Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Música de Lisboa

SUSTENTAÇÃO DE SOM EM *PERFORMANCE*: RESPIRAÇÃO E QUALIDADE DA EMISSÃO VOCAL CORAL

Maria de Fátima Delgado Ribeiro Nunes

Mestrado em Música – Direcção Coral

Junho de 2012

Professor Orientador: Paulo Lourenço

Agradecimentos

Aos Amigos que fizeram parte do Ensemble Vocal UbiCaritas, tornando possível a realização deste projecto;

Aos Amigos próximos que acompanharam a minha evolução nos dois anos de mestrado;

Ao meu Professor, que sempre acreditou e me apoiou desde o primeiro momento;

Aos meus Pais que me apoiaram nesta caminhada;

Ao meu Noivo que sempre me acompanhou com um apoio excepcional e essencial.

Resumo

A sustentação de som no canto define-se como a capacidade de produzir som sem que haja quebra de energia respiratória, sem oscilações no fluxo de ar e usando uma respiração de suporte, permitindo executar frases musicais longas com uma qualidade estável de emissão vocal. Por conseguinte, o conhecimento da fisiologia respiratória é fundamental. O controlo sobre a respiração é essencial para a eficiência da produção de som através do canto. Na emissão vocal através da respiração costo-diafragmático-abdominal, o volume de ar inspirado e o controlo da expiração podem ser alcançados voluntariamente. Deste modo compreende-se que tanto a inspiração como a expiração implicam um equilíbrio entre o grau de tensão muscular e o relaxamento. Uma das coisas mais importantes na postura do maestro é compreender o gesto como meio de produção de resultados positivos no som coral, devendo este ser entendido como a principal ferramenta de comunicação. O tipo de gesto que é efectuado para manter a sustentação de som, permeabilidade e modelação das fases respiratórias do grupo vocal é um aspecto crucial na preparação do repertório e também em *performance*. Para a realização prática do projecto foi elaborado um programa de música sacra *a capella* com treze obras dos séculos XVI e XX para serem interpretadas por um grupo vocal de dezassete cantores.

Palavras-Chave

Fisiologia respiratória, Emissão vocal, Respiração, Sustentação de som.

Abstract

The support of sound in chant is defined as the ability to produce sound without breaking energy breathing, without oscillations in the flow of breathing air and using a support, enabling long run of musical phrases with a stable and quality vocal utterance. Thus, knowledge of respiratory physiology is essential. The control of respiration is essential for the efficient production of sound through the chant. In the vocal chant through the abdominal costo-diaphragmatic breathing, the control of air inspired and expired can be achieved voluntarily. Thus, it is understood that both the inspiration and expiration involve a balance between the degree of tension and muscle relaxation. One of the most important things in the conductor's posture is the awareness of the gesture as a mean of generating positive results in the choral sound. The gesture should also seen as the main communication tool. The type of gesture made to maintain the support of sound, permeability and modulation of respiratory phases of the vocal group is a crucial aspect in the preparation of repertoire and also in *performance*. For the practical realization of the project a program of *a capella* sacred music was drawn up with thirteen musical works of the sixteenth and twentieth centuries to be sung by a vocal group of seventeen singers.

Keywords

Breath, Sound support, Respiratory physiology, Vocal emission.

Índice

	nº página
Introdução	**1**
I. Fisiologia respiratória no canto	**3**
O sistema respiratório	3
Anatomia e funções da laringe	4
Produção vocal	5
Fisiologia da respiração	7
Fases da respiração e sustentação de som	10
II. A qualidade da emissão vocal coral	**13**
Postura e respiração no canto	14
Gestão da respiração	16
III. Efeito da géstica do maestro na respiração e sustentação de som	**18**
Níveis de actuação do maestro quanto à sustentação de som	18
A géstica na sustentação de som	20
IV. O Concerto	**22**
Preparação dos ensaios e concerto	22
O repertório	22
Organização e especificações do grupo vocal	26
Síntese de Concerto	28
Bibliografia	**29**
Apêndices	**i**
Apêndice I – Cartaz de Concerto	iii
Apêndice II – Programa de Concerto	v

Introdução

A sustentação de som é a capacidade de um instrumento prolongar a nota uma vez que tenha iniciado a sua emissão. No canto, pode definir-se como a competência de produção de som sem que haja quebra de energia respiratória, sem oscilações no fluxo de ar e usando uma respiração de suporte, permitindo executar frases musicais longas com uma constante emissão vocal de qualidade.

Até os cantores conseguirem dominar a sustentação de som, cantando com agilidade e liberdade, passam por uma experiência de tensão e cansaço acumulado em frases sustentadas. A energia e o apoio respiratórios são fundamentais; no entanto, estes agentes devem ser postos em equilíbrio com a liberdade do canto, através de um trabalho de descontração. Durante uma frase musical sustentada, a laringe é submetida a pressão subglótica. Com efeito, o movimento livre e natural da laringe é apenas conseguido se a respiração for controlada e devidamente gerida, tendo como origem a zona epigástrica, umbilical e costal. A técnica vocal deverá contemplar a abordagem da sustentação de som como veículo de emissão vocal nas frases longas, de modo a obter um fluxo respiratório inalterável e dinâmico, não perdendo o tónus muscular natural. A sustentação de som a nível vocal é uma das construções positivas no desenvolvimento do instrumento vocal, aumentando a resistência e garantindo a qualidade da emissão vocal coral.

A coordenação perfeita do sistema respiratório com o sistema cardiovascular é um fenómeno admirável. O ritmo da respiração influencia o ritmo cardíaco. Há uma ligação oculta entre as pulsações humana e rítmica. A respiração influencia a frequência cardíaca, a frequência cardíaca influencia a pulsação, e a pulsação é expressa na direcção do maestro. Consequentemente, a respiração livre e natural deve estar presente no maestro e nos coralistas durante a *performance*, incluindo os momentos antecedentes e precedentes da interpretação musical (Jordan, 2007). Se este movimento for executado em conjunto e em tempo real, todos os intervenientes partilharão de uma noção comum de sustentação, tornando o processo não só mais fácil mas também mais orientado.

A relação entre a respiração e a qualidade da emissão vocal coral é um tema que não está totalmente desenvolvido. Nas últimas décadas o interesse e pertinência neste campo têm aumentado. Os pontos mais sensíveis na produção vocal a nível profissional, tal como o canto, o acto de declamar ou outras formas específicas de fala, não estão ainda estudados com elevado nível científico ou com populações representativas (Dayme, 2009). O presente relatório de projecto artístico poderá ser um ponto de partida para uma investigação mais pormenorizada nesta área ainda pouco estudada mas com enorme relevância.

I. Fisiologia respiratória no canto

Para a realização deste projecto artístico, foi efectuado um estudo aprofundado sobre a fisiologia respiratória no canto, aplicando os conhecimentos ao grupo vocal que participou na realização do projecto.

O sistema respiratório

Uma vez que todas as células vivas do corpo precisam de oxigénio e produzem dióxido de carbono, compreende-se que a respiração é um processo necessário. O sistema respiratório desempenha várias funções:

- Trocas gasosas

  O sistema respiratório permite que o oxigénio contido no ar passe para o sangue e que o dióxido de carbono do sangue passe para o ar. O aparelho cardiovascular transporta o oxigénio dos pulmões para as células do corpo e o dióxido de carbono das células do corpo para os pulmões. Assim, os sistemas respiratório e cardiovascular complementam-se para fornecer oxigénio e remover o dióxido de carbono de todas as células;
- Controlo do pH sanguíneo

  O sistema respiratório pode fazer variar o pH sanguíneo ao alterar a concentração de dióxido de carbono no sangue;
- Fonação

  O ar que atravessa as cordas vocais é essencial para a emissão vocal, tanto na fala como no canto;
- Olfacto

  A sensação de cheiro verifica-se quando as moléculas em suspensão no ar atravessam as fossas nasais;
- Protecção

  O sistema respiratório protege o corpo de alguns microrganismos, dificultando a sua entrada e expulsando-os da superfície das vias aéreas.

Genericamente, o sistema respiratório é constituído pelas fossas nasais, faringe, laringe, traqueia, brônquios e pulmões (figura 1). Os movimentos respiratórios são realizados pelo diafragma, músculos da parede torácica e parede abdominal.

