Universidade de Évora - Instituto de Investigação e Formação Avançada

Programa de Doutoramento em Música e Musicologia

Área de especialização | Interpretação

Tese de Doutoramento

Cantar em Biotensegridade: proposta de integração do corpo e voz como uma unidade

Christiane Alves de Lima

Orientador(es) | Liliana Margareta Bizineche

Évora 2024

Universidade de Évora - Instituto de Investigação e Formação Avançada

Programa de Doutoramento em Música e Musicologia

Área de especialização | Interpretação

Tese de Doutoramento

Cantar em Biotensegridade: proposta de integração do corpo e voz como uma unidade

Christiane Alves de Lima

Orientador(es) | Liliana Margareta Bizineche

Évora 2024

A tese de doutoramento foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor do Instituto de Investigação e Formação Avançada:

Presidente	Vanda de Sá Silva (Universidade de Évora)
Vogais	Isabel Alcobia (Universidade de Aveiro) José Manuel Araújo (Instituto Piaget) Liliana Margareta Bizineche (Universidade de Évora) (Orientador) Margarida Marecos (Escola Superior de Teatro e Cinema)

Évora 2024

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todas e todos que desejam se encontrar no canto em sua mais pura e profunda essência.

AGRADECIMENTOS

Acredito que todas as pessoas que cruzam nosso caminho nos ensinam algo, com suas palavras ou com seu exemplo. Em minha trajetória tive a felicidade de cruzar com pessoas maravilhosas, que passaram por mim e deixaram comigo um pouco de seu coração.

Sem algumas pessoas esse doutoramento não teria sido possível. Início agradecendo ao meu amado companheiro de vida, Jader Duarte que sempre me dá forças para continuar e me faz enfrentar meus medos afirmando, sempre, que eu sou capaz de realizar tudo que eu desejo, só preciso começar! Obrigada por todo amor e compreensão. Te amo!

Agradeço à minha mãe e ao meu pai pela bondade e amor e por sempre me darem suporte e força para que eu consiga realizar meus objetivos.

Agradeço aos meus irmãos Anderson e Eduardo e a toda minha família pelo carinho!

Sou muito grata por ter conhecido minha orientadora Liliana Bizineche e por todo conhecimento que ela me transmitiu.

Agradeço a minha amiga Guiomar Ribas por todo o apoio durante meu período de escrita da tese e por todo o carinho e sabedoria.

Agradeço a todos os meus professores e professoras que me fizeram voar cada vez mais alto através do conhecimento,

Agradeço aos meus professores do doutoramento: Vanda de Sá, Eduardo Lopes e ao Benoît Gibson por todo o conhecimento construído durante o curso.

Agradeço aos meus colegas de doutoramento (Yuri, Rosana, Caio, Daniel, Federica, Ricardo, Luis e Gonçalo) por todas as riquíssimas trocas de conhecimentos e por todos os momentos de dúvidas, felicidades, tristezas e descobertas que vivenciamos ao longo do curso. E por todo o apoio, pois não foi fácil estar em um país distante, longe de casa, dos amigos e dos familiares em plena pandemia.

Aos meus amigos e amigas Rita de Cássia, Nara Rangel, Cibele, Camila, Anya, Dona Isabel, Sr. Manuel (*in memoriam),* Lu e Fabinho por se tornarem meus amigos e minha família brasileira longe do meu país.

Meu agradecimento ao meu compadre Alexsandro e família por todo o carinho e apoio. Obrigada a todas e todos que contribuíram direta ou indiretamente para a finalização deste ciclo

EPÍGRAFE

"Eu canto porque o instante existe [...]"

Cecília Meireles

RESUMO

Este estudo se desenvolveu através de uma pesquisa-ação de abordagem exploratória, focada no processo de ensino e aprendizagem do canto, por meio da criação do laboratório *Canto com o Corpo* na Universidade Federal da Paraíba, Brasil. O processo de aprendizagem aconteceu através de vivências, nas quais procurei trabalhar a Biotensegridade, explorar o estado de presença, a corporeidade e a voz como expressão do próprio corpo-sujeito cantante. Ao estudarmos a Biotensegridade compreendemos que as estruturas do corpo estão conectadas, uma simples tensão em determinada parte do corpo, pode afetar outras. Assim, o corpo foi trabalhado de forma integrada com a voz, sempre com exercícios corporais e vocais utilizando o conceito da Biotensegridade. Adotei como referencial teórico os conceitos de Trilhos Anatômicos de Thomas Myers, a Biotensegridade de Stephen Levin, a Corporeidade de Merleau-Ponty e os princípios do Taijiquan. Teve por objetivo analisar a influência do ensino do canto sob o olhar da Biotensegridade na autopercepção do corpo dessas alunas e alunos de canto da Licenciatura em Música da referida Universidade, bem como da comunidade externa. Para isto, utilizamos o criado laboratório *Canto com o Corpo* com o objetivo de explorar a voz e o corpo de forma integrada. Este trabalho empírico consistiu em seis vivências, registradas em vídeo, teve a participação de oito cantoras e um cantor. Como coleta de dados foram aplicados um questionário e realizadas entrevistas semiestruturadas; foram também utilizados cadernos de anotações, nos quais as(os) integrantes preenchiam ao final de cada vivência descreviam suas sensações e reflexões. O resultado desta pesquisa revelou entre os sujeitos pesquisados não só uma sensação de presença do corpo enquanto matéria em rede de integração, mas também sensações de um bem-estar do ser como um todo, corpo e mente. Isso permitiu a experimentação de um processo em que as Cantantes se sentissem mais livres e relaxadas, refletindo, consequentemente, em suas vozes ao cantar, não simplesmente pensando apenas na técnica, mas como um ser que canta.

Palavras Chaves: Canto; Biotensegridade; Consciência Corporal; Voz e corpo; Corpo integrado.

Singing in Biotensegrity: proposal for body integration and voice as a unit

ABSTRACT

This study was developed through action research with an exploratory approach, focused on the process of teaching and learning singing, through the creation of the Canto com o Corpo laboratory at the Federal University of Paraíba, Brazil. The learning process took place through experiences, in which I tried to work on Biotensegrity, exploring the state of presence, corporeality and the voice as an expression of the singing body-subject itself. When we study Biotensegrity we understand that the body's structures are connected, a simple tension in a certain part of the body can affect others. Thus, the body was worked in an integrated way with the voice, always with body and vocal exercises using the concept of Biotensegrity. I adopted as theoretical references the concepts of Thomas Myers' Anatomical Trains, Stephen Levin's Biotensegrity, Merleau-Ponty's Corporeity and the principles of Taijiquan. The objective was to analyze the influence of teaching singing from the perspective of Biotensegrity on the self-perception of the body of these singing students of the Degree in Music at the aforementioned University, as well as the external community. To do this, we use the *Canto com o Corpo* laboratory created with the aim of exploring the voice and the body in an integrated way. This empirical work consisted of six experiences, recorded on video, with the participation of eight singers femeles and one male singer. As data collection, a questionnaire was applied and semi-structured interviews were carried out; Notebooks were also used, in which the members filled out at the end of each experience and described their sensations and reflections. The result of this research revealed among the subjects studied not only a feeling of the presence of the body as a matter in an integrated network, but also feelings of well-being of the being as a whole, body and mind. This allowed the experimentation of a process in which the Singers felt freer and more relaxed, consequently reflecting on their voices when singing, not simply thinking only about the technique, but as a being who sings.

