

O CORPO QUE RESPIRA - A BUSCA DO BEM-ESTAR ATRAVÉS DO PROCESSO DE RESPIRAÇÃO NO CORPO DE CANTORES INICIANTES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL E EMOCIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alan Silva Barbosa (1); Ozenir Luciano da Silva Júnior (2); José Mário Fernandes Mattos (3);
Lúcia Marisy Oliveira (4)

^{1,2,3,4}Universidade Federal do Vale do São Francisco

^{1,2,3,4}Programa de Pós-Graduação Ciências da Saúde e Biológicas – PPGCSB

¹alan1tenor@hotmail.com; ²ozenir.luciano@gmail.com; ³zemabio@gmail.com; ⁴luciamarisy@uol.com.br

Resumo: O presente trabalho é um relato de experiência, a partir de observações comportamentais no processo de respiração no trabalho com aulas de canto/técnica vocal com pessoas envolvidas nos projetos de extensão com Canto Coral do Instituto Federal do Sertão Pernambucano – IFSERTÃO/PE e Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF. O ser humano centra em seu corpo todas as sensações adquiridas no cotidiano, sendo as mais variadas, como: alegria, tristeza, rancor, ódio, prazer, entre outras, que são somatizadas ao longo do tempo, de acordo com a história do corpo, suas experiências e seu tempo. Inúmeras vezes tais sensações desestrutura-o, descodifica-o e modifica os movimentos, ações e atitudes num círculo vicioso rotineiro. A respiração abdominal utilizada para o canto/técnica vocal vai além de ser mera ferramenta técnica para o cantor, pois a mesma possibilita ao corpo o relaxamento muscular estabelecendo o autoconhecimento do indivíduo na promoção de saúde física e psicológica, trazendo a tona nos indivíduos inúmeras sensações percebidas e relatadas em sala.

Palavras chaves: Respiração, corpo, canto, técnica vocal, canto oral.

INTRODUÇÃO:

No Brasil, milhares de pessoas buscam atividades que não estejam relacionadas ao seu cotidiano, com caráter prazeroso e finalidade de amenizar ou livrar-se do “stress” adquirido pela repetição da vida em sua rotina no trabalho e/ou estudo. Tais atividades ainda podem trazer a tona, alguma habilidade vivenciada na infância ou mesmo descoberta

de forma inusitada ao permitir-se experimentar outras atividades que vão desde a prática de esportes (futebol, atletismo, natação, judô, entre outras), a prática do Yoga ou mesmo alguma atividade artística, sendo as atividades artísticas pintura, dança e música, as mais procuradas.

Por sua vez, a atividade musical pode ser vivenciada em qualquer fase de vida do indivíduo. As múltiplas habilidades, como: a

fabricação de instrumentos (luthier), a educação musical (alfabetização musical – leitura de partitura), o desenvolver-se na prática de um instrumento e/ou aprender a tocar um e o cantar, tem o intuito de desenvolvimento pessoal, a realização com a prática artística, a possibilidade de expressar-se, a socialização e o aumento da autoestima, trazendo experiências valorosas ao corpo, possibilitando ao indivíduo o autoconhecimento.

Para TAGNIN (2010), o indivíduo que canta, além de inúmeros aprendizados possibilitados pelo ato de soltar a voz, ainda encontra no corpo a liberdade de suas sensações. O ato de cantar relaciona voz, corpo e mente. A percepção das sensações, chamada de propriocepção, ou seja, percepção do próprio corpo evidencia a necessidade do autoconhecimento. O autor cita que este autoconhecimento é adquirido a partir do processo de respiração e pontua a respiração abdominal como o primeiro passo na busca do relaxamento necessário do corpo para assim promover a ativação da musculatura responsável na emissão vocal e o equilíbrio emocional necessário ao se interpretar os poemas musicados, bem como a promoção da saúde vocal e emocional dos indivíduos em tal atividade.

METODOLOGIA

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

Este artigo expõe um relato de experiência e foi desenvolvido com uma abordagem qualitativa, utilizando os relatos dos indivíduos envolvidos no Projeto de Extensão do IFPERTÃO/PE - Instituto Federal do Sertão Pernambucano, Campus Petrolina e da UNIVASF – Universidade Federal do Vale do São Francisco, Campus Petrolina, onde é desenvolvido o trabalho de um coro misto a quatro vozes (Coro Vozes do Sertão), com o intuito de oportunizar a comunidade externa o contato com a música, com a voz e com a técnica vocal.

O canto coral é uma atividade coletiva de caráter profissional ou não, desenvolvido em empresas privadas, ONG'S, repartições religiosas, repartições públicas, onde promove a interação das pessoas, possibilita ao integrante do grupo o encontro com a técnica vocal necessária para o desenvolver da voz, além de trabalhar a autoestima das pessoas e oportunizá-las a prática artística.