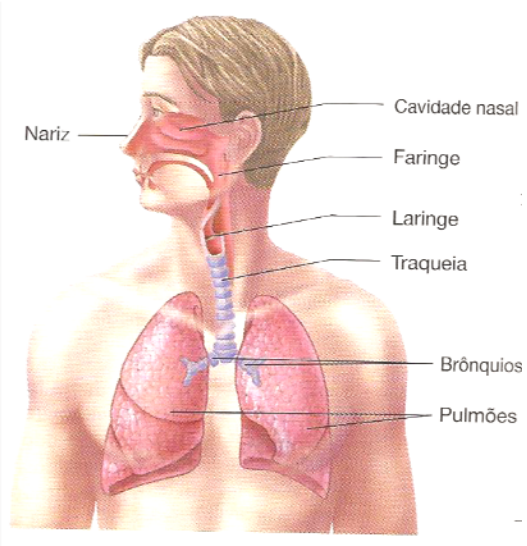

Figura 1: Estruturas do sistema respiratório (Seeley *et al*, 2003)

Anatomia e funções da laringe

Quanto à laringe (onde é gerado o som), esta é constituída por um invólucro exterior de nove cartilagens interligadas por músculos e ligamentos (figura 2): três cartilagens pares (seis no total) e três cartilagens ímpares.

- Cartilagem tiroideia: a maior, chamada também de "maçã-de-adão";
- Cartilagem cricoideia: a mais inferior - forma a base da laringe;
- Epiglote: cartilagem que cobre a abertura superior da laringe durante a deglutição, fechando-a e evitando a entrada de substâncias;
- Cartilagens aritnoideias: articula-se com o bordo póstero-superior da cartilagem cricoideia;
- Cartilagens corniculadas: ligado à extremidade das cartilagens aritnoideias;
- Cartilagens cuneiformes: contidas numa mucosa anterior às corniculadas.

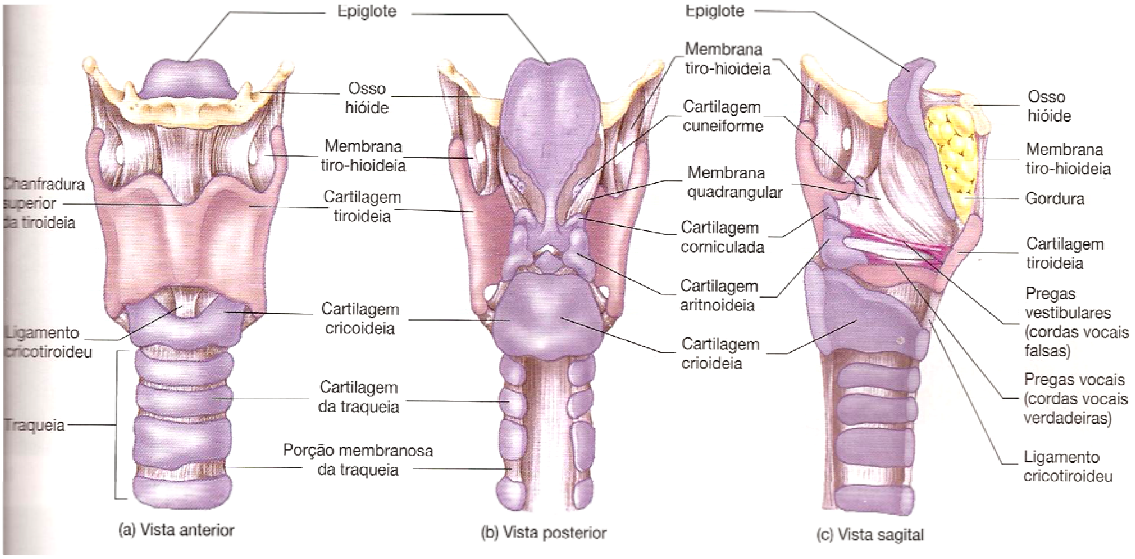

Figura 2: Anatomia da laringe (Seeley *et al*, 2003)

Da face anterior das cartilagens aritnoideias até à face posterior da cartilagem tiroideia estendem-se dois pares de ligamentos. Os ligamentos superiores, revestidos por uma mucosa formam as pregas vestibulares. Quando as pregas vestibulares se unem, impedem a entrada de sólidos ou líquidos na laringe e a saída do ar dos pulmões, como quando uma pessoa retém a respiração. Os ligamentos inferiores formam as cordas vocais, responsáveis pela produção de som (Seeley *et al*, 2003). Apesar de serem chamadas cordas vocais, estas são músculos com propriedades específicas, que respondem aos impulsos do nervo vago (Schmidt, 2007).

Produção vocal

O aparelho vocal é o instrumento através do qual o ser humano é capaz de produzir sons e palavras. É constituído por um motor (produtor de energia), um vibrador, ressoadores e articuladores. Para que haja fonação (emissão de som através do trabalho muscular) é necessário um motor para fornecer energia ao sistema. O motor do aparelho vocal é o ar proveniente dos pulmões que é posto em movimento através das ordens do sistema nervoso, fazendo vibrar as cordas vocais. Pela expiração, o ar propaga o som produzido pela laringe (vibrador). As cordas vocais produzem som que é amplificado pelos ressoadores. Estes são formados pelo sistema supraglótico

compreendendo a faringe, boca (delimitada pelo palato duro, palato mole e língua), orofaringe e cavidade nasal. O volume e a qualidade do som depende da forma, textura e dimensão dos ressoadores. As palavras que o cantor pronuncia são devidas à existência de articuladores (palato mole, palato duro, língua, dentes, lábios e maxilar inferior). Uma boa articulação supõe o uso correcto dos articuladores de tal modo que a produção das consoantes não afecte o *legato* resultante das vogais, conduzindo a uma boa dicção (Schmidt, 2007).

A passagem do ar através das cordas vocais (principal fonte de produção sonora) faz com que estas vibrem, produzindo som: as variações no comprimento dos segmentos das cordas vocais afectam a frequência das vibrações produzidas.

A posição e comprimento das cordas vocais podem ser alterados pela contracção dos músculos esqueléticos que provocam o movimento das cartilagens (figura 3). Quando apenas se respira, é impresso às cartilagens aritnoideias um movimento de rotação externa, causando abdução das cordas vocais, o que facilita o movimento do ar. A rotação interna das cartilagens aritnoideias causa a adução das cordas vocais, permitindo a produção de som (com a passagem de ar) e a alteração da tensão das cordas. O movimento antero-posterior provoca também mudanças no comprimento e tensão das cordas vocais (Seeley *et al*, 2003).

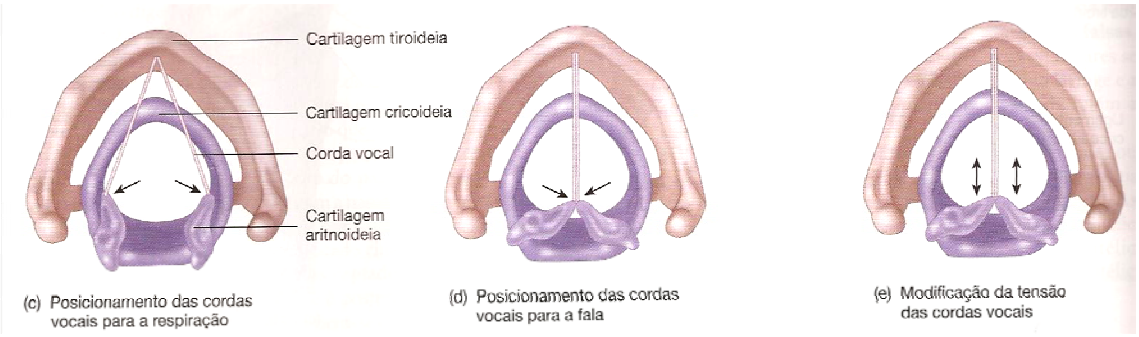

Figura 3: Posicionamento e modificação das cordas vocais (Seeley *et al*, 2003)

A laringe é acompanhada externa e internamente por um conjunto de músculos que ligam as cartilagens entre si (músculos intrínsecos) e com outras estruturas (músculos extrínsecos).

- Os músculos intrínsecos podem fazer variar a posição relativa das cartilagens através de uma série de movimentos. Estas variações alteram a forma, posição e tensão das cordas vocais. O músculo cricotiróideu (liga a cricóide à tiróide) participa no controlo da altura de som (frequência) aumentando a tensão longitudinal das cordas, esticando-as ou encurtando-as;
- Os músculos extrínsecos (esternotiroideu e tiro-hioideu) elevam e baixam o esqueleto laríngeo. Como resultado, os ângulos e as distâncias entre as cartilagens mudam, sendo que o comprimento e espessura das cordas vocais são alterados interferindo assim no som por elas produzido. Os músculos extrínsecos são os responsáveis por uma boa suspensão da laringe (Schmidt, 2007; Van de Water, 2005).

