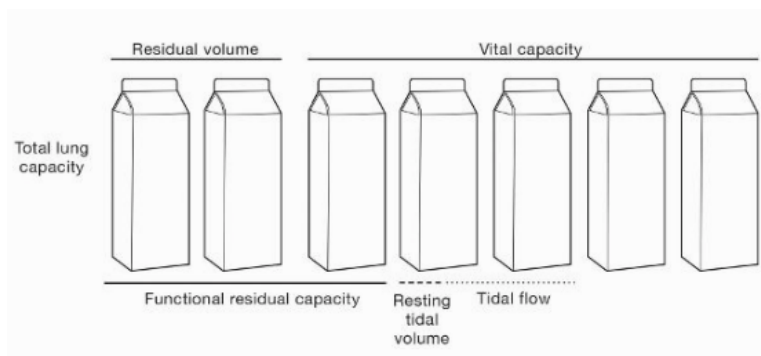


Figura 19 - Capacidade dos pulmões (Adaptado de Dimon et al, 2018)

*“Em todos os atos expulsivos, o diafragma é chamado à ação de forma a dar força adicional ao esforço expulsivo. Ou seja, antes de espirrar, tossir, rir, chorar ou vomitar, e antes da expulsão da urina, fezes ou de um feto, dá-se uma inspiração profunda” (Gray, tórax prgr.31).*

“A ciografia (também designada por radiografia), mostra que a altura do diafragma no tórax varia consideravelmente consoante a posição do corpo. É mais elevado quando o corpo está na horizontal deitado de costas, e nesta posição desempenha o maior movimento respiratório com uma respiração normal. Quando o corpo está ereto o diafragma cai e os seus movimentos respiratórios ficam menores. A cúpula desce ainda mais na posição de sentado, e nesta posição os movimentos respiratórios são ainda menores” (Gray, tórax prgr.32).

“O Apoio é um sistema que combina e equilibra músculos e órgãos do tronco e pescoço, controlando as suas relações com os ressoadores supraglóticos de forma que não exista qualquer função exagerada de um deles sem a alteração do conjunto” (Miller, 1986, p. 23).

É este equilíbrio muscular que permite ao cantor e ao ator o uso de frases de longa duração retardando o relaxamento e subida do diafragma.

O apoio para além de permitir este controle da expiração, tem também um papel importante na projeção vocal que veremos mais adiante.

O seguinte exercício direciona a atenção para os músculos abdominais e intercostais promovendo uma maior consciência do uso do “Apoio”.

---

### 3.6. Exercício de ativação da musculatura da zona de “Apoio” [Susana Quaresma]

O ator posiciona-se em prancha no chão, com os braços esticados e solta os sons em staccato “sss, xxx, fff”.

---

Os músculos rectos abdominais são responsáveis pela contração e flexibilização da parte da frente do corpo, e os músculos intercostais são responsáveis pelo movimento do aparelho respiratório.

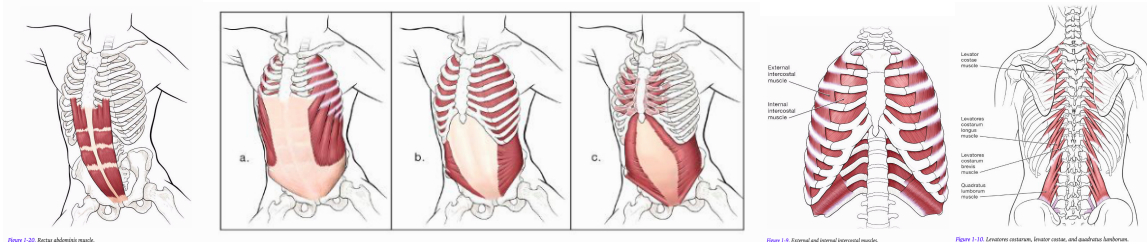


Figura 20 - Músculos abdominais e intercostais (Adaptado de Dimon et al, 2018)

Várias camadas de músculos suportam a coluna e permitem às costelas a sua mobilização e alargamento aquando da respiração e movimentos posturais. Quando demasiado tensos, fixam as costelas dificultando a respiração.

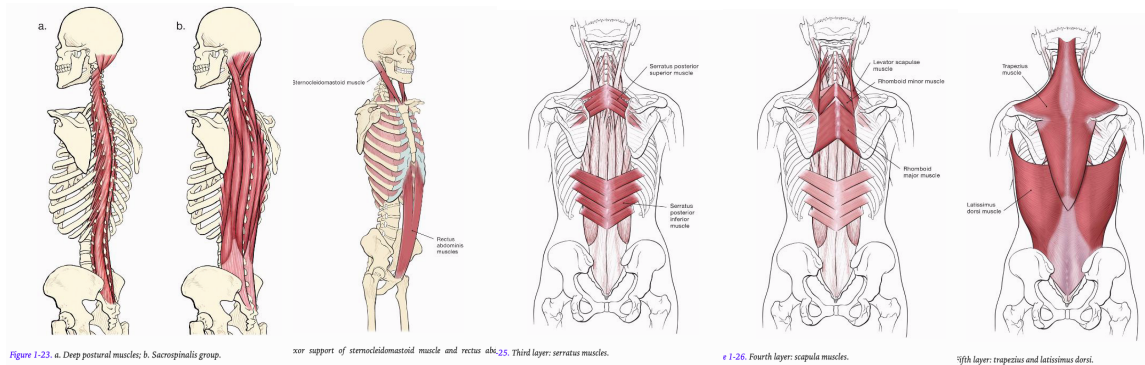


Figura 21 - Músculos intercostais (Adaptado de Dimon et al, 2018)

“Durante a vocalização, os músculos da inspiração e expiração estão ativos. Quando nos preparamos para expirar, a tendência para a expulsão do ar é tão rápida que o processo de inspiração contraria esta força de maneira a produzir uma expiração contínua e controlada adequada à fonação. Os músculos intercostais e o diafragma são os responsáveis por este controle mantendo o tónus e regressando lentamente à sua posição de descanso. A ação do diafragma também se opõe à descida das costelas, particularmente se os músculos da expiração estão ativamente a trabalhar para a pressão da saída de ar. O diafragma contraria, no entanto, a tendência para a expiração através da expansão das costelas ajudando a suportar/apoiar a respiração” (Dimon, 2018, tradução própria).

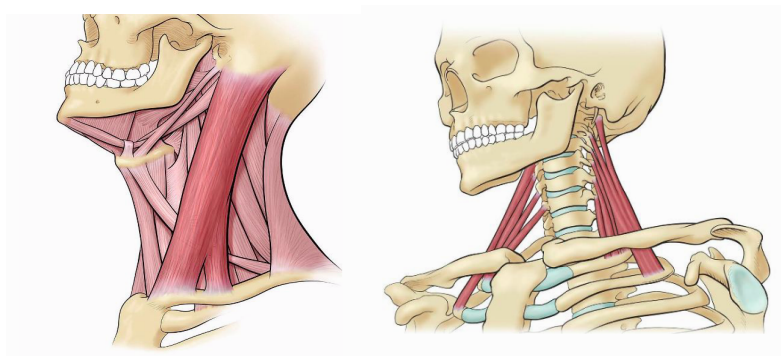


Figura 22 - Esternocleidomastóideo e escalenos (Adaptado de Dimon et al, 2018)

O esternocleidomastóideo (liga o esterno e clavículas ao mastóide) e os escalenos (ligam as cervicais aos dois primeiros pares de costelas) são considerados músculos auxiliares da

respiração uma vez que o primeiro é responsável pela rotação da cabeça, contraindo-se aquando de uma inspiração forçada, e os segundos cujo facto de suspenderem as costelas faz com que também eles se contraíam durante a inspiração forçada (Dimon et al., 2018).

O controlo da respiração é um dos maiores desafios para os alunos uma vez que, na sua maioria, apresentam uma respiração superior deficitária para o uso de voz cantada. No decorrer das aulas, e pela repetição dos exercícios, os alunos vão conquistando mais tempo de sustentação e uma maior consciência da utilização dos músculos abdominais e intercostais nos momentos de maior exigência vocal.

Esta tabela de Carman (2012) analisa o papel da respiração, do *Pranayama*, na Vida, no Yoga e no Canto, nos campos Físico, Mental e Espiritual. O uso da respiração como foco da concentração e da meditação, reforça a ligação entre uma respiração tranquila e uma mente tranquila, mas desperta.

*Tabela 4 - Funções da respiração em diferentes campos (Adaptado de Carman, 2012)*

<b>Campo</b>	<b>Na Vida</b>	<b>No Yoga</b>	<b>No Canto</b>
Físico	Leva o oxigénio a nutrir todas as células do corpo e expulsa dióxido de carbono.	Coordena movimento interior e a amplitude das posturas (ásanas).	O fluxo de ar que passa pela glote provoca vibrações nas pregas vocais produzindo som; a velocidade do ar determina a dificuldade na produção sonora. Musicalmente cada frase exige uma diferente duração de ar; torna-se necessário desenvolver a aptidão para fazer respirações com diferentes durações e capacidades.
Mental	Afeta o estado de alerta do cérebro e o funcionamento do sistema nervoso.	O uso da respiração como foco de atenção e alerta desenvolve uma concentração focada num ponto.	A forma como a respiração é utilizada condiciona o estado de espírito e o funcionamento do sistema nervoso. É necessário desenvolver a habilidade de se focar constantemente na respiração.
Espiritual	A respiração é igualada à vida e à consciência.	O foco na respiração durante a meditação aquieta a mente e abre o coração para o Eu interior.	O sentido de total presença no canto depende da habilidade de estar completamente presente no momento.

Artaud relata no capítulo “Théâtre de Séraphin” que *“todas as emoções têm uma base orgânica. Cultivando no seu corpo a emoção, o ator eleva-lhe o potencial voltaico”* (Artaud, 2018, p. 191). O seu teatro apoia-se na respiração, no som, no grito, para conduzir o espectador a identificar-se com o espetáculo, a cada respiração, a cada tempo. *“... com uma modificação propositada da respiração, novos estados interiores podem ser descobertos e dominados pelo ator”* (Azevedo, 2002, p. 21).

Com base nesta busca de estados interiores a partir da respiração, a autora propõe aos alunos um conjunto de exercícios relacionando respiração e texto no capítulo 15.

## 4. EXERCÍCIOS DE VOZ - O TRATO VOCAL E A FONACÃO

*“A fonação é uma função neurofisiológica inata, mas a voz vai-se formando ao longo da vida, de acordo com as características anatomofuncionais do indivíduo e os aspectos emocionais da sua história de vida pessoal.”*

Mara Behlau (2005)

Neste capítulo aborda-se a fonação, de que forma se dá a emissão vocal, quais os elementos anatómicos utilizados e de que forma são utilizados. São, para isso, demonstrados os primeiros exercícios de vocalização simples, sem recorrência a qualquer tipo de esforço vocal, pretendendo-se, com eles, a vocalização de sons livres como se se tratasse de um despertar do som.

Desta forma torna-se necessária uma compreensão detalhada do aparelho vocal e da laringe, compreensão esta que terá referências nos exercícios específicos dos próximos capítulos.

Sílvia Pinho (Pinho, 2008, p.8) refere que *“a fonação é um ato físico de produção de som através da interação das pregas vocais com a corrente de ar exalada. Os puffs de ar são libertados numa frequência audível (fonte glótica) ressoando nas cavidades supraglóticas do trato vocal (filtro)”*.

O trato vocal é formado pelas cavidades: oral, nasal e seios paranasais (frontal e esfenoidal) e pelas regiões faríngeas: nasofaringe, orofaringe e laringofaringe (também designada hipofaringe).

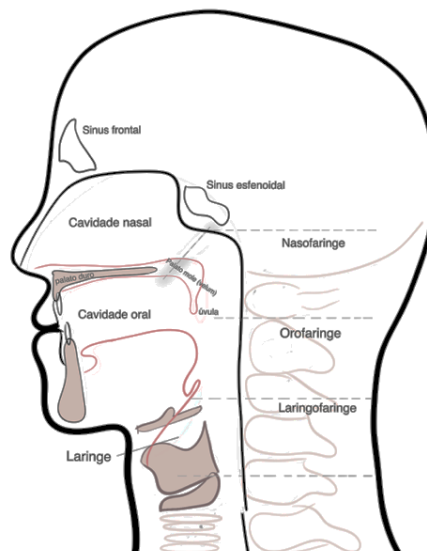


Figura 23 - Trato vocal e espaços de ressonância

A laringe é um órgão bastante complexo, constituído por cartilagens com articulações, apoiadas por ligamentos e operacionalizadas por músculos. Os movimentos da cabeça, pescoço e os da respiração indicam-nos que tanto a laringe como a traqueia necessitam ambos de mobilidade (Dayme, 2009). Tensiona e alonga as pregas vocais de diferentes modos, de forma a alterar por exemplo a afinação e volume (Dimon et al., 2018).

A laringe é constituída por 3 cartilagens ímpares: tireóidea (maçã de adão), cricóidea (na base da laringe) e epiglote (proteção da traqueia); por 3 cartilagens pares: aritenóides (responsáveis pela abertura das pregas vocais), corniculadas (no topo das aritenóides), cuneiformes (no interior da mucosa), e; pelo osso hióide (às vezes referido como o “osso da língua” por se posicionar na base da língua) (Pinho, 2008).

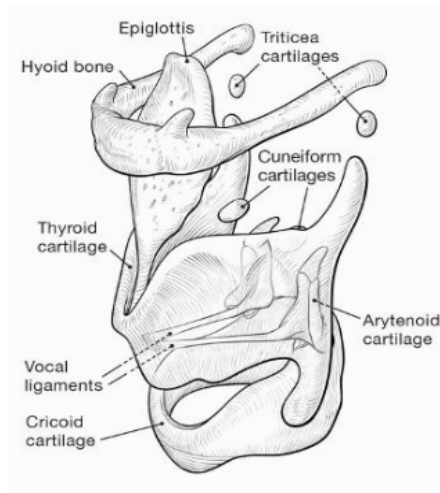


Figura 24 - Envoltente da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018)

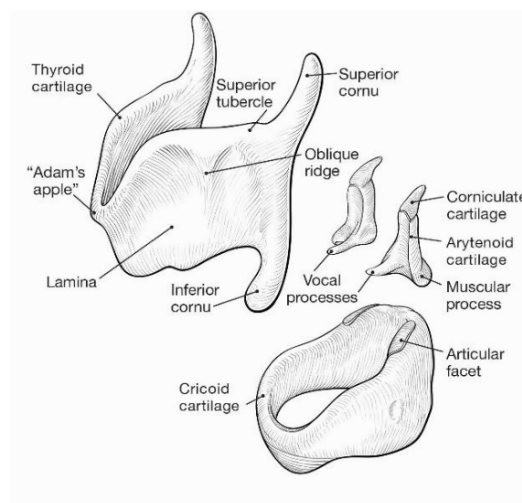


Figura 25 - Tireóidea, cricóidea e aritenóides (Adaptado de Dimon et al, 2018)

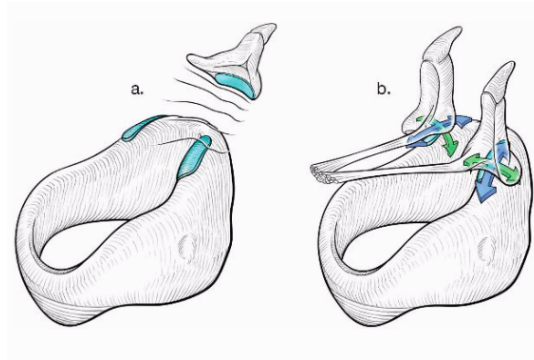


Figura 26 - Ligamentos vocais: a. faces cruzadas de contacto entre cartilagem aritenóide e cricoide; b. movimento das cartilagens aritenóides na cartilagem cricoide (Adaptado de Dimon et al, 2018)

A mobilidade da laringe e a optimização mecânica entre cartilagens é apoiada por músculos e ligamentos que as conectam entre si, sendo os ligamentos vocais os que unem a cartilagem aritenóide à cartilagem tireóide, bem como o músculo tireoaritenóide, o cone elástico que liga o ligamento vocal à parede cricóidea e o ligamento cricotireóideo que liga a cartilagem tireóidea à cricóide. Esta mobilidade é a peça chave para a abertura e fecho das pregas vocais verdadeiras.

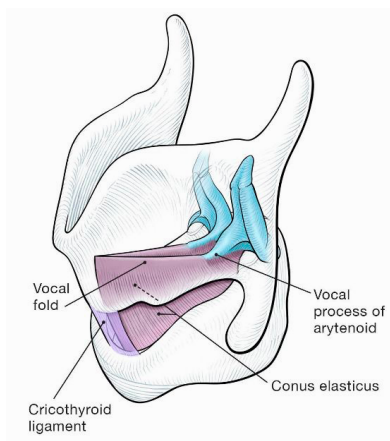


Figura 27 – Cone elástico (Adaptado de Dimon et al, 2018)

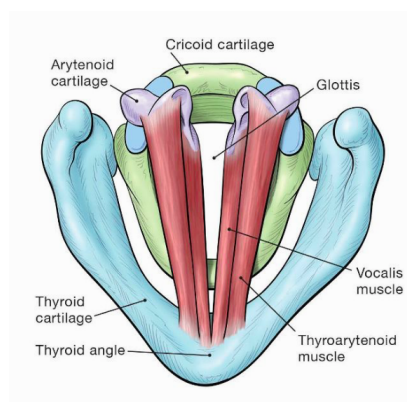


Figura 28 – Pregas vocais verdadeiras – músculo vocal e músculo tiroaritnoide (Adaptado de Dimon et al, 2018)

A laringe é também responsável por 3 funções básicas: proteção (da traqueia e pulmões), respiração e fonação. Os músculos inferiores da laringe estão ligados ao peito, e os músculos superiores estão ligados à língua e ao maxilar inferior.

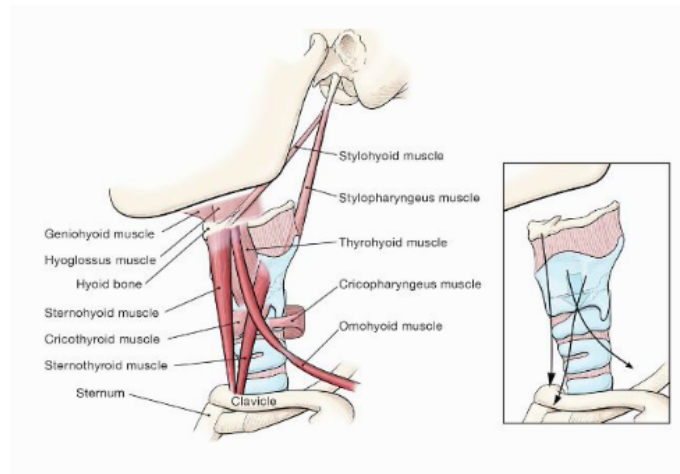


Figura 29 - Músculos suspensorios da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018)

É no interior da laringe que se encontram as pregas vocais verdadeiras. Para que haja fonação as pregas vocais verdadeiras assumem uma posição de adução. “Durante a adução ocorre a resistência das pregas vocais ao fluxo de ar exalado, criando crescente pressão subglótica. Quando a pressão de ar vence a resistência glótica afastando as pregas vocais, outras forças como a elasticidade das pregas vocais, o efeito de Bernoulli (relação entre a velocidade do fluxo de ar e o estreitamento glótico causando efeito de sucção das pregas vocais)” (Pinho, 2008, p. 9).

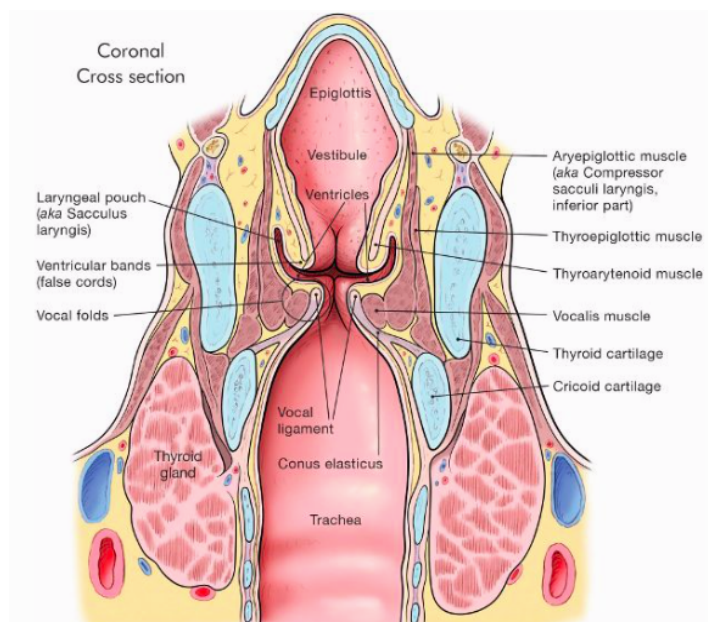


Figura 30 - Corte vertical do interior da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018)

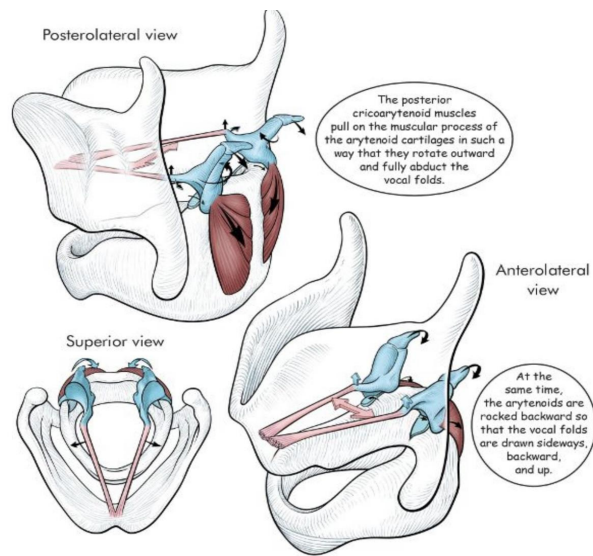


Figura 31 - Abertura das pregas vocais durante a respiração, promovida pela ação dos músculos cricoaritenóideos posteriores (Adaptado de Dimon et al, 2018)

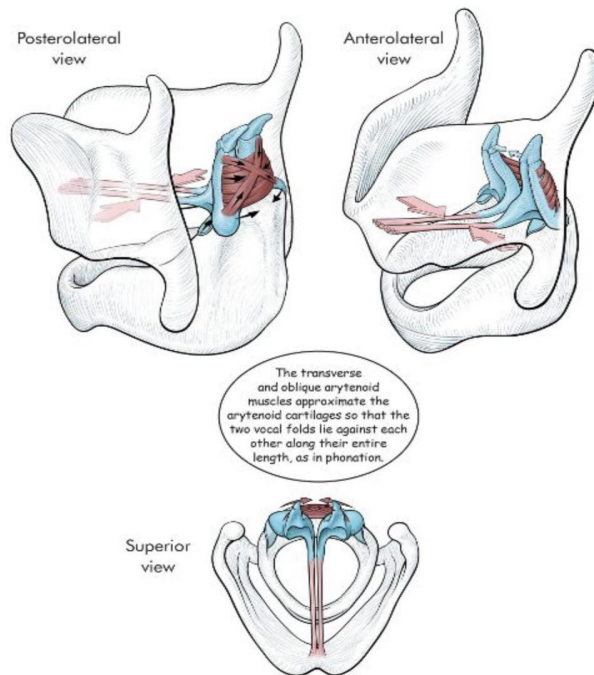
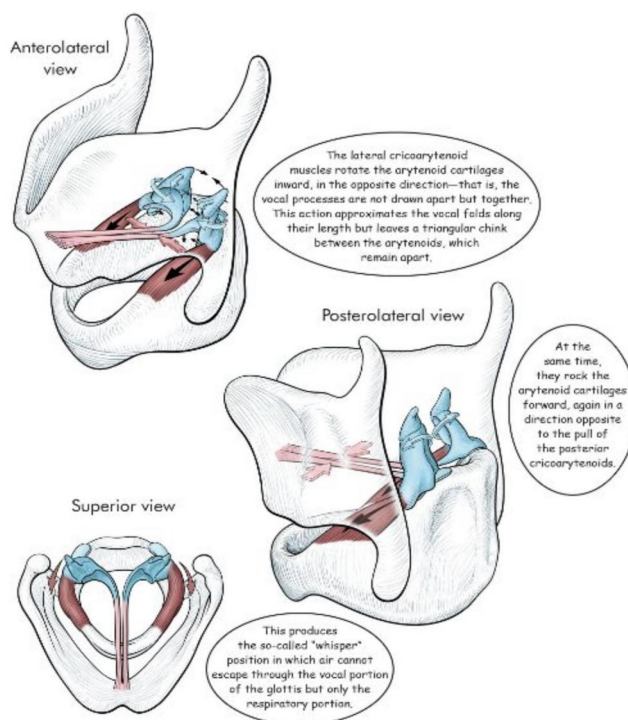
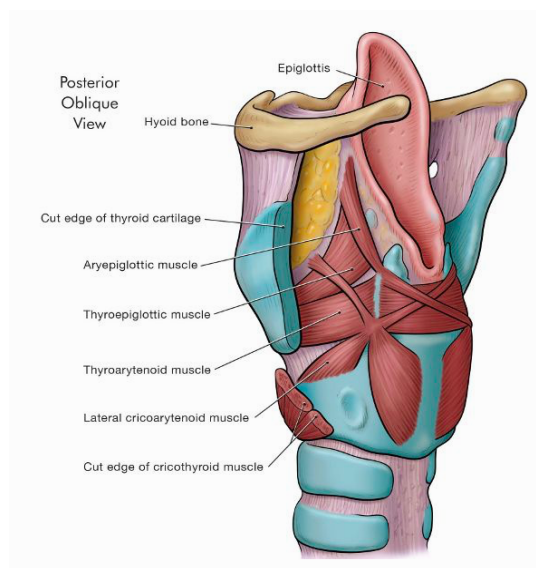


Figura 32 - Adução da parte posterior das pregas vocais durante a fonação, por ação dos músculos aritenóideos (Adaptado de de Dimon et al, 2018)

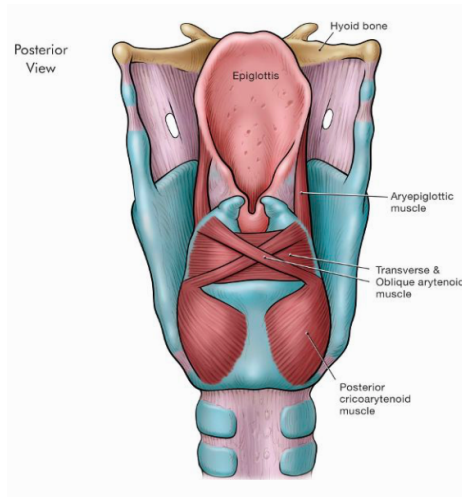


*Figura 33 - Adução mediana das pregas vocais por contração dos músculos cricoaritenóideos laterais (Adaptado de de Dimon et al, 2018)*

Sílvia Pinho refere que os músculos intrínsecos da laringe controlam a frequência e a intensidade vocal, uma vez que tensionam as pregas vocais, modificam a massa vibrante e promovem variações na pressão aérea subglótica (Pinho, 2008).