Keywords: Sing; Body; Corporal conscience; Biotensegrity; Voice and body; Integrated body.

FIGURAS

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Durante minha iniciação de estudos de canto percebi um excesso de tensão nos ombros que se estendia até o pescoço, porém, com o passar do tempo fui percebendo que esta tensão aumentava, que se somava a diversos fatores, como uma noite mal dormida, o medo do palco ou medo do julgamento dos meus professores. Muitos professores, com o intuito de me ajudar, diziam: “Relaxe seus ombros!”; “Relaxe sua boca e língua!”; “Na próxima aula, esteja mais relaxada!” dentre tantos outros comentários. Frases que, muitas vezes, eram ditas com certa dureza e acabavam gerando mais tensão e afetando mais a qualidade de minha voz.

Eu percebia que a imposição e dureza em suas falas tinham o objetivo de me ajudar a sanar aqueles problemas, relaxar e perceber melhor algumas partes do meu corpo. Sendo assim, com o passar do tempo, passei a exigir mais relaxamento, mas ainda não sabia como fazer para alcançar o resultado almejado.

Algumas vezes, o ambiente estava mais tranquilo ou, naturalmente, eu estava mais tranquila porque tinha dormido bem ou não me sentia muito pressionada por uma apresentação ou ensaio importante. Mas em outros momentos, meu corpo estava mais tenso. Nos períodos de maior rigidez, algumas coisas simples, como, o fato de abrir a boca era uma ação muito difícil, sentia como se minha mandíbula e língua estivessem presas. Isto, de alguma forma, interferia na emissão de minha voz, prejudicando a afinação e o apoio.

Com o passar dos anos, fui participando de diversos festivais de canto, audições, oficinas e *masterclass* com professor(as)es de canto, como: André Vidal, Johanes Martin, Lemuel Guerra, Marcelo Okay, Martha Herr, Vladimir Silva e muitas(os) outras(os). Desta forma, pude conhecer diversos modos de se trabalhar com a voz. Muitos destes professores trabalhavam com métodos corporais, outros buscavam fazer ajustes ou correções técnicas, que a princípio parecia não haver correlação como o corpo, mas posteriormente percebi que havia sim, mesmo que intuitivamente.

Aos poucos fui tendo contato com um amplo acervo de métodos corporais por meio de vivências, cursos, leituras e práticas individuais, posso citar aqui algumas delas: Anatomy Trains, Antiginástica, Dança Circular, Feldenkrais, Técnica de Yoga,

entre outros. Todos estes métodos e práticas tinham uma característica bem peculiar, trabalhar o corpo de modo integrado, nos levando a uma melhor percepção corporal e a um estado mental mais presente, ou seja, estas práticas não procuravam trabalhar apenas o corpo físico ou a mente, mas os dois como uma unidade, um ser que canta. Segundo Sousa (2018) é por meio de um corpo integrado que se deve cantar, pois, se a voz canta, o corpo canta.

Estas vivências me fizeram repensar sobre a importância da unidade enquanto sujeito corporificado, explorado pela fenomenologia de Merleau-Ponty, que é o desenvolvimento de um olhar do corpo como um ser inserido em um mundo, detentor de intenções constituída por uma consciência (mente) que se expressa corporalmente (corpo) por meio do mundo ao qual está inserido (Xavier, 2013, p. 2). Sendo assim, a cantora e o cantor poderiam buscar desenvolver um olhar mais integrado sobre seu corpo e sua mente, se percebendo como uma unidade.

Deste modo, passei a perceber cada vez mais a importância que o corpo tem para o canto. É esperado da(o) instrumentista o desenvolvimento de uma compreensão muito ampla e profunda para com o seu instrumento. Um(a) harpista tem que ajustar as tensões das cordas para chegar na afinação correta, tem que verificar a mobilidade e posicionamentos dos seus pedais ou chaves, tem que ficar atenta(o) para as variações de temperatura do ambiente onde o instrumento se encontra ou onde ele irá ser tocado, tem que posicionar o instrumento em seu corpo de forma que este último se adapte e se ajuste àquele instrumento, cuja característica é rígida.

As(Os) instrumentistas acomodam seus instrumentos próximo aos seus corpos como se fosse uma extensão delas(es), porém, ao final do estudo os seus instrumentos são guardados e só são revisitados na hora do próximo estudo ou concerto. Diferente disto, as cantoras e os cantores são os próprios instrumentos musicais e essa relação, entre o instrumento e o próprio ser, (as)os tornam sujeitos peculiares.

Pensando no sujeito como um todo, este ser cantante ao se preocupar em cuidar da voz, dedica muitas vezes uma maior atenção a uma parte do seu corpo, normalmente o aparelho fonador e/ou respiratório. No entanto, ao pensar na relação

do corpo como uma estrutura conectada e integrada, que Levin (2010) conceitua de Biotensegridade, que apresentaremos mais abaixo, perceberemos que não devemos negligenciar as outras partes do corpo, mas sim nos voltarmos para uma contemplação do todo, com sua complexidade que envolvem os aspectos físicos, psíquicos e suas relações com o mundo no qual está inserido.

Desse modo, analisar o ser que canta não pode se resumir apenas a funções específicas que ele exerce, mas ao conjunto de funções que estão acontecendo de forma integrada e sinérgica, sempre buscando manter um estado natural de *alostasia*[1] e alcançar os objetivos sonoros que se almejam.

Sendo assim, qual o cuidado e a atenção que a cantora e o cantor têm com o seu instrumento, o seu corpo? Como se relacionam com o seu corpo? Que consciência tem sobre ele? Estes questionamentos me fizeram repensar sobre a prática e estudo do canto. O que me levou a dar mais atenção e procurar conhecer melhor "a casa que habito", meu corpo (Bertherat; Bernstein, 2010).

Comecei a me dedicar e estudar mais sobre a anatomofisiologia do corpo humano sempre relacionando as práticas corporais e o canto, o que têm me levado a uma maior e melhor percepção corporal. Nestas buscas, me deparei com inúmeras práticas corporais que trabalhavam o desenvolvimento de uma melhor percepção sobre ele, de forma que corpo e mente sempre estivessem conectados, como mencionado.

Por algumas questões particulares meu destino se cruzou com o Taijiquan[2] (Tai Chi Chuan), sendo esta prática responsável por me proporcionar uma compreensão cada vez mais clara e profunda da relação entre o meu corpo e o cantar, movimento e voz.

---

[1] *Alostasia*, termo criado por Peter Sterling, que se baseia o modelo alostase na capacidade que o organismo tem em funcionar sob diferentes condições, físicas e psíquicas, permitindo respostas e adaptações mais eficazes às necessidades do organismo, além de minimizar a magnitude e frequências destas demandas (Sterling, 2012, p. 9).