Um coralista treinado usa a musculatura extrínseca para manter o esqueleto laríngeo mais ou menos estável independentemente da altura do som, isto é, uma tensão constante dos músculos extrínsecos com diferentes tensões das cordas vocais. Esta perícia é fundamental: só assim a posição da faringe será mantida independentemente da altura de som produzida, bem como as cordas vocais poderão ser esticadas para poderem produzir confortavelmente sons numa tessitura mais aguda (Schmidt, 2007).

Fisiologia da respiração

A respiração é um processo simples que não requer pensar. No entanto, o controlo do reflexo subconsciente é um processo delicado, necessitando a ajuda do corpo. Para além de permitir a entrada de oxigénio e remoção de dióxido de carbono, a respiração gera o som vocal. Normalmente, não é necessário pensar na respiração enquanto se mantém uma conversa, mas o mesmo não acontece quando se canta, sendo necessário um controlo respiratório adequado e eficiente (Dayme, 2009).

Tipos de respiração

Existem vários tipos de respiração (clavicular, costal, diafragmático-abdominal, costo-diafragmático-abdominal), utilizados em diferentes momentos, uns mais apropriados ao canto, outros menos; uns activados quando em situação de *stress*, outros existentes durante o sono.

A respiração clavicular é uma respiração alta, ineficiente para a fonação. É fundamentalmente inspiratória (utilizada sobretudo por atletas) não oferecendo controlo sobre a exalação. Há um movimento excessivo da clavícula e costelas do tórax superior. A fase inspiratória é normalmente audível e conduz a tensões musculares indesejáveis na zona da faringe e laringe, elevando principalmente a posição da laringe. Com este tipo de respiração há um dispêndio inútil de energia. A respiração clavicular não permite um aumento de volume de som.

A respiração costal efectua-se pela expansão das costelas. Se funciona sem o envolvimento de outras estruturas, leva a um excessivo gasto energético por necessitar de um grande trabalho muscular. No entanto, permite um razoável controlo da expiração dando a capacidade de aumentar volume de som e permite a sustentação de som.

A respiração diafragmático-abdominal não exige tanto esforço muscular, o volume de som pode ser muito maior do que nos outros tipos de respiração (permite a entrada de mais ar), mas o controlo sobre a expiração não é tanto quanto o desejável. A energia para a inspiração e produção de som é apenas focada na zona abaixo do diafragma.

Por fim, a respiração costo-diafragmático-abdominal é uma combinação dos dois tipos anteriores. É a melhor respiração para cantores, promovendo uma expansão costal e abdominal simultaneamente, tornando-se numa respiração baixa, com bastante ar, uso económico de energia, bom controlo da expiração e uma boa capacidade de sustentação de som. Os ombros e tórax superior pouco se movem; o diafragma e zona abdominal movem-se enquanto a caixa torácica se expande (Dayme, 2009). Excepto nos casos em que seja necessária a reposição de ar veloz, de forma a que a inspiração

seja eficiente, deve ser feita em silêncio (evitando desajustes de qualquer parte da região vocal) (Miller, 1996).

Músculos envolvidos na respiração

Os principais músculos envolvidos na inspiração são o diafragma, músculos externos intercostais, pequeno peitoral e escalenos. Dependendo do tipo de respiração que o coralista faça, diferente será a activação dos músculos inspiratórios. O diafragma é o principal músculo inspiratório, sendo que a sua contracção é responsável por aproximadamente dois terços do aumento do volume total da cavidade torácica. A contracção dos restantes músculos também contribui para o aumento do volume torácico porque eleva a grelha costal.

Os músculos da expiração – músculos da parede abdominal e músculos intercostais internos – baixam a grelha costal e o esterno.

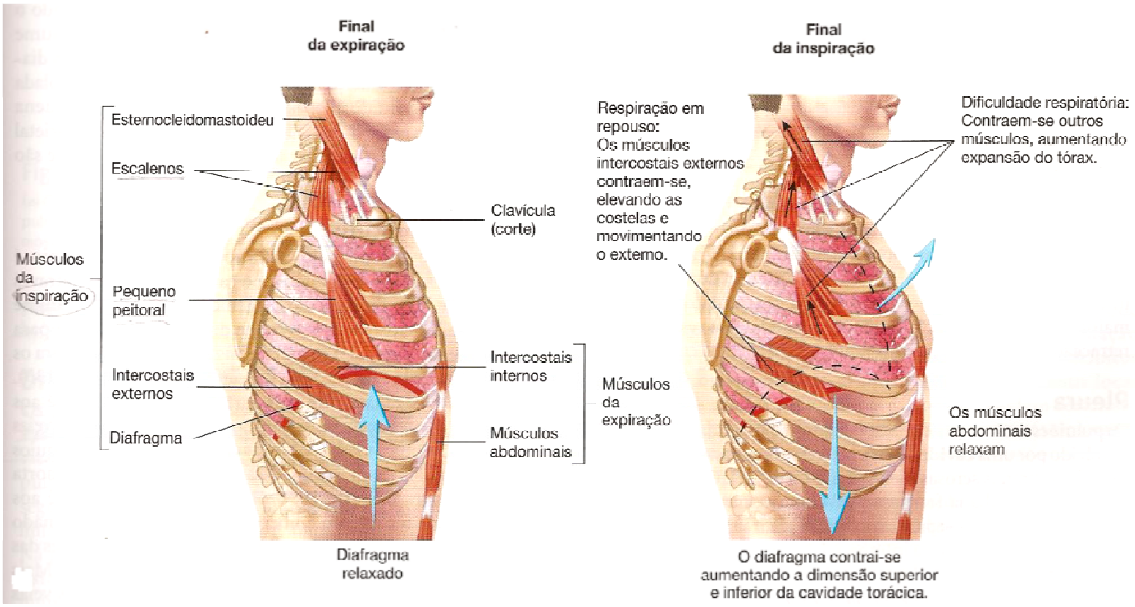

Figura 4: Efeito dos músculos da respiração no volume torácico (Seeley *et al*, 2003)

Fases da respiração e sustentação de som

A ventilação é o processo através do qual o ar se movimenta para dentro e para fora dos pulmões (neste documento a designação "respiração" refere-se apenas ao processo de ventilação). A entrada de ar para os pulmões requer a existência de um gradiente de pressão entre o exterior e os alvéolos; o fluxo de ar dos alvéolos para o exterior requer a existência de um gradiente de pressão na direcção oposta (Seeley *et al*, 2003).

A respiração envolve duas fases: inspiração e expiração. Para estas duas fases estão envolvidas diferentes estruturas e movimentos (Miller, 1996).

- Inspiração: durante esta fase os pulmões expandem, ou seja, a caixa torácica aumenta em todas as suas dimensões, acompanhada do movimento dos músculos intercostais e diafragma, entre outros.
- Expiração: o ar sai dos pulmões, ficando com menor dimensão. Os músculos respiratórios tendem a voltar à posição de equilíbrio (final da respiração).

Inspiração – entrada do ar

Na inspiração, o diafragma desce tornando-se ligeiramente mais plano, ao passo que no final da expiração está numa posição mais cranial, apresentando forma de abóbada. O diafragma pode considerado como base da caixa torácica e é um enorme músculo que divide o tronco em duas partes: cavidade torácica (mediastino) e cavidade abdominopélvica (Van de Water, 2005). Naturalmente, o ténue aplanar da "abóbada" do diafragma está coordenado com a expansão da cavidade torácica, à qual se encontra unido circunferencialmente. O topo da cúpula é constituído por uma zona plana de tecido conjuntivo chamada centro frénico. O centro frénico desce na inspiração, sendo que este movimento ocorre graças ao relaxamento dos músculos da parede abdominal, o que afasta as vísceras abdominais do diafragma (Schmidt, 2007). A contracção continuada do diafragma provoca o seu achatamento e a elevação da

grelha costal. A elevação das costelas aumenta o diâmetro antero-posterior da cavidade torácica (Dayme, 2009).

Expiração – saída do ar e produção de som

A expiração acontece quando o diafragma e os músculos intercostais externos relaxam e as propriedades elásticas do tórax e pulmões provocam uma diminuição passiva do volume torácico. Durante o canto, o diafragma sobe, sendo reconduzido à sua posição de relaxamento e os músculos abdominais entram em tensão aumentando a pressão. Os músculos internos intercostais fazem com que as costelas e o esterno baixem, diminuindo as dimensões do tórax (Dayme, 2009).