DISCUSSÃO

A procura crescente da população em envolver-se num projeto de canto coral pode ser devido as mais diversas finalidades, como: aprender a cantar, desenvolver a voz a partir da técnica vocal, socialização, ocupação de tempo, realização artística, entre outros. Sem

nenhum conhecimento prévio de corpo e sua funcionalidade, estes cantores são conduzidos ao canto através da técnica vocal, tendo no ato de respirar o primeiro desafio, pois os corpos encontram-se com a respiração torácica, imprópria para cantores iniciantes com a técnica vocal. A respiração torácica consiste na prática da inspiração e expiração de modo a expandir apenas a caixa torácica, não ativando assim a musculatura responsável pelo bom uso da voz. Logo, ao serem orientados e conduzidos a prática da respiração abdominal, os cantores relatam sensações variadas de desconforto e demonstram atitudes estranhas.

Após as devidas explicações fundamentadas a cerca da anatomia humana, do processo de respiração, do aparelho fonador e da emissão do som para o bom uso da voz, os cantores são conduzidos à prática do relaxamento e alongamento corporal associado ao processo de respiração, conforme a Figura 1. Observa-se neste momento uma confusão com a natureza do corpo, pois, ao invés do abdômen se expandir na inspiração, é comum entre os integrantes a contração do mesmo, indo de encontro a sua natureza. Ora, se no ato de inspirar encontra-se uma quantidade generosa de oxigênio no corpo, nada mais justo do que o mesmo se expandir.

O abdômen dos coralistas apresentando-se enrijecido, com espasmos abdominais e os relatos de sensações são os mais variados pos-

síveis. Frases como: “Nossa, senti uma dor estranha dentro da minha barriga!”, “Deu vontade de rir.”, “Me deu uma tristeza, quase chorei!”, “Não gostei dessa respiração, é estranha!”, são relatadas também, tonturas. Também é possível observar que nas faces, os cantores demonstram desconforto no ato desta prática e os corpos tem dificuldade em naturalizar este comando do cérebro para que se retome a respiração abdominal, que abandonamos ainda quando criança, devido às atividades do cotidiano. Após alguns muitos exercícios de soltura do abdômen, só então os coralistas automatizam e entendem a soltura do corpo e sua necessidade.



Figura 1: relaxamento – soltura do corpo e consciencia respiratória.

Segundo WEIL (2013), um corpo que não sabe respirar, não tem flexibilidade e consciência de seus movimentos, é um corpo doente e poderá vir a aprisionar em si, sérios danos inconscientes nos movimentos mais básicos do cotidiano. Com a respiração abdominal, os corpos apresentam-se mais dispostos, livres e os olhares inclusive, são modificados, o que não acontecia anteriormente

com a respiração torácica. Os relatos dos cantores traduzem o enrijecimento dos corpos e suas inúmeras sensações aprisionadas em tensões musculares somatizadas em suas experiências de vida.

Para LOWEN (1910), a íntima relação entre respiração, movimento e sentimento é conhecida da criança, porém é geralmente ignorada pelo adulto. As crianças aprendem que segurando a respiração é possível eliminar sentimentos e sensações desagradáveis. As estranhezas citadas pelos cantores, então adultos, comprovam o que Lowen, tão bem descreve em seu livro “O Corpo Traído”. Ou seja, por não saber liberar este corpo através do processo respiratório, o mesmo somatiza sensações que vão de encontro a sua natureza.

CONCLUSÃO

Embora haja desconforto no relato dos cantores, sempre a cada ensaio consideramos importante, devido ao efeito causado no corpo, o momento do relaxamento e do ajuste da respiração abdominal, em busca do bem-estar. O encontro com o prazer na atividade da emissão da voz, o alinhamento do corpo eliminando algumas tensões e aliviando algumas dores musculares, o ato de bocejar atestando que o corpo relaxou são observações relevantes na prática do processo de respiração. Com isso, é possível observar no grupo a consciên-

cia corporal e respiratória. Além de evidenciar a importância do processo respiratório não apenas para a manutenção da vida, mas sim para o conforto no cotidiano através do encontro e do conhecimento deste corpo que respira.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

WEIL, P. *O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal*. Petrópolis: Vozes, 2013.

WERBECK-SVÄRDSTRÖM, V. *A escola do desvendar da voz: um caminho para a redenção na arte do canto*; tradução Jacira Cardoso. São Paulo, Antroposófica, 2011.

TAGNIN, A. C. G. *O milagre da voz humana*. São Paulo: All Print, 2010.

LOWEN, A. *O Corpo Traído*. Tradução: George Schlesinger; revisão científica e direção da coleção: Paulo Eliezer Ferri de Barros. São Paulo: summus, 1979. (Novas Buscas em psicoterapia; v.11).

CSIKSZENTMIHALYI, M. *A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. R. de Janeiro: Rocco, 1999.

ALEIXO, F. *A voz (do) corpo: memória e sensibilidade*. Urdimento: Revista de Estudos de Pós-Graduados em Artes Cênicas, Florianópolis 1.6 (2004): 149-163.