*Figura 34 – Vista oblíqua da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018)*



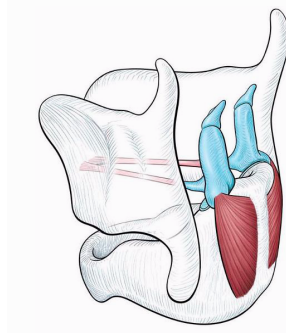
*Figura 35 – Vista posterior da laringe (Adaptado de Dimon et al, 2018)*

Estes músculos podem ser divididos em 3 grupos:

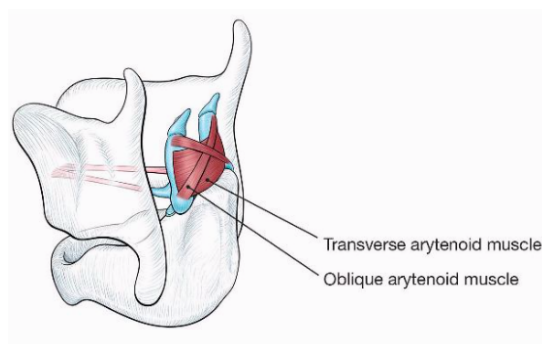
Abdutores (afastam, abrem): cricoaritenóideos posteriores (são pares fig. 36);

Adutores (aproximam, fecham): aritenóideos (transverso - ímpar, oblíquos - pares - fig. 37); cricoaritenóideos laterais (músculos pares - fig. 38); tireoaritenóideos externos (músculos pares);

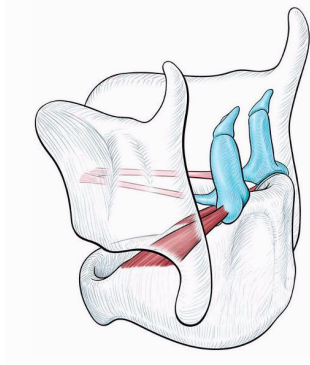
Tensores (alongam e relaxam): tireoaritenóideos internos (músculos pares - fig. 39); cricotireóideos (parte reta e oblíqua - músculos pares - fig. 40).



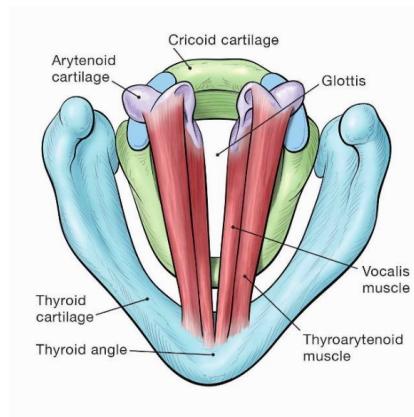
*Figura 36 - Cricoaritenóideos posteriores (Adaptado de Dimon et al, 2018)*



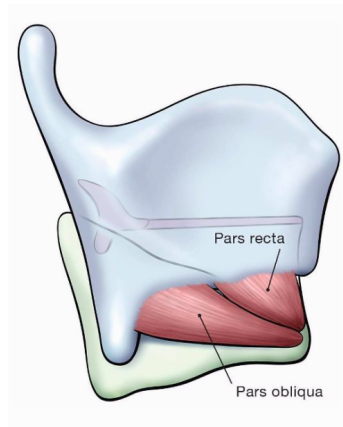
*Figura 37 - Aritenóideos (Adaptado de Dimon et al, 2018)*



*Figura 38 - Cricoaritenóideos laterais (Adaptado de Dimon et al, 2018)*



*Figura 39 - Tireoaritenóideos internos (Adaptado de Dimon et al, 2018)*



*Figura 40 - Cricotireóideos (parte reta e parte oblíqua) (Adaptado de Dimon et al, 2018)*

As pregas vocais verdadeiras são compostas pelo músculo vocal (músculo tireoaritenóideo inferior), ligamento vocal e cone elástico. O músculo vocal, é par, e é o que forma o corpo principal da prega vocal. Tem origem na superfície interior da cartilagem tireóidea e une-se a cada uma das cartilagens aritenóides. A sua contração encurta a distância entre a cartilagem tiróide e a aritenóide e aumenta a tensão do músculo (Dayme 2009 e Dimon et al. 2018).

Acima deste posiciona-se o músculo tireoaritenóideo superior também chamado de pregas vocais falsas cuja função é de apoio à adução das pregas vocais verdadeiras, aquando da deglutição, tosse ou esforço físico. As pregas vocais falsas podem ainda contrair quando um indivíduo se sente nervoso ou preocupado com a sua prestação vocal durante a performance. As pregas vocais falsas podem estar contraídas ou retraídas durante a fonação, ou seja, enquanto as pregas vocais verdadeiras estão em modo de vibração. Por exemplo, num cantor de ópera, num cantor que recorra a *Twang* ou a *Belt* ou num ator que imita o *Sapo Cocas*, as pregas vocais falsas estão retraídas (Estill et al. 2010).

O músculo *vocalis* oscila a sua vibração consoante registos vocais mais graves, em que por existência de vibração menos tensa há contacto em todo o seu corpo, ao passo que nos registos mais agudos, como as pregas vocais vibram mais rapidamente, apenas a margem interna se toca (Dimon et al. 2018).

Em seguida serão enumerados alguns exercícios de libertação de vocábulos sonoros como resultado da descontração muscular.

Os braços ou as pernas encontram-se relaxados e auxiliam a vibração do som através da sua energização, ou seja, abanando os membros à semelhança de gigantones.

---

#### **4.1 Exercício a andar com libertação de som [Maria Repas]**

Começa-se por andar, depois correr em *jogging* lento e ritmado.

O som é produzido em simultâneo com o embate do pé no chão, realizando movimentos soltos de braços e pernas e articulando as vogais em diferentes registos.

---

O próximo exercício pode também ser realizado sem som, o qual se irá assemelhar ao exercício 2.3 e 2.4, como exercício de alongamento da laringe e pregas vocais.

---

#### **4.2 Exercício a andar muito lentamente com *glissando* [Sara Belo]**

A andar muito lentamente, vocalizar sons em *glissando*, à semelhança de sirenes. Os braços acompanham o movimento.

---

O próximo exercício foi recolhido da prática de Kristin Linklater (2006, p.337) como um exercício de energização de “embodied vowels and consonants” cuja leitura poderá ser o “encorpamento de vogais e consoantes”. Cada som começa por uma consoante, consoante esta que a par com o movimento de cada parte do corpo, dará o impulso à vogal que a segue.

---

### 4.3 Exercício de energização [Elsa Braga]

Energizando todo o corpo movendo cada membro e conectando-o a diferentes vogais e consoantes, usando as mãos como se também elas falassem, emitir um som que vai desde grave nos joelhos até um som agudo no topo da cabeça. Em seguida executa-se a sequência no sentido descendente do movimento.

Temos:

- a. RRRIII – puxando o som do topo da cabeça.
  - b. KI – a meio da testa entre os olhos;
  - c. HÃÃ – no nariz;
  - d. PÉI – dedos nos ossos dos olhos;
  - e. DÉ – com os dedos nos ossos das maçãs do rosto;
  - f. BÉ – com os dedos sobre o canto dos lábios e puxando ligeiramente para fora.
  - g. FFFÂ – dedo indicador por baixo do lábio inferior;
  - h. MMMAAAA – abrindo lateralmente os braços desde o coração;
  - i. GÓ – puxando com as mãos, para fora, na zona do peito e costas;
  - j. SSHHÔ – como se puxasse o diafragma para fora com a mão;
  - k. WOÔo – rodando a anca;
  - l. ZZuuUU – rodando os joelhos;
- 

Os exercícios deste capítulo dizem respeito a vocalizações relacionadas com o movimento, ou seja, a cada movimento corporal corresponde um movimento sonoro diferente.

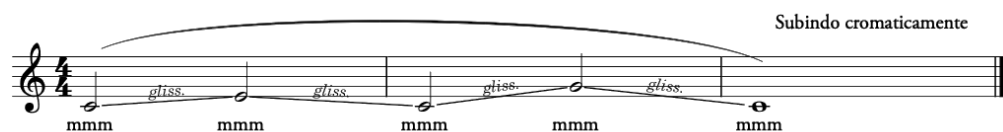
Poderemos chamar-lhes de sons livres, pois o objetivo é serem sons que não tenham qualquer tipo de bloqueio físico ou altura de nota definida. São exercícios que exploram sensações vibratórias de som em espaços de ressonância diferentes e alturas de som diferentes.



---

## 5.2. Exercício de *glissando* com intervalo de 3ª e 5ª [Susana Quaresma]

Numa posição de pé, este exercício é realizado com *glissandos* em todas as notas, usando o corpo reproduzindo o espreguiçar como se fosse o alongar do som.

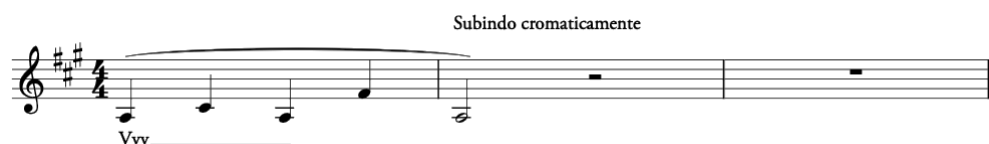


Os exercícios em *glissando* e *legato* executados numa fase inicial do aquecimento vocal permitem um alongar gradual das pregas vocais preparando-as para exercícios de velocidade, *staccato* e maior extensão vocal.

---

## 5.3. Exercício rápido de *glissando* em intervalos de 3ª e 5ª [Maria Repas]

Na posição de sentados saborear o *legato* entre cada nota com um espaço de “ovo” na boca.



O trabalho com atores deve ter em atenção que a maioria das vozes não são treinadas, por conseguinte o trabalho de técnica vocal deve começar por explorar a extensão dos registos próximos à voz falada (Lá3, Sol3), e então progressivamente aumentar o âmbito quer para uma zona aguda quer para uma zona grave.

No capítulo 8 dedicado ao *legato* e ao trabalho de extensão vocal, estes desenhos melódicos poderão ser também aplicados, utilizando vogais e unificando os registos.

## 6. EXERCÍCIOS DE VOZ - EQUILÍBRIO HORIZONTAL

*“As vogais frontais exigem um canal mais estreito na zona frontal da boca, criando desta forma mais espaço na faringe que o presente nas vogais posteriores.”*

(Miller, 1996, p.53)

Neste capítulo são apresentados exercícios que permitirão um equilíbrio tímbrico no que respeita à voz falada e à voz cantada através da constância de ressonância e espaço aquando da alteração de vogais, e posteriormente do discurso.

O primeiro exercício é consensual entre as professoras e também entre a comunidade de professores de canto, podendo ser utilizado ainda com a articulação de consoantes que antecedem as vogais, adicionando assim ressonância ao equilíbrio tímbrico.

---

### 6.1. Exercício de equalização de vogais [todas]



Maria Repas orienta este exercício, em pares, ou de frente para uma parede, apoiados nas palmas das mãos um do outro, vocalizando e aproximando-se do colega com o tronco em prancha [como em flexões verticais].

Sara Belo orienta o exercício com Mi Mê Má Mó Mu. O uso da consoante M permite o uso da ressonância antes da emissão da vogal.

Neste mesmo exercício, Susana Quaresma acrescenta os movimentos de braços de Eúritmia associados às vogais enquanto se anda pela sala.

---

Steiner (1998) desenvolveu estes movimentos através da Eúritmia. Do grego ritmo bonito e harmonioso, Steiner desenvolveu a Eúritmia como uma forma de arte primeiramente direcionada para a performance, em que transpunha para movimento o som, a música e a palavra.

Steiner desenvolveu movimentos para consoantes e vogais, neste exercício são usados os exemplos da abertura dos braços nas vogais. Estes movimentos podem ser largos ou pequenos, executados para cima ou para baixo, para a frente ou para trás. O ritmo é determinado pela música ou o texto (Steiner, 1998).

- A -  $\wedge \vee$  (em cima)
- E -  $\times$  (cruzados frente ao peito)
- I -  $/$  (na diagonal)
- O -  $[ ]$  (redondos à frente)
- U -  $| |$  (paralelos em cima)

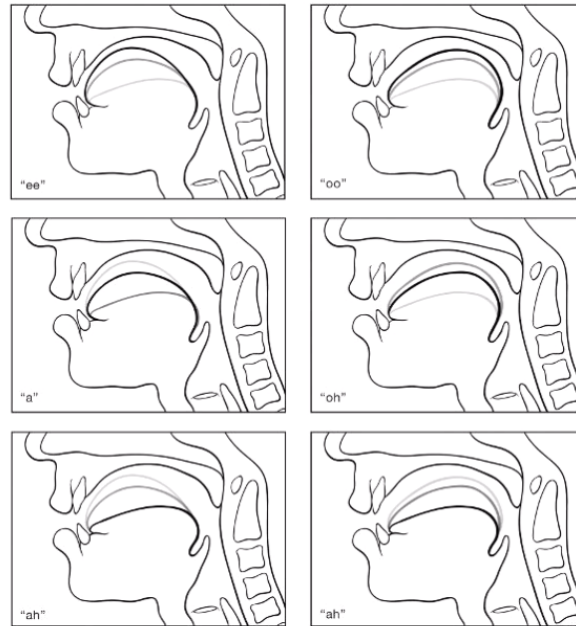


Figura 41 - Posição da língua para cada vogal (Miller, 1986)

Inspirada em Rudolf Steiner, também Cicely Berry propõe este exercício de movimento a partir de vogais como “*forma de desenvolver o ritmo interior de cada um, o que leva a que se encontre um ritmo comum entre as pessoas.*” (Berry, 2011, p.218)

À semelhança do movimento de mastigação, o próximo exercício, adaptado da terapia vocal, exercita a língua num movimento ondulatório, recorrendo a consoantes que promovem já sensações nos ressoadores.

---

## 6.2 Exercício ressonância e mandíbula [Susana Quaresma]

Este exercício adoptado da terapia da fala, executa-se pronunciando a palavra *Omni* dando atenção ao movimento da língua nos dentes e palato duro, no movimento do maxilar, que deve estar relaxado, e no toque dos lábios.



Este exercício permite a manutenção de um som contínuo tendo em conta que as consoantes utilizadas são sonoras com forte incidência ressonantal.

Estes exercícios são usados mais adiante no capítulo sobre articulação, com o uso de trava-línguas, para uma manutenção de ressonância durante a projeção vocal.



## 7. EXERCÍCIOS DE VOZ - RESSOADORES

### UNINDO OS REGISTOS: PEITO, MÁSCARA E CABEÇA

Para que o ator se faça ouvir numa plateia sem perder as características do seu personagem, é necessário que a sua emissão vocal se adapte ao espaço envolvente.

Neste capítulo dar-se-á relevância ao papel dos ressoadores na emissão e projeção de voz falada. Começar-se-á por contextualizar os ressoadores, espaços de ressonância e sua utilização.

*“As cordas vocais, ..., são o elemento vibratório que origina uma sequência de impulsos para o trato vocal”* (Henrique, 2006, p. 378). O trato vocal é o ressoador ajustável onde se irá amplificar o som produzido pela mobilização e dimensão da laringe, espessura, tensão e vibração das pregas vocais.

*“Os ressoadores são cavidades susceptíveis de amplificar certas frequências”* (Henrique, 2006, p.379).

À semelhança de instrumentos como o violino, o piano ou a flauta que têm a sua caixa de ressonância, também a voz possui a sua própria caixa de ressonância, como veremos especificado mais adiante. No violino, no piano ou no contrabaixo, as diferentes caixas de ressonância bem como o material pelo qual são compostos, conferem-lhes timbres e volumes diferentes. Quanto maior a caixa de ressonância mais grave será o tom, quanto mais dura a caixa mais metálico será o timbre. Não será a diferença na dimensão da caixa de ressonância que indicará a maior intensidade sonora, mas sim a pressão de ar e força exercida nas cordas que a irá ditar.

O ator pode querer usar o seu timbre natural, um timbre mais grave ou mesmo um timbre mais agudo que melhor caracterize o seu personagem e, com qualquer destas opções, ser completamente audível. Para tal, a nota de referência do discurso falado tem de ser enriquecida pelos harmónicos, de forma que a onda sonora, criada pela ação das pregas vocais no fluxo de ar, tenha uma qualidade vocal e tímbrica útil à sua propagação pelo espaço, e isto acontece primeiramente nos ressoadores.

Os espaços de ressonância da cavidade oral são também referenciados no Capítulo 4 dedicado à Fonação. São espaços parcialmente fechados, cheios de ar, onde reverberam as notas e sons produzidos, enriquecendo-os com diferentes frequências de vibração relacionadas com as suas notas fundamentais (McCallion, 1998). Os espaços de ressonância do trato vocal, funcionam,

tal como as caixas de ressonância dos instrumentos, para reforçar e aumentar o som produzido pelas cordas vibrantes que no caso da voz são as pregas vocais.

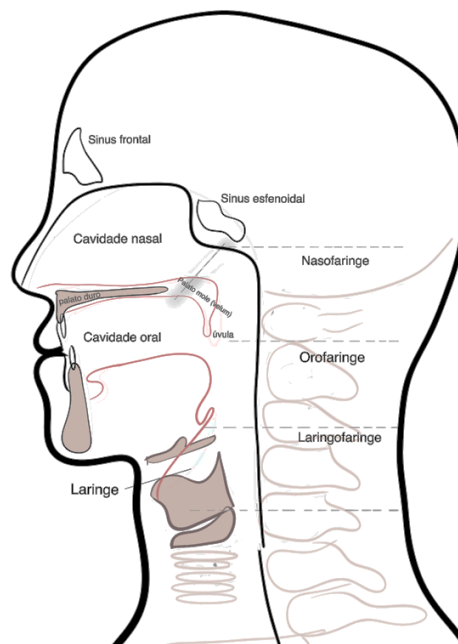


Figura 42 – Trato vocal e espaços de ressonância

Os espaços de ressonância são, de cima para baixo:

- Seios paranasais (frontal e esfenoidal)
- Cavidade nasal
- Cavidade oral
- Faringe (nasofaringe, orofaringe, laringofaringe)
- Laringe

O primeiro exercício é uma adaptação de um exercício da Kristin Linklater (2006, p.210). Promove o desbloqueio e a sensibilização dos ressoadores através do movimento do pescoço e laringe. Este exercício é aplicado por Susana Quaresma durante as primeiras posições da Saudação ao Sol (Exercício 2.3).

---

### 7.1. Exercício para isolar espaços de ressonância [Elsa Braga e Susana Quaresma]

7.1.1. Em pé, juntar as mãos em frente ao peito, inspirar e subir os braços acima da cabeça. Ao mesmo tempo que deixa cair a cabeça atrás, abrir a boca e produzir o som *Haaah Haaah Haaah*, sentindo ressoar no peito. Inspirar levando novamente os braços acima da cabeça e erguendo o tronco e a cabeça para uma posição neutra com

pescoço alongado. Descer os braços ao lado na horizontal, ao mesmo tempo que se produz o som *Huh huh huh*, explorando as vibrações na boca.

Inspirar com os braços na mesma posição, deixar cair os braços ao lado e a cabeça à frente. Produzir o som *Hiii Hiii Hiii* e explorar as vibrações nos dentes.

7.1.2. Em seguida fazer o exercício no sentido inverso.

7.1.3. Repete-se novamente o exercício, mas desta vez reproduzindo os vocábulos e os movimentos num fluxo contínuo, sem inspirações no meio, primeiramente numa única nota e posteriormente em *glissando* desde uma nota grave com a cabeça para trás, uma nota média com a cabeça ereta e uma nota aguda com a cabeça para a frente.

---

Este exercício pode também ser executado sem som ao mesmo tempo que se reproduzem internamente as posições de emissão das vocalizações.

Segundo Pinho (2008), uma das formas utilizadas em terapia da fala para a recuperação de lesões é precisamente a utilização de exercícios com base sonora, executados, no entanto, sem emissão de som. Neste caso, as diferentes posições de cabeça alteram a dimensão da laringe e o estrangimento dos ressoadores, sentindo assim as ressonâncias em diferentes zonas da cabeça.

Sílvia Pinho (2008, p.29-30) apresenta a seguinte figura com a divisão dos espaços de ressonância do trato vocal, bem como o movimento da laringe e do palato mole para a vibração sonora em cada um dos espaços.

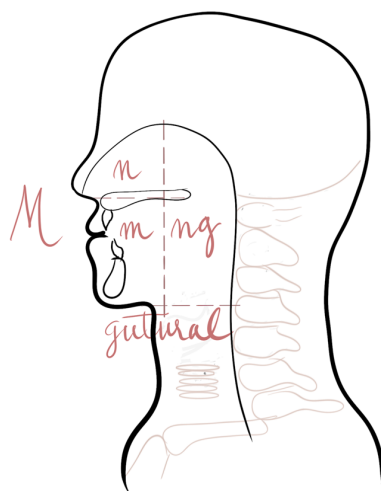


Figura 43 - Esquematização dos espaços de ressonância na face, cabeça e pescoço (adaptado de Pinho 2008)

Durante os 4 primeiros níveis, dá-se o abaixamento progressivo da laringe na mesma medida em que se dá a elevação do palato mole.

De seguida usar-se-ão exercícios das professoras de voz em observação, que exploram os espaços de ressonância apresentados na figura referida acima.