[2] Taijiquan é uma arte marcial chinesa, considerada em 2021, património imaterial da humanidade pela UNESCO e é uma das ginásticas corporais mais praticadas em todo o mundo. As duas variações na sua escrita se devem a transliteração (fonética) da língua chinesa. *Tai Chi Chuan* usa o sistema *wade-giles* ou *wade*, que foi muito utilizado no século XX foi a transliteração mais utilizada nos países de língua inglesa, como aqui temos uma influência muito grande do inglês acabamos adotando este termo). Já o termo *Taijiquan* usa o método de transliteração, *Pinyin*, que no século XXI, passou a ser o termo mais utilizado no ocidente (Molon, 2020, p. 22).

O corpo é considerado uma das principais e enigmáticas áreas de estudo das mais variadas linhas da ciência, como a filosofia, a medicina, a psicologia, a antropologia, entre outras. Cada uma dessas áreas tem possibilitado construir a partir de ideias e conceitos diferenciados, que transpassam pelo tempo em uma onda de dissonâncias e consonâncias, para uma compreensão mais ampla do que ele é.

Os estudos sobre a anatomofisiologia do corpo humano me levaram a algumas teorias, hoje, utilizadas no campo das ciências: Tensegridade, Sistema Fascial e Biotensegridade, que serão conceituadas mais adiante. Estas teorias fizeram-me refletir sobre o trabalho com o corpo, firmando assim sua importância para o canto. Independente das práticas corporais que realizava, sempre procurei agregar estes conceitos e teorias aos meus estudos de canto e a prática do seu ensino, o Taijiquan é a prática que mais me identifico, no sentido de poder compreender o corpo, mente e voz como uma unidade e integrar todos esses conceitos nessa prática.

Hoje, é possível encontrar alguns estudos que procuram observar o corpo como uma estrutura integrada, flexível e conectada entre todas as suas partes (Levin, 2012; Schleip; Klingler; Jäger, 2012), abandonando a ideia cartesiana do corpo como uma “máquina”, rígida e inflexível.

Alguns estudiosos e pesquisadores do corpo humano inspirados nas obras do arquiteto e designer R. Buckminster Fuller, que ganham formas por meio de uma rede de tensão contínua (cabos) constituídas por estruturas descontínuas compressivas (hastes) denominadas de Tensegridade (Ingber, 1993, p. 613), passaram a relacionar este conceito de tensão integrada com o corpo humano. Deste modo, a ideia de ver o corpo como uma estrutura totalmente integrada foi um “divisor de águas” para a criação de um novo paradigma anatomofuncional do corpo humano.

Um dos pesquisadores a fazer esta correlação com as obras de Fuller foi o terapeuta, Myers (2016), que encontrou, em seus estudos e pesquisas de dissecação do corpo humano, algo que se assemelhava a tais obras. Estruturas formadas por uma rede de tecido conjuntivo, denominado de Sistema Fascial, que

percorriam todo o corpo, semelhante a cabos, que envolviam estruturas ósseas e articulares (hastes) conectando-as e sustentando-as.

Um outro pesquisador foi o médico, Levin (2010), que visualizou esta mesma semelhança com o corpo humano. Contudo, as obras arquitetônicas são estruturas *in vitro*. Para Levin, este pensamento ficaria incompleto se apenas atribuirmos o conceito de Tensegridade ao referir-se a um ser vivo. Daí a necessidade que ele viu em acrescentar nesta palavra o prefixo “Bio”[3].

A compreensão e internalização da Biotensegridade possibilita visualizarmos uma tensão ideal do nosso corpo, por meio de uma percepção do espaço interno e da sensação de tensão ubíqua da biomecânica do corpo. “Uma consequência adicional dessa abordagem da estrutura e do movimento do corpo é criar uma relação útil com a gravidade. Em vez de ser uma força que comprime nosso organismo e nos torna pequenos e curvados, a gravidade se torna uma força que gera espaço e tensão equilibrada em nossa estrutura” (Levin; Martin, 2012, p. 139, tradução nossa).

O desenvolvimento de trabalhos com o corpo na busca de uma tensão integrada, ou seja, de um corpo em Biotensegridade, possibilitará que o corpo se posicione e se mova de forma mais consciente, fluida e com um gasto mínimo de energia necessária para a atividade que está proposto a realizar (Myers, 2016, p. 51).

Pensar no canto em Biotensegridade, é pensar num equilíbrio e harmonia entre canto e mente do ser cantante, diferente dos demais músicos e musicistas, cujos instrumentos aos quais eles(as) trabalham têm uma característica sólida, cujo corpo tende a se moldar a ele, mesmo que sutilmente. No caso da cantora e do cantor todo cuidado e atenção com o corpo é de suma importância, porque é a partir dele que o seu canto irá fluir.

O desenvolvimento da consciência corporal e vocal nos convida ao trabalho mais sinérgico. Nesta perspectiva, a presente pesquisa foi um convite para cada um

[3] Bio significa "vida", um termo de origem grega utilizado em palavras que tenham alguma relação com o ser vivo. Diversas palavras usam o prefixo "bio", tais como: biologia, biodiversidade, biomedicina, biotecnologia, biografia etc.

dos seus participantes desenvolverem esse estado de maior percepção do corpo durante o ato de cantar, propiciando um estado de presença, que buscou contribuir para uma melhor interação não só do corpo com a voz, mas também do seu estado mental e toda sua construção ao longo da vida. Seguindo assim o que propõe o fenomenólogo francês, Meleau-Ponty, que o aprendizado é construído não apenas pelo “corpo material”, mas um conjunto de outras relações desenhadas por um “fenômeno corporal”, que deriva da interação entre corpo e mente, seja por meio da expressão, da palavra, da linguagem etc. (Ferreira, 2010, p. 49).

Portanto, a cantora e o cantor influenciam o meio e é influenciado por ele, pois são pessoas constituídas, não simplesmente de corpos, mas de uma construção de experiências individuais e coletivas, que se interligam por meio dos seus aspectos biológico (físico), psicológico e cultural nos quais estão inseridos (Varela; Thompson; Rosch, 2003, p.176). Isto se sustenta no que Merleau-Ponty denomina de Corporeidade, ou seja, a representação que nossa mente constrói para melhor percebermos e compreendermos nossos corpos (Ferreira, 2010, p. 50). Deste modo, como Galento (2001 *apud* Ferreira, 2010, p. 50) menciona, “[...] o conceito de corporeidade está profundamente associado ao de corpo, mas vai além dele porque toma o ser humano como uno, suplantando o entendimento de homem fragmentado em corpo e mente.”

O ser humano quando é compreendido por meio desta relação de um corpo em Biotensegridade pautado em um estado de Corporeidade possibilita, entender que:

> A percepção está relacionada à atitude corpórea. Essa nova compreensão de sensação modifica a noção de percepção proposta pelo pensamento objetivo, fundado no empirismo e no intelectualismo, cuja descrição da percepção ocorre através da causalidade linear estímulo-resposta. Na concepção fenomenológica da percepção a apreensão do sentido ou dos sentidos se faz pelo corpo, tratando-se de uma expressão criadora, a partir dos diferentes olhares sobre o mundo (Nóbrega, 2008, p. 142).