Deste modo pode compreender-se que tanto a inspiração como a expiração implicam um equilíbrio entre o grau de tensão muscular e o relaxamento. É a combinação coordenada deste binómio tensão/relaxamento que surge uma correcta respiração.

Controlo da respiração

Na emissão vocal com respiração costo-diafragmático-abdominal, o volume de ar inspirado e o controlo da expiração podem ser alcançados voluntariamente. Ainda que o movimento do diafragma e dos músculos intercostais não possa ser sentido (dado que estes não têm terminações nervosas proprioceptivas), a consciência dos movimentos das costelas e parede abdominal pode ser obtida, colocando as mãos sobre as estruturas, e assim dar a conhecer ao cantor como controlar voluntariamente os movimentos respiratórios. Os movimentos ordenados antero-posteriores do hipocôndrio e epigastro (abdómen superior) e subida/descida da grelha costal são utilizados para a solidificação da técnica respiratória de modo a que estes movimentos sejam coordenados com a produção de som (Schmidt, 2007).

A respiração está sob o controlo do sistema nervoso autónomo e do sistema nervoso central podendo funcionar independentemente ou em conjunto. O centro respiratório

é sensível a hormonas (como a adrenalina em situações de stress), por isso o nervosismo e o medo são concomitantes a uma respiração acelerada. No entanto, a respiração pode tornar-se uma opção voluntária o que torna possível o desenvolvimento da respiração com focagem na emissão vocal.

A sustentação de som poderá ser criada com base no *appoggio* (apoio): capacidade de permanecer na posição de inspiração durante o canto (Miller, 1996). Significa que o coralista deve inspirar relaxando a zona abdominal e cantar (fase expiratória) sem entrar imediatamente em contracção abdominal, conseguindo um fluxo de ar contínuo (Dayme, 2009). Permanecer na posição de inspiração não deve incluir qualquer tipo de força voluntária, quer para fora, quer para dentro, mas sim uma sensação de relaxamento/tensão sempre flexíveis, tentando manter o abdómen e as costas relaxadas. Isto permite que o diafragma não suba rapidamente nos primeiros instantes da emissão vocal. O suporte da respiração é fundamental para o cantor, permitindo dominar minimamente a técnica vocal, controlar a expiração, frasear e controlar a dinâmica de som.

II. A qualidade da emissão vocal coral

A qualidade vocal é o elemento do canto que inicialmente atrai a atenção do ouvinte. Existem quatro componentes *major* da qualidade vocal:

- Estrutura física da cabeça, tracto vocal e anatomia do pescoço;
- Coordenação dos mecanismos refentes ao canto;
- Imaginação do cantor;
- Níveis de saúde e energia.

Normalmente, as estruturas ósseas da cabeça são simétricas, por vezes com algumas variações. A coordenação eficiente e saúde das estruturas referentes ao instrumento vocal são requisito para uma óptima qualidade do som. Com um trabalho paciente e consciente, é possível melhorar a qualidade vocal e desenvolver potencial vocal (Dayme, 2009).

Os factores apresentados anteriormente moldam o som emitido por cada coralista que, no conjunto, interfere no som do grupo vocal. Na escolha de cantores para integrarem um grupo vocal há que ter em conta o som de grupo desejado. Poder-se-á escolher consoante o tipo de repertório a realizar, escolhendo a quantidade de cantores e o tipo de vozes, em termos de leveza e timbre. No entanto, a qualidade do som coral é um parâmetro que é trabalhado pelo maestro. Muitas condicionantes modelam este tipo de trabalho: tipo de grupo vocal, experiência dos cantores, tipo de vozes, disponibilidade de abertura para um trabalho mais profundo a nível de som, idade, entre outros.

Conhecendo aprofundadamente os processos fisiológicos relativos à respiração e à voz, é necessária uma correcta aplicação na prática. Em coro, a forma como um maestro exemplifica ou transmite uma determinada ideia ou fenómeno pode ser difícil: deverá ter-se em conta o tipo de coro que se tem à frente (idade, grau de escolaridade, grau de profissionalização). Assim, é extremamente importante preparar

o ensaio, realizando um plano que veicule todas as actividades programadas para o tempo de ensaio (Jordan, 2007).

Existem também alguns factores que podem afectar a qualidade vocal. No que diz respeito às estruturas vocais, as condições mais favoráveis para uma óptima qualidade vocal são: "elevação" do palato mole, posição baixa e confortável da laringe, relaxamento da língua e equilíbrio do tónus postural entre pescoço e caixa torácica. A excessiva tensão muscular criada pelos cantores pode ser o maior problema dos coralistas durante a *performance*.

Uma correcta aplicação dos conceitos sobre respiração no canto pode levar à obtenção de um som coral com boa qualidade. O trabalho e estudo feito para que se consiga este efeito é da responsabilidade do maestro, consciencializando o coro para a importância destes factores que melhoram a *performance*. Observando os coralistas com atenção poder-se-á antever a qualidade do som emitido, averiguando a tensão realizada nas várias estruturas. Podem ser considerados alguns factores que criam tensão no cantor, tais como: excessiva activação dos músculos faciais, posição e movimento do maxilar inferior, rigidez lingual, tensão do pescoço, tensão da caixa torácica e tensão emocional.

Postura e respiração no canto

A estrutura e o alinhamento do esqueleto humano é o andaime do qual as outras estruturas do corpo dependem. A postura, disposição mental e disposição genética determinam o alinhamento e equilíbrio da respiração eficiente que é fundamental para o canto de uma forma saudável. Alguns autores referem que o alinhamento e equilíbrio físico esquelético são fundamentais com a ligação ao equilíbrio mental (Kendal, 2005). Para qualquer artista de *performance*, o equilíbrio físico e mental são de extrema importância na agilidade e liberdade do canto (Dayme, 2009).

O equilíbrio do corpo humano erecto depende da delicada neutralização das forças gravíticas (Basmajian, 1978). Por outras palavras, um indivíduo que é posturalmente bem equilibrado consegue estar de pé, caminhar ou estar sentado em repouso sem que haja um aumento pronunciado da actividade muscular. Outros indivíduos, com uma postura errada e que consigam equilibrar-se nas mesmas acções acima referidas, utilizam um custo desnecessário de actividade muscular e energia. O mesmo se aplica aos coralistas: não podem desperdiçar energia numa postura incorrecta durante a *performance*, uma vez que isto se traduz em implicações no funcionamento correcto das estruturas envolvidas no canto.

Alguns fisiologistas têm demonstrado que a posição da cabeça alinhada com o pescoço é vital, pois gere todos os reflexos posturais. Outros peritos anatomistas têm mostrado que existe actividade eléctrica e consumo de energia mínimos nos músculos posturais quando o corpo está equilibrado pelo alinhamento correcto. O corpo está alinhado de forma eficiente quando um fio de prumo imaginário atravessa o topo da cabeça através do orifício da orelha (meato externo auditivo), o ponto médio do ombro (acrómio), o ponto mais alto da crista ilíaca, joelhos e parte anterior do tornozelo. Em termos gerais de postura, o cantor deve ter: cabeça alinhada ao corpo (olhar em frente) e o meato externo auditivo alinhado verticalmente com o ponto médio do ombro; tórax ligeiramente elevado ainda que não rígido (não como uma postura militar); o ponto mais alto da pélvis está também alinhado com a mesma linha (Dayme, 2009). Quando o coralista está em pé numa postura correcta, com os pés ligeiramente afastados, a linha proveniente do ouvido continua através da articulação do joelho e da frente do tornozelo. Os joelhos não devem estar bloqueados nem rígidos. Com este alinhamento, as curvas naturais da coluna vertebral são preservadas, havendo consequentemente uma actividade muscular mínima.