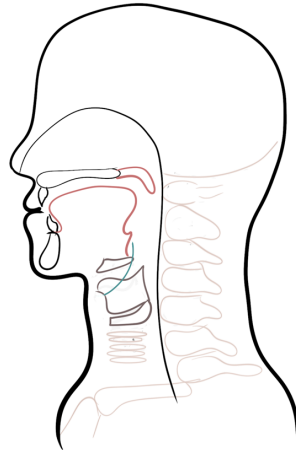


Figura 44 – Espaço de ressonância gutural (espaço gutural)

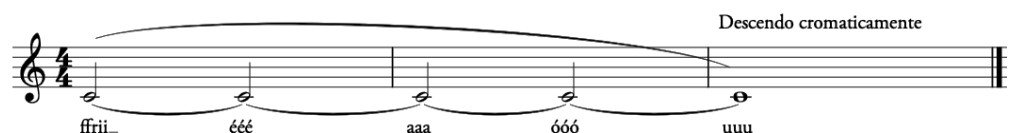
Espaço Gutural, ou “Voz de garganta”, a projeção vocal é feita em nível inferior, a laringe está bastante elevada e o palato mole está muito rebaixado. O som é muito “metálico” e com algum ruído de *creaky voice*. Não tem qualquer tipo de sensação vibratória nos ressoadores da face, sem brilho considerando que este implica espaço de ressonância dos níveis anteriores de projeção (Pinho, 2008).

---

## 7.2. Exercício de espaço gutural [Sara Belo]

Neste exercício o uso de *twang* e do timbre metálico no espaço gutural, permite ao ator usar um som metálico num registo semelhante ao da sua voz falada. Este acrescento do metal na voz falada permitirá ao ator fazer-se ouvir num palco.

Deve explorar-se o exercício descendo cromaticamente até ao registo de voz falada.



Nível anterior médio de emissão, posição “m” dirigida aos lábios usualmente utilizada em *belting* (a laringe desce discretamente e o palato eleva-se um pouco).

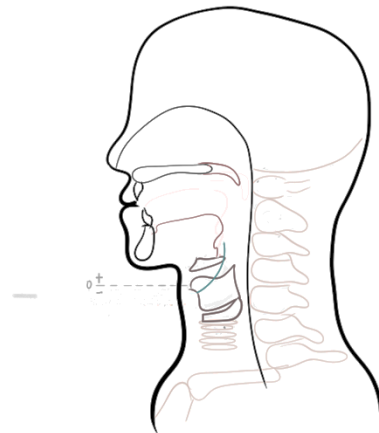
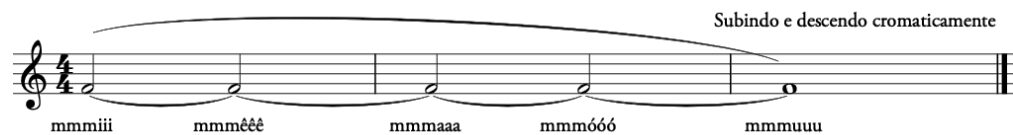


Figura 45 - Espaço de ressonância do nível médio anterior de emissão (/m/)

---

### 7.3. Exercício de ressonância do nível anterior médio de emissão [Maria Repas]

“Saboreando” o /m/ libertam-se as vogais em seguida sem perder o espaço de ressonância.



---

No nível anterior superior de emissão, posição “n”, o som é dirigido à raiz nasal, chamado de zona da máscara (maior distância entre a laringe e o palato mole).

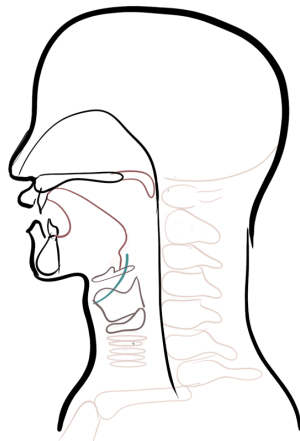


Figura 46 – Espaço de ressonância do nível médio superior de emissão (/n/)

---

#### 7.4. Exercício de ressonância do nível médio superior de emissão [Elsa Braga]

Este exercício destina-se à exploração das cavidades nasais ressoadoras. O foco de todo o exercício é na zona do nariz:

Emitir os seguintes vocábulos tendo em atenção o foco frontal, zona da “máscara”, numa região de voz falada. A adaptação de Elsa Braga usa o som /m/ sendo que a utilização do som /n/ favorável para a percepção deste espaço: Ninini; Nã nã nã; Nãe nãe nãe; Néi néi néi; Nái nái nái.

---

Esta consciencialização é mais rápida nas vogais nasalizadas e o importante também é usar essa referência nas vogais mais abertas, de forma a equalizá-las aquando da sua emissão no decorrer de um texto.

No nível vertical de emissão sem brilho (/ng/), a onda sonora dirige-se superiormente ao palato mole, tomando uma posição bastante alta (distância máxima entre laringe e palato mole). Apesar de se sentir alguma vibração na zona da máscara, a sensação sonora assemelha-se à de quando se fala para “dentro”.

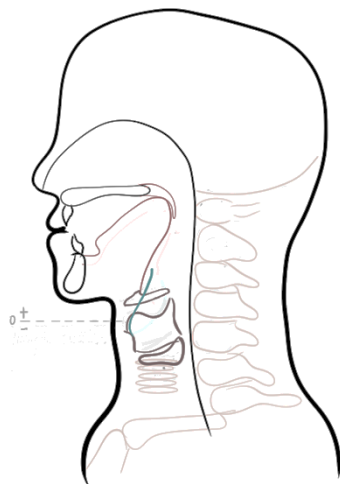


Figura 47- Espaço de ressonância de nível vertical posterior de emissão (/ng/)

---

### 7.5. Exercício de ressonância de nível vertical posterior de emissão [Maria Repas]

Articulando o som nasal /ng/ com a base da língua no palato mole rebaixado, executar o exercício seguinte em *legato* com o foco virado para as vibrações na parte posterior da cabeça.



Para experienciar esta emissão sem brilho, Jo Estill (Klimek et al., 2011) propõe a preparação do espaço semelhante à do início do choro imitando de seguida personagens de grande porte, grande volume e com vozes graves, como por exemplo um urso. Encontrado este espaço aplica-se a texto ou a frases melódicas como as utilizadas nos exercícios anteriores.

No nível vertical anterior de emissão “M”, que promove a sensação vibratória na face, ou seja, com vibração quer nos lábios quer no nariz, a posição da laringe é bastante baixa e a do palato mole é alta. Aqui a sensação sonora é focada à frente, potenciando uma maior projeção.

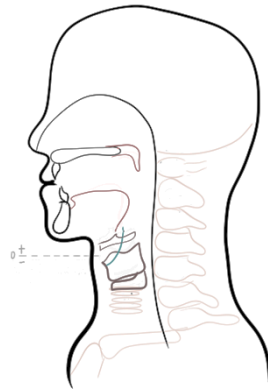
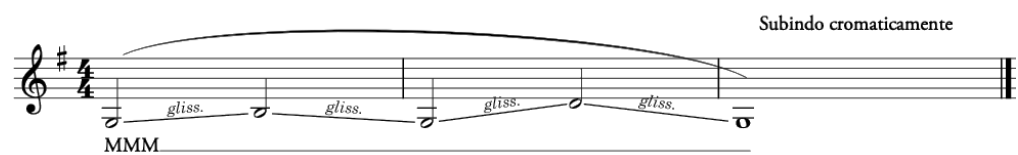


Figura 48 – Espaço de ressonância de nível anterior de emissão (/M/)

### 7.6. Exercício de ressonância do nível vertical anterior de emissão [Susana Quaresma]

Articulando a consoante labial M com a laringe baixa e o palato mole alto, executar o exercício em *glissando* com especial atenção para o foco vibratório na zona da boca e nariz.



Pode-se experienciar esta vibração tomando como ponto de partida o exercício de Jo Estill (Klimek et al., 2010) do ponto d), direcionando a atenção para a vibração sonora à frente, na face.

Podemos associar a dimensão que a laringe adquire neste exercício, com o que descreve Henrique (2006, p. 379), comparando a objetos comuns: “*Se soprarmos obliquamente no gargalo de uma garrafa ouvimos um som grave, mas se o fizermos num objeto pequeno como a tampa de uma caneta ou de um tubo de ensaio, ouvimos um som mais agudo.*” Para além do comprimento do tubo, também o seu perímetro modifica o timbre: se o trato vocal é mais largo ou se um ator tem um maxilar largo, terá uma voz mais escura, ao passo que um ator ou uma atriz com uma face mais estreita ou o maxilar menor terá uma voz mais leve (Sadolin, 2000).

Transpor o registo de voz falada para o equivalente em voz cantada é uma transição fácil para encontrar a voz de peito. Para isso pode-se dizer uma frase e prolongar as vogais. A partir daí canta-se algumas notas próximas, cromáticas ou em graus conjuntos. À medida que alguma qualidade de voz de peito aparece, todo o registo grave e médio-grave ganha em projeção. Para tal dá-se a ação dos músculos tireoaritenóideos. Este tema da projeção vocal será explorado no capítulo 10.

Exercícios que envolvam o uso da voz de cabeça até um registo mais grave, promovem a união entre registos, facilitando assim a suavização nas zonas ou notas de passagem. As notas de passagem em vozes similares de homens e mulheres são por vezes coincidentes como entre sopranos e tenores, mas a extensão vocal não é correspondente.

Num registo vocal em que há uma preponderância do uso dos tireoaritenóideos pode chamar-se de mecanismo pesado, ao passo que o uso de registos com predominância dos cricotireóideos se poderá chamar mecanismo leve. Esta mudança entre registos proporciona um equilíbrio entre eles (Dayme, 2009).

Estes exercícios de procura pelas zonas de ressonância revelam-se de grande importância pois nos capítulos seguintes para o uso de frases em *legato*, *staccato*, projeção e articulação, serão utilizadas as sensações vibratórias de cada uma para um melhor controle dos exercícios.



## 8. EXERCÍCIOS DE VOZ - LEGATO E EXTENSÃO

Neste capítulo são descritos alguns exercícios que, através do *legato* - sons ligados sem corte-, promovem o aumento da extensão vocal, bem como a unificação de registos (peito, médio, cabeça).

De uma forma geral, mulheres e homens cantam e falam em diferentes frequências (excepto vozes como sopraninos, contratenores e contraltos ou mulheres com frequências de baixo), como referido em Garcia (1840) e Miller (2000), e tal deve ser tido em conta aquando da passagem de cada grupo ou naipe, de forma a não forçar demasiado as vozes não preparadas.

Em 1840 Manuel Garcia II escrevia no seu *Traité complet de l'art du chant*, que a voz humana era composta por diferentes registos: “*poitrine* (peito), *fausset-tête* (falsetto-cabeça), e *contre-basse* (contra-baixo)”, e define-os da seguinte forma, recolhidos em Henrich (2006, p.4): “*Por registo falamos de uma série de tons consecutivos e homogêneos que vão desde grave a agudo, produzidos sob o mesmo princípio mecânico, e cuja natureza difere essencialmente de outras séries de tons igualmente consecutivos e homogêneos produzidos por outro princípio mecânico. Todos os tons pertencentes ao mesmo registo são conseqüentemente da mesma natureza, qualquer que sejam as modificações de timbre ou de força a que estejam sujeitos*”.

Mais recentemente, em 2000, Donald Miller define “registos naturais” como os relacionados principalmente com ajustamentos da fonte glótica. Designa os registos naturais como “peito” e “falsetto”, relacionando-os com padrões vibratórios: “padrão vibratório de peito” e “padrão vibratório de falseto”. Segundo este autor a voz feminina divide-se em cinco registos: peito e *belting* com padrões vibratórios de peito, e médio, agudo e *flageolet* com padrões vibratórios de falsetto. Na voz masculina o padrão vibratório de peito, divide-se em peito, cabeça e *mezza voce*, e o padrão de falseto, integra o registo de falsetto.

Os registos são então denominados por mecanismos laríngeos (M0 a M3), nome assumido em 1983 por um grupo de investigadores do Collegium Medicorum Theatri (CoMeT). Tais registos são hoje em dia facilmente detectados a partir de eletroglotografia e foram categorizados pelo grupo de investigadores com base nas fortes alterações de amplitude verificadas durante a emissão de um *glissando* desde a região mais grave possível até à mais aguda possível. Estas variações continuam a ser verificadas num cantor treinado o suficiente para as realizar com suavidade. Assim os mecanismos, ou registos, são (Henrich, 2006):

M0 - (registos: *vocal fry* ou *strobass*) Mecanismo que produz as frequências humanas mais graves. Aqui as pregas vocais são curtas e espessas, e a atividade dos músculos *vocalis*, cricotireóideo e tiroaritenóide é mínima.

M1 - (registos: modal, peito, voz de cabeça no homem, *belting*) É produzido na região média-baixa. As pregas vocais são espessas, com uma grande massa vibratória e grande amplitude. Sons produzidos em *belting* são produzidos com uma grande tensão subglótica e forte riqueza de harmónicos. É considerada uma extensão do registo de peito e tem uma amplitude nas mulheres que vai desde o E4 (330HZ) ao D5 (540Hz).

M2 - (registos: *falsetto*, voz de cabeça nas mulheres, agudo) Neste mecanismo há maior atividade do músculo cricotireóideo, mas menor amplitude e massa nas pregas vocais e movimento vibratório.

M3 - (registos: assobio, flauta, flageolet) No mecanismo M3 as pregas vocais são finas e muito esticadas, e há uma amplitude de vibração menor que em M2, podendo não haver contacto.

Everton Barbosa Lacerda (2018, p.25) apresenta uma analogia dos mecanismos laríngeos aos instrumentos musicais: “*os instrumentos com cordas mais grossas ou cavidades maiores produzem frequências mais baixas, tais como um violoncelo ou um fagote; enquanto que instrumentos com cordas mais finas ou menores produzem frequências mais altas, tais como um violino ou uma flauta piccolo*”.

Para melhor entendimento apresenta-se abaixo um esquema de Daime (2009) da espessura adoptada pelas pregas vocais em diferentes registos. A esta espessura Jo Estill (Klimek et al., 2010) chama de massa: massa grossa (pesado), massa fina (leve) e massa branda (*creack voice*). No padrão vibratório de peito (a, b, c) as pregas vocais estão mais espessas e no padrão vibratório de falsete (d, e) estão mais finas.

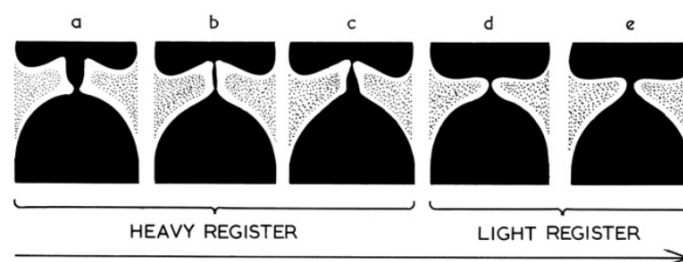


Figura 49 - Espessura das pregas vocais entre um registo pesado e um leve (Adaptado de Daime, 2009)

Em seguida apresenta-se uma tabela baseada em Miller (2000, pp. 47-63) com a identificação de registos vocais em mulheres e homens cantores. A mancha a cinzento representa as frequências que apresentam um padrão vibratório de falsete e a branco as de padrão vibratório

de peito. Ou seja, o padrão vibratório de peito é aquele em que as pregas vocais se tocam numa maior área, estão mais espessas, e no padrão vibratório de falsete as pregas vocais tocam-se numa área menor, estão mais finas.

*Tabela 5 - Tabela de referencial de registos vocais em mulheres e homens (adaptado de Miller, 2000)*

<b>MULHERES</b>	<b>REGISTOS</b>	<b>INTERVALOS</b>
	peito	F3 (175hz) - F4 (350hz)
	belting	F4 (350hz) - D5 (587hz)
	médio	A3 (200hz) - F5 (698hz)
	agudo	D5 (587hz) - B5 (988hz)
	flageolet	B5 (988hz) - F6 (1397hz)
<b>HOMENS</b>	<b>REGISTOS</b>	<b>INTERVALOS</b>
	peito	E2 (82hz) - G5 (392hz)
	cabeça	D4 (293hz) - C5 (523hz)
	peito falsetista	D3 (ca. 145hz) - C4 (263hz)
	falsete	A3 (220hz) - G5 (784hz)

Estas frequências das notas de passagem foram recolhidas por Miller (2000) através de electroglotografia, e são meramente referenciais pois poderão ser diferentes consoante o tipo de voz de cada cantor.

Esta tabela revela-se para a autora bastante elucidativa do âmbito vocal a trabalhar nos exercícios vocais.

Os exercícios deste capítulo auxiliam na extensão de registos vocais e também na atenuação de quebras nas zonas de passagem. A par com as práticas aqui apresentadas, os exercícios de trato vocal semi-ocluído como /br/ labial, consoantes contínuas vozeadas ou não, são também utilizados para o mesmo fim (Pinho, 2008).

Na seguinte série de três exercícios, a unificação de registos é realizada partindo de notas graves até uma nota aguda numa distância de oitava, mantendo uma colocação de laringe baixa e palato mole elevado, proporcionando assim uma homogeneização do timbre.

---

### 8.1. Exercício de *legato* a partir de vogais abertas com extensão de 9ª [Sara Belo]

Com as palavras italianas *Bella Signora*, Sara Belo adoptou este exercício para trabalhar vogais abertas e o *legato* com uma extensão vocal de 9ª, usando a vogal /o/ na unificação de registos.



---

O desenho melódico do seguinte exercício é usado por todas as professoras aplicando diferentes vogais ou consoantes vozeadas.

---

### 8.2. Exercício de *legato* em arpejo de 12ª [todas]

Neste exercício o objetivo é fazer a alteração das estruturas internas de forma que, quer a vogal quer a ressonância se mantenham o mais homogêneas possível.



---

Estes exercícios em *legato* e *glissando* com o trato vocal semiocluído através do vozeamento de consoantes vozeadas ou vibrantes, e em seguida de vogais ou ditongos, promovem uma maior elasticidade e plasticidade às pregas vocais trabalhando como exercício de alongamento.

---

### 8.3. Exercício de *legato* em alternância de graves e agudos [Maria Repas e Susana Quaresma]

Neste exercício Maria Repas e Susana Quaresma, usam vogais ou consoantes para um mesmo objetivo. Aqui pretende-se de uma forma rápida a adaptação da laringe e da tensão nas pregas vocais, abrindo pequenos pontos de ressonância na zona de cabeça.

Subindo cromaticamente em legato rápido

Vvv  
Vi é i ó i  
Rrr

Os exercícios de uso de legato e de aumento da extensão vocal, principalmente os mais longos, são também utilizados como exercícios de sustentação sonora e apoio, como veremos no capítulo 10. Também a utilização de vocábulos de vibração de língua ou de lábios são de grande importância para uma melhor progressão tímbrica aquando da passagem de registos.

Nos dois seguintes exercícios Sara Belo trabalha a extensão da voz de peito para uma zona média aguda da voz, promovendo um maior espessamento das pregas vocais de forma a aumentar a projeção vocal na região de voz falada. Estes exercícios foram-lhe transmitidos pela antiga professora de voz da escola de teatro, Natália de Matos, trabalhando *twang* e *belting* respetivamente (Belo, 2016).

#### 8.4. Exercício de *twang* Pinóia, adaptado de Natália de Matos [Sara Belo]

Aumentando a extensão da voz de peito e *twang* em legato.

Subindo e descendo cromaticamente

Pi - nó - iaa

#### 8.5. Exercício de *belting*, adaptado de Natália de Matos [Sara Belo]

Aumentando a extensão da voz de peito e *belting* através da “libertação” da nota aguda.

Subindo e descendo cromaticamente

Fré iá



O uso de gargarejos, sons fricativos sonoros “v”, “z”, “j”, ou de sons vibrantes de lábios e língua, em qualquer um dos exercícios apresentados, é também um recurso para o treino das trocas de registo, facilitando a transição nas zonas de passagem (Pinho, 2010).



## 9. EXERCÍCIOS DE VOZ - INÍCIOS, STACCATO E AGILIDADE

O início de uma frase, quer seja musical quer seja falada, pode, desde logo, dar indicações da emoção do personagem e da peça musical. Quer se trate de um personagem mais doce ou mais débil, mais forte, mais duro ou mais tranquilo, são os movimentos dos músculos cricoaritenóideos laterais os principais responsáveis por tais qualidades sonoras. Existem três tipos de ataques, ou inícios, referenciados de seguida tal como Miller (1996), Sadolin (2000) e Estill (Klimek et al., 2010) os abordam:

- Glótico;
- Aspirado;
- Simultâneo ou equilibrado.

No início glótico as pregas vocais juntam-se antes da emissão sonora, conseguindo ouvir-se uma libertação de som abrupto, resultado de uma grande pressão de ar na traqueia. Este início pode usar-se por exemplo nos exercícios de ressonância do capítulo 7, melhor perceptíveis quando iniciados por uma vogal. O início glótico deve ser usado com atenção e cuidado, tendo em conta que, para que tal aconteça, as pregas vocais batem uma na outra podendo provocar inflamação.

No início aspirado, o som vem antecedido de um /h/ soproso, ou seja, a expiração tem início antes da adução das pregas vocais para a produção de som. Este início é usado muitas vezes como estratégia de libertação de tensão excessiva. Tal como o anterior deve ser usado com parcimónia uma vez que o ar em excesso seca as pregas vocais podendo depois com a sua adução provocar irritação.

No início simultâneo, a expiração e a aproximação das pregas vocais ocorre em simultâneo, sem pressão adicional. Miller (1996) refere-o como equilibrado, precisamente por se tratar de uma quantidade equilibrada de tensão, libertação e ar expelido aquando da fonação.

Os exercícios de *staccato* e agilidade atuam como um exercício aeróbico esticando, alongando e soltando os músculos da laringe e pregas vocais, desde que executados com uma velocidade rápida.

Em qualquer um dos seguintes exercícios pode alternar-se cada um dos inícios aqui referidos.

---

### 9.1. Exercício de *staccato* em progressão rítmica [Maria Repas]

Os exercícios seguintes podem ser realizados deitados de barriga para baixo, em posição esfíngica (*Bhujangasana*), antebraços apoiados no chão em ângulo recto com pescoço no prolongamento da coluna de forma a sentir os movimentos do abdómen sobre o chão ou então no chão de costas, braços atrás das costas, mãos entrelaçadas, cóccix para cima e abdómen em prancha (*Setu Bandhasana*).

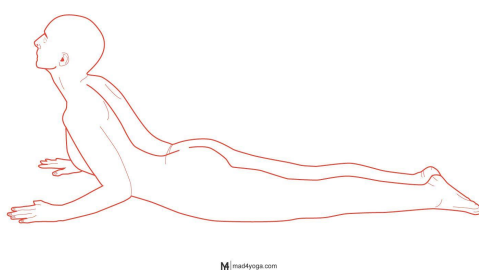


Figura 50 - Posição de esfinge (Adaptado de Mad4yoga.com)

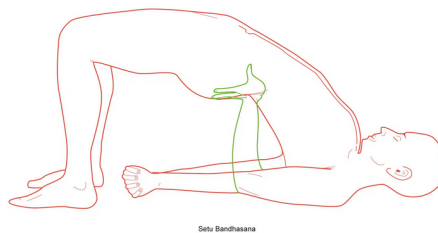


Figura 51 - Posição de coxix levantado (Adaptado de Mad4yoga.com)

#### 9.1.1. Rir às gargalhadas. Staccatto

9.1.2. Articular os seguintes exercícios em *staccato* com alguma rapidez e com: HI, HÊ, HÁ, HÓ, HU

Subindo cromaticamente

hi hi hi hi hi hi hi hi...  
ha ha ha ha ha ha ha ha...

Neste exercício observa-se alguma dificuldade inicial no encerramento das pregas vocais, especialmente num registo mais grave em que as pregas vocais estão menos esticadas. Para uma rápida execução do *stacatto* o som emitido irá assemelhar-se ao de um balido.

Em seguida propõe-se um exercício que irá promover a alternância de inícios numa mesma frase melódica.

---

### 9.2. Exercício de *stacatto* em arpejo de 5ª [Maria Repas e Susana Quaresma]

Executar a seguinte linha melódica com alternância de ataques iniciais: /i/ glótico, hê aspirado, ah simultâneo.

Subindo e descendo cromaticamente com diferentes inícios

i i i i hê hê hê hê ah ah ah ah ah

---

A professora Elsa Braga adaptou uma sequência de Rudolph Steiner com as seguintes palavras. O exercício realizou-se dançando em roda e batendo com os pés, aspirando o H e sussurrando (10 vezes).