Esta pesquisa não se propôs criar ou mudar a técnica vocal dos seus participantes, e sim, problematizar acerca de uma melhor consciência sobre ser o próprio corpo que canta ou ser cantante, visando com isto, otimizar suas performances. Sendo assim, partiu do pressuposto de que através do desenvolvimento de uma percepção e utilização do conceito da Biotensegridade e

Corporeidade seria possível provocar nas cantoras e nos cantores, momentos de reflexão e experimentação sobre si mesmas e assim cantar com mais fluidez, eficácia e menor esforço (menor gasto energético).

Diante disto, surgiram as seguintes questões investigativas: Como as(os) participantes da pesquisa sentem o seu corpo no momento da performance? Como o ensino de canto através de vivências corporais e vocais podem influenciar na percepção do corpo no momento da performance? O desenvolvimento de uma melhor consciência corporal pode auxiliar no trabalho vocal destas cantoras e cantores? Como se deu o processo de desenvolvimento das vivências e como isso ressoou nos participantes?

Essa pesquisa está organizada em seis capítulos. No capítulo I, descrevi um pouco sobre minha trajetória musical, como cantora e os caminhos que me motivaram a realizar essa pesquisa. O capítulo II consistiu na revisão bibliográfica. Já o capítulo três consistiu na fundamentação teórica onde procurei explanar sobre o conceito de Biotensegridade e a corporeidade. O capítulo IV está focado nos caminhos metodológicos desta pesquisa. O capítulo V descreve sobre o desenvolvimento das vivências do Laboratório *Canto com o Corpo,* desenvolvido na Universidade Federal da Paraíba por mim, assim como apresenta a análise das entrevistas realizadas no início e final do laboratório com as Cantantes. E o capítulo VI consiste nas considerações finais desta tese.

CAPÍTULO I

1. Minha trajetória pela música e sua relação com esta pesquisa

Esta pesquisa deu-se início muito antes de ingressar no doutoramento, através de inquietações que foram surgindo durante o meu aprendizado e ensino de canto. Coisas que eu questionava e que foram importantes para dar um passo a conhecer a mim mesma e o espaço que ocupo.

Desde criança eu gostava muito de música. Minha família reunia-se em datas comemorativas e sempre organizávamos apresentações artísticas, como nas Festividades Juninas[4], onde organizávamos quadrilhas com muita música e dança; nas Festas Natalinas, montávamos pequenos grupos para cantar em coro e algumas vezes em solos. Tudo era construído em volta de muita brincadeira e diversão.

Aos 13 anos de idade resolvi montar um grupo musical, com quatro amigas, e foi aí que dei o primeiro "pontapé" na minha história como cantora. Todas sem nenhuma experiência com o canto profissional, a princípio não sabíamos nem “cantar direito”, muitas das vezes não afinávamos nem mantínhamos um ritmo constante, porém o desejo de aprender era muito grande, daí fui apresentada ao professor Lemuel Guerra, aos 14 anos, regente do “Coro em Canto” de minha cidade, lugar onde fiz minha morada musical. Continuei com os estudos, sendo a única do quinteto que seguiu adiante com a música.

Porém, ao iniciar com o coro, me vi em um lugar onde todos cantavam com bastante intensidade e eu não conseguia me ouvir diante daquele turbilhão de belas vozes. Tudo era muito novo e estranho para mim. Assim, sem nenhuma experiência, pensei que poderia também cantar bem “alto”. Na semana seguinte o coro se reuniu e disse que os novatos estavam desafinando o coro, no entanto, só havia eu de novata.

Nesse momento, eu poderia simplesmente ter sido retirada do coral e o “problema” teria sido resolvido. No entanto, não foi bem essa a solução que o

[4]De origem pagã em homenagem a deusas da natureza e da fertilidade, as festas juninas chegam ao Brasil via Portugal, todavia em sua vertente cristã - no mês de junho são comemoradas as festas de Santo Antônio (dia 13), São João (dia 24) e São Pedro (dia 29) - e se tornam parte importante da cultura brasileira principalmente na região nordeste do país. Embaladas por forró, quadrilhas, fogueiras e comidas típicas, as cidades se tornam verdadeiros arraiais, recebendo turistas do mundo todo em busca do ritmo e da cultura nordestina.

coordenador o maestro do coro pensava. Fui convidada, gentilmente, para ter aulas de técnica vocal, a fim de me proporcionar uma chance de continuar no coro e poder melhorar meu desempenho técnico-vocal.

A voz é uma construção social, que segundo Belizário (2014, p. 104) é "[...] socialmente construída ao longo de uma trajetória de modelos de vozes. A construção de uma voz é não intencional e ocorre ao longo de uma trajetória que não é uma simples somatória de experiências [...]". Isso me levou a ter mais paciência e aos poucos fui construindo a minha voz, que naquele momento da minha vida, eu me adequasse à bela sonoridade daquele coro, que tanto me encantava.

Esse foi o caminho que me levou aos poucos a atuar como uma cantora lírica. Passado algum tempo dentro do coro, por orientação do Prof. Lemuel, comecei a participar de diversos festivais de canto e pude aprimorar cada vez mais o meu cantar. Após alguns anos participando ativamente deste coro-escola fui convidada pelo maestro para dar aulas de canto e atuar como preparadora vocal do coro. Como afirma Paulo Freire, "[...] Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender" (Freire, 2009, p. 23).

Tudo isto me fez caminhar na busca por mais aprimoramento, foi quando iniciei minha graduação em canto, o bacharelado em 2008. Paralelamente a este período, percebi que não vinha evoluindo também no canto como esperava. Outras limitações foram se tornando presentes, durante os estudos de canto ou em algumas performances, passei a sentir excessos de tensões que se estendiam do meu pescoço para os ombros. Tais tensões muitas vezes chegavam a gerar algumas alterações posturais, fazendo com que minha cabeça se inclinasse mais para um lado ou, às vezes, sentia minha língua presa e não conseguia relaxar, mesmo que me esforçasse para isto. Tudo isto começou a afetar o meu cantar.

Meu professor da graduação dizia para relaxar. No entanto, isso não era algo tão fácil de buscar. Apenas uma verbalização não me possibilita entender e sentir o que estava acontecendo para eu simplesmente resolver o problema. Parecia que era difícil ou quase impossível acabar com aquele excesso de tensão. Com o passar dos anos tive aula com outro professor de canto que dizia: "você tem que perceber o

momento exato que você vai começar a tensionar o pescoço, se for antes de cantar não cante até sentir que está relaxada!”

Além de buscar por meu aprimoramento em canto, através de aulas como muitas(os) professoras(es), passei a realizar terapias e práticas corporais que pudessem sanar tais problemas, com muita paciência fui tomando consciência do meu canto e tudo foi mudando.

Aliado a este estudo consciente de canto, iniciei a prática do Taijiquan (Tai Chi Chuan), arte marcial chinesa conhecida por ser uma meditação em movimento. Assim, fui percebendo toda a estrutura do meu corpo e pouco a pouco compreendi que não se tratava apenas de trabalhar uma parte específica dele ou de simplesmente relaxar onde estava mais tenso, mas sim pensar no corpo como uma unidade, onde cada estrutura está unida uma com a outra.

Não entendo este trabalho como o fim de um ciclo, mas como um caminho que percorri em busca de respostas e que ainda tenho muito a caminhar, pois, enquanto há curiosidade, haverá descobertas.