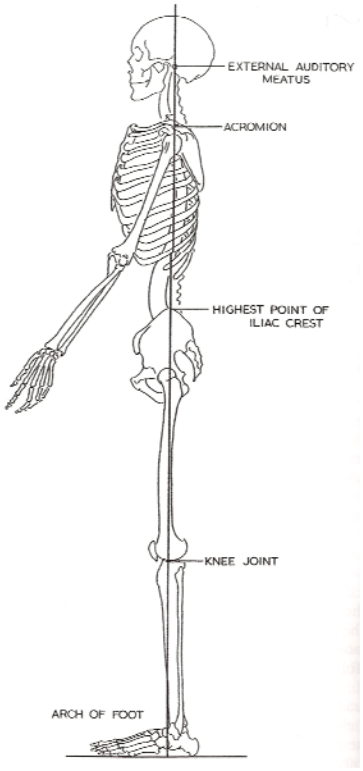

Figura 5: Equilíbrio postural representado pela linha desenhada ao longo do esqueleto (Dayme, 2009)

Gestão da respiração

A qualidade da emissão vocal está muito associada à qualidade da respiração do cantor e, extrapolando para coro, pela qualidade da respiração do grupo vocal enquanto um só. O controlo sobre a respiração é essencial para a eficiência da produção de som através do canto. Esse controlo é obtido pelo tipo e naturalidade da inspiração inicial, ritmo variável da emissão respiratória (em resposta ao tipo de frase musical a interpretar) e renovação da energia na respiração de repouso em volume corrente (volume de ar mobilizado numa respiração normal). Um bom coralista deverá ter um controlo respiratório preciso através do equilíbrio entre os músculos inspiratórios e expiratórios (Miller, 1996).

Por isso, é relevante a preparação vocal e respiratória no início do ensaio ou antes da *performance*. Muitos dos exercícios vocais abordados num aquecimento não deverão

ser apenas exercícios do tipicamente conhecido “aquecimento de voz” mas sim também exercícios de gestão respiratória. Os exercícios dedicados ao desenvolvimento da agilidade vocal e do *sostenuto* são também vocalizos de gestão respiratória: controlo da respiração é sinónimo do controlo de instrumento vocal (Miller, 1996). É necessária a conexão imperturbável da respiração com a emissão vocal. Deste modo, todos os exercícios de aquecimento vocal devem, desde o primeiro momento, fazer parte do fenómeno do canto como um processo orgânico. Quanto mais cedo se potenciar esta ligação, mais cedo se adquire a memória muscular inerente a uma boa produção vocal.

Para o controlo da respiração durante a emissão vocal, é frequentemente utilizado o termo “mais apoio”, que se traduz muitas vezes em demasiada pressão subglótica, excessivo fluxo respiratório e tensão nas cordas vocais, pois os cantores realizam uma desnecessária pressão visceral na zona abdominal, acção que inibe o controlo de respiração livre e natural. O maestro é responsável por ser atencioso nesta área, já que os coralistas facilmente esquecem a gestão respiratória como parte integrante e essencial da emissão vocal, não dando suporte respiratório ou criando tensão desnecessária a nível respiratório.

Dever-se-á ter em atenção que a abordagem da respiração relaxada no canto não é completamente correcto: a respiração envolve músculos antagonistas e sinergistas tal como em qualquer actividade física. A energia para a emissão vocal exige a coordenação entre a origem da respiração (motor) e a laringe (ressoador).

Tensão não é sinónimo de sustentação: a correcta gestão respiratória realizada com um fluxo respiratório adequado ao tipo de frase que o cantor tem de interpretar conduz a vários fenómenos que fazem do canto um acto natural, livre e fácil de executar.

III. Efeito da géstica do maestro na respiração e sustentação de som

Uma das coisas mais importantes na postura do maestro é a compreensão do gesto como meio de produção de resultados positivos no som coral, devendo este ser entendido como a principal ferramenta de comunicação. A influência da géstica no som coral produzido é directa: tomar consciência do efeito da modelação do som a partir do maestro tem um impacto directo sobre o som do coro. É possível mudar e transformar o som coral sem usar palavras. No entanto, o inverso também é verdadeiro e não tão benéfico para o coro. Se o gesto não for entendido como um factor importante no processo de ensaio e preparação do grupo vocal, o maestro perde uma das mais eficientes ferramentas que influencia o som coral. A voz cantada responde instantaneamente ao gesto. Portanto, compreender que o gesto eficiente consegue ter realmente os efeitos mais profundos e de longo alcance traz de certo muitas recompensas e bons desenvolvimentos, tanto em ensaio como em concerto. É possível economizar tempo de ensaio modificando o som através do verdadeiro conhecimento de géstica. Isto permite que o maestro se concentre também noutras questões e aspectos do ensaio, através de técnicas e procedimentos pensados e preparados especificamente o repertório e grupo vocal em questão (Jordan, 2007).

Níveis de actuação do maestro quanto à sustentação de som

Organização e preparação

A preparação do ensaio deverá estar devidamente estruturada tendo em conta todos os aspectos que são necessários abordar. No presente trabalho, foram feitas planificações de ensaios pensadas no que poderia ser eficaz para que o grupo vocal adquirisse o máximo de sustentação de som nas obras realizadas. Em todos os ensaios foram realizados aquecimentos vocais, envolvendo a preparação corporal direccionada para a descontracção e funcionamento natural das estruturas envolvidas no canto, especialmente a musculatura do pescoço e toraco-abdominal envolvida na respiração. A preocupação com a correcta postura dos cantores foi também abordada em ensaios, sendo que o maestro tem um papel relevante na postura do cantor e indirectamente

no som. Nos aquecimentos vocais, a primeira abordagem do funcionamento respiratório no canto foi realizada com exercícios com consoantes fricativas desvozeadas como o "f", "s" ou "ʃ" (consoantes produzidas pela passagem do ar através de um canal estreito feito pela colocação de dois articuladores próximos um ao outro, com glote aberta), os quais foram acompanhados de um gesto contínuo anterior por parte do maestro, numa espacialização baixa (a nível da zona epigástrica), relembrando os cantores da forma como podem controlar o fluxo respiratório (já referido no capítulo anterior). Também foram realizadas longas frases de som com uma vogal e início de consoante vibrante alveolar vozeada (ř). O grande objectivo deste tipo de preparação vocal é relembrar o controlo respiratório e criar *endurance*, para as obras interpretadas e trabalhadas num momento seguinte.

O gesto

O tipo de gesto que é efectuado para manter a sustentação de som, permeabilidade e modelação das fases respiratórias do grupo vocal é um aspecto crucial tanto na preparação do repertório, como em *performance*. A realização do padrão em situação corrente deverá ser espacializada na zona anterior, entre tórax e abdómen, formando-se no espaço anterior ao epigastro. Esta concepção tem em conta a região anatómica do coralista onde o som é gerado em primeira instância (respiração costo-diafragmático-abdominal) para uma produção de som com fluxo constante, que leva à eficácia da sustentação de som. A espacialização do gesto mais acima desta zona leva a que o som coral seja mais tenso, conduzindo a uma respiração mais alta e ansiosa. Por outro lado, a espacialização mais baixa, na zona anterior umbilical ou do hipogastro pode conduzir a um som coral mais baço, com pouco brilho. A espacialização mais superior ou mais inferior em relação ao epigastro pode ser realizada para determinados efeitos e outro tipo de som que se queira realizar em determinadas secções das obras.

Em relação ao padrão do gesto, o maestro deverá ser cuidadoso quanto à velocidade em que realiza o movimento. Para obter som com fluxo respiratório constante sem que se perca o andamento da obra, a velocidade do movimento deverá ser, por

norma, constante. Se for necessária alterar esta velocidade constante, não pela modificação do andamento da obra mas sim por querer estabilizar o som, o gesto deverá "repousar" no centro do padrão ficando na parte inferior do gesto. Isto requer um pequeno *tenuto* na parte inferior do gesto, o que permite a conexão directa com as estruturas vocais. Entender este conceito é de extrema importância: uma vez que o mecanismo vocal é dependente da respiração, é coerente que o gesto esteja directamente relacionado com a modelação do som vocal a partir da respiração. Para tal, é necessário que o maestro esteja atento ao som das vogais nas frases musicais: se o maestro escutar o som das vogais, consegue determinar imediatamente se o som é gerado de forma incorrecta por disconexão entre o canto e a respiração (Jordan, 2007).

A géstica na sustentação de som

Para as frases musicais em *legato* imperturbável, o padrão de condução está relacionado com a forma como o coro pode cantar com emissão vocal correcta. Considerando algumas regras gerais relativas ao padrão *legato,* devemos ter em conta que:

- todos os batimentos exteriores de um padrão desenham um movimento descendente e circular;
- a largura de qualquer padrão *legato* não deve ultrapassar a de um "abraço";
- o batimento final do padrão deve localizar-se mais baixo que o do primeiro tempo.

O gesto que promove a respiração, mais propriamente a fase inspiratória prévia à produção de som, é denominado como gesto de impulso respiratório. Este gesto que retransmite ritmo, cor, dinâmica, carácter e linha da peça, comunica todos estes elementos através da respiração do maestro. O gesto de impulso respiratório é talvez o mais importante, sendo que é espontâneo o suficiente para fazer com que o coro inspire, idealmente realizado através de uma conexão directa com o mecanismo respiratório (Jordan, 2007).