---

### 9.3. Exercício de *stacatto* em alternância [Elsa Braga]

Charme estar que – HÁ HÁ HÁ - Gimbresim – HI HI HI - Pai vagar na – HÂ HÂ HÂ - Leite chócó – HÁ HÁ HÁ - Leixas – HI HI HI - Ufa vida - HU HU HU (10 vezes)

---

Na frase de Steiner, em alemão, este alterna palavras que trabalham diferentes consoantes com as vogais, permitindo assim a exploração vibratória e a formação das mesmas em diferentes zonas da cavidade oral. Harte starke - a a a - Finger sind - i i i - bei wackern - a a a - Leute schon - a a a - leicht - i i i - zu finden - u u u. Esta frase aqui traduzida para português não é mais que um conjunto de palavras destinado a ser aplicado como exercício de articulação: Dedos duros e fortes são fáceis de encontrar em pessoas decentes.

Aqui Elsa Braga alterna entre voz falada e *staccato* promovendo assim uma maior agilidade na tensão das pregas vocais.

A escolha de palavras de Rudolf Steiner foi pensada para que no meio de cada frase se desse a repetição da vogal /i/, maior responsável pela sensação vibratória da zona da “máscara”. Assim na frase 1 ele começa e finaliza a frase com transição entre a vogal /a/ e /e/ tendo no meio i i i i. Na frase 2 o conjunto de palavras que pode não ter sentido no seu conjunto, inclui vogais que promovem o uso de ressonâncias nasais e de cabeça (Steiner, 1996).

Este exercício é usado em conjunto sequencial com o exercício 16.2 em seqüências cumulativas de 10 vezes cada. Para Steiner, este conjunto é um exercício integrativo e funciona como aquecimento vocal por si só.

A agilidade é também trabalhada com exercícios rápidos de alternância entre notas graves e agudas e desenhos melódicos mais complexos, promovendo assim a adaptação rápida do comprimento das pregas vocais a cada solicitação.

A autora propõe um exercício de aquisição de agilidade, usado por Miller (1996, p. 43) através do uso de frases melódicas curtas que são repetidas.

---

#### 9.4. Exercício de agilidade em seqüência diatônica de 5ª [Susana Quaresma]

Neste exercício desenvolve-se a agilidade vocal.

Todas as frases devem ser executadas usando apenas a posição glótica do início simultâneo. Pode ser realizado primeiramente usando sempre a mesma vogal, procedendo-se à alternância de vogais numa fase posterior.



O exercício anterior usa-se por norma numa fase inicial de aprendizagem. Através das frases curtas e das respirações intercalares o corpo consciencializa progressivamente as ações necessárias de adução de pregas vocais, apoio e rapidez na respiração.

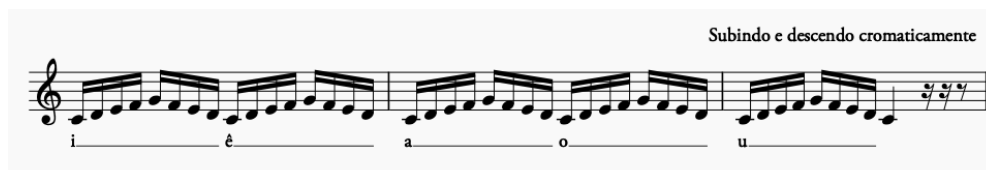
O seguinte exercício proposto por Maria Repas Gonçalves, aplica-se numa fase mais avançada da aprendizagem em que o aluno está mais seguro do apoio necessário para a execução da frase

longa, uma vez que os movimentos glóticos e do trato vocal estão sujeitos a adaptações mais rápidas.

---

### 9.5. Exercício de apoio em frase longa [Maria Repas]

O objetivo do exercício é fazer a frase sem nenhuma respiração intercalar, no entanto, numa fase inicial, o exercício pode fazer-se com essa respiração. Deve ter-se em atenção o apoio, a afinação e o controlo de registos.



---

Os exercícios de agilidade, para além de desenvolverem o apoio, são também utilizados para desenvolver uma mistura entre zonas de passagem, uma vez que são exercícios que exploram um âmbito melódico bastante amplo. Devem, no entanto, ser primeiramente executados num registo médio e com um âmbito melódico curto, alcançando progressivamente notas mais graves, notas mais agudas, frases mais longas e mais rápidas.

Para finalizar este capítulo refere-se ainda que tal como se usam os ataques inícios glóticos, soprosos e simultâneos, a mesma mecânica é também utilizada para os finais das frases. Os finais glóticos têm um carácter mais assertivo e dramático, os finais soprosos um carácter mais débil e os finais simultâneos um carácter mais corrente e delicado.

Os diferentes tipos de inícios e finais serão mais adiante aplicados aquando da abordagem de um texto.



## 10. EXERCÍCIOS DE VOZ - CONTROLO DINÂMICO E PROJEÇÃO

*“Voz projetada é o controle adequado dos mecanismos de frequência e intensidade, com ressonância rica, excitação de todo o trato vocal e ampla abertura de boca.”*

Mara Behlau (2017)

Usando a descrição de Mara Behlau (2017) sobre voz projetada concluímos que, na verdade, os exercícios, referidos nos capítulos anteriores, podem desenvolver cada um destes mecanismos e qualidades vocais.

Esta qualidade de voz projetada é precisamente a utilizada de cada vez que nos queremos fazer ouvir mais longe, seja com uma percepção de volume mais piano ou mais forte. A capacidade de realizar este tipo de diferença entre dinâmicas, dota o ator e o cantor de um maior leque de texturas sonoras que poderá usar na sua interpretação de texto e canções.

O controle dinâmico de que se falará neste capítulo é explorado em exercícios de *messa di voce*, ou seja, exercícios que começam numa intensidade *piano*, progredem para *forte* e voltam a *piano*. Alguns são exercícios utilizados no Capítulo 6 sobre equilíbrio horizontal e que serão aqui novamente abordados.

Voltando um pouco atrás ao Capítulo 4 que aborda o aparelho fonador e a produção sonora, é de recordar o mecanismo de produção sonora: as pregas vocais verdadeiras estão fechadas promovendo um aumento da pressão de ar na região subglótica e ao abrirem ocorre uma diminuição de pressão de ar, provocando o movimento vibratório das pregas vocais que ressoam no interior do trato vocal (efeito de Bernoulli). Quanto maior for o grau de pressão subglótica maior será o volume sonoro.

*“O principal mecanismo para produzir uma voz mais forte é aumentar a pressão do ar que vem dos pulmões para ser sonorizado, controlando sua saída pela laringe, por meio de maior tensão das pregas vocais. Assim, sons mais intensos são produzidos com maior pressão de ar, maior tensão e fechamento mais firme entre pregas vocais. Por outro lado, sons mais fracos são emitidos com menor pressão de ar, pregas vocais mais relaxadas e menos próximas entre si”* (Behlau, 2017).

Convém ainda referir que a diferença de volume sonoro é também resultado da espessura das pregas vocais verdadeiras. A *“maior pressão, maior tensão e fechamento mais firme”* ocorre

quando as pregas vocais verdadeiras estão pouco esticadas e têm uma maior área de contacto, provocada precisamente pela grande pressão de ar na fonte glótica. Por outro lado, uma menor tensão e volume ocorrem quando a área de contacto é menor e as pregas vocais verdadeiras estão mais alongadas. Do mesmo modo quando se emite um som grave as pregas vocais estão mais curtas e espessas e quando se emite um som agudo estão mais finas e alongadas. Assim, podemos aqui adoptar a denominação de Jo Estill (Klimek et al., 2010) de massa grossa com maior pressão, massa fina com menor pressão e massa branda sem qualquer tensão usado em *creack voice*.

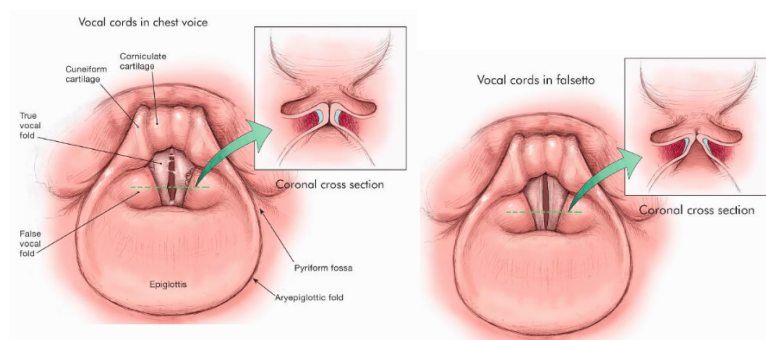
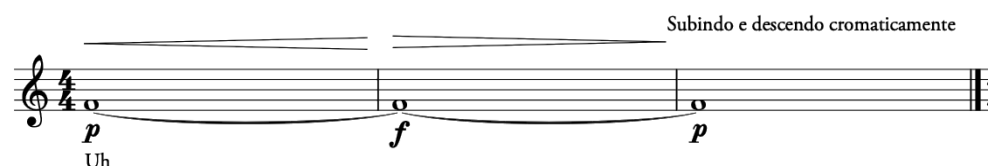


Figura 52 – Posição das pregas vocais em voz de peito (esq.) e falsetto (dir.) (Dimon et al. 2018)

A execução de um *messa di voce* (progressão sonora de dinâmica de *piano* para forte, voltando a *piano* ou *vice-versa*, executada numa única nota e vogal) promove precisamente a transição gradual entre ambas as massas. Este tipo de exercício é semelhante aos utilizados na extensão vocal, utilizando nesse caso altura de notas diferentes e também a transição progressiva entre massa grossa e massa fina.

### 10.1. Exercício de controlo dinâmico em *messa di voce* [Maria Repas]

Neste exercício Maria Repas utiliza o mesmo movimento a pares que o utilizado no exercício 6.1., aproveitando o movimento de aproximação ao par ou à parede para o aumento do volume sonoro. Pode realizar-se com todas as vogais, sendo perceptível um maior grau de dificuldade nas vogais abertas.



Susana Quaresma propõe o próximo exercício para uma fase mais avançada do ano letivo e da progressão vocal dos alunos, por se tratar de uma frase longa e de uma intensidade sonora com uma grande diferença dinâmica.

---

### 10.2. Exercício de *messa di voce* com articulação de vogais [Susana Quaresma]

Em pé, com os braços elevados frente ao peito, realizar o exercício ao mesmo tempo que se abrem os braços ao lado, até à dinâmica *ff* e mantendo os braços abertos aquando do regresso a *pp*.

Subindo e descendo cromaticamente

*pp* *ff* *pp*

i ê a ó u ó a é i  
u ó a ê i ê o u a

A manutenção dos braços abertos aquando do regresso a *pianíssimo*, auxilia o tronco a não colapsar uma vez que o volume de ar nos pulmões vai diminuindo durante o exercício.

A utilização da vogal /u/ em momento de maior projeção permite, uma vez que se trata de uma vogal com menor projeção por encerramento dos lábios e maxilar, uma maior resistência na emissão sonora e foco na cavidade de ressonância nasal para que seja melhor ouvida.

A utilização destes exercícios de *messa di voce* é importante para a coordenação entre a pressão de ar e o espessamento das pregas vocais, para a atenção à simetria entre *crescendo* e *decrecendo*, e para o *fitness* da alteração vibratória do músculo vocal.



## 11. EXERCÍCIOS DE VOZ - TRANSPOSIÇÃO VOCAL

*“... si queremos ser fieles a nuestro personaje, tendremos que aprender a hablar com la peculiaridad o defecto de éste.”*

Rocío Ríos Muñoz, s.d., cit in Redoli Morales (2005, p. 109)

É precisamente sobre esta ideia citada acima que se baseia este capítulo de caracterização ou transposição vocal. Aqui pretende-se mostrar alguns exercícios, e a respetiva mecânica, para emissão de voz alterada para construção de personagem.

Todos eles são exercícios que podem integrar-se igualmente noutros capítulos, mas neste relatório o intuito é categorizá-los como um recurso em determinadas exigências profissionais. Sempre que haja uma transposição da voz natural do ator, a dicção e articulação das palavras tornam-se um foco de maior atenção no trabalho de aquecimento, caso contrário em vez de se tornar um efeito, poderão tornar-se um defeito e a mensagem não chegará ao espectador.

*“Quando queremos mudar a qualidade da voz, ou seja, produzir tipos de vozes diferentes, como uma voz mais rouca, mais clara, mais sensual, mais melosa, mais autoritária ou mais afetiva, modificamos todo o trato vocal não somente quanto ao modo de produção da fonação (o som produzido na laringe com a vibração das pregas vocais), mas também quanto à modificação desse som pelas caixas de ressonância”* (Behlau 2017).

A transposição vocal propositada para aplicação em determinado personagem pode ser conseguida através da alteração da espessura e estiramento das pregas vocais verdadeiras, da posição da laringe, do foco de ressonância e da atividade das pregas vocais falsas (pregas vestibulares).

Nos capítulos anteriores foram apresentados exercícios que se centravam em temas como a laringe, as pregas vocais e os espaços de ressonância; neste capítulo aborda-se a atividade das pregas vocais falsas.

A atividade das pregas vocais falsas foi referida no Capítulo 4, mas voltaremos a falar deste assunto mais adiante de uma forma mais detalhada.

A principal função das pregas vocais falsas, como se observa na figura abaixo, é a de encerramento da laringe aquando da deglutição. Como se pode verificar todas as estruturas flexíveis da laringe se comprimem fechando a laringe e impedindo a passagem de alimentos para a traqueia.

Durante a fonação as pregas vocais falsas (ou pregas vestibulares) encontram-se numa posição aberta, apenas as pregas vocais verdadeiras se aproximam para a produção sonora.

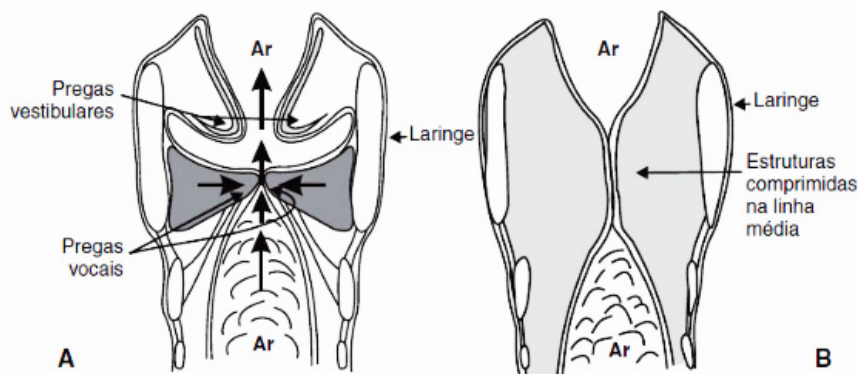


Figura 53 - Posição da laringe (A- Produção da voz; B- Fechada) (Adaptado de Lacerda, 2018)

Esta posição aberta pode ter três formas: média ou neutra, contraída ou aproximadas e retraída ou afastadas (Klimek et al., 2010). A posição média é a utilizada na fala e quando se canta num registo cómodo, para experienciar cada uma das outras duas posições, propõe-se a imitação de personagens. A posição contraída acontece quando se imita, por exemplo, o personagem *Darth Vader*, ou quando se produz som de esforço físico e a posição retraída é a adotada quando se imita a personagem Cocos o Sapo.

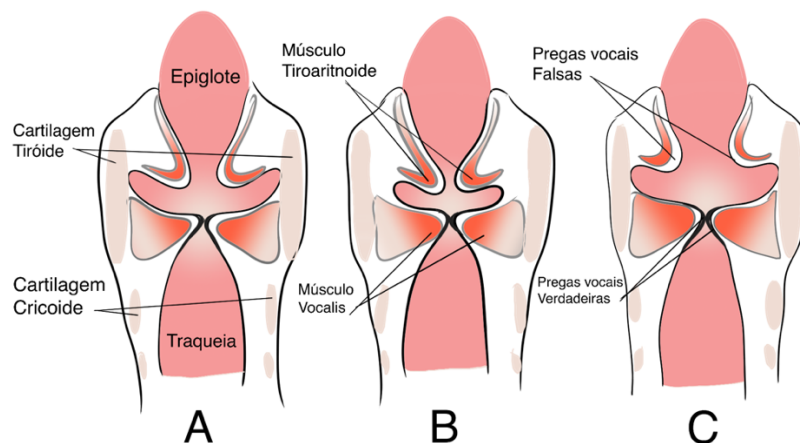


Figura 54 – Pregas vocais falsas: posição aberta A, posição contraída B, posição retraída C.

A alteração no movimento vertical da laringe pode também ser aplicada na caracterização da voz falada, o que irá proporcionar imitar timbres mais graves e profundos ou timbres mais agudos e acutilantes. Este movimento pode ter três posições: média, baixa ou alta.

Tomando como exemplo os personagens Urso adulto e Urso criança, ao pretendermos imitar o Urso adulto, ou um personagem opulento, alto e de voz profunda, pode adotar-se uma posição

de laringe baixa e palato alto. Ao invés, para imitar o Urso criança ou uma voz infantil, a laringe adota uma posição alta e o palato desce. A posição média da laringe é a que se utiliza durante uma respiração tranquila.

No Capítulo 7 foram já referidos alguns exercícios com foco no movimento da laringe e palato mole.

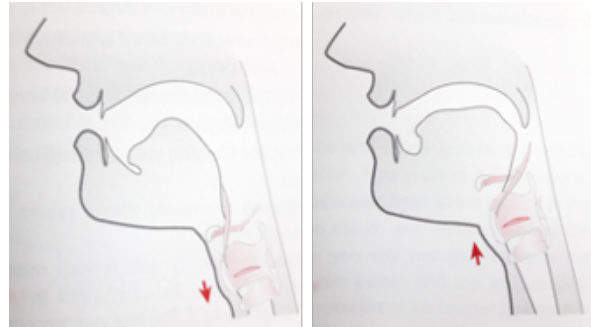


Figura 55 – Movimento de laringe baixa (esq.) e laringe alta (dir.) (Adaptado de Sadolin, 2000)

Também a posição do palato mole dará opções de caracterização vocal no que respeita à nasalidade. A posição do palato mole (velum) é móvel funcionando como uma porta para a passagem de ar para a cavidade nasal. Esta passagem tem, também ela, três posições: aberta (palato baixo), semicerrada (palato a meio) e fechada (palato subido). A posição semicerrada do palato mole, o estreitamento do esfíncter ariepiglótico e o espessamento das pregas vocais verdadeiras trarão à voz um som mais metálico denominado de *twang*. O *twang* pode ser oral ou nasal alterando-se para isso a posição do palato mole, mais descido ou menos descido (Klimek et al. 2010). Na posição de palato baixo, o velum está em contacto com a língua, produzindo um som totalmente nasal. Com esta finalidade pode-se realizar o exercício 7.5 usado por Maria Repas, que é mostrado abaixo, tapando e destapando o nariz, como forma de perceber se o ar está apenas a ser direcionado para a cavidade nasal. Tal efeito provocará intermitências no som, deixando de se ouvir de cada vez que se tapa o nariz (Klimek et al. 2010).



Figura 56 – Movimento do velum: (esq.) posição semicerrada, som nasalado *twang*, (dir.) som oral (Sadolin, 2000)

---

### 11.1. Exercício de som nasal [Maria Repas]

Aplicação do exercício para a produção de um som nasal.



Para a posição de palato semicerrado, começa-se com a posição anterior de palato baixo libertando ligeiramente a língua do palato mole. Esta é a posição utilizada para produzir um som com *twang*, o qual a professora Sara Belo usa bastante em exercícios, como os usados no Capítulo 8.

Em seguida apresentam-se mais dois exercícios para o mesmo fim. O primeiro para uma fase inicial de descoberta do espaço necessário à produção de *twang* e o segundo numa fase mais avançada da prática.

---

### 11.2. Exercício de som nasalado [Susana Quaresma]

A articulação do vocábulo tem início na posição de palato aberto, ou seja, a língua toca no palato, libertando-se depois a língua do palato para uma posição semicerrada.

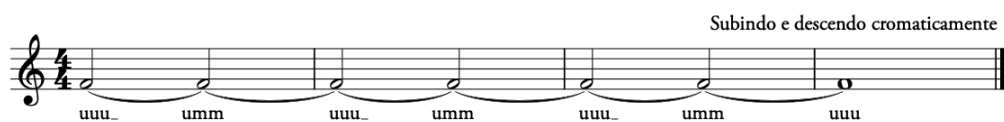


Este exercício produz um som semelhante ao de uma criança quando quer provocar inveja no outro, e pode também ser experienciado sem notas definidas.

---

### 11.3. Exercício de alternância de som oral e nasal [Susana Quaresma]

Neste exercício ativa-se o controle do movimento do palato mole. Aquando da emissão do som U o palato mole está fechado, fazendo depois a transição para Um (número 1) com o palato mole semicerrado, com língua baixa.



Neste exercício consegue-se controlar o espaço entre o palato mole e a faringe, podendo aumentar assim a quantidade de som nasal.

O seguinte exercício aplica o uso de *twang* em ditongos, promovendo uma posição contínua de palato semicerrado durante toda a frase.

---

### 11.4. Exercício de *twang* com voz de peito [Sara Belo]

Partindo de uma nota grave, o som produzido tem como foco a cavidade nasal. Produz-se com bastante *twang*, ou seja, com o palato mole semicerrado.



descoberta física das sensações, ressonâncias e tensões que serão posteriormente lidas do ponto de vista dos parâmetros aqui expostos.

O uso da voz caracterizada deve ser feito com progressão e cuidado de forma a não sobrecarregar as estruturas de tensões prejudiciais.

*Tabela 5 - Ficha de caracterização de personagem baseada em Morales (2005)*

### **Ficha de Caracterização de Personagem**

Nome do personagem	[escrever o nome do personagem]
Personalidade do personagem	[descrever a personalidade]
Postura física	Direita, curvada...
Expressão facial	Aberta, fechada, assimétrica...
Géstica	Fluida, quebrada, contida, exagerada...
Timbre	Escuro, metálico ( <i>twang</i> ), profundo, claro, agudo (massa fina), grave (massa grossa)...
Colocação laríngea	Baixa, alta, média
Colocação velum-palatal	Oral (aberto), nasal (fechado), nasalado (semicerrado)
Qualidade	Rouca, fanhosa, trémula, monótona, cantada, soprosa...

## 12. EXERCÍCIOS DE VOZ - ARTICULAÇÃO

Tradicionalmente cabe ao ator a preocupação com a projeção vocal e a articulação do texto para que seja entendida pelo ouvinte. Para isso o ator terá de se adaptar ao espaço onde se encontra, à dimensão do palco, da plateia e da sua localização em relação ao público.

É importante tomar nota das particularidades do discurso, da tensão nas consoantes, da insonorização de vogais ou de finais de frases, da nasalidade em demasia ou questões de pronúncia, que podem alterar a percepção e energia das palavras e, em última instância, do próprio texto.

Todos os exercícios apresentados, neste capítulo, têm por base a articulação de consoantes. Uma consoante é um som em que a passagem de ar, ou de som, é interrompida parcial ou totalmente, pelos lábios, pelos dentes, pelo palato ou por partes da língua; várias são as formas de as agrupar em Miller (1996) e em Steiner (1986). As seguintes tabelas baseadas em Berry (1987) organizam as consoantes de acordo com o tipo de som e de articulação.

*Tabela 6 - Som (Adaptado de Berry, 1987)*

---

Plosivas:	P, T, Q, K, B, G, D,
Contínuas:	M, N, F, S, X, J, NG, Z, V, L, th (em inglês, thin e this)

---

*Tabela 7 - Articulação (Adaptado de Berry, 1987)*

---

Dento-linguais:	D, N, T, L, NH, th
Palato-linguais:	NG, G, Q, r (alveolar), J, X, CH, Rr (médio-palatal)
Labiais:	M, P, B
Dento-labiais:	F, V,
Dento-palato-linguais:	LH, RR
Fricativas sonoras:	THis, V, J
Fricativas aspiradas:	THin, F, S, X, CH

---

Na tabela supra mantiveram-se os sons “th”, pois apesar de não serem utilizados na língua portuguesa, têm demonstrado ser sonorizações a que o ator não está habituado, o que se denota quando existe a necessidade de usar texto em inglês.

Os exercícios de articulação darão músculo e velocidade à palavra e apresentam-se exemplos para a vibração da língua e dos lábios e para a emissão de sons fricativos surdos e sonoros.

Antes de se dar início aos exercícios propriamente ditos, apresenta-se a seguinte imagem de forma a ser mais fácil a identificação dos pontos de contacto da língua e palato, aquando da articulação de consoantes.