Ser cantora e educadora é romper a ideia que você construiu de si mesma e dar espaços a novas ideias que vão sendo construídas e reconstruídas a cada encontro com o outro e a cada encontro consigo mesma. É se permitir descobrir algo novo como se fosse uma criança descobrindo novos sabores de frutas. Mas com o conhecimento de um adulto, fazendo conexões com os conhecimentos já existentes.

E com essa busca por descobertas eu mergulhei no universo do canto no ano de 1999, com meu querido Professor, Lemuel Guerra.

CAPÍTULO II

2. Revisão Bibliográfica

Esta revisão bibliográfica foi desenvolvida por meio da consulta nos bancos de dados da Universidade de Aveiro, da Universidade do Porto, da Universidade Nova de Lisboa, Plataforma CAPES, da PubMed, da ScienceDirect, da Revista da Associação Brasileira de Educação Musical - ABEM e da Revista da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música - ANPPOM, que contemplam teses, dissertações e artigos científicos que abordam a relação do canto com o corpo.

A voz humana faz-se presente desde o nascimento e serve como um meio de expressão e comunicação. Para os bebês, a entonação da fala, o grito, o choro servem para demonstrar necessidades básicas deste novo ser. Porém, nos comunicamos de diversas formas: com a voz, com o corpo, com as expressões do rosto etc. (Behlau; Pontes; Moreti, 2017, p. 1). Nesta perspectiva, algumas pesquisas têm destacado a voz como uma ferramenta de suma importância para a promoção e manutenção da qualidade de vida dos seres humanos, abrangendo seus aspectos biológico, afetivo e cognitivo (Juslin; Scherer, 2005, tradução nossa; Ilari, 2013).

Deste modo, o canto é uma das formas de comunicação, que pode promover a expressão e socialização do ser humano. Através dele podemos expressar sentimentos como tristeza, alegria, nostalgia dentre outros. Essa linguagem/comunicação musical transmiti sentidos e significados de acordo com suas experiências adquiridas anteriormente (Merriam, 1964, p. 225 *apud* Hummes, 2004, p. 19). Sá (2019) faz uma reflexão sobre o olhar de Cavalari sobre a educação física na infância.

> Cavalari observa que podemos alcançar uma vida plena durante a educação infantil se desenvolvermos a nossa consciência corporal. As aulas de educação física de 1a a 4a série estimulam o contato com o próprio corpo, através do movimento os alunos e as alunas têm a oportunidade de prestarem mais atenção em si e de viver com intensidade as suas sensações corporais. O processo de educação não pode ser encarado apenas como uma atividade isolada sem se comprometer com um desenvolvimento mais amplo, pois através da visão integral do ser humano a escola pode chegar a resultados que estão mais próximos da realidade da vida das pessoas. No caso das aulas de educação física, Cavalari proporcionou momentos ideais

> para que as crianças pudessem viver a sua plenitude corporal e de terem a noção do que existe em volta delas, os alunos e as alunas tiveram a liberdade para se expressar, se sentiram parte de um grupo e puderam interagir com igualdade perante os outros ou às outras colegas. A partir desse ambiente o professor ou a professora têm a chance de criar as condições para que os alunos ou as alunas possam refletir sobre de si mesmo ou sobre si mesma e descobrir através dos seus próprios sentimentos a capacidade de viver inteiramente a sua própria vida (Sá, 2019, p.76).

Deste modo, nos anos iniciais da escolaridade, as crianças podem desenvolver uma percepção mais integral e reflexiva sobre o próprio corpo, sobre o movimento, e sobre seu desenvolvimento e relações com o mundo. Refletir sobre uma visão do corpo de forma integrada nos levará a uma abordagem e compreensão mais ampla do ser cantante, contemplando os aspectos físicos, cognitivos e emocionais, que permitirá a cantora e o cantor desenvolver uma melhor percepção de seu instrumento e, assim, contribuir para uma melhora no seu resultado sonoro (Lima, 2020, p. 11).

Os estudos sobre o corpo, nos últimos anos, têm se expandido para uma visão mais complexa e integrativa do ser humano, onde o delinear sobre o seu funcionamento envolve o novo modelo de compreensão, denominado: *Modelo Biopsicossocial*[5], que passa a contemplar a natureza humana em seus diversos ambientes de atuação (físico, psíquico e social) (Belloch; Olabarria, 1993 *apud* Pereira; Barros; Augusto, 2011, p. 526).

Lima (2020) desenvolveu um estudo intitulado: O *corpo em tensegridade e sua relação com a performance vocal.* Nesta pesquisa, ela discorre sobre a importância de uma visão integral do corpo e sua influência, baseada na anatomia e funcionalidade, para o desenvolvimento da técnica vocal. A autora investiga a relação entre os aparelhos fonador e respiratório e sua relação em Tensegridade com todo o corpo baseado na teoria do anatomista, Thomas Myers, criador do método *Anatomy Trains*. Além disso, ela propõe como prática corporal, na busca deste corpo em tensegridade, o Taijiquan.

---

[5] Paradigma Biopsicossocial: O corpo humano é um organismo biológico, psicológico e social, ou seja, recebe informações, organiza, armazena, gera, atribui significados e os transmite, os quais produzem, por sua vez, maneiras de se comportar (Belloch; Olabarria, 1993 *apud* Pereira; Barros; Augusto, 2011, p. 526).

Pereira (2016) busca investigar o corpo e a voz na música em práticas contemporâneas, e afirma que a voz de cada indivíduo é única. Esta relação corpo/voz e voz/corpo interagem com elementos tangíveis e intangíveis entre pensamentos e concretização em som. Nas palavras deste autor, a voz é “identitária, tanto na sua vertente acústica concretizada em som, como na sua formulação mediadora do intangível e de um corpo que, em contraponto, se consolida em sistema visível com essa voz” (Pereira, 2016, p. 6).

Podemos perceber uma série de trabalhos que falam do ensino do canto em corais, onde é utilizado gestos corporais para atingir uma melhor sonoridade, em busca de uma técnica vocal mais eficaz (Estevez, 2017; Padovani, 2017; Simões, 2019).

Santos (2021), investiga e descreve em seu relatório de estágio de mestrado do Conservatório Superior de Música de Gaia em Portugal o uso de metáforas gestuais em aulas de técnica vocal para três alunos de canto, entre onze e catorze anos de idade, com o intuito de liberar tensões musculares excessivas que poderiam estar influenciando no canto e auxiliar em melhor exteriorização da expressão através de movimentos corporais da teoria de Laban. O resultado demonstrou que os alunos tiveram uma melhora na expressão e emissão vocal.

Algumas técnicas corporais são utilizadas para promover saúde e consciência corporal no canto. Dentre elas, podemos citar a técnica de Alexander, que segundo Campos (2007) pode ter um importante papel na relação das cantoras e dos cantores com seu próprio corpo. A partir desta compreensão, alguns benefícios podem ser observados tanto na técnica vocal (apoio, dicção, projeção sonora, respiração, ressonância etc.) quanto em fatores físicos e psicológicos.