É importante que esta inspiração seja o mais natural possível, deixando apenas o ar entrar, não provocando nenhum tipo de tensão acoplada ao movimento natural inspiratório. Simultaneamente com o gesto de respiração, o maestro deverá inspirar com o coro, pois permite uma maior simbiose no contacto entre maestro e coro.

Noutro âmbito de estudo, apresenta-se um exemplo que apoia o argumento do fluxo constante expiratório através do maestro. Na área da dança, os bailarinos são ensinados a inspirar quando iniciam um movimento e a expirar enquanto se movem: a exalação ocorre constantemente durante o movimento. Se a exalação não ocorrer, os movimentos perdem fluidez e tornam-se mais rígidos, sendo difícil permitir que o corpo se mova naturalmente. Sem a respiração, os músculos começam a bloquear e o movimento espontâneo do corpo deixa de existir. O mesmo acontece com os maestros: uma vez que a direcção coral é um conjunto de movimentos do corpo, os maestros devem deixar que a respiração fique livre, de forma a não perturbar o som coral, e ajudar à respiração dos coralistas enquanto grupo (Jordan, 2007).

V. O Concerto

Para o recital relativo ao projecto artístico foi organizado um Concerto de música sacra *a capella*, contemplando treze obras do século XVI (compositores portugueses) e século XX, interpretadas por um grupo de dezassete cantores.

Preparação dos ensaios e concerto

Pensando no tema do projecto artístico, foi desenhado um calendário de ensaios e planeamento específico de cada ensaio. Este plano foi alterado pela quantidade de faltas dos coralistas: o que foi projectado para um ensaio ou a forma como supostamente se desenvolvia o ensaio raramente foi cumprido por muitos faltarem, chegarem atrasados ou até mesmo saírem mais cedo. Apenas no ensaio pré-geral e Concerto estavam presentes todos os coralistas. Foram realizados 9 ensaios no total:

- dois ensaios para leitura do programa;
- um ensaio para sopranos e altos;
- um ensaio para tenores e baixos;
- dois ensaios para trabalho das obras;
- um ensaio pré-geral;
- um ensaio geral

Foi realizado um cartaz de Concerto, para a divulgação do mesmo (apêndice I) e um programa detalhado de Concerto, com os títulos das obra interpretadas, compositor, alguma informação sobre as obras e agradecimentos (apêndice II).

O repertório

O repertório escolhido para a realização do Concerto foi uma escolha pessoal, sendo um conjunto de treze obras sacras *a capella* dos séculos XVI e XX. As obras contemplaram várias organizações corais: SATB; SSAATTBB; SATB+SATB; TTBB e SSAA. Sendo obras *a capella*, o grupo vocal necessita estabilização de afinação e produção

vocal exemplar, já que não possui nenhum suporte harmónico de instrumento a duplicar as vozes ou com linhas próprias. Todo o repertório foi dividido em 4 temas: "Oração", "Maria", "Paz e Redenção", "O Amor". Na tabela 1 encontra-se uma descrição sumativa do repertório.

Tema	Nome da Obra	Compositor		Divisão de naipes
Oração	*O Rex gloriae*	Estêvão de Brito	1570-1641	SATB + SATB
	Tantum ergo	Déodat de Sévérac	1870-1921	SATB
	Notre Père	Maurice Duruflé	1902-1986	SATB
	Seigneur, je vous en prie	Francis Poulenc	1899-1963	TTBB
	Versa est in luctum	Estêvão Lopes Morago	1575-1630?	SATB
Maria	*Hymne a la Vierge*	Pierre Villette	1926-1998	SATB
	Regina caeli	Duarte Lobo	c.1563-1646	SATB + SATB
	Tota pulchra es	Maurice Duruflé	1902-1986	SSAA
	O magnum mysterium	Morten Lauridsen	1943	SSAATTBB
Paz e Redenção	*Requiem aeternam II*	Herbert Howells	1892-1983	SSAATTBB
	Jesu redemptor II	Estêvão Lopes Morago	1575-1630?	SATB + SATB
	Lux aurumque	Eric Whitacre	1970	SSAATTBB
O Amor	*Ubi caritas*	Paul Mealor	1975	SSAATTBB

Tabela 1: Obras constituintes do repertório de Concerto, organizadas por tema.

[Legenda: S-soprano;A-alto;T-tenor;B-baixo]

O fio condutor apresentado projecta a ligação entre a oração, a presença de Maria (mãe de Jesus), paz e redenção e o amor como um bloco sólido. Pequenas notas sobre cada obra são apresentadas no programa de Concerto (apêndice II).

O Rex gloriae – o aspecto mais trabalhado nesta obra foi o equilíbrio entre os dois coros e a forma como se faria a entrada da obra com a sílaba "*O*", tendo como objectivo ser feita em perfeita sincronia entre todos e o gesto do maestro, com uma cor muito clara (vogal aberta). Outro momento muito trabalhado foi o compasso 29, com a participação dos dois coros: o *crescendo* feito desde 4 compassos antes para culminar em "*in nos*". A alternância entre o carácter mais silábico e as frases em *legato* foi também um ponto abordado, trabalhando o texto e ritmo nas secções silábicas e as vogais nas secções em *legato*.

Tantum ergo – *p*eça maioritariamente homofónica, com bastante movimento melódico em todos os naipes. Os baixos não têm apenas uma linha de apoio harmónico, mas também uma linha melódica, a qual foi necessária isolar para corrigir imperfeições textuais e de notas. Aparentemente é uma peça fácil, mas algo cansativa por não ter pontos de apoio porque o movimento não pára. A harmonia foi várias vezes corrigida, separando as vozes, acrescentando naipe a naipe.

Notre Père – ensaio desta obra foi algo semelhante à peça anterior, tendo dirigido a atenção para a dicção do francês, nem sempre de acordo entre todos. Em relação às respirações foi decidido que só haveria respiração em bloco nos compassos 4, 5, 12, 16 e 20, para obter um bloco sonoro da peça e mais homogeneidade em toda a "oração". A secção do compasso 16 a 20 foi difícil de afinar, por ser uma região extremamente grave para todos os naipes (foram realizados exercícios com a vogal "u" para que os coralistas conseguissem ouvir melhor a si e aos outros).

Seigneur, je vous en prie – obra que não foi ensaiada o suficiente pelas faltas dos coralistas tenores e baixos nos ensaios determinados. Muito do trabalho que deveria ter sido feito semanas antes do Concerto, foi feito no ensaio anterior ao pré-geral e no ensaio geral, sendo que não foi uma peça conseguida. Possui secções harmonicamente complexas que devem ser trabalhadas com a presença de todos os cantores. A abordagem à afinação dos momentos harmonicamente mais complexos necessita de uma noção de conjunto apurada e de criação de memória auditiva dos referidos acordes que, dada a ausência de alguns cantores nos ensaios, dificultou a consolidação desse trabalho.

Versa est in luctum – foi correctamente ensaiada, não apresentando dificuldades à partida. O objectivo foi atingir sustentação sonora do início ao fim da obra, sem haver quebra na emissão coral por falta de energia respiratória. O trabalho de ensaio da obra foi positivo, tendo-se alcançado o objectivo principal.

Hymne a la Vierge – *h*armonicamente muito complexa, apresentou muitos problemas nas frases cromáticas, principalmente dos compassos 3-4 e 6-7. Foram realizados exercícios com uma só vogal, com separação dos naipes, dando primazia a quem tinha as notas de acordes maiores ou menores e juntando depois as notas "agregadas".

Regina caeli – *a*s dificuldades apresentadas nesta peça foram a nível de direcção, pelas mudanças de compasso e de *tactus*. Apesar de ter sido trabalhado pela maestrina, não ficou segura.

Tota pulchra es – peça bem conseguida com um óptimo equilíbrio entre todos os intervenientes. O trabalho foi dirigido para a importância do texto (verificando as sílabas tónicas) e para as mudanças de compasso.

O magnum mysterium – peça muito densa, em que a dificuldade foi encontrar o andamento para os vários momentos da obra, respeitando os *ritenuto* e *a tempo*.

Requiem aeternam II – nos ensaios, a obra foi realizada quase sempre numa velocidade muito superior à sugerida pelo compositor, não sendo confortável para os coralistas. No entanto, após abordagem mais lenta e automatização do andamento (*quasi lento*) compreendeu-se a movimentação harmónica da obra.