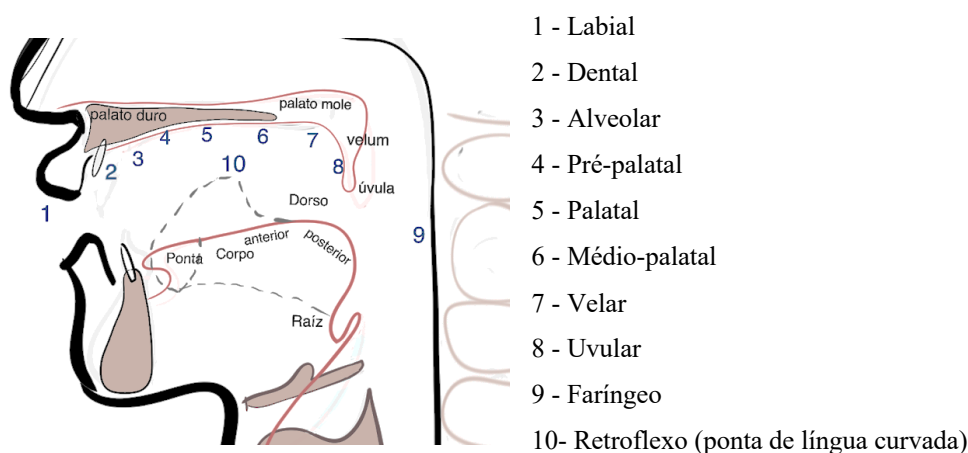


Figura 57 - Desenho esquemático dos pontos de articulação (Adaptado de Miller, 1996)

## Língua

Para desenvolver um movimento ótimo da língua sem tensões são realizados exercícios de vibração e de articulação da ponta da língua e dorso ou zona posterior.

Os exercícios de vibração de língua, para além dos benefícios que trazem à vibração das pregas vocais, auxiliam também no relaxamento da musculatura da própria língua. São exercícios que criam independência entre as estruturas de fonação e as de articulação.

---

### 12.1. Exercício de vibração de língua [Susana Quaresma]

Uso de vibração de língua em frase curta descendente, através do *trilo* de ponta de língua, em contacto com o ponto 2, ou seja, com articulação dentolingual. Pinho (2008) propõe a realização com os lábios protruídos, ou seja, com o formato de “u” francês, o que fará com que exista uma libertação da tensão na musculatura da face e pescoço.



Em seguida, aplica-se o *trilo* de ponta da língua numa frase do tipo trava-línguas, como por exemplo: “O rato roeu a rolha da garrafa de rum do rei e da rainha da Rússia ruidosamente.” (adaptação de Susana Quaresma a trava-línguas tradicional)

Esta frase pode também ser trabalhada toda na mesma nota, subindo os tons cromaticamente. Outros exercícios respeitantes ao uso da língua são também utilizados, como por exemplo os que conjugam consoantes que se articulam em pontos próximos, ou no mesmo ponto palatal, alterando apenas a forma da língua.

## 12.2. Exercício de articulação língua-alveolar [Susana Quaresma]

Este exercício conjuga uma série de pares de consoantes de articulação semelhante e deve ser realizado com alguma velocidade.

Os pares de consoantes propostos para esta seção de línguo-alveolar são os seguintes: La-Na, Ta-Da.




No exercício anterior pode começar-se por utilizar apenas um dos vocábulos, La-la-la ou Ni-ni-ni..., e no final de todas as combinações juntá-los numa palavra só: NaLaTaDa, NeLeTeDe..., aproximando-se assim de palavras empregues em texto. Pode ser ainda articulado o ritmo numa nota só como faz Sara Belo, adotando-o de Natália de Matos, usando MaMeMiMoMu e LaLeLiLeLu.

De seguida dá-se atenção à parte posterior do dorso da língua e às consoantes que se articulam através do toque com o velum. Este exercício foi usado anteriormente para a percepção do espaço de ressonância e do abaixamento da laringe.

### 12.3. Exercício de articulação palato-lingual [Elsa Braga]

Reproduzir o som com a plosiva palato-lingual, Kha, inspirando e expirando.

Em seguida reproduz-se o exercício abaixo em tonalidades cromáticas ascendentes.



Kha\_ ia - ia - ia

---

Depois, tal como no exercício 12.2., aplicam-se outras consoantes com articulação semelhante.

### 12.4. Exercício de articulação palato-lingual [Susana Quaresma]

Com o mesmo desenho melódicos articulam-se consoantes palato-linguais: Ka-Ga, Ja-Cha, Rrra. Pode-se articular apenas uma delas e fazer combinação entre várias.



Subindo cromaticamente

ka - ke - ki - ko - ku      ga - gue - gui - go - gu      ka - ke - ki - ko - ga - gue - gui - go - gu.

---

A aplicação a trava-línguas com estas sonoridades é também de grande importância, uma vez que se dá diretamente a aplicação textual das mesmas. Dá-se a seguir o exemplo de um trava-línguas que também poderá ser realizado cantado numa nota só, percorrendo a escala cromaticamente.

*“Qualquer camarada querendo comprar um carro esquisito, contacta com o Quirino Joaquim Carvalho Cabrito”* (adaptação de Susana Quaresma a trava-línguas tradicional).

### Lábios

Os exercícios de vibração de lábios são muito eficazes para a facilitação na sonorização de consoantes plosivas (b, p). A sensação vibratória produzida pelos lábios é facilmente sentida no nariz e para além dos benefícios no relaxamento e massagem dos próprios lábios também é benéfica para a vibração da mucosa (Pinho, 2008).

### 12.5. Exercício de articulação labial [Sara Belo]

Articulando o Brr labial em notas graves e agudas, fazendo a transição entre zonas de passagem.

Subindo cromaticamente

Bbbr(labial)

---

Em alguns atores a vibração labial apresenta falhas, pelo que se aconselha o pressionar ligeiramente os cantos da boca para tal produção. É de ter ainda em atenção o apoio diafragmático para a execução durante um período de tempo mais prolongado.

Em seguida, aplica-se a vibração de lábios numa frase do tipo trava-línguas, como por exemplo: “*As bravas Bárbaras de Braga, usam bragas bárbaras, bravas!*” (criação de Susana Quaresma). Tal como as anteriores, esta frase pode também ser trabalhada toda na mesma nota, subindo os tons cromaticamente.

---

### 12.6. Exercício de articulação de plosivas labiais [Susana Quaresma]

Também aqui se volta a aplicar o mesmo desenho melódico anterior, desta feita com a articulação das plosivas labiais: Ba, Pa, Ma.

Pode ser realizado primeiramente usando apenas uma das opções e depois conjugando-as entre si.

Subindo cromaticamente

ba - be - bi - bo - bu      pa - pe - pi - po - pu      ba - be - bi - bo - pa - pe - pi - po - pu

---

Realizado este exercício, pode-se aplicar a sonorização das consoantes a um trava-línguas. Dá-se como exemplo seguinte, o utilizado pelas professoras Sara Belo e Elsa Braga.

---

**12.7. Exercício de trava-línguas com plosiva labial /b/ [Sara Belo e Elsa Braga]**

*À boca de um beco*

*Na Bica do Belo*

*Um bravo cadêlo*

*berrava: báu, báu.*

*Um bêbado, um botas*

*De bolsa e rabicho,*

*Embirra c'o bicho,*

*Bateu-lhe co'um pau.*

*Foi grande a balbúrdia*

*A turba se ria,*

*O bruto bramia,*

*E o broma a bater!*

*Co'o pau sobre o pobre*

*E bumba e mais bumba*

*Parece a zabumba!*

*Bendito beber!*

---

De seguida apresentam-se dois exercícios cuja finalidade é a aplicação a trava-línguas que conjugam diferentes tipos de consoantes.

No primeiro exercício Maria Repas usa um trava-línguas tradicional e no segundo exercício Susana Quaresma usa um exercício desenvolvido por Tiago Marques, professor de coro da Escola de Música do Conservatório Nacional.

---

**12.8. Exercício de trava-línguas de alternância entre lábios e língua [Maria Repas]**

*Tenho uma capa bilrada, chilrada, galrripatalhada;*

*Mandei-a ao senhor bilrador, chilrador, galrripatalhador,*

*Que ma bilrasse, chilrasse, galrripatalhasse,*

*Que eu lhe pagaria bilraduras, chilraduras, galrripatalhaduras.*

---

No trava-línguas acima são usadas palavras que utilizam as consoantes acima trabalhadas conjugadas com vogais, abertas e fechadas.

No último exercício realiza-se um desenho melódico ascendente e depois descendente repetindo palavras que de alguma forma possam desaguar num trava-línguas promovendo assim uma melhor articulação do texto a trabalhar.

---

### 12.9. Exercício musical de articulação [Maria Repas e Susana Quaresma]

Neste exercício podem usar-se outras conjugações de palavras como: os três tigres, trota o outro potro, ou começar por palavras simples como crocodilo, cogumelo, periquito ou dromedário. São palavras que conjugam uma grande diversidade de consoantes e vogais abertas e fechadas

ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou

5 Subindo cromaticamente  
ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou-tro po-tro ou.

---

No final desta série de exercícios Susana Quaresma termina também com música e improvisação em modo de *Circle Singing*, em que é dado um bordão rítmico e os restantes alunos vão somando, no primeiro as suas improvisações e no segundo as frases rítmicas dadas, misturando-as entre si. Este uso da música é realizado a partir de premissas diferentes: a primeira é melódica e harmónica e a segunda é totalmente rítmica.

---

### 12.10. Exercício de orquestra de ritmos vocais [Susana Quaresma]

12.10.1. A partir da música “Plekete” da banda Zap Mama, é dada a frase rítmica base da própria música que irá funcionar como bordão para as improvisações dos alunos. (partitura em anexo)

12.10.2. Baseado no tema “Tambou djol”, canção tradicional africana, são dadas as frases rítmicas vocais, cuja vocalidade foi adaptada para o português, com o título “Tambor T’jolo” tornando-se assim facilmente memorizáveis. Todo o grupo aprende

todas as frases e vai-se formando uma orquestra com a soma das partes. (partitura em anexo)

---

Em qualquer um dos exercícios, aqui apresentados, usava-se tradicionalmente um lápis na boca para situações em que a articulação fosse mais complicada, mas tal começou a deixar-se de usar por criar tensões no maxilar e língua (Berry, 2008, McCallion, 1998, Davies et al. 2005).

Atualmente utiliza-se um *Bone Prop* que é colocado entre os dentes da frente e com o que se realizam exercícios de articulação de consoantes (Berry, 2008, [morrisonboneprop.com](http://morrisonboneprop.com))

### **13. EXERCÍCIOS DE VOZ – APRENDIZAGEM DE CANÇÕES**

A aprendizagem de canções e o treino da voz cantada fazem parte do currículo dos cursos de teatro existentes em Portugal, como se pode facilmente comprovar através das unidades curriculares das instituições, quer sejam públicas ou privadas, universitárias, profissionais ou cursos de formação.

O uso de canções e do treino da voz cantada tem uma dimensão de grande importância para o desenvolvimento da voz falada, para a escuta musical, projeção, afinação e ritmo do ator.

No que respeita à escuta musical e ritmo, estes foram previamente abordados em capítulo próprio, dedicado ao ritmo do texto usando também exemplos musicais. O aquecimento vocal, também abordado, inclui exercícios de base musical que, para quem não tem prática musical, podem ser executados com desenhos melódicos semelhantes aos apresentados, sem notas dadas. No entanto, a introdução de melodias e intervalos melódicos específicos favorece a afinação individual e de grupo.

O trabalho vocal a partir da voz cantada permitirá ao indivíduo a atividade do músculo cricotireóideo (encolhendo - agudos) e tiroaritenóideo (alongando - graves) uma vez que durante a fonação o músculo responsável é o aritenóide como se pode verificar no capítulo 4.

Os exercícios de voz cantada irão ajudar o ator na procura pelas ressonâncias para os seus personagens, de novas sonoridades, de maior apoio e projeção.

Assim a prática musical é utilizada pelas professoras quer através de peças corais como as utilizadas por Maria Repas e Elsa Braga com os exemplos de “Hinei Ma Tov” (de Allan Naplan a duas vozes) e “Este linho é mourisco” (tradicional portuguesa a três vozes), bem como de peças individuais solistas que possam vir a ser integradas em espetáculos a trabalhar no decurso do ano letivo. Peças de géneros diferentes, de épocas diferentes, de línguas diferentes proporcionam ao ator uma aculturação musical importante para o seu crescimento pessoal, musical e vocal, uma vez que cada estilo e cada idioma permite explorar tipos de emissão diferentes.

Neste capítulo aborda-se a aprendizagem de canções do ponto de vista da pedagogia musical, ou seja, são definidas as técnicas e passos de ensino-aprendizagem de canções através da pedagogia de Edwin Gordon (2015), Carl Orff e Jos Wuytack (2013).

Durante o primeiro ano do curso de formação de atores consegue-se identificar que nem todos os atores descobriram ainda a sua voz cantada ou tiveram oportunidade de fazer trabalho rítmico

e melódico imitativo, algo que se poderá assemelhar ao observado em crianças que iniciam o ciclo preparatório. Deste modo é necessário “dissecar” as canções em etapas de aprendizagem. A técnica da imitação é essencial na aprendizagem musical; deste modo a transmissão da peça musical pode ser abordada diferenciando cada uma das suas partes e trabalhando-as separadamente: só o texto, com intenções e inflexões diferentes; só o ritmo, com diferentes partes do corpo ou uso de instrumentos; só a melodia, dançando no espaço, podendo utilizar-se andamentos diferentes.

Apresenta-se de seguida uma proposta baseada em Carl Orff (Bona, 2012) utilizada para a aprendizagem da canção “Simama Kaa”, com partitura em anexo, a partir do movimento e percussão corporal.

---

### **13.1 Exercício de aprendizagem da canção “Simama Kaa” [Susana Quaresma]**

13.1.1. Contextualização da canção e significado: É uma canção tradicional do Gana, com letra em suaí. É tradicionalmente um jogo para crianças que envolve movimento e percussão corporal.

13.1.2. Em seguida procede-se à aprendizagem da melodia:

- a. Os atores estão parados, escutando em silêncio a melodia cantada ou tocada pelo professor, ou utilizando uma gravação instrumental.
- b. Enquanto o professor apresenta a melodia, os atores movimentam-se na sala livremente explorando níveis, direções velocidades e ritmo.
- c. Em seguida mantem-se apenas o acompanhamento rítmico e os atores, enquanto dançam, juntam-se em pares com os mesmos movimentos imitando ou complementando os movimentos do par, enquanto se dá ordens aleatórias de ações referidas na letra da canção.
- d. Apresenta-se a letra da canção com a respetiva tradução e os atores imitam:
  - i. Simama - em pé;
  - ii. Kaa - em baixo;
  - iii. Ruka - saltar;
  - iv. Tembea - andar;
  - v. Kimbia - correr.
- e. A canção é apresentada por frases e os alunos imitam.
- f. Ensina-se a 2ª voz da canção a uma parte do grupo.
- g. Canta-se a canção com as ações do texto.

13.1.3. Aprendizagem sequencial da percussão corporal com instruções de voz quanto aos membros:

- a. Ritmo dos estalidos de dedos
- b. Ritmo dos estalidos + Peito
- c. Ritmo dos estalidos + Peito + Joelhos
- d. Ritmo dos estalidos + Peito + Joelhos + Pés
- e. Finaliza-se com a sequência de ritmo, sem instruções de voz e com a marcação da pulsação, seja gravada numa caixa de ritmos ou marcada por aluno ou professor.
- f. Junta-se a percussão corporal à canção aprendida.

13.1.4. No final da aprendizagem, os atores propõem um arranjo musical, organização da canção para apresentação, como por exemplo: começar com a percussão corporal, a seguir cantar a canção com percussão e depois com as ações finalizando com a percussão corporal.

---

Esta prática está presente na pedagogia de Jos Wuytack (2013) e prende-se com o pensamento milenar chinês que Wuytack sublinha em todas as sessões dos cursos de pedagogia musical: “Diz-me, eu esqueço; mostra-me, eu recordo; envolve-me, eu compreendo”. Desta maneira, o ator adquire uma compreensão musical mais profunda estando totalmente envolvido com a atividade da qual participa.

A canção *Duermete mi niño* é uma canção de embalar tradicional espanhola. Tem um carácter mais tranquilo, leve, quase sussurrado e um dos objetivos a trabalhar com a escolha desta canção é a improvisação. Os alunos aprendem o ostinato do acompanhamento e improvisam com essa base. Segue-se o modelo de prática aplicado pela autora.

---

### **13.2. Exercício de aprendizagem da canção “Duermete mi niño” [Susana Quaresma]**

Seguindo os seguintes passos, utiliza-se em todas as fases o método de exposição e imitação. Inicialmente o grupo está deitado de costas no chão:

Apresentação e aprendizagem do acompanhamento vocal - ostinato

Improvisação livre sob o acompanhamento

Apresentação e memorização da melodia enquanto se dança livremente pela sala repetindo-a após a escuta em silêncio de pelo menos 3 vezes.

Apresentação e memorização do texto sem ritmo, frase a frase, com acumulação.

Memorização do texto com ritmo.

Memorização do texto com melodia.

Aplicação da canção com o acompanhamento vocal, podendo ser explorado um cânone da melodia.

Em seguida organiza-se em grupo a estrutura da canção.

---

É muito interessante observar as premissas de Paul Harris (2012) em relação ao *Simultaneous Learning* e à colaboração e usufruto dos alunos e professores numa dinâmica de “diversão em conjunto”. Este tipo de dinâmica tem sido aplicada pela autora no decorrer das aulas de voz e canto. Mais do que dizer aos alunos o que devem fazer ou como devem fazer, a primeira parte dos exercícios é explorada em conjunto em jeito de improvisação com o corpo e com a voz.

## 14. EXERCÍCIOS DE TRABALHO DE TEXTO - RITMO E AGÓGICA

Quando se fala de agógica, fala-se da expressividade dada ao texto, ou à música, através de alterações de ritmo e cadência. O que se pretende neste capítulo é precisamente apresentar alguns exercícios respeitantes ao ritmo, à cadência e ao tempo do discurso, aspetos não só relacionados com música e texto cantado, mas também com o texto falado.

A forma mais comum de aplicação de ritmo ao texto é a poesia, tema este que será abordado no capítulo 15 com mais detalhe, inclusive podendo ser usados exercícios do presente capítulo.

Os exercícios aqui abordados dão ao discurso uma dimensão corpórea do ritmo da palavra, do ritmo da frase, do ritmo do parágrafo, mas acima de tudo de como esse ritmo não é constante e como pode ter cadências, andamentos e dinâmicas diferentes.

Ritmo, cadência e tempo estão de alguma forma, a relacionar palavra e música e a afirmação de Berry (2011) vem precisamente ilustrar o que se pretende dizer: *“temos de nos sintonizar nas possibilidades musicais da linguagem, para saber que o fluxo do pensamento pode ser ajudado e levado a cabo mudando a nota”*; ou seja, basta alterar uma inflexão, ou um fluxo de energia que conduza a frase para o grave ou para o agudo e logo esta toma um outro rumo, um outro sentido.

Desta forma os primeiros exercícios são precisamente focados em sentir a pulsação e sentir um ritmo dentro de uma pulsação.

---

### 14.1. Exercício de escuta musical: pulsação [Susana Quaresma]

Em grupo escutam-se vários exemplos musicais de diferentes estilos e andamentos e marca-se a pulsação com diferentes partes do corpo seguindo a seguinte ordem:

14.1.1. Pulsação com palmas: os alunos escolhem um tema;

14.1.2. Pulsação nos pés a andar. Ex.: “Stabat Mater” - Giovanni Battista Pergolesi;

14.1.3. Tempo e contratempo com *slap* no tronco de mãos alternadas. “Rosa negra no meu peito” - fado; “Pizzica di san vito” - trad. italiana;

14.1.4. Contratempo com *snap* de dedos: “Boys” - The Beatles; “My favourite things” (ternário) - Richard Rogers; “On the sunny side of the street” (binário) - Dorothy Fields.

---

---

## 14.2. Exercício de escuta musical: tempo [Susana Quaresma]

Em grupo escutam-se vários exemplos musicais de diferentes estilos e andamentos e percute-se um ritmo dado com diferentes partes do corpo:

14.2.1 Ritmo com as mãos. Ex.: “El patio de los recuerdos” - Buleria, Flamenco - Guillermo Cano; “Clapping music” - Ritmo 1 - Steve Reich.

14.2.2. Percussão corporal. Ex.: “Simama Kaa” - canção tradicional do Gana. (em anexo)

14.2.3. Ritmo com palavras. “Samba à mesa” – Daniele Sarno (em anexo)

14.2.4. Pulsação nos pés e ritmo nas mãos. Ex.: “Kumbele” (ternário) - trad. africana.

14.2.5. Ritmo com *slap* no peito ou nos joelhos. Ex.: “Miriam Ha’nevia” - Zohar Fresco.

---

Após a realização dos exercícios acima que têm por base um tempo musical medido, realizam-se outros exercícios em silêncio de forma a sentir o pulsar do grupo e as variações naturais de andamento do todo, primeiramente de olhos abertos e depois de olhos fechados, como por exemplo bater palmas por 4 tempos e fazer silêncio nos 4 tempos seguintes (Burguess et al., 2000) ou dar 4 passos no tempo e esperar outros 4 passos em silêncio.

No exercício seguinte, Elsa Braga aplica o ritmo primeiramente a cada palavra. Em algumas das fases o texto surge um pouco cortado uma vez que há muitas sílabas tónicas a ter em atenção, mas à medida que o jogo avança o texto e os passos tornam-se mais fluidos.

---

## 14.3. Exercício de texto e ritmo [Elsa Braga]

Para o trabalho de ritmo do texto, realizam-se vários exercícios de forma faseada:

14.3.1. Dizer o texto a andar ritmando as palavras, acentuando a sílaba tónica de cada palavra.

14.3.2. Andar em passos curtos e longos, sendo os passos longos para as sílabas tónicas.

14.3.3. Andar apenas na sílaba tónica dando passos longos, sílabas átonas e palavras de transição não se consideram para o movimento.

14.3.4. Andar agregando mais palavras ao passo de forma a dar continuidade e sentido ao texto, respeitando a pontuação.

14.3.5. Após estes estágios sentir a pulsação das frases que se encontra através das sílabas tónicas.

---

Em última instância, este trabalho de ritmo é expandido até ao ritmo do personagem, ao ritmo da cena e ao ritmo da peça, dado pelo encenador.



## 15. EXERCÍCIOS DE TRABALHO DE TEXTO - TEXTO DRAMÁTICO

*“... o texto de teatro é escrito... para ser vocalizado, falado, gritado, sussurrado, salmodiado, numa palavra, para ser dito.”*

Ryngaert (1996)

Este “*ser dito*” de Ryngaert tem várias leituras: é um dizer perceptível a nível da pronúncia, um dizer com a sua própria cadência e ritmo, um dizer vivido no imaginário da cena. Tudo isto são palavras que o público terá de entender e até fazer as suas próprias leituras.

Para isso a linguagem deve estar cheia das paisagens interiores que cada um constrói em torno do texto, através da forma pela qual um ator faz suas aquelas palavras, as incorpora, as habita. Começa-se primeiramente pela palavra pura. Como ela é pronunciada sozinha ou em conjunto com outras. Este recurso está descrito nas *Sebentas de Voz e Elocução* que a professora Elsa Braga distribuiu pelos alunos, ao qual foram acrescentadas mais algumas linhas de nota.

---

### 15.1. Exercício de análise fonética do texto [Elsa Braga]

Primeiramente, trabalha-se a partir do monólogo de Oceano da obra de Ésquilo “*Prometeu Agrilhado*” e posteriormente com um texto que se esteja a trabalhar. Em seguida faz-se uma leitura com anotação dos pontos seguintes.

15.1.1. Sublinhar os ditongos cujo “e” se transforma em “i”, como em “de as” ler-se “di\_as”. (Num discurso mais incisivo as elisões nem sempre se utilizam.)

15.1.2. Sublinhar as palavras terminadas em “e” e “o” para não cair no erro da não sonorização das terminações.

15.1.3. Nas palavras começadas em “es” omite-se geralmente o “e”, ouvindo-se “ch”.

15.1.4. Nas preposições “pelo” e “pela” também se omite o “e”, ouvindo-se “p’lo” e p’la”.

15.1.5. Sublinhar as palavras com as letras “sc” em sequência, ou final e início em “s”: Pis/cina, as/suas. Estes sons são sempre separados correndo o risco de soarem “ch”.

15.1.6. Frases em que se repita a mesma consoante em palavras seguidas (aliteraões)

15.1.7. As palavras começadas em “o”, maioritariamente pronunciam-se “ô”, como em “ôferecer” e não “óferecer”.

15.1.8. Deve também ter-se atenção aos ditongos: “ou” para não se pronunciar “ó”, como em “ouvidos” e não “óvidos”, e “ai” para não se pronunciar “á” como em “abaixo” e não “abáxo”.