O estudo de Sousa e Silva (2016), contou com a participação de setenta e dois professores de canto erudito, no qual responderam um questionário com a pergunta: “Como você descreve o seu trabalho com projeção vocal junto aos seus alunos?” (Sousa; Silva, 2016, p. 134). Os professores participantes do estudo afirmaram que para uma melhor projeção vocal no canto lírico deve-se trabalhar com métodos que envolvam: um trabalho corporal focado no alinhamento postural, na propriocepção, além disto, deve-se utilizar imagens mentais para facilitar a

assimilação de alguns conceitos trabalhados no canto e os exercícios devem ter o foco na respiração e emissão vocal.

Sousa (2021) realiza um estudo com fundamentos voltados para educação somática com a proposta de construir uma preparação vocal para coros direcionada para o corpo. Deste modo, “o processo de ensino e aprendizagem do canto e a preparação vocal de coralistas deveriam ser pensados como um trabalho a partir e por meio do corpo dessa cantora e desse cantor coralista, considerado como unidade psicofísica que inclui a voz que o expressa, conectada com suas sensações e emoções” (Sousa, 2021, p. 20).

Quando refletimos sobre a mensagem que um corpo cantante transmite, pensamos nas palavras, gestos e melodias que dele ecoam. Tais formas de comunicação são possíveis em virtude desta integração do corpo como um todo, do corpo como o próprio ser cantante. Esta visão mais integral da cantora e do cantor, envolvendo aspectos biopsicossociais, vem sendo estudada em algumas linhas de pesquisa como aponta Ferreira (2018, p.4):

> A emissão vocal apresenta caraterísticas próprias do indivíduo e está relacionada a fatores biológicos e genéticos, mas também a aspectos culturais e psicossociais. A personalidade, o estado emocional e a forma de expressar as emoções também interferem na voz. Além disto, a voz humana é o resultado da ação de um conjunto de estruturas do trato vocal que formam um sistema versátil e intrincado para produção de sons [...] (2018, p.4).

Um estudo desenvolvido com cinco cantoras e cantores líricos em São Paulo, avaliou a coordenação motora no ato da performance antes e após a aplicação de um Programa de Desenvolvimento da Coordenação Motora (PDCM), baseado em Piret e Béziers. As (Os) integrantes desta pesquisa se submeteram a um mês deste programa e fizeram uma gravação em áudio e vídeo de sua performance antes e após o PDCM. Estas gravações foram avaliadas por profissionais de canto, fonoaudiologia e fisioterapia. Os resultados apontaram para uma melhora na coordenação motora e qualidade vocal (Mello *et al.*, 2009).

Este artigo nos mostra a importância que o trabalho com o corpo associado ao canto pode proporcionar e abre, também, um leque de possibilidades de

investigação nesta linha. Sendo assim, o desenvolvimento de uma pesquisa que busca investigar a influência de uma abordagem mais integrada, associando o canto e o corpo, por meio de um programa de educação somática que contempla intervenções, que vão além do trabalho de coordenação motora, pode apresentar interessantes resultados.

Neste projeto me propus investigar sobre o canto associado à anatomia e funcionalidade do corpo humano sob o olhar da Biotensegridade, baseado na importância que a literatura traz sobre o trabalho do ensino do canto associado com o corpo, a qual contempla inúmeras formas de trabalhar o desenvolvimento desta relação por meio da educação somática.

No artigo de Costa (2017) é apresentado um estudo sobre os efeitos dos materiais elásticos da bola Suíça (BS) e da faixa elástica (FE) no desempenho técnico de quatro cantoras líricas sopranos estudantes, ao longo do tempo, foram observados a fluência fonador no canto. Deste modo, foram solicitadas para as estudantes a gravar em áudio que consistiu na execução de três excertos de uma ária de ópera de W. A. Mozart, em dois diferentes momentos: Antes e depois de um Programa de Treinamento Vocal (PTV) criado pelos autores. De modo geral, foi percebida a voz das cantoras líricas com a fonação mais fluente após participarem do treinamento. O autor afirma que:

> A pluralidade dos eventos fisiológicos que ocorrem no interior do corpo do cantor lhe é despercebida, por depender estritamente da funcionalidade de estruturas intrínsecas que estão interconectadas, e onde a perceptibilidade dos seus movimentos pode estar abaixo do limiar de consciência do indivíduo. Por outro lado, o confronto com os velhos hábitos e as tentativas de controle sobre ações musculares que podem ou não ser diretamente monitoradas fazem parte do processo de aprendizagem do estudante. Todavia, deve ser considerado que o desempenho pneumofonoarticulatório no canto lírico demanda ajustes complexos e condicionamento físico laborioso. Neste percurso de aprendizado, considera-se de extrema necessidade a lida com os diversos tipos de tensões corporais, para que o aluno as experimente de forma consciente e aprenda por si a discernir e a selecionar, por meio da propriocepção, quais sensações musculares ou vibratórias se coadunam com as sensações de tônus, de apoio e de fluência vocal. Portanto, presumimos que, a partir do estímulo global, o corpo-voz se manifestará de forma holística e as suas estruturas intrínsecas e extrínsecas serão adequadamente ativadas em conexão e sincronia, produzindo um som vocal saudável, fluente e vibrante (Costa, 2017, p. 4).

O corpo vem sendo discutido em diversas áreas de conhecimento, como a fisioterapia, educação física, filosofia, biologia, psicologia, dentre outras. Deste modo, falar de corpo é compreender que diante de sua complexidade, não teríamos como abordar tudo, porém podemos nos aprofundar em determinados aspectos para o compreender.

Atualmente, com as mídias digitais, tem-se dado demasiado valor à aparência física do corpo, onde o sujeito é bombardeado por imagens de corpos tidos como "ideais" incentivando a incessante busca pelo “corpo perfeito”. Frases como “projeto verão”, fazem as pessoas pensarem que só quem pode frequentar as praias são pessoas de corpo magro, sem estrias, pessoas que se encaixam no modelo do “Corpo ideal”. Paralelo a isto, temos a frase “corpo bom para o verão é o corpo que tenho”, fazendo todos refletirem e lutarem contra o modelo capitalista que foi formado pelas mídias. Como Lima (2013) afirma:

> A cultura hedonista produz o consumo do insumo corpo tornando a aparência um valor fundamental, levando a imagem e a estética a assumirem a primazia das relações sociais. Está em voga uma cultura que exalta a aparência e nega a organicidade, na qual o corpo (sujeito?) é objeto mercantilizado que na contemporaneidade se torna fonte de produção de consumos desenfreados e hedonistas; é medido pelos bens externos ao seu físico e pelas mudanças corporais alcançadas à base de barganhas mercadológicas, reduzindo-o a métodos quantitativos. Um novo estilo de existência toma forma, novas tecnologias pululam aos olhos do sujeito-corpo que, na maioria das vezes, não possui o discernimento adequado para contrapor ao que está sendo posto pela moda publicitária (Lima, 2013, p. 2).

Sá (2019), em sua dissertação em filosofia, busca compreender a consciência corporal através do canto, segundo ele, a canto é a arte que está mais próxima do corpo. Sá traz o olhar da filosofia, da sociologia e da psicologia para entender o corpo.