Jesu redemptor II – não apresentou dificuldades de montagem. O objectivo foi atingir sustentação sonora do início ao fim da obra, sem haver quebra na emissão coral. Alcançou-se o objectivo principal de sustentação de som em toda a obra.

Lux aurumque – obra acessível de ensaiar, tendo sido realizado um trabalho independente entre sopranos/altos e tenores/baixos, muito útil para a obtenção de diferentes cores sonoras, dependendo dos momentos da obra.

Ubi caritas – a grande densidade dos acordes desta obra foi o motivo mais difícil de ensaiar; os ensaios foram dirigidos para a estruturação graduada das harmonias e para a cor clara das palavras sem as quais o efeito pretendido da obra não era conseguido.

Organização e especificações do grupo vocal

Pensando no tema do projecto artístico, foram seleccionados dezassete cantores (quase todos profissionais) para a realização do concerto. Em relação à distribuição por categorias de naipes foram propostos quatro sopranos (dois sopranos I e dois sopranos II), quatro altos (dois mezzo-sopranos, um contralto e um contra-tenor), quatro tenores (dois tenores I e dois tenores II), cinco baixos (dois barítonos e três baixos). O número de cantores por naipe é equitativo à excepção do naipe dos baixos. Foi pretendido mais um baixo pelo facto de haver *divisis* a 3 vozes em *O Magnum Mysterium* e em *Ubi Caritas*, apesar de não ser esta a razão principal.

Para este tipo de repertório e para o tema de projecto proposto, o equilíbrio do som coral poderá ser obtido com mais uma voz masculina extrema (grave). Este equilíbrio e base harmónica sustentável foram obtidos, tendo alguns problemas a nível de afinação e equilíbrio nas peças SATB: foi solicitado ao naipe dos baixos nestas obras que cantassem numa dinâmica abaixo da que era pedida ou da que estava referenciada na partitura, de forma a não se escutar uma massa sonora muito densa no grave que dissimulasse os outros naipes. Este naipe foi composto por dois barítonos, com vozes bastante brilhantes na zona média/aguda, tendo um deles capacidade de atingir facilmente a tessitura mais grave (que por vezes foi necessário associar-se ao segundo *divisi* para os momentos com *divisi* a três). Os três baixos que interpretavam a linha mais grave tinham mais som na zona média grave, sendo que um deles tem tessitura média/aguda confortável, compondo o segundo *divisi* para os momentos com *divisi* a três.

Foram encontrados alguns problemas no naipe dos tenores. Na escolha das vozes, foi prevista uma associação entre os dois tenores com facilidade na tessitura aguda (interpretando o tenor I) e os dois tenores com mais riqueza de harmónicos na tessitura média/grave (tenor II). O trabalho que supostamente teria sido feito com este naipe não chegou a ser colmatado pelo facto de um tenor I ter estado sempre afónico no período de ensaios, tendo apenas cantado a partir do ensaio pré-geral (dois dias antes do Concerto) e pelo facto da escolha do outro tenor I não ter sido a mais indicada, por ser uma voz bastante diferente dos outros colegas de naipe, não

apresentando a fusão pretendida, e sentir-se bastante desapoiado sem o colega tenor I que não o pôde acompanhar nos ensaios.

No que diz respeito ao naipe dos altos, foi contemplado um agrupamento de dois *mezzos*, um contralto e um contra-tenor, de forma a que som se pudesse manter sempre rico, dependendo da tessitura onde estivessem a cantar: os dois *mezzos* com mais riqueza de som na zona média/aguda, o contra-tenor (neste caso) que dava uma cor mais sólida e difusa ao naipe, e o contralto com apoio para as notas mais graves. Aqui o equilíbrio de som foi bem conseguido, sendo que o naipe, após trabalho de som, atingiu uma coesão sonora apreciável.

Por fim, o naipe de sopranos estava equilibrado dentro do naipe, mas não entre naipes. O soprano I foi composto por duas vozes ligeiras, sendo que uma delas tinha mais riqueza harmónica que a outra, complementando-se; o soprano II foi constituído por duas vozes com um timbre cheio nas tessituras aguda e média/grave. Poder-se-ia ponderar em mais um elemento, potenciando a solidez das vozes, do som obtido e no equilíbrio entre naipes (principalmente entre sopranos e baixos). O desequilíbrio entre estes dois naipes poderia ter sido corrigido com mais uma voz soprano tal como foi dito: uma voz mais escura, estilo lírica que pudesse trazer mais profundidade e riqueza harmónica ao som de naipe. De qualquer forma, sendo em número igual aos altos e tenores, puderam cantar livremente, sem que o *piano* fosse numa cantado com intensidade de som pouco confortável, e no *forte* não se deixaram de ouvir.

As posições escolhidas para o coro foram desenhadas consoante o tipo de organização estrutural de cada obra, sendo que a posição coral foi colocada sempre numa só linha. Os coralistas foram colocados por ordem SATB nas obras a quatro vozes. No ensaio geral foi experimentado a posição SABT, que resultava num som mais rico e estável ao ouvinte. No entanto, para os cantores não era uma posição confortável, tendo optado por dar prioridade ao conforto dos cantores em detrimento do som obtido de fora. Nas obras a dois coros (SATB+SATB) foram colocados com os sopranos nas pontas e baixos no centro, ficando pela ordem $S_IA_IT_IB_IB_{II}T_{II}A_{II}S_{II}$.

Síntese do Concerto

O Concerto decorreu no dia 2 de Junho de 2012 pelas 21h00 na Igreja de São Nicolau (Lisboa), tendo a duração de 47 minutos. Criou-se um óptimo ambiente de Concerto, entre os coralistas e espectadores.

O Concerto decorreu com excelente qualidade vocal coral, com grande beleza na sonoridade de grupo, onde o som obtido não teve quebras na energia respiratória nem na emissão vocal dos cantores enquanto coro. No entanto, houve também algumas dificuldades, que apesar de tudo não tiveram um peso determinante na qualidade geral do concerto: problemas de afinação na entrada da peça *Tantum Ergo*; lapso na marcação do padrão aquando da mudança de compasso em *Regina Caeli*; imprecisão na direcção do texto nos compassos 27 e 28 da obra *Ubi Caritas*.

A aplicação dos conhecimentos obtidos na prática desenvolveu resultados positivos na *performance* do grupo vocal. O Concerto realizado é uma prova de que um trabalho bem fundamentado, com a devida aplicação do conhecimento de fisiologia respiratória, fisiologia do canto e mecanismos da géstica do maestro no que diz respeito à sustentação de som promove a excelência da qualidade vocal coral em *performance*.

VI. Bibliografia

- Dayme, MB (2009) Dynamics of the Singing Voice. Viena, Áustria, SpringerWienNewYork.
- Jordan, J (2007) Evoking Sound: The Choral Rehearsal, GIA Publications, Inc.
- Kendal, FP (2005) Muscles: Testing And Function With Posture And Pain. Lippincott Williams & Wilkins.
- Miller, R (1996) The structure of singing. Boston, Schirmer Cengage Learning.
- Seeley, TSR; Stephens, TD; Tate, P (2003) Anatomia e Fisiologia, McGraw-Hill Higher Education.
- Schmidt, J (2007) Basics of Sing. Thomson Shirmer Education.
- Van de Water, TR; Staecker, H (2005) Otolaryngology: Basic Science and Clinical Review. Thieme.

VII. Apêndices

Apêndice I – Cartaz de Concerto

Apêndice II – Programa de Concerto

Apêndice I – Cartaz de Concerto

IGREJA DE SÃO NICOLAU

Concerto

Música Sacra

séc. XVI e séc. XX

Ensemble Vocal UbiCaritas

Apresentação de Projecto Artístico:

Sustentação de Som em *Performance*:
respiração e qualidade da emissão vocal coral

Maria de Fátima Nunes, direcção

2 de Junho de 2012 - 21h00

Boa noite.

Verifique se o seu telemóvel está desligado.

Pede-se o favor de aplaudir apenas no final do Concerto, de forma a não interferir na transição das obras interpretadas.

Bom Concerto!

O tema

Sustentação de som em performance:
respiração e qualidade da emissão vocal coral

O tema do projecto artístico apresentado hoje é fruto do trabalho centrado na sustentação de som em Concerto, realizado através da optimização da respiração promovendo a excelência na qualidade do som do grupo.