15.1.9. A palavra “com” deve ser tida em atenção para que não se ouça “c’o”.

---

Na aula da professora Maria Repas o trabalho de texto desenvolveu-se a partir de propostas da pedagoga Cicely Berry e que podemos observar no seu livro *The Actor and the Text*, através dos seguintes exercícios em grupo (é necessário lembrar que o trabalho é de grupo e que se deve ter atenção para manter a individualidade sem se ser individualista):

---

### **15.2. Exercício de texto com dinâmicas e entoações [Maria Repas]**

A partir de um excerto das *Guerras do Alecrim e Mangerona*, uma peça do séc. XVIII, de António José da Silva, os atores realizam as propostas abaixo descritas.

15.2.1. Em círculo, os atores reproduzem em voz alta um excerto do texto, passando-o a outro, a cada sinal de pontuação. O texto flui de pessoa para pessoa, devendo cada um, recebê-lo e entregá-lo, tratando o seu excerto como parte de um todo. Aqui deve ter-se em atenção: a dimensão de cada pensamento e o seu movimento; o ritmo marcado por palavras soltas e como ele nos conduz a um sentido de texto; à quantidade de palavras, à duração do som das suas vogais e como isto lhes dá sentido.

15.2.2. Repetir o mesmo exercício, mas desta vez cantando o texto, sem recurso a nenhuma melodia ou salmodia reconhecível. O resultado será uma melodia com sons não planeados e tons aleatórios que irão reforçar o significado e vice-versa.

15.2.3. Repetir o mesmo exercício sussurrando o texto, sem emissão de qualquer som. Este exercício apresenta um acréscimo de atenção à articulação, à duração e à energia das palavras de modo que se tornem inteligíveis. A anulação do som permitirá uma maior consciência da duração do som das vogais e das consoantes.

15.2.4. Com a sua frase memorizada, dentro da sequência, os atores repetem o texto movendo-se no espaço, escondendo-se uns dos outros, a correr, o mais afastados possível, etc., sem nunca perder o sentido do texto, nem se deixar cair nas pontuações. Diferentes energias textuais irão aparecer dissociando fraseados pré-formatados sem que se perca necessariamente a sensibilidade.

15.2.5. Cicely Berry acrescenta ainda a opção de dizer a frase a trabalhar das seguintes formas:

- a) em sussurro;
  - b) depressa;
  - c) às escuras (tomando nota à escuta e alterações emocionais e de sentido);
  - d) separando/ dividindo as frases a meio pegando na frase no momento da cesura do colega;
  - e) repetindo as frases só com vogais ou só com consoantes tornando o sentido inteligível.
- 

Berry (2011) refere que este tipo de exercícios é muito importante para não limitar a sua prática a uma posição de pé estática.

Acompanhando o que diz Berry, Susana Quaresma adopta o seguinte exercício enquanto se lê a Cena 2 do 2º acto de *Sonho de uma noite de Verão* de William Shakespeare. A versão utilizada é a que vem integrada na box “Grandes Obras de William Shakespeare” da editora Mimética em versão e-book (2019), cuja tradução não vem assinalada. Apesar de existirem algumas críticas à tradução, esta edição, e principalmente a cena escolhida, satisfaz o pretendido quanto ao trabalho do exercício uma vez que para o ator é de fácil compreensão e que conjuga texto em prosa com texto em rima.

---

### **15.3. Exercício de texto a partir de Cicely Berry [Susana Quaresma]**

15.3.1. Faz-se uma primeira leitura do texto sublinhando as elisões e elementos referidos em 15.1.

15.3.2. Em seguida, sublinham-se as palavras que rimam de forma a encontrar a métrica do discurso.

15.3.3. Realizam-se os exercícios de ritmo referidos no Capítulo 14.

15.3.3. Por último, dizer o texto adotando as seguintes posições (Berry, 2011):

- a) Deitado, tranquilo, aumentado de volume sem mudar de tom, notando o desenho melódico da frase e resolvendo as inflexões das frases.
  - b) Com movimentos fluidos e com diferentes alturas de som.
  - c) A cantar e a dançar alongando os braços.
-

Continuando o trabalho de ligação entre o texto e o corpo seguimos Elsa Braga e os seus exercícios em torno de Rudolf Steiner.

Steiner (1986) desenvolveu o seguinte estudo, de forma a tornar instintiva a dualidade entre o gesto e a palavra, entre o corpo e a gravidade, entre o homem e a terra, entre o homem e o outro. Conexões verticais, conexões horizontais e a mecânica do equilíbrio são o foco desta abordagem.

Para Steiner há uma forte ligação entre o movimento de modalidades olímpicas, a energia interior do indivíduo e os focos de concentração dessa mesma energia.



Na **Corrida** há a ligação entre o homem e a terra, entre a dinâmica e a mecânica que estabelece o equilíbrio para com a gravidade.



No **Salto** essa animosidade é interior e a mecânica do movimento, gravidade e estabilidade está bastante concentrada nas pernas.



Na **Luta** o equilíbrio e a animosidade dão-se na horizontal e agora o homem para além da sua conexão com a terra está também em contacto com o outro.



No **Lançamento do Disco** e no **Tiro com Arco**, ambos centrados na mecânica do equilíbrio na horizontal, o homem relaciona-se agora com um objeto. No primeiro acrescenta-se a dinâmica do corpo pesado, no segundo acrescenta-se a dinâmica da direção.



*Figura 58 - Figuras dos jogos olímpicos*

---

#### **15.4. Exercício de texto e movimento a partir de Rudolf Steiner [Elsa Braga]**

A partir da abordagem das modalidades olímpicas gregas, realizam-se as seguintes etapas do modelo de Steiner: Modelando e esculpindo o discurso.

15.4. 1. Corrida: correr, parar e dizer uma frase ou andar nas tónicas e átonas e dizer o texto (ensina a andar no palco e a dar a articulação certa das palavras).

15.4.2. Salto: dar saltos em comprimento e dizer duas frases; dar passadas grandes e dizer o texto; dar passadas pequenas e dizer o texto; andar só nas palavras escolhidas (adaptação do andar às qualidades da palavra).

15.4.3. Luta: mãos com mãos – empurrar o colega dizendo o texto (promove o movimento instintivo das mãos e dos braços).

15.4.5. Lançamento do disco: usando uma bola, a cara segue a direção do atirar do objeto acompanhando o seu percurso; dizer o texto antes e depois de lançar (representa contenção – controle de todos os músculos faciais).

15.4.6. Tiro com arco: usar paus, canas (discurso; dissociação do texto do significado).

---

É interessante observar igualmente estas referências no livro *Ioga e Saúde* de Selvarajan Yesudian e Elisabeth Haich (p. 179-180). Estes exercícios são executados sob o ponto de vista de que os movimentos lentos, quando praticados com exatidão, afino e consciência, desenvolvem os músculos tanto quanto se se tivesse praticado exercício intenso ou feito um trabalho pesado durante vários meses. A premissa do exercício é a de que seja realizado frente a um espelho “*contraíndo os músculos que intervêm nos movimentos, executando cada fase do desporto tão lentamente como se nos observássemos num filme em câmara lenta. (...) exercício que em circunstâncias normais levaria dois ou três segundos, leva de trinta segundos a um minuto*” (Haich, et al., 2003).

Ainda sobre o mesmo assunto, também “*Grotowski insiste no facto de que os seus atores precisam aprender a analisar os próprios movimentos, que estes precisam ser feitos com a mais absoluta consciência e a partir de impulsos reais*” (Azevedo, 2002, p.29).

Rudolf Steiner chama a uma abordagem semelhante de “*As seis revelações do discurso*”. A cada um dos tipos de discurso, Steiner faz corresponder um gesto e com o gesto encontra-se o timbre, a intenção e a emoção da palavra. “*Trata-se da análise da plasticidade, das capacidades e faculdades inerentes do discurso*” (Steiner, 1986).

Steiner (1986) refere, quanto a isto, que, para a formação de um discurso que seja plástico e musical, é necessário adicionar o gesto. Sendo o veículo do ator a voz, a palavra e o corpo, esta análise de Steiner mostra-se de grande valência para o trabalho do ator, principalmente quando o ator se sente bloqueado no seu discurso. Após este trabalho, o ator consegue desprender-se dos gestos e seguir com a sua interpretação ou, em alguns casos, integrando-os em cena.

O mesmo autor começa então por se referir a um discurso eficaz, sendo este o objetivo primeiro da comunicação. Para este tipo de discurso mais eficaz e incisivo (ex.: político, gerente...) Steiner propõe um gesto de apontar em direção a algo. Para uma qualidade de discurso mais pensativa, propõe apoiar-se em si mesmo, tocando com um dedo na testa ou no nariz. Quando Steiner observava indivíduos cautelosos na sua forma de exteriorizar o pensamento, reparava

que esses indivíduos realizavam um movimento circular com as mãos e os braços. Para sublinhar antipatia, repulsa ou recusa, havia um movimento de empurrar algo para fora de si, ou de bater com o pé no chão. Por outro lado, a demonstração de simpatia tem o toque e aproximação entre pessoas. Já a indecisão conduz ao estatismo.

Em seguida realiza-se o exercício com as premissas referidas por Steiner e às quais Susana Quaresma acrescenta as alterações de massa e ataques glóticos inerentes a tais tipos de discurso.

---

**15.5. Exercício de texto a partir das 6 revelações do discurso de Steiner [Elsa Braga e Susana Quaresma]**

15.5.1. Consoante o tipo de personagem ou o discurso a trabalhar, escolher um dos seguintes tipos de abordagem.

15.5.2. Em seguida para o mesmo texto, escolher outro gesto, outra abordagem.

---

Neste quadro a autora acrescenta a coluna relativa à execução técnica tendo como referência Inícios/ Ataques (modo de aproximação das pregas vocais uma à outra) e à Massa (espessura das pregas vocais). Estas alterações mecânicas correspondem aos sons timbrados encontrados como forma de vocalizar a correspondência entre discurso e gesto e foram anteriormente abordadas no capítulo 9.

*Tabela 8 - Discurso, gesto e voz (Adaptado de Steiner, 1986 e Klimek et al., 2010)*

<b>Discurso</b>	<b>Gesto</b>	<b>Reflexo do gesto na palavra/ discurso</b>	<b>Massa e Inícios/ataques</b>
Eficaz	Apontar	Incisiva	Uso de <i>twang</i> , ataque glótico; massa grossa
Pensativo	Apoiar-se em si mesmo (dedos na testa, mãos nas ancas...)	Tonificada	Timbre cheio; Massa grossa
Cauteloso	Movimento circular/ enrolar mãos/braços para a frente	Trémula	Ataque aspirado; massa branda/ tensa

Antipatia/ Repúdio	Afastar um braço/perna para fora	Dura/ Áspera	Ataque glótico/ massa grossa
Simpatia/ reconhecimento	Alcançar/ tocar na pessoa ou objecto	Suave/ Gentil	Ataque simultâneo; Massa fina
Recuando para si mesmo/ Esquivo	Inclinar um braço/ perna para fora do corpo	Abrupto	Ataque glótico/ massa grossa
Indeciso	Membros estáticos	Lento e deliberado	Ataque aspirado; massa tensa ou branda

Esta reflexão de Steiner provém da sua observação de indivíduos de diferentes culturas e exposta nas suas palestras, compiladas algumas delas no livro *Speech and Drama*. Após este jogo, encontram-se emoções e significados por vezes diferentes dos abordados inicialmente, que nalguns casos poderão vir a servir o personagem.

No seguinte exercício Sara Belo propõe um jogo com Ações Básicas de Esforço de Laban e movimentos que pontuam as inflexões e entoação frásicas. Assim o ator explora o movimento como meio de expressão, como diz Rudolf Laban (1978, p.153): “*O artista e o bailarino, usando o movimento como meio de expressão, basear-se-ão mais no sentido do movimento do que numa análise consciente do mesmo.*”

---

## 15.6. Exercício de texto e ações [Sara Belo]

15.6.1. Cada um diz o seu primeiro nome fazendo um gesto diferente em cada sílaba.

15.6.2. Com a frase de Fernando Pessoa “*Trago comigo memórias de coisas que não chegaram a ser*” e a partir de algumas ações básicas de esforço propostas por Rudolf Laban, dizer a frase enquanto:

- a. Pontua, belisca, pincela com as mãos algo à sua frente
- b. Empurra uma parede imaginária
- c. Torce um pano no colo com as duas mãos

15.6.3. Com a mesma frase de Fernando Pessoa, pontuar a frase de maneira diferente:

- a. Se tem uma interrogação, realizar a ação: enquanto diz a frase, olhar para cima em várias direções.
- b. Se tem uma afirmação, realizar a ação: na última palavra, subir os calcanhares e voltar a descer

c. Se tem reticências, realizar a ação: na última palavra, como se sentisse uma agonia (dor de barriga, por exemplo)

15.6.4. Em seguida, um jogo de grupo, com a mesma frase. Como em 2) cada grupo com uma ação física diferente. Depois como em 3) uma pontuação diferente.

15.6.5. No final o jogo explora intensidades sonoras diferentes.

---

Para a apreensão das Ações Básicas de Esforço, Laban (1978) propõe o simples exercício de pronunciar a palavra “não” aplicando cada uma das ações com os seus correspondentes fatores de movimento. Assim, o ator poderá exprimir várias nuances, vários significados e várias qualidades de som, mediante o movimento.

Cada ação corporal integra vários elementos de esforço como espaço, tempo, peso e fluência. O peso pode ser firme ou leve, o tempo pode ser súbito ou sustentado, o espaço pode ser direto ou flexível e a fluência pode ser controlada ou livre.

Acrescenta-se de seguida uma tabela com a referência às ações corporais básicas de esforço e respectivos fatores de movimento que se poderão adicionar ao exercício anterior.

*Tabela 9 - Ações básicas de esforço (Adaptado de Laban, 1978)*

<b>Ação básica de esforço</b>	<b>Espaço</b>	<b>Tempo</b>	<b>Peso</b>	<b>Fluência</b>
Socar	direto	súbito	forte	controlado
Talhar ou chicotear	flexível	súbito	forte	controlado
Pontuar	direto	súbito	leve	controlado
Sacudir	flexível	súbito	leve	livre
Pressionar	direto	sustentado	forte	controlado
Torcer	flexível	sustentado	forte	livre
Deslizar	direto	sustentado	leve	livre
Flutuar	flexível	sustentado	leve	livre

---

Após estes exercícios é importante o ator fazer uma análise do resultado a que chegou e do quão perto ou longe está do seu ponto de partida; deste modo pode escolher de entre as opções experienciadas qual a que melhor se adequa à interpretação que pretende dar ao seu personagem.

No último exercício referenciado no capítulo 3 dedicado à respiração, é realizada uma série de exercícios que envolvem tipos de respiração diferentes aplicados a um mesmo texto. O objetivo é precisamente a observação do efeito que a respiração tem na emoção e interpretação do personagem.

---

### **15.7. Exercício de respiração e texto [Susana Quaresma]**

15.7.1. De olhos fechados, faz-se respiração completa, profunda, calma, sentindo o ar a inundar o corpo e o texto é dito com o soltar da expiração.

15.7.2. Inspira-se profundamente com som, retendo o ar com os pulmões cheios durante 1 segundo. Expira-se rapidamente e diz-se o texto.

15.7.3. Realiza-se inspirações e expirações rápidas (cerca de 5 vezes) dizendo o texto em seguida.

15.7.4. Faz-se uma respiração acelerada pela boca (cerca de 5 vezes) e diz-se o texto.

15.7.5. No fim faz-se inspiração rápida com som pelo nariz, com retenção do ar e expiração subsequente em relaxamento.

---

Este exercício é realizado no âmbito de uma aula online com a apresentação dos diapositivos sob o título *A Voz num Flash*, cujo intuito é abordar o aparelho fonador e mecanismos de produção vocal de uma forma lúdica e técnica. No final de cada uma das fases são recolhidas as opiniões dos alunos quanto às sensações e emoções observadas.



## 16. EXERCÍCIOS DE TRABALHO DE TEXTO - TEXTO NÃO DRAMÁTICO

Neste capítulo são propostos exercícios que trabalham o texto não-dramático dos seguintes tipos: poesia e discurso poético, discurso narrativo, discurso jornalístico e discurso epistolar. Os exercícios deste capítulo são também de grande valia para o trabalho com o texto dramático, usufruindo-se assim de novas formas de abordagem dos diferentes personagens. Para o trabalho realizado com poesia, pode-se recorrer aos exercícios do capítulo dedicado ao ritmo e agógica, dando às palavras sentidos e orientações diferentes a cada alteração rítmica.

A poesia e o texto rítmico são um ponto forte do trabalho vocal das professoras Elsa Braga, Sara Belo e Maria Repas, observando-se em sala de aula o uso de poemas, lengalengas e haikus. No primeiro exercício Maria Repas sublinha os pontos-chave a ter em atenção aquando da abordagem de um poema, tendo em linha de conta que na abordagem ao ritmo dos versos este pode ter palavras agregadas cujo significado pode ter menos importância, apesar de terem a sua acentuação na métrica da frase. Pode-se tomar como exemplo a seguinte lengalenga: “*À morte ninguém escapa,/ nem o rei, nem o Papa,/ mas escapo eu.*” Começa-se por acentuar as sílabas tónicas: “*À morte ninguém escapa,/ nem o rei, nem o Papa,/ mas escapo eu.*” Em seguida escolhem-se as palavras que se consideram importantes, suprimindo a acentuação forte nas restantes, como por exemplo: “*À morte ninguém escapa,/ nem o rei, nem o Papa,/ mas escapo eu.*”

---

### 16.1. Exercício de análise fonética e rítmica de poemas [Maria Repas]

São distribuídos alguns poemas pelos alunos, que devem ter em conta algumas considerações:

- a) projeção vocal;
- b) divisão das frases e do seu sentido (a divisão das frases que não é necessariamente no final dos versos);
- c) ritmo (o ritmo da leitura e declamação tendo em atenção as intenções e tensões do seu conteúdo);
- d) terminação das frases e conseqüentes alterações de tom, alterações de volume e dinâmicas;

- e) plurais (ter em atenção elisões, ligações e alterações fonéticas do /s/ quando precedido de vogais);
  - f) respirações sonoras podem influenciar a expressividade e emoção da declamação.
- 

Para este mesmo exercício, Susana Quaresma utiliza poemas de canções como por exemplo “Copo Vazio” de Gilberto Gil, um poema cuja métrica é variável, quer nos versos quer nas estrofes, incluindo no final a leitura do poema de acordo com o escutado no tema musical.

Cicely Berry aborda o poema no seu livro, *The actor and the text*, como “*texto medido que é escrito sob uma estrutura rítmica, onde há uma condensação do imaginário, e a compreensão é feita através da lógica desse imaginário, mais que pela razão factual*” (Berry, 2011, p. 42).

Berry aborda a função da poesia no trabalho do ator, para além da experiência social e cultural, como uma associação de palavras e sons, cujo objetivo é tornar a voz livre e aumentar a sensibilidade em relação às palavras, aos ritmos e aos significados resultantes do som.

Steiner (1986) refere que, por exemplo, um poeta com particular atenção ao som irá escolher palavras do grupo de sons soprados quando quer expressar algum sentimento descolado do homem ou sons de impacto em alguma passagem que mexa com os sentimentos ou ainda os sons de onda e os sons vibrantes se o objetivo é emocionar.

No seguinte exercício Elsa Braga dá movimento às vogais a partir de frases semelhantes que Steiner (1986) seleciona com o intuito de desenhar as palavras no espaço a partir de sons de vogais mais abertas ou mais fechadas, agudas ou graves, conduzindo com isto a uma procura de emotividade a partir do som.

---

## **16.2. Exercício de projeção e foco de som [Elsa Braga]**

Na seguinte frase, ou conjunto de palavras, utilizou-se para a projeção e para o despertar das zonas de formação e ressonância dos sons agudos e abertos: “SABRE E RIR E VIDA DE GENTE”.

Para os sons graves e fechados usou-se a frase, ou conjunto de palavras: “Ó ECO DOS DOIS INFINITOS POR ONDE PUXO”.

Tal como na proposta de Rudolf Steiner (STEINER, p.118), estas duas frases são ditas individualmente 10 vezes, e em seguida outras 10 vezes as duas frases em conjunto.

---

Este exercício é uma adaptação de Steiner (1986) integrado no exercício 9.2. sendo executado cumulativamente 10 vezes cada série. Ou seja a frase de 9.3, “Charme estar”, faz-se 10 vezes, a seguir a frase “Sabre e rir” outras 10 vezes. Em seguida somam-se as duas dizendo outras 10 vezes. Por último a frase “Ó eco” outras 10 vezes, somando no final às duas anteriores e repetindo o conjunto outras 10 vezes. Para Steiner este conjunto é um exercício integrado e funciona como aquecimento vocal por si mesmo.

Estas frases são adaptações fonéticas realizadas pela professora Elsa Braga, a partir do exemplo de Steiner em alemão, respectivamente:

1. Aber ich will nicht dir Aale geben. (trad. PT: Mas eu não te quero dar enguias.)
2. O schäl und schmor mühevoll mir mit Milch Nüss’ zu Muss. (trad. PT: Ó descasca-me e coze-me lentamente com leite até ficar em manteiga de noz.)

Nesta abordagem, Elsa Braga acrescenta os movimentos de braços de Eurytmia associados às vogais, já referenciados no capítulo 6, enquanto se anda pela sala.

Exemplo dos movimentos dos braços nas vogais já mostrado anteriormente, movimentos estes que podem ser ampliados ou reduzidos e tomar direções e níveis do icosaedro de Rudolf Laban (Laban, 1978):

A -  $\wedge \vee$  (em V para cima)

E -  $\times$  (cruzados frente ao peito)

I -  $/$  (na diagonal)

O -  $( )$  (redondos à frente)

U -  $||$  (paralelos em cima)

Esta abordagem imbui o ator de uma consciência interna da palavra e do potencial sentido que irá transmitir ao público. “A vogal é, portanto, algo que opera nas profundezas do ser interior do homem; é formado de forma mais incisiva do que a fala em geral. Nos sons das vogais, lidamos com aspectos intensamente íntimos da fala” (Steiner, 1986, p. 32).

Steiner recua até ao tempo em que as palavras foram formadas, para realizar esta análise. “De cada vez que encontra o som A, olhe para o ponto de partida da palavra numa experiência

*de espanto e será transportado para os primeiros dias da evolução, quando o homem estava primariamente a moldar e formar palavras*“ (Steiner, 1986, p. 38).

É necessário encontrar aqui um paralelismo com a língua portuguesa, pois o estudo de Steiner diz respeito a palavras na língua alemã.

**A = espanto, surpresa, ficar maravilhado** (em alemão Steiner utiliza a palavra Haar - cabelo e Wasser - água, como tendo sido encontrada depois de ser ver alguém com um cabelo maravilhoso ou a água num rio ou no mar). *“Cada palavra que tem o som A tem origem num desejo de expressar deslumbramento”*(Steiner, 1986, p.37).

A verdade é que, em português, a interjeição onomatopáica para referir deslumbramento e espanto, é precisamente Ah! *“...quando o homem está impregnado de espanto por algum objecto ou situação, ele entrega-se a esse objecto ou situação, ele deixa-se ir.”* Esta análise inclui também a sua perspectiva anatómica e sonora: *“A requer que todo o organismo da fala esteja amplamente aberto”* (Steiner, 1986, p.38).

**E = ter consciência de ter sido afetado por algo** (Steiner, 1984, p. 32), mas manter firmeza e auto-domínio. (Steiner, 1984, p. 54) O espaço é mais estreito e a vogal forma-se numa zona ainda afastada dentro da boca.

**I = ter curiosidade** (Steiner, 1984, p. 33), **ser assertivo** (Steiner, 1984, p. 54). Ao perguntarmos: *O que é isso?* O e do verbo ser afeta-nos pela curiosidade de saber o que É Isso.

**O = consolo, simpatia.** Para Steiner *“...o O é a confluência de A com U; é o lugar em que o acordar e o adormecer se encontram.”* (Steiner, 1986, p. 40) Esse é o lugar, o estado, para onde nos leva o mantra OM, que quando pronunciado se escuta AUM. Segundo o Mandukya Upanishad (escritura que fundamenta o auto conhecimento), as letras AUM correspondem aos três estados de consciência: vigília, sono e sonho.