> A sociologia de Bourdieu centrada no corpo nos mostra que, por mais que sejamos independentes em relação aos nossos corpos e à nossa consciência de ser um indivíduo no mundo, a nossa vida, assim como a nossa maneira de viver, depende de um modelo estabelecido através de um domínio de comportamento social. Vivemos no mundo tendo que dividir o espaço físico com o nosso semelhante estabelecendo diversas relações comportamentais. Ao mesmo tempo, Bourdieu ressalta a capacidade criativa do ser humano para transformar nossas relações e nossa vida através do habitus (Sá, 2019, p.27).

Podemos então afirmar que o corpo sofre influência do meio social em que vive e que as experiências vividas ao longo do tempo irão moldar o nosso modo de percebê-lo assim como o nosso modo de ser, estabelecendo relações comportamentais com o meio social, cujo modelo de convívio já está predeterminado pela sociedade e pela cultura na qual ele está inserido, assim o *habitus* será predeterminante e determinado pelo meio.

Pederiva (2005) investiga como os professores de instrumentos musicais compreendem o "corpo", como eles veem a existência de problemas corporais no processo de ensino-aprendizagem, assim como, as possíveis causas e soluções para estes problemas; além de descrever procedimentos pedagógicos utilizados pelos professores voltados para o trabalho com corpo. O discurso dos professores apresenta bastante forte a palavra "postura", quando falam de "má postura, boa postura, exercícios posturais, etc." Relatam também sobre a falta de bons instrumentos musicais dos alunos, assim como, bons equipamentos e preparo pedagógico para lidar com esse tipo de problema. Percebe-se que a falta de consciência corporal leva os alunos a terem dores e tensões no corpo (Pederiva, 2005, p.100). Deste modo ela afirma:

> [...] a consciência corporal, a aprendizagem e o desenvolvimento motor são os eixos principais, nos quais a aprendizagem musical deve estar fundamentada. O eixo transversal composto por bons instrumentos, acessórios, estudo do aluno, formação do professor e geração de conhecimentos - também deve ser igualmente considerado para que a aprendizagem possa assumir aspecto positivo (Pederiva, 2005, p.102).

Lima (2016), através de entrevistas a participantes de um grupo em Brasília de canto coletivo improvisado (*circlesongs*), afirma que a relação entre corpo, voz e movimento é um dos principais pilares desta prática. Deste modo, o canto coletivo improvisado pode auxiliar os participantes a se descobrirem vocalmente por causa da liberdade de expressão e autonomia que a prática proporciona; auxilia na performance no palco, ajuda a amenizar a timidez, a compreender melhor os parâmetros musicais, dinâmicas, dentre outros; auxilia no desenvolvimento da identidade musical, assim como a manter a concentração na voz e no estado de presença; auxilia a compreender e expandir o conceito de música, tornando-se mais sensível artisticamente (Lima, 2016, p.41).

Diversas pesquisas apresentam um trabalho com a educação somática. A pesquisa de Padovani (2017) busca investigar a experiência das aulas de Técnica de Alexander em coralistas. Os integrantes desta pesquisa relataram uma sensação de relaxamento, alívio de dores no corpo e uma maior facilidade em emitir notas agudas e uma melhora na qualidade respiratória. A pesquisa aponta para uma mudança na prática vocal tanto dentro do coro quanto fora dele e para uma mudança no entendimento do corpo como parte do processo de ensino e aprendizagem do canto na visão dos coristas participantes devido ao trabalho com a técnica de Alexander.

Barros (2012) discorre sobre “o canto como uma expressão de individualidade”. Segundo esta autora, o ato de cantar não tem a finalidade apenas de mostrar a habilidade técnica do cantor(a), como a quantidade de agudos ou graves ou sua agilidade vocal, mas também revelar a identidade vocal de cada ser, que faz parte de processo de construção sociocultural. Ela afirma que: "Não é um canto opaco que esconde o cantor atrás de uma cortina de habilidades e malabarismos aprisionados na forma, é um canto transparente que escorrega pelas frestas dessa forma e revela” (Barros, 2012, p.14).

Ela ainda complementa, que “[...] apropriar-se do corpo implica num reconhecimento de que esse corpo está impregnado de sua história individual e conta, a cada movimento corporal e vocal, essa história” (Barros, 2012, p. 158). As práticas corporais, a exemplo da educação somática são importantes ferramentas para o desenvolvimento vocal do cantor e da cantora. “[...] canto é corpo em movimento.

Pensar um processo de aprendizagem do canto seria, então, pensar em um trabalho a partir e através do corpo” (Sousa, 2018, p. 5).Sousa (2019), realiza uma pesquisa com o coro no qual é regente, ela afirma que a Educação Somática não trata de questões puramente técnicas como o alinhamento da cabeça e do pescoço, embora isto também seja importante para o canto e sim da percepção do corpo, sendo um grande desafio, pois pode mexer com os hábitos dos alunos, assim como hábitos apreendidos por seus professores. Assim:

> No processo de descoberta do próprio corpo, o cantor aprende. Descobre como utilizar o aparelho fonador, se posicionar no espaço,

> lidar com outros corpos que partilham da mesma experiência. O processo de aprendizagem é recheado de descobertas, individuais e coletivas; de cantores com seus corpos e de regentes e preparadores com outros corpos; que partem do próprio corpo ou de sua relação com o espaço a partir do movimento. Assim, é importante que o artista em investigação do próprio canto, possa ouvir a voz que o corpo canta; entender a partir do próprio corpo o que é mais adequado para aquela ação (Sousa, 2019, p. 214).

Simões e Penido (2017) percebem o corpo como por uma abordagem somática através da Técnica Alexander, Bioenergética, Tai Chi Chuan e Método Feldenkrais – segundo a autora estas técnicas "concebem o corpo como uma unidade (mente-físico-emoção), sujeita à constantes e diversas interações, o que é relevante para o desenvolvimento da função vocal integrada" (Simões; Penido, 2017, p. 348).

Alguns estudos como o de Bueno (2012), investigou a voz e o corpo em outras áreas de conhecimento como o da dança. O autor lança o olhar conceitos sobre voz e teorias sobre linguagem, com o intuito de sentir a voz de forma própria e "lançar a possibilidade de observações de trabalhos artísticos que configuram a voz do corpo que dança em voz dançada" (Bueno, 2012, p. 93). O autor insere vocalizações durante a performance da dança, e afirma que a voz faz parte do corpo e pode ser incluída no espetáculo acompanhando os movimentos do corpo.

CAPÍTULO III

3. Fundamentação Teórica

O estudo do canto contempla diversos fatores que vão desde aspectos técnicos a um trabalho de autoconhecimento e reflexão sobre o próprio ser. Cantar não se trata apenas de emitir sons melódicos com a voz, nem tão pouco saber que existe um aparelho fonador que interage com aparelho respiratório para emitir estes sons.

É importante compreender que o estudo afinco do canto nos leva a uma reflexão mais profunda sobre nós mesmos, como seres humanos, movidos por razões e sentimentos. Somos um corpo vivo, que se comunica com o outro, fazendo música com todas as suas subjetividades. Um ser social, que possui uma complexa rede de conhecimentos e interações com o mundo que o cerca.