As obras sacras apresentadas pertencem a duas épocas distintas, representando polifonistas portugueses do séc. XVI e alguns compositores europeus do séc. XX. De estilos diferentes, são peças *a capella* que exigem uma alta focagem na gestão respiratória, obtida através da preparação específica em ensaio e pela géstica de direcção.

Ensemble Vocal UbiCaritas

Sopranos I: Mariana Moldão * Teresa Duarte
Sopranos II: Laura Lopes * Mariana Cardoso

Mezzo-soprano: Manon Marques
Contra-tenor: Filipe Prista
Contraltos: Raquel Rodrigues * Rita Tavares

Tenores I: João Barros * João Valido Vaz
Tenores II: Frederico Projecto * Miguel Silva

Barítonos: Gonçalo Abrantes * Ricardo Martins
Baixos: Horácio Santos * Rui Borras * Sérgio Silva

Maestrina: Maria de Fátima Nunes
Aluna finalista de Mestrado em Direcção Coral da Escola Superior de Música de Lisboa

Professor Orientador: Paulo Lourenço

Programa

ORAÇÃO

O Rex gloriae Estêvão de Brito (1570-1641)

Ó Rei glorioso, Senhor de toda a bondade,
que neste dia triunfante ascendeu aos céus sobre todos;
não nos deixe órfãos mas envie-nos a promessa do Pai, o Espírito da verdade.
Aleluia!

Obra escrita para 2 coros, em que cada um segue a oração, apresentando um núcleo harmónico semelhante para cada verso, havendo 3 pontos de encontro homofónico entre os dois: início "O Rex gloriae", meio "in nos" e final "Alleluia".

Tantum Ergo Déodat de Sévérac (1870-1921)

Este grande sacramento humildemente adoremos,
e a antiga Lei dê lugar ao novo rito.
Que a fé venha fortalecer a fraqueza dos sentidos.
Ao Pai e ao Filho seja dado louvor e júbilo,
saudação, honra e virtude assim como a benção,
de que ambos procede o mesmo, louvores dêmos. Amen.

Retirada do hino eucarístico *Pange lingua* escrito por São Tomás de Aquino, é cantada durante a Adoração do Santíssimo, Foi escrita para a solenidade do Corpo e Sangue de Cristo. O compositor utiliza no soprano a base gregoriana, harmonizando homofonicamente para 4 vozes mistas.

Notre Père Maurice Duruflé (1902-1986)

Pai nosso que estais nos céus, santificado seja o Vosso nome,
venha o Vosso reino, seja feita a Vossa vontade assim na terra como no céu.
O pão nosso de cada dia nos dai hoje. Perdoai-nos as nossas ofensas,
assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido.
E não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal.

Com uma estrutura homofónica e escrito para 4 vozes, Duruflé utiliza, como em várias peças corais que escreveu, o modelo da entoação gregoriana. Foi escrita originalmente para voz masculina e órgão, tendo sido escrita para SATB em 1978.

Seigneur, je vous en prie Francis Poulenc (1899-1963)

Senhor, peço-vos que a força ardente e doce do Vosso amor aspire a minha alma
e afaste tudo sob o céu, para que eu morra pelo amor do Vosso amor
tal como Vós vos dignaste a morrer pelo amor dos Homens.

É o 3º motete para 4 vozes masculinas retirado da obra *Quatre petites prières de Saint François d'Assise*, composto em 1948.

Versa est in luctum Estêvão Lopes Morago (1575-1630?)

A minha cítara converteu-se em pranto e a minha flauta em lamentações:
tende piedade de mim, Senhor, que os meus dias são apenas um sopro.

Motete escrito um polifonista que viveu e trabalhou em Portugal, desenha um movimento imitativo durante toda a peça, introduzindo cada verso, com poucos momentos homofónicos entre as 4 vozes mistas.

MARIA

Hymne a la Vierge Pierre Villette (1926-1998)

Ó formosa Virgem, a sua alma encontra em Deus o amor perfeito.
Ele veste-te com o manto da graça como uma noiva adornada com todas as jóias.
Aleluia, Aleluia. Cantarei o Teu louvor, Senhor, porque tomares conta de mim,
porque me envolveste no véu da inocência.
Vós nascestes antes das colinas, ó Deus da sabedoria, porta da salvação.
Felizes os que seguem os seus caminhos,
que preparam os corações para ouvir a voz conselheira.
Aleluia, Aleluia. Cantarei o Teu louvor, Senhor, porque me criastes.
Antes das estrelas serem criadas Vós estais presente nos céus, Mãe do Criador,.
Quando Deus fixou os limites do mundo, Vós partilhais o coração com Ele.
O tão formosa Virgem Maria.

Hino estrófico com poema de Roland Bouhéret, foi dedicado à futura esposa de Villette. Possui carácter homofónico, em que a melodia é reservada aos sopranos, enquanto os restantes executam inflexões cromáticas e secções interpoladas interessantes entre as vozes internas. Utiliza uma melodia expansiva com harmonia exuberante e no final uma coda em estilo *blues*.

Regina Caeli Duarte Lobo (c.1563-1646)

Rainha do céu, alegrai-Vos, Aleluia!
Porque Aquele que merecestes trazer em Vosso ventre, Aleluia!
Ressuscitou como disse, Aleluia!
Rogai por nós a Deus, Aleluia!

Oração rezada no Tempo Pascal ao meio dia. Esta é uma obra para 2 coros a 4 vozes em que os versos são apresentados alternadamente em cada coro, possuindo uma secção em conjunto correspondente ao "Alleluia".

Tota pulchra es Maurice Duruflé

Sois tão formosa, Maria, e mácula original não há em Vós.
As Vossas vestes são tão brancas como a neve, e a Vossa face como o sol.
Sois tão formosa, Maria, e mácula original não há em Vós.
Vós sois a glória de Jerusalém, a alegria de Israel, a honra do nosso povo.
Sois tão formosa, Maria.

Mais uma vez, Duruflè utiliza a entoação gregoriana como material temático e melódico desta peça. Para coro feminino a 3 vozes, é a 2ª peça integrante da obra *Quatre motets sur Themes Gregoriens*.

O magum mysterium Morten Lauridsen (1943)

Ó grandioso mistério e admirável sacramento,
De ver o Senhor nascido, deitado na manjedoura.
Bem-aventurada Virgem, cujo ventre foi digno de levar Cristo, Senhor. Aleluia.

Peça encomendada por Marshall Rutter em honra da sua esposa. O texto é musicado por muitos compositores ao longo dos séculos e aqui escutamos uma " música calma, de profunda alegria interior" tal como o compositor refere.

~ PAZ E REDENÇÃO ~

Requiem aeternam **(2)** Herbert Howells (1892-1983)

Dai o descanso eterno, ó Senhor, e deixai a luz perpétua brilhar.

Iniciando-se misteriosamente num uníssono imperceptível, desenvolve-se em crescente até a secção central da peça, referente à luz eterna, remetendo-se de novo ao descanso pacífico e eterno.

***Jesu redemptor* II** Estêvão Lopes Morago

Jesus redentor, recebei as Vossas almas no paraíso. Amen.

Pequeno motete a 8 vozes, organizadas em coro duplo. Cada verso novo é apresentado por um dos coros, sendo respondido pelo outro em contínua sucessão. A textura é clara e brilhante, utilizando acordes onde se exige um grande extensão vocal.

Lux aurumque Eric Whitacre (1970)

Luz quente e sólida como ouro puro;
os anjos cantam levemente para o recém nascido.

A imagem sensorial transmitida pelo som de luz quente e perpétua eleva a música. Possui um ambiente nubloso e brilhante ao mesmo tempo, criado através de acordes onde as diferentes vozes se encontram frequentemente muito próximas.

O AMOR

Ubi caritas Paul Mealor (1975)

Solista: Marta Carrigy

Onde há amor e caridade, Deus aí está.
Cristo nos congregou num só amor. Exultemos e regozijemo-nos no Senhor.
Temamos e amemos o Deus vivo e amemo-nos uns aos outros com o coração sincero.

Escrito para o casamento dos Príncipes de Cambridge (2011), o compositor utiliza intervalos condensados que abrem para uma sombra de acordes em suspensão de sonoridade mística. A conhecida entoação gregoriana aparece no desfecho através de uma voz branca.

Agradecimentos

À Paróquia de São Nicolau, na pessoa do Prior Padre Mário Rui Pedras, pela disponibilidade e cedência do espaço litúrgico da Igreja.

A todos os amigos membros do Ensemble Vocal UbiCaritas que possibilitaram a realização deste Concerto. Um muito obrigada a todos!