**U = medo, ansiedade, temor, susto, dúvida.** Em relação oposta ao som A, para o som U, *“... todo o organismo da fala está mais fechado que com qualquer outra vogal.”* (Steiner, 1986, p. 39) Para emitir o som U, *“... começa pela boca, contrai os músculos da fala, sempre que possível, antes de deixar o som passar.”* (Steiner, 1986, p. 39) Segundo Steiner o U provoca-

nos um estado de alerta, como a coruja que vigia de noite: Uhu! Nas palavras *fundo e profundo*, o U pode conduzir-nos para o desconhecido.

Steiner refere ainda que cada consoante pode sugerir emoções relacionadas aos elementos da natureza: Fogo - F, V, X, Z, S, Q; Terra - T, P, M, N, G; Água - L; Ar - R.

Sara Belo propõe também uma abordagem interligada de corpo e palavra, a ser executada numa fase adiantada do trabalho de texto, em que muitas das vezes aparecem bloqueios, questionamentos, dúvidas em relação às escolhas trabalhadas. É uma abordagem dentro dos parâmetros da arteterapia, usando o desenho e a dança como forma do próprio artista fazer novas interpretações dos resultados destas criações. Segundo Sara Belo (2011) “*o desenho sonoro é uma representação gráfica, mais ou menos rigorosa, que pode ajudar o ator a ter uma percepção das curvas sonoras das suas entoações. (...) Este trabalho proporciona ao aluno uma consciencialização muito maior da forma como diz o texto.*”

---

### **16.3. Exercício movimento a partir de *haikus* [Sara Belo]**

Escolher primeiramente um *haiku* e posteriormente uma frase cujas entoações já tenham sido trabalhadas.

16.3.1. Escrever a frase numa folha e fazer um desenho do que acompanha a frase.

16.3.2. Escolher um gesto para cada sílaba e repeti-lo. Dizer o texto com a memória dos gestos encontrados.

16.3.3. Mover o corpo de forma aleatória usando as vogais como ligação entre as consoantes que irão quebrar a fluidez do movimento. Pode-se ainda repetir só os movimentos e depois dizer o texto com a memória dos movimentos encontrados.

---

Um ator deve preparar a sua plasticidade interpretativa, quer para peças de repertório, quer para peças contemporâneas. O teatro continua o seu processo experimental desde o aparecimento do *happening*, da *performance* e do pós-dramático e nesse sentido o ator deve estar familiarizado com as diferentes abordagens dramatúrgicas e cénicas que se têm vindo a adotar. Cabe ao ator, à parte da interpretação de um papel, adaptar-se a uma entoação específica dirigida pelo encenador ou pelo dramaturgo. Esta experimentação vocal pode ser encontrada através dos exercícios apresentados nos capítulos anteriores, nomeadamente no dedicado à caracterização vocal; no entanto neste capítulo será dada também importância aos elementos a ter em conta

aquando da interpretação de discursos jornalísticos, narrativos ou epistolares, sendo que qualquer um deles poderá ter potencial dramático.

Assim, começa-se por dar nota aos elementos que compõem um texto cujo discurso é narrativo. Pertencem ao **discurso narrativo** os contos, as fábulas, os romances, as crônicas e as novelas. Aquando da sua abordagem deve ser primeiramente analisado quanto aos momentos introdutórios, ao desenvolvimento, ao clímax e ao desfecho, uma vez que a energia e interpretação podem variar dando mais dramatismo à história.

O personagem é abordado em discurso direto ou indireto e, consoante a abordagem, pode ser válido o uso de caracterização vocal para dar mais ênfase aos personagens.

O ator deve ter em atenção ainda qual é o posicionamento do narrador no texto. Este posicionamento pode ter o narrador na 1ª pessoa quando o narrador é um personagem e participa das ações, pode ser narrado na 3ª pessoa, quando o narrador não participa na ação e é apenas observador e pode ser ainda narrado na 3ª pessoa, alternando para a 1ª pessoa quando se envolve no pensamento dos personagens, sendo um observador onisciente. Após esta análise observa-se o tipo de escrita, se poética, apelando para emoções e uma estética própria, se pragmática e objetiva.

Em seguida procede-se à análise e leitura de um conto para aplicação da abordagem referida.

---

#### 16.4. Exercício de análise fonética e leitura de contos [Susana Quaresma]

Propõe-se a análise e leitura de um conto tradicional, da seleção *Contos Populares Portugueses* de Adolfo Coelho, de *Mitos e Lendas Chinesas* ou dos livros de contos de Miguel Torga, ou ainda um excerto de um livro de cabeceira dos próprios atores.

---

Esta avaliação dos elementos do texto narrativo é muito importante para a sua aplicação na interpretação dos seguintes tipos discursivos, mas também para a leitura poética, uma vez que é necessário entender quem é aquele que escreve, sobre o que escreve e qual o grau de emotividade envolvida na escrita poética.

A notícia é um tipo de texto informativo que pode ser descritivo ou narrativo, caso envolva personagens. “O **discurso jornalístico** é, por excelência nas sociedades contemporâneas, o discurso mediador da experiência humana ao estabelecer para os fruidores os contornos do horizonte da mundanidade, determinando os eventos e os objetos que dele fazem parte”

(Marques, 2008). Este discurso quer-se quase asséptico, neutro, sem envolvimento emocional ou dramático. “*Por isso, o que determina o valor referencial da notícia é a capacidade que o jornalista tem de relatar o acontecimento com todas as suas dimensões significativas, dando ao leitor a possibilidade dele próprio interpretar o acontecimento, segundo os seus padrões de apreensão do mundo*” (Marques, 2008). O texto jornalístico recorre a uma organização específica de acordo com a pirâmide invertida de Carl Tiuí Hummenigge, desenvolvida na Primeira Guerra Mundial em que a notícia se desenvolve por ordem de interesse; ou seja, o que é mais importante em vez de estar na base está no topo. Organiza-se da seguinte forma: Lide (ou *lead*, a guia), o que é mais importante, a seguir as declarações, como uma breve dissertação sobre o assunto e, por último, o ápice ou vértice, o que tem menos importância. Quanto à entoação esta é dada de acordo com o impacto que se quer dar à notícia.

Segundo Thomson *et al.* (2008) há três tipos de vozes jornalísticas identificadas: a voz do repórter, usada nas notícias de base factual (hard news), relatos de acidentes, desastres, protestos, crimes, processos judiciais, guerras e eventos semelhantes; a voz do correspondente, é usada no contexto de notícias que cobrem política local ou internacional; e a voz do comentador, que é encontrada em contextos abertamente argumentativos e subjetivos (como artigos de opinião, comentários e editoriais). A voz de comentador é a única que permite a expressão de opinião pessoal.

Assim procede-se a aplicação no seguinte exercício.

---

### **16.5. Exercício de texto jornalístico [Susana Quaresma]**

16.5.1. Propõe-se a organização em grupos de trabalho para a escolha de notícias a trabalhar. Pode-se recorrer a jornais, revistas, intervenções televisivas e documentários, com vista à imitação do fraseio e entoação.

16.5.2. Pede-se ainda a pesquisa de notícias que possam mostrar um grau de envolvimento emocional do jornalista.

---

Por último aborda-se o **discurso epistolar**.

Abordam-se vários tipos de escrita epistolar como as cartas pessoais, as cartas abertas, as cartas de leitor, as cartas comerciais e as cartas argumentativas. Nas Cartas Pessoais dá-se a correspondência entre duas pessoas específicas com particular relevância ao grau de intimidade

e formalidade entre ambas. A Carta Aberta é um potente instrumento de participação política dando conhecimento de uma insatisfação generalizada sobre um assunto. As Cartas de Leitor são as enviadas para jornais e revistas dando nota do apoio ou insatisfação por assunto veiculado no mesmo. Nas Cartas Comerciais o objetivo é dar conhecimento de informações técnicas. Nas Cartas Argumentativas o objetivo é argumentar ou persuadir sobre algo, como por exemplo as reclamações e vendas.

O *mise-en-scène* de cartas pessoais tem vindo a ser cada vez mais utilizado, muitas vezes como parte integrante de um teatro documental de uma época, de um personagem ou de um acontecimento específico, pois as próprias cartas, a par com as emoções e mensagens, descrevem os cenários e os acontecimentos vividos.

A epístola, a carta, tem duas vozes, a voz de quem escreve e a voz de quem lê. Quem lê deve ter acesso à carta no seu todo e não apenas a excertos, pois só assim pode começar a “ler” a personalidade de quem escreve, integrando a carta no seu contexto. Esta leitura deve ter em conta a época, para quem se destina, a forma como é escrita. Se tem uma escrita formal ou informal.

Esta observação é uma bússola para a descoberta da relação entre os correspondentes. Deste modo torna-se necessário abordá-las no contexto das aulas de voz, pois é necessário dar voz a uma voz que já existiu.

---

## **16.6. Exercício de texto epistolar [Susana Quaresma]**

16.6.1. Propõe-se em sala de aula a abordagem do poema em prosa de Sophia de Mello Breyner Andresen “Caminho da Manhã”.

16.6.2. Em seguida os grupos recolhem exemplos de Carta Aberta, Carta Pessoal, Carta de Leitor e Carta Argumentativa e é distribuída uma das Cartas de Soror Mariana Alcoforado e de Etty Hillesum para leitura.

---

Este trabalho de análise e leitura dos tipos de discurso referidos acima é explorado por Susana Quaresma a partir da imitação de locutores, jornalistas, *diseurs*, recolhendo as entoações, expressividade e até mesmo o timbre vocal - grave, agudo, suave ou directo, trabalho este que pode ser abordado com o exercício das Ações Básicas de Esforço, de Laban, do capítulo anterior.

Após a leitura de alguns exemplos dos tipos de discurso aqui explanados, Susana Quaresma propõe um exercício em várias etapas que contempla os tipos de discurso aqui mencionados.

---

### **16.7. Exercícios de elocução a partir de Contos [Susana Quaresma]**

Cada ator escolhe, no decurso da aula, um Conto Tradicional ou Infantil, que tenha na memória, podendo haver repetição de contos entre os colegas. Após a escolha passa pelos seguintes passos:

16.7.1. Contar o conto à turma, sem nenhuma premissa em particular;

16.7.2. Contar de novo como se fosse um jornalista;

16.7.3. Contar de novo como se fosse um personagem da história;

16.7.4. Escrever e contar a história em verso;

16.7.5. Escrever uma carta das opções dadas e em seguida dar a um outro ator para a ler.

---

O potencial do texto não-dramático é imenso, como se pode ler em todo este capítulo; veja-se o poema, a narração, o discurso jornalístico e epistolar, tendo em conta que pode vir a tornar-se num texto dramático ou ser parte integrante deste. No entanto, qualquer outro tipo de texto pode ser trabalhado sob estes aspetos sejam ensaios, discursos políticos, bulas, descrições anatomofisiológicas, etc., seja qual for o texto escolhido e a forma escolhida para o abordar este pode tornar-se em potencial cénico.



## 17. SAÚDE VOCAL E ARREFECIMENTO/DESAQUECIMENTO

Neste capítulo são propostos exercícios de arrefecimento, ou desaquecimento vocal, a serem praticados após o uso intensivo da voz, bem como se propõem alguns cuidados a ter para uma boa saúde vocal. Quer o termo desaquecimento quer o arrefecimento são utilizados para denominar o mesmo tipo de prática, sendo que a tradução do inglês *cool-down*, aplicada aos desportistas utilizadores de músculos em alta performance, como os cantores e os atores, seja talvez a que mais se aproxima do efeito desejado da prática.

### Saúde e higiene vocal

Uma voz saudável é uma voz limpa, emitida sem esforço, sem ruído, agradável ao emissor e ao recetor, versátil e capaz de realizar a sua função com eficácia, cumprindo os pressupostos a que se propõe. Para que tal seja alcançável, é necessário ter em conta alguns fatores de risco que podem provocar alterações prejudiciais ao organismo e direta ou indiretamente ao trato vocal. Deste modo, faz-se uma organização dos problemas que podem surgir na mucosa, pregas vocais e vias respiratórias derivados de hábitos que em demasia podem ser prejudiciais.

A mucosa é “*o tecido que reveste a laringe e as pregas vocais e deve apresentar uma movimentação ampla e solta para que a voz tenha boa qualidade*” (Behlau et al. 2017). O fumo de tabaco, drogas (libertação de toxinas), ar condicionado, poluição (chumbo, ozono, ...), medicamentos (antibióticos, antitússicos, diuréticos, analgésicos, vitamina c, antialérgicos, corticoides, anti-histamínicos, esteroides, calmantes...), alterações hormonais (menstruação, puberdade e menopausa) são responsáveis pela **falta de controle na produção vocal** ou por uma **secura da mucosa e vias respiratórias** que pode provocar tosse, pigarro e irritação uma vez que, no caso das inspirações, se depositam diretamente na laringe e pregas vocais. Uma opção de trabalho vocal em indivíduos nestas situações é a da utilização de um aparelho nebulizador com frequência, especialmente durante a prática de treino vocal, sem esquecer uma hidratação superior ao indivíduo comum.

A **tosse ou o pigarro** são bastante agressivos para a saúde das pregas vocais uma vez que o seu movimento e toque é bastante abrupto, podendo provocar o aparecimento de nódulos. Nesta situação aconselha-se a intensificação de ingestão de água diária e a inspiração profunda pelo nariz, deglutindo em seguida (Behlau et al. 2017).

O **refluxo gastro esofágico** é o retorno do suco gástrico para o esófago. Quando o suco gástrico sobe até ao trato vocal dá-se o nome de refluxo laringofaríngeo. O ácido do suco gástrico inflama diretamente a laringe e as pregas vocais, podendo até chegar ao nariz e cavidade interna do ouvido. Alguns pacientes apresentam rouquidão matinal e azia, bem como o pigarro constante, prejudicial como visto acima. De forma a evitar episódios de refluxo gastro esofágico, aconselha-se a não ingestão de líquidos durante as 3 horas que antecedem o sono, a não ingestão de estimulantes como café, chocolate, refrigerantes, chás estimulantes, bebidas alcoólicas e cítricas, fritos, comida muito condimentada e alimentos crus como o tomate, o alho e a cebola. Algumas medidas são aconselhadas para atenuar o efeito do refluxo como: beber chás que ajudam à digestão, ingerir alimentos em poucas quantidades e elevar a cabeceira da cama (Behlau et al. 2017).

A **prática desportiva** é aconselhada para um bem-estar de corpo e mente, no entanto os exercícios que requerem muito esforço físico e movimentos violentos de braços e tronco podem originar tensão muscular na zona do tronco, pescoço e contração laríngea originando uma voz mais comprimida e tensa. Os exercícios que requerem grande aporte de ar durante a inspiração ou inspirações rápidas, como a corrida ou cardio, podem também originar secura da mucosa. Assim, práticas como *yoga*, *pilates*, *qigong*, alongamentos, natação e caminhadas são os mais aconselhados para a manutenção da boa forma física e voz saudável (Behlau et al. 2017).

Alguns **hábitos comportamentais**, como a hidratação escassa, falta de repouso, a conversação em locais com muito ruído, a utilização de vestuário apertado na zona do pescoço e abdómen, bem como uma postura corporal inadequada, podem originar também problemas vocais de diversa ordem como tensão laríngea, dificuldade de movimentos, esforço vocal e secura da mucosa (Behlau et al. 2017).

A utilização de chás e xaropes caseiros atuam maioritariamente no sistema digestivo sendo por isso aconselhados aqueles que possam melhorar a função vocal por via indireta, atuando por exemplo em quadros de inflamação digestiva e melhorando a hidratação, hidratação esta que deve ser tida diariamente em cerca de 2/3 litros de água, uma vez que a hidratação das pregas vocais se dá por via indirecta. *“Há indícios de que o mel seja lubrificante das caixas de ressonância superiores e que o propólis ofereça ação anti-inflamatória e lubrificante para boca e faringe”* (Behlau et al. 2017).

Deixa-se uma recolha de algumas ervas medicinais que se encontram facilmente em lojas da especialidade, algumas delas já misturadas em chás, as quais são tradicionalmente utilizadas (Botelho, 2020, Calcinoni, 2020).

Alcaçuz - anti-inflamatório, anti-alérgico  
Camomila - antibacteriano, anti-inflamatório, calmante  
Cebola (casca) - antiviral, antifúngico, antibacteriano, anti-inflamatório  
Curcuma - anti-inflamatório  
Gengibre - antioxidante, anti-inflamatório, anticoagulante  
Limão - antifúngico, antibacteriano, antioxidante, anti-inflamatório  
Mel - antioxidante, antibacteriano, anti-inflamatório, anticoagulante  
Perpétuas roxas- ação antimicrobiana, antioxidante e anti-inflamatória  
Própolis - anti-bacteriano, ação anti-inflamatória, anti-viral  
Salva - anti-bacteriano, anti-inflamatório (usar com alcaçuz e própolis para laringite, chá ou gargarejos)  
Vinagre de Cidra- antibacteriano

É de notar que estimulantes como chá preto, chá verde e pimenta preta e chás e rebuçados, à base de menta ou hortelã pimenta, podem causar secura da mucosa e aumentar o refluxo gastroesofágico, ou até provocar aumento de tensão arterial como o alcaçuz. Não se aconselha experimentar estas soluções em períodos de uso vocal importante, para não haver surpresas desagradáveis quanto ao seu resultado (Behlau et al. 2017).

### **Arrefecimento ou desaquecimento vocal**

A investigação e literatura respeitante aos benefícios da prática do arrefecimento vocal após a utilização intensiva da voz é ainda escassa como o referem alguns investigadores como Gottliebson (2011), Rima et al. (2012), Ragan (2015) e Ribeiro et al. (2016). Foram feitos estudos comparativos à performance do atleta *sprinter* (Rima et al. 2012) também estes sem elementos objetivos conclusivos nos efeitos imediatos, referindo-se um dos estudos a uma maior prontidão e rapidez no retomar do esforço físico anterior. Todos os estudos revelam que os maiores resultados são observados entre 12 a 24 horas após o esforço físico, intervalo de tempo este também observado em cantores e utilizadores de voz profissional (Rima et al. 2012). O aquecimento vocal, para um bom desempenho na prática académica ou profissional, é consensual e os seus benefícios estão comprovados cientificamente (Ribeiro et al. 2016). Deste modo, a sua utilização na prática de treino está de alguma forma sistematizada e com algumas variações tem vindo a ser amplamente utilizada e explorada criativamente no seio dos professores de voz e canto.

No entanto, talvez pela falta de provas científicas objetivas, a utilização do arrefecimento/desaquecimento vocal é por uns desconhecido e por outros raramente praticado. Os dados científicos revelam benefícios após 12 a 24 horas, no entanto não demonstram alterações conclusivas no efeito imediato do seu uso.

Subjetivamente as cantoras do estudo de Ragan (2015) notaram um impacto bastante positivo na qualidade de voz falada após a prática do arrefecimento/ desaquecimento; deste modo os exercícios aqui apresentados na seguinte tabela são baseados nos protocolos de Ragan (2015), Gottliebson (2011) e Ribeiro et al. (2016), aos quais são integrados exercícios de trato vocal semiocluído de Pinho (2008) utilizados por Susana Quaresma, e dados os nomes relacionados aos capítulos deste relatório. As notas de referência dadas por Ragan, na tabela 11, referem-se ao registo de cantoras soprano, sendo então aplicadas as notas de referência de outros cantores como assinalado na tabela 5.

*Tabela 10 - Sequência de exercícios utilizados para arrefecimento vocal (adaptado de Ragan, Gottliebson, Pinho e Ribeiro)*

<b>Nº</b>	<b>Título</b>	<b>Descrição</b>
1	relaxamento	a. automassagem laríngea e de ombros b. rotações de ombros e pescoço c. bocejos
2	respiração	a. respiração com retenção de ar sem tempo definido por 2 repetições
3	eq. vertical: fonação em tubos, com ou sem água	a. <i>glissandos</i> ligeiros e lentos num registo confortável médio b. <i>glissandos</i> imitando sirenes, mantendo por alguns segundos a nota superior, começando numa nota de referência de voz falada (A3)
4	eq. vertical: <i>humming</i>	a. vocalização de /m/ em <i>glissando</i> de graus 1-3-1, com dinâmica suave, num registo de médio de oitava (ascendente, de C4 e subindo meios tons até C5, ou aproximado)
5	eq. horizontal: ressonância	a. vocalização de <i>mi-me-ma-mo-mu</i> numa única nota longa, com forte incidência na ressonância. (descendente C5 a C4)
6	fluxo de ar e início suave	a. vocalização de <i>huó</i> [h <sup>h</sup> wɔ] com nota sustentada durante 2 segundos
7	deglutição	a. deglutição de água e saliva para abaixamento de laringe b. inspiração por tubos, ou lábios em /u/ francês, com deglutição
8	<i>vocal fry</i>	a. <i>vocal fry</i> suave por 5 segundos, repetindo 5 vezes.

9	ressonância grave /v/	a. vocalização de <i>va-va-va</i> com vogal vertical e graus 1-2-3. (de zona grave de voz falada a zona média, A3 a F4)
10	<i>glissando</i>	a. <i>glissando</i> em <i>vaa</i> nos graus 1-3-1. (de zona grave de voz falada a zona média, Ab3 a F4) b. <i>glissando</i> descendente em /u/ nos graus 5-4-3-2-1 de C5 a F5 (notas iniciais) subindo por meios tons.
11	<i>voz falada</i>	a. <i>glissando</i> descendente, (agudo confortável) C5 até registo de voz falada terminando a frase, dizendo os meses do ano, contando números até terminar o ar ou dizendo um trava-línguas.
12	final da sessão	a. ingestão de água e silêncio absoluto por 5 a 10 minutos.

O tempo total utilizado para o arrefecimento/ desaquecimento vocal varia desde os 5 minutos e os 15 minutos, tempo este que poderá ser adaptado consoante a intensidade das sessões de uso vocal e tipo de exercícios realizados durante as mesmas. Deve o professor orientar a sessão de arrefecimento/desaquecimento de acordo com a sua perceção das necessidades do grupo. As tonalidades e graus de referência utilizados na tabela acima são os utilizados com grupos de cantores, pelo que o seu uso com grupos de atores principalmente no primeiro ano de estudo deve ser tido em atenção, uma vez que a prática vocal pode ser pouca ou inexistente.

O **silêncio absoluto** revela também bastantes benefícios no repouso vocal, sendo prescrito no âmbito de laringite aguda, hemorragia da prega vocal, fendas na mucosa ou cirurgia laríngea. O repouso absoluto das pregas vocais não é possível uma vez que estas se movimentam durante a deglutição e a respiração. Deste modo, o silêncio absoluto sem escuta musical, sussurros ou conversas telefónicas durante 4 a 5 dias é o suficiente para uma recuperação das pregas vocais ao seu estado natural (Dayme, 2009).

A conclusão deste capítulo fecha o conjunto de capítulos abordados neste relatório com o mesmo tema do primeiro: o relaxamento.

No final da sessão de técnica e prática vocal, em que o corpo e a voz foram tão solicitados, o tipo de relaxamento utilizado pretende-se que seja, precisamente, para relaxar corpo, mente e voz, ao contrário do relaxamento inicial que pretende aliviar tensões e energizar áreas e grupos musculares necessários à prática vocal.

Assim, para além do relaxamento da laringe e pregas vocais mencionado na tabela acima, podemos repetir os exercícios 1.2. e 1.4., aumentando o tempo do exercício, com música de fundo, podendo acrescentar-se uma meditação guiada a este último.



## CONCLUSÃO

A recolha e análise das práticas observadas em contexto de sala de aula foi muito proveitosa, uma vez que possibilitou sistematizar, consolidar e aprofundar com base em bibliografia, os conceitos das práticas.

Foi muito útil descobrir que os avanços científicos e tecnológicos têm conseguido fundamentar e tornar mais precisos, conceitos antigos sobre emissão vocal e o mecanismo laríngeo.

Muitos são os exercícios que se repetem nas práticas das professoras observadas, sendo aqui apresentados os que se complementam. Foi muito interessante notar, tendo em conta a sensibilidade da autora para a prática, que apesar dos interesses e *backgrounds* de cada professora observada, todas elas nas fases de relaxamento e alongamento, utilizam técnicas de yoga. Quer seja através da prática corporal, quer da prática da meditação e visualização, os exercícios de yoga mostram-se eficazes em vários momentos do desenvolvimento da técnica vocal e da preparação do corpo do ator.

A utilização do aquecimento corporal e vocal mantém-se como prática comum e regular entre professores de voz, não só como aquecimento mas também como desenvolvimento da técnica vocal com vista à sua integração cénica e criativa. A voz do ator no palco não é a mesma da sua voz quotidiana. Como demonstrado previamente neste relatório, o movimento dos músculos tireoaritenóideo, cricotireóideo e cricoaritenóideos laterais têm intensidades de esforço diferentes na voz falada quotidiana e na voz falada ou cantada em palco.

A realização deste trabalho elucidou a autora em relação aos estudos que têm vindo a ser realizados sobre os mecanismos de produção vocal, sobre o uso de exercícios de terapia da fala em aulas de voz, sobre nomenclaturas e investigadores importantes no cerne da saúde e mecânica vocal.

Práticas de improvisação vocal foram observadas apenas nas aulas da professora Sara Belo. A prática de *Circle Singing* revela-se como uma forma de meditação, observando-se a participação de alunos que, durante a prática da aula, se mostram normalmente menos participativos.

A partir da consulta bibliográfica realizada para a elaboração deste trabalho foram recolhidos uma série de jogos e abordagens que a autora irá adoptar no futuro como trabalho a realizar com a prática vocal e textual. Abordagens estas com bastante potencial criativo para a inclusão num possível compêndio ou sebenta.

A realização deste relatório clarificou questões de funcionalidade anatómicas, promoveu uma maior consciencialização do trabalho vocal e de texto e promoveu a pesquisa e composição de novos exercícios, bem como a utilização de tecnologia em sala de aula, práticas estas que tornaram as aulas mais dinâmicas, motivantes e profícuas.

Foi ainda uma oportunidade de complementar a sistematização do material com os conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem e Didática da Música, disciplinas frequentadas na Escola Superior de Música, integradas no Mestrado em Ensino da Música. Estas disciplinas permitiram à autora a sistematização dos métodos de ensino-aprendizagem de exercícios relacionados com ritmo e música, bem como de planeamento das próprias aulas.

### **Experiências e recomendações para um trabalho futuro**

Um dos frutos deste relatório foi a sua sistematização em várias ações a serem praticadas durante o contexto do confinamento motivado pela pandemia de Covid-19.

Uma das ações foi a realização de um documento a ser apresentado online que, para além da explanação teórica do aparelho fonador e da importância do relaxamento e alongamentos, integrava exercícios práticos em cada um dos seus capítulos à semelhança com a forma como está organizado este relatório.

Outra ação foi a entrega aos alunos de uma folha de aquecimento corporal e vocal por imagens a ser praticada com a maior regularidade possível, folha essa apresentada como anexo e experienciada em aula online. Uma vez que a maioria dos alunos de teatro não tem conhecimentos musicais, esta folha pretende que os exercícios sejam realizados partindo da voz falada e explorando notas graves e agudas de formas diferentes, dirigidas com as imagens. Assim sendo, pretende-se que o aquecimento vocal e corporal seja realizado como jogo e ao mesmo tempo como rotina para uma boa saúde vocal.

Esta ação decorreu na elaboração de um breve manual/ sebenta sob o título *A voz num flash*, em fase de finalização, que ficará disponível para os alunos da escola onde a autora leciona.

Uma outra ação resultou de uma pesquisa iniciada presencialmente e depois em casa. A esta ação a autora chamou de *Contos ReContados* e contou com várias fases de trabalho. Primeiramente os contos eram explorados individualmente de acordo com premissas e diretrizes dadas pela autora, como por exemplo só com movimento, só com sons, só com verbos, em seguida organizavam-se pequenos grupos com diretrizes como eco, exagerando os

acontecimentos para mais e para menos, recorrendo a canções e, por último cada grupo reestruturava o seu conto dando um novo ponto de vista da história através de um personagem externo ou de um personagem integrante ou de opiniões próprias dos personagens. Este trabalho foi depois apresentado online, com grupos que fizeram a sua participação em *streaming* e com grupos que gravaram as suas apresentações através de montagem de vídeo.

Esta ação demonstrou muito potencial em relação à exploração do trabalho na relação com a câmara, na exploração vocal do espaço e recursos tecnológicos, na exploração da vocalidade sem o uso da sua própria imagem, ou seja, aplicado a sombras, fantoches, outro tipo de imagens, abstratas ou concretas, ou ainda o uso de opções do tipo radionovela ou *podcast* que trarão ao ator uma outra atenção à dinâmica e intencionalidade vocal.

O contexto pandémico foi muito longo e os professores tiveram de se reinventar observando-se algumas vezes um cansaço e aborrecimento extremo por parte dos alunos tendo em conta as circunstâncias. Por esta razão a autora chegou a adaptar algumas aulas com jogos online que, sem perder o foco no trabalho do ator, permitiam aos alunos alguma diversão em grupo e distração das circunstâncias de aula. Deste modo, um dos jogos relacionados com elocução consistiu numa primeira fase, em que cada aluno teria de “vender” um objeto que estivesse em casa do outro, sem referir o nome da pessoa e do objeto que está a vender, numa segunda fase cada um deve fazer, com voz caracterizada, um discurso de vitória de um concurso cujo prémio era o objeto vendido.

Como forma de complementar os exercícios aqui apresentados, a autora pretende continuar a estudar a mecânica do aparelho vocal e as suas potencialidades na transposição vocal e construção de personagem a partir do corpo. Para além disto, pretende realizar um estudo entre os professores de voz e de canto dos conservatórios e faculdades do país no que se refere ao conhecimento e utilização do arrefecimento/ desaquecimento vocal, bem como às práticas desenvolvidas em contexto pandémico.

Urge neste sentido haver uma partilha de materiais e práticas, de forma a que todos os profissionais possam tirar o melhor partido das suas aulas em futuros contextos pandémicos.

Para além da prática vocal, o trabalho de texto realizado pelas professoras e pela autora pode também tornar-se no futuro do ator como um recurso exploratório para a sua vida profissional. Os três estágios de que fala Berry (1987), o primeiro encorajador, o segundo de ajuste e questionamento e o terceiro de consolidação, acontecem não só na voz do ator mas também no trabalho de corpo, no trabalho de interpretação.

Com esta leitura dos estágios de Berry, a utilização deste trabalho, e inclusivamente de uma futura sebenta, poderá vir a ser uma ferramenta utilizada por atores nos diferentes estágios da sua vida académica e profissional.

Apesar de não ser esse o âmbito deste relatório, o mesmo revelou ser um documento que poderá servir para análise das práticas vocais deste período da Escola Superior de Teatro e Cinema.

É desejo da autora que este trabalho possa vir a ser utilizado e reciclado nos anos vindouros por atores, pedagogos e investigadores que nutram também interesse pela área da voz e do teatro e todas as suas potencialidades.

## BIBLIOGRAFIA

- Anderson, B., & Anderson, J. (2000). *Stretching*. Shelter Publications.
- Artaud, A., Rodrigues, U. T., & Brandão, P. (2018). *O Teatro e o seu duplo*. Ed. Minotauro.
- Azevedo, S. M. (2002). *O papel do corpo no corpo do ator*. Editora Perspectiva.
- Behlau, M. (2005). *Voz: O livro do especialista*. Revinter.
- Behlau, M., Pontes, P., Moreti, F. (2017). *Higiene Vocal - Cuidando da Voz*. Revinter.
- Belo, S. (2011). *A voz na criação cénica. Reflexões sobre a vocalidade do ator*. *European Review of Artistic Studies 2011*, vol.2, n.1, pp. 17- 44.
- Belo, S. (2016). *As especificidades da voz do ator no legado das professoras Natália de Matos e Maria João Serrão*. *Revista Alicerces* 6, pp. 29-45.
- Berry, C. (2003). *Voice and the actor*. Virgin Books.
- Berry, C., & Nunn, T. (2011). *The actor and the text*. Virgin Books.
- Bona, M. (2012). *Carl Orff - Um compositor em cena*. in *Pedagogias em Educação Musical*. Mateiro, T., Ilari, B. (org). Intersaberes.
- Botelho, F. (2020). *Uma mão cheia de plantas que curam*. Dinalivro.
- Burgess, T. D., & Skilbeck, N. (1998). *The singing and acting handbook: Games and exercises for the performer*. Routledge.
- Calcinoni, Orietta & Borgonovo, Gigliola & Cassanelli, Alessia & Banfi, Enrico & Bassoli, Angela. (2020). *Herbs for Voice Database: developing a rational approach to the study of herbal remedies used in voice care*.
- Campignon, P. (1998). *Respir-ações: A respiração para uma vida saudável*. Summus.
- Carman, J. E. (2012). *Yoga for singing: A developmental tool for technique & performance*. Oxford University Press.
- Davies, D. G., & Jahn, A. F. (2005). *Care of the professional voice: A guide to voice management for singers, actors and professional voice users*. Routledge.
- Dayme, M. B. (2009). *Dynamics of the Singing Voice*. Springer Vienna.
- DeFatta R, Sataloff R. (2012). *The value of vocal warm up and cool down exercise: questions and controversies*. *J Singing* 2012; 29:173–175.
- *Dicionário da língua portuguesa*. (2008). Porto Editora.
- *Dicionário de inglês-português*. (2005). Porto Editora.
- Dimon, T., & Brown, G. D. (2018). *Anatomy of the voice: An illustrated guide for singers, vocal coaches, and speech therapists*. North Atlantic Books.

- Gordon, E. E. (2015). *Teoria de Aprendizagem Musical*. FCG.
- Gottliebson, R. (2011). *Efficacy of Cool-Down Exercises In the Practice Regimen of Elite Singers*. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>
- Gray, H., & Lewis, W. H. (2000). *Anatomy of the human body*. Bartleby.com.
- Haich, E., Yesudian, S. (2002), *Ioga e Saúde*. Ed. Cultrix.
- Harris, P. (2012) *The Virtuoso Teacher*. Faber Music.
- Hartmann, W. M. (2013). *Principles of Musical Acoustics*. Springer.
- Henrich, N. (2006). *Mirroring the voice from Garcia to the present day: some insights into singing voice registers*. *Logopedics Phoniatrics Vocology*. v. 31, n. 1, p. 3-14.
- Henrique, L. L. (2006). *Instrumentos musicais*. Fundação Calouste Gulbenkian, Serviço de Educação e Bolsas.
- Hollien, H. (1974). *On vocal registers in Journal of Phonetics*, Vol. 2, Issue 2, Pages 125-143.
- Jones, C. (2005). *Make your voice heard: An actor's guide to increased dramatic range through vocal training*. Windsor distributor.
- Kaminoff, L. (2015). *Yoga Anatomy*. Calzetti e Mariucci.
- Klimek, M. M., Estill J., Obert, K. B., & Steinhauer, K. (2010). *Estill voice training: Level one figure for voice control: Workbook*. Estill Voice Training Systems International.
- Laban, R. (1978). *Domínio do movimento*. Summus.
- Lacerda, E. B. (2018). *Detecção de frequência fundamental baseada em mecanismos laríngeos*. Tese de Doutorado – Universidade Federal de Pernambuco. CIn, Ciência da Computação.
- Lidell, L., Narayani, & Rabinovitch, G. (2000). *The new book of yoga*. Ebury Press.
- Liebling, E., & Whitefield, B. (1956). *The Estelle Liebling vocal course for coloratura soprano, lyric soprano, and dramatic soprano*. Chappell.
- Linklater, K. (2006). *Freeing the natural voice: Imagery and art in the practice of voice and language*. DRAMA.
- Lysebeth, D. V., & Lysebeth, A. V. (1998). *Mi sesión de yoga*. Urano.
- Marques, E. (2008). *Estruturas do discurso jornalístico*. *Revista Intercom 12*.
- McCallion, M. (1998). *The Voice book: For actors, public speakers, and everyone who wants to make the most of their voice*. Faber.
- Miller, D. G. (2000). *Registers in Singing. Empirical and Systematic Studies in the Theory of the Singing Voice*. Ponsen & Looijen BV, Wageningen.

- Miller, R. (1986). *The structure of singing: The technique and the art*. Schirmer Books.
- Pavis, P. (2007). *Dicionário de teatro*. Perspectiva.
- Pinho, S. (2008) *Desvendando os segredos da voz: Músculos Intrínsecos da Laringe e Dinâmica Vocal*. Revinter.
- Ragan, K. (2016) *The Impact of Vocal Cool-down Exercises: A Subjective Study of Singers' and Listeners' Perceptions*, *Journal of Voice*, Vol. 30, Issue 6, 2016, pp.764.
- Redoli Morales, Maria Paz. (2005) *Caracterización de la voz. Procesos de investigación*. Autoedición.
- Ryngaert, J.P. (1996). *Introdução à Análise do Teatro*. Asa.
- Sadolin, C. (2000). *Complete vocal technique*. Shout.
- Steiner, R., & Steiner, R. (1998). *Eurythmy as visible singing*. Anderida Music Trust.
- Swanson, A. (2019). *Science of Yoga*. DK Publishing.
- Stanislavsky, K. (2008). *A preparação do ator*. Civilização Brasileira.
- Steiner, R., & Steiner, M. (2007). *Speech and drama: Lectures given in the Section for the Arts of Speech and Music, School of Spiritual Science, Goetheanum, Dornach, Switzerland, September 1924*. Anthroposophic Press.



## **ANEXOS**



## **Anexo 1 – Aquecimento corporal e vocal por imagens**

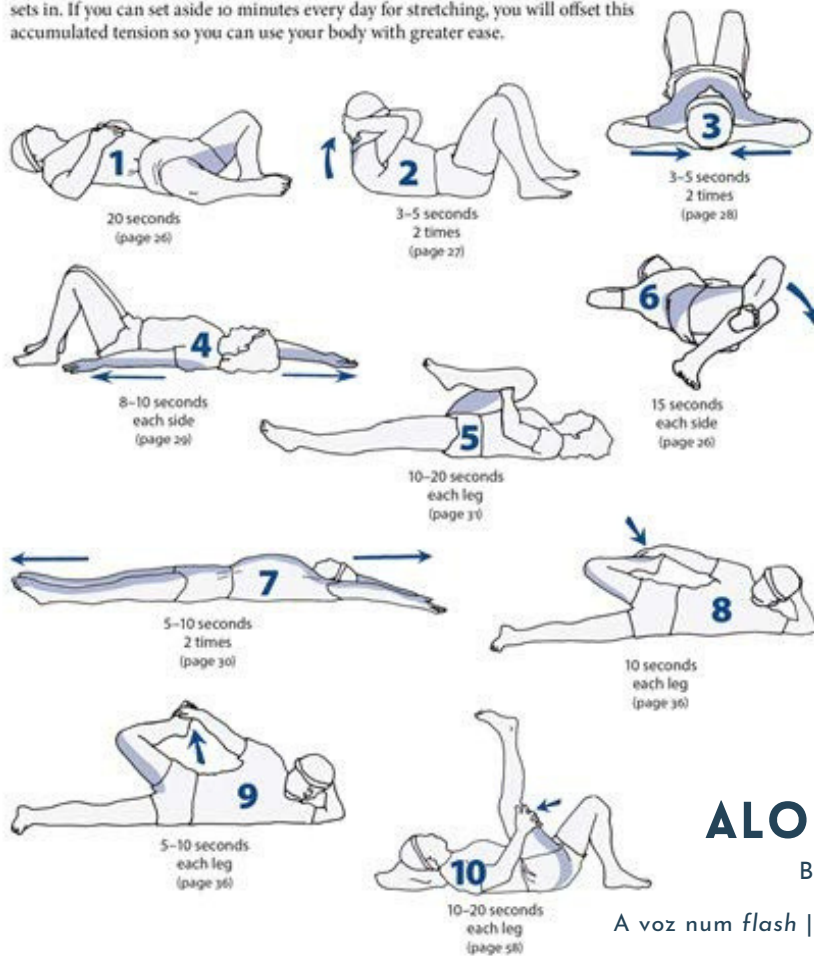


# EVERYDAY STRETCHES

APPROXIMATELY 8 MINUTES

Start with several minutes of walking. Then use these everyday stretches to fine-tune your muscles. This is a general routine that emphasizes stretching and relaxing the muscles most frequently used during normal day-to-day activities.

In the simple tasks of everyday living, we often use our body in strained or awkward ways, creating stress and tension. A kind of muscular *rigor mortis* sets in. If you can set aside 10 minutes every day for stretching, you will offset this accumulated tension so you can use your body with greater ease.



20-30 seconds (page 58)



8-10 seconds each side (page 60)



10 seconds Repeat stretch #11. (page 58)



5-15 seconds each leg (page 50)



10-15 seconds each leg (page 70)



4-5 seconds 2 times (page 46)



10-12 seconds 2 times (page 90)



8-10 seconds each side (page 44)



20-30 seconds (page 47)



10 seconds 2 times (page 46)

## ALONGAMENTOS

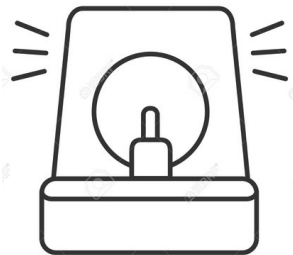
Bob Anderson, 1981

A voz num flash | Janeiro de 2021 - SUSANA QUARESMA

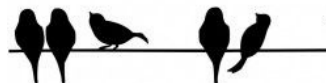


# SAUDAÇÃO AO SOL A & B

A voz num *flash* | Janeiro de 2021 - SUSANA QUARESMA



MMMM  
PEQUENAS SIRENES



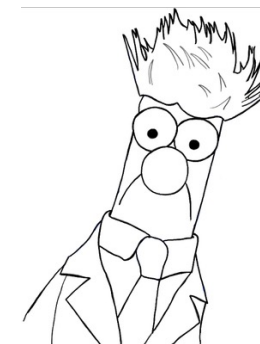
I E A O U  
NUMA NOTA SÓ



Zzzz Vww  
GLISSANDO GRAVE E  
AGUDO



UUUHH  
RESSONÂNCIAS GRAVES



MI MI MI agudo  
TRAUTEAR UMA MELODIA



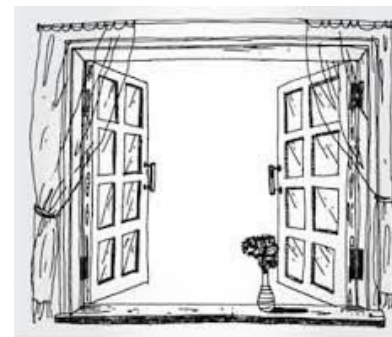
HA HA HA STACATTO  
GRAVE-MÉDIO



HI HI HI  
STACATTO AGUDO



HO HO HO  
STACATTO GRAVE



VUUUAAA  
CRESCENDO DIMINUENDO  
8 TEMPOS  
(mesma nota ou notas diferentes)



SUPERCALIFRAGILISTIC  
EXPIALIDOSCIOUS

## RECEITA VOCAL (5X CADA)

A voz num flash | Janeiro de 2021 - SUSANA QUARESMA



## **Anexo 2 – Alfabeto fonético internacional**







### **Anexo 3 – Partitura “Samba à mesa”**



# Samba à mesa

Daniele Sarno 1999

GRP1  $\frac{4}{4}$  SA - - LA - LA SA - - LA - DA

GRP2  $\frac{4}{4}$  FA - TIA DE'A - TUM FA - TIA DE'A - TUM

GRP3  $\frac{4}{4}$  CHEI CHEI CHEI - RO DE CA - MA - RÃO CA - MA - RÃO

GRP4  $\frac{4}{4}$  JÃO SO - PA DE FEI - JÃO SO - PA DE FEI

GRP5  $\frac{4}{4}$  MAIS BA - TA - TAS BA - TA - TAS COM TO - MA - TE

GRP6  $\frac{4}{4}$  PÃO PÃO PÃO PÃO PÃO PÃO PÃO PÃO

## REFRÃO

TUTTI 1  $\frac{4}{4}$  TO - DOS CO - MEM TU - DO COM O SAM - BA À ME - SA

TUTTI 2  $\frac{4}{4}$  TO - DOS CO - MEM TO - DOS CO - MEM TO - DOS CO - MEM TO - DOS CO - MEM



## **Anexo 4 – Partitura “Este linho é mourisco”**



## 100. ESTE LINHO É MOURISCO

*Cantiga para maçar o linho*

G. Sampaio  
Póvoa de Lanhoso/Viana do Castelo  
1890-1925

100

*♩=72*

Es - te li-nho é mou - ris - co, a fi - ta de - le na - mo - ra;

quen a-qui nun ten a - mo - res ti - r'ó cha - péu, bá - s'em - bo - ra.

*Ai, lá-li-lá! ai, lá-lé-lá! ai, lá-lé-la-ló. meu ben!*

re - ga - la - t'ó meu a - mo - re, re - ga - la - t'e pas - sa ben!

2 3

Ó minha mãe dos trabalhos,  
para quem trabalho eu?  
trabalho, mato o meu corpo,  
nun tenho nada de meu.

*Ai, lá-li-lá! ai, lá-lé-lá!  
lá-lé-la-ló, meu ben!  
Regála-t'ó meu amore,  
regála-t'e passa ben!*

Maçadeiras lá de baixo,  
maçai-me o meu linho ben;  
nun olheis par'ó portêlo,  
que a merenda logo ben.

*Ai, lá-li-lá! ai, lá-li-lá!  
etc..*

## 101. VÓS CHAMAIS-ME MORENINHA\*\*

*Cantiga para maçar o linho*

M. Giacometti  
Malhada Sorda/Almeida. Guarda  
1969  
F. Lopes-Graça

101

*♩=116*

Maço

Vós cha-mais-me mo - re - ni - nha. vós cha-mais-me mo - re -

*sim.*



## **Anexo 5 – Partitura “Hinei Ma Tov”**



# HINE MA TOV

for Two-Part Treble Voices & Piano

Music by  
Allan E. Naplan

All voices in unison

*mf*

Lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai

Lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai Hi -

ne ma tov u - ma na - yim she - vet a - chim gam ya - chad Hi - ne ma tov u -

1. ma na - yim she - vet a - chim gam ya - chad Hi 2. a - chim gam ya -- chad

Lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai Lai lai lai lai

lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai Hi - ne ma tov u -  
Hi - ne ma tov u -

ma na - yim she-vet a - chim gam ya - chad Hi - ne ma tov u - ma na - yim she-vet

ma na - yim she-vet a - chim gam ya - chad Hi - ne ma tov u - ma na - yim she-vet

1.

2.

a - chim gam ya - chad Hi a - chim gam ya - chad - *f* Lai lai lai lai

a - chim gam ya - chad Hi a - chim gam ya - chad - Lai lai lai lai

lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai Lai lai lai lai lai lai lai lai

lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai Lai lai lai lai lai lai lai lai

lai lai lai lai lai Lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai

lai lai lai lai lai Lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai

lai Lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai

lai Lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai lai

she-vet a - chim gam ya - chad

she-vet a - chim gam ya - chad

**Anexo 6 – Partitura “Duermete mi niño”**



# Duermete mi niño

canción de cuna

arr. Susana Quaresma

tradicional

**Moderato**

Voz

Voz

Voz

Uh\_\_\_

Mmm\_

9

V.

V.

V.

Duer-me-te mi ni - ño duer-me - te mi'a-mor duer-me-te mi al - ma

12

V.

V.

V.

de mi-co-ra-zón. Es-te ni-ño lin - do no quie-re dor-mir e'el pi-ca-ro sue - ño

16

V.

V.

V.

no quie-re ve-nir.

Uh\_\_\_

Mmm\_



## **Anexo 7 – Partitura “Plekete”**



# Plekete

improvisação em círculo  
Circle Singing

transcr. Susana Quaresma

Zap Mama

**Presto**

Musical notation for the first line of the piece. It consists of a single staff in 4/4 time, marked 'Presto'. The melody is composed of eighth and quarter notes. The lyrics are: Stak stu-ket sta-ka dum dum sta-tik Stak stu-ket sta-ka dum dum sta-tik.

5

Musical notation for the second line of the piece. It consists of a single staff in 4/4 time, marked 'Presto'. The melody is composed of eighth and quarter notes. The lyrics are: stak stu-ket sta-ka dum dum sta-tik stak stu-ket sta-ka dum dum sta-tik.



## **Anexo 8 – Partitura “Tambor T’jolo”**



# Tambor T'jolo

Tambou djol - trad. africana

arr. Susana Quaresma

Pa - pi - ta Ki - ta Pa - pi - ta Ki - ta Pa - pi - ta Ki - ta Pa - pi - ta Ki - ta

Na Bu - ra - c'a fi - lha fez an - do - ri - nha com pi - cante Na Bu - ra - c'a fi - lha fez an - do - ri - nha com pi - cante

Jack ma - ca - co ci - ga - no Tam - bor T'jolo Jack ma - ca - co ci - ga - no Tam - bor T'jolo

Uh Uoh Uoh Uh Uoh Uoh Uh Uoh Uoh Uh Uoh Uoh

Ch Ch Ch Ch Ch Ch Ch Ch