Ao cantar, trazemos para o outro, além da melodia da música, um discurso poético que ao ser emitido pode transformar a realidade subjetiva de quem o escuta. A voz pertence ao nosso ser, ela é a expressão de nossa consciência em um discurso vocálico, utilizando-se desta rede de interação constituída por nosso corpo como um todo, com seu mais diversos sistemas e aparelhos, agindo em perfeita integração com nossa mente e todas suas experiências sociais e culturais construídas durante sua vida.

O simples cantar, pode ser compreendido sob diversas perspectivas. Podemos perceber o ser que canta e que expressa seus sentimentos mais profundos através da voz e podemos perceber o ser que canta apenas pensando na relação intervalar que permeia entre as notas musicais. Há aquelas(es) que ao cantar se vestem do personagem causado pelo eu-lírico do poema e há aquelas(es) que ao cantar assumem uma postura indiferente ao conteúdo expressivo do eu-lírico, pensando em sua imagem como cantor.

Não há modo certo de ser e de existir como cantora ou cantor. Porém, ao se deter na mensagem que a peça musical cantada quer transmitir e se envolver, como alguém que veste uma roupa para determinada ocasião, a roupa deve estar apropriada com o ambiente e com a mensagem que se quer passar sobre si, assim

como cada estilo musical requer uma específica técnica de acordo com o estilo e gênero e mensagem que se quer transmitir.

Quem canta está sendo cantora ou cantor a partir do momento que se cria uma sequência melódica tonal ou atonal, ou se cria uma harmonia ou uma massa sonora[6] através da voz que antes apenas tinha a função de comunicar através da fala. Porém, há formas de cantar que também se utilizam da fala como recurso expressivo, como é o caso do hip-hop, do rap e de algumas árias contemporâneas. Nas óperas esses discursos falados também se fazem presentes nos chamados recitativos.

Ao cantar, o sujeito sai de um discurso ao acaso, para um discurso programado e delineado, muitas vezes, por um campo harmônico e por uma melodia pré-definida. Deste modo, existe um objetivo que se deve cumprir ao cantar uma canção. Porém, cada nota desta melodia precisa ser vivida para que o todo se concretize.

Na melodia cantada, assim como, na falada existe um contorno melódico que vai além da própria melodia escrita na pauta, existe a melodia da própria palavra entoada, podendo esta, apresentar uma única nota que se repete na mesma palavra, mas cada sílaba será pronunciada de acordo com a prosódia da palavra. Deste modo a canção é a fala que se traduz em música.

Ao expressar o canto estando presente com mente, corpo e voz, trazemos verdade a este momento. Cada nota soada, em questões de milésimos de segundos, é ao mesmo tempo presente e passado, pois, ao iniciarmos a nota ela está sendo e deixando de ser a todo momento. Passamos também a ouvir um som que já não está sendo mais produzido, pois, conseguimos ouvi-lo quando ele já não está dentro do corpo de quem o emitiu. E aquilo se torna parte de nossa vida, caso seja significativo para nós.

Desenvolver uma consciência corporal e buscar viver o momento presente com mente, corpo e voz conectados e conscientes de você mesma, nos tornará mais atentas à produção vocal e de como podemos fazer para otimizar nosso estudo diário de canto. Como Merleau-Ponty (1999, p. 338) argumenta:

[6] Sons sobrepostos mais utilizados na música contemporânea.

> Se a transposição é sistemática, e, todavia, parcial e progressiva, é porque vou de um sistema de posições ao outro sem ter a chave de cada um deles, assim como um homem sem nenhum conhecimento musical canta em um outro tom uma ária que ouviu. A posse de um corpo traz consigo o poder de mudar de nível e de "compreender" o espaço, assim como a posse da voz traz consigo o poder de mudar de tom. O campo perceptivo se apruma e, no final da experiência, eu o identifico sem conceito, porque me transporto inteiro para o novo espetáculo e porque coloco ali, por assim dizer, o meu centro de gravidade (Merleau-Ponty, 1999, p. 338).

Deste modo, refletir sobre o corpo levou-me a perceber que ele não trata apenas de um conjunto de ossos, músculos e vísceras, mas uma complexa e integrada arquitetura que constitui a "casa que habito"[7], o lar onde existe o meu "ser". Este "ser", a quem me refiro, envolve além do corpo físico (estrutura anatômica e fisiológica), a mente (psíquico/consciência/alma)[8], sendo, a todo tempo, ambos submetidos a influências diretas e indiretas de um sobre o outro. Seria limitante olhar para um isolado do outro.

Na verdade, não se trata de um corpo e de uma mente, mas sim de ambos como um só. Um ser vivo, que sente, experimenta, interage com o mundo e é influenciado por ele. Conhecer bem nosso corpo, nos permiti apropriar-se de nós mesmos.

Para tanto, "O corpo próprio é de tal maneira original que nele o todo é anterior às partes; o todo, no corpo próprio, não resulta do somatório ou da agregação das partes. Ele não é uma justaposição objetiva dos órgãos no espaço objetivo" (Cardim, 2009, p. 113). Para a compreensão do corpo, precisamos entender que sua complexidade vai além da anatomia, pois também devido às múltiplas facetas que ele abrange, podemos vê-lo como um ser humano dotado de razão e sentimentos. Um ser constituído de sentimentos (consciência) que influencia e é influenciado a todo instante, desde sua estadia intrauterina até os momentos finais de sua vida.

Alvo de discussões filosóficas e científicas que vêm desde a existência humana até os dias atuais, o corpo ganhou diversas atribuições que nos permite ver uma multiplicidade de estruturas, sentidos e funções, que atuam indivisivelmente.

---

[7]Thérèse Bertherat em "O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si"

[8] Neste capítulo a palavra "mente" é sinônimo do psíquico, da consciência e da alma.

Este capítulo é um convite ao leitor para debruçar-se sobre uma leitura em que o ato de cantar é deliberado por meio de sua voz, não constituído apenas de sua estrutura anatômica, mas de um ser corporificado, dotado de uma consciência fisiológica, cultural e social. Mas nem sempre, na história, o ser humano foi visto em toda sua plenitude, isso talvez se reflita ainda hoje sobre a forma como alguns dos trabalhos com as cantoras e os cantores são conduzidos, focando-se muito mais em técnicas e deixando de lado o ser cantante.

Por isso é importante compreendermos como o corpo e a mente eram vistos no decorrer da história sob o olhar das culturas ocidental e oriental, respectivamente dialético-discursiva e simbólica-intuitiva.

3.1 Corpo e mente na filosofia ocidental

Dentro da cultura ocidental, desde os primórdios da filosofia, o corpo e a mente receberam diversas interpretações, que ganharam uma visão dualista e, para algumas vertentes filosóficas, esta visão se torna mais evidente a partir das categorizações teorizadas por Descartes (Faria, 2006, p. 09).

Os filósofos pré-socráticos, ligados pelo estudo da cosmologia, viam o corpo e a mente não como duas partes de um, mas como uma parte (corpo) que levaria a outra (alma). Destarte, os gregos procuravam ter hábitos saudáveis, como a prática de ginásticas corporais e uma boa alimentação, pois assim, eles teriam após a morte, uma maior plenitude das suas almas, ou seja, o corpo precisaria ser forte para que a alma assim o fosse.

Platão via o corpo como algo “material e fisiológico” e a mente uma entidade mais aprimorada e superior ao corpo. Esta visão construía uma barreira entre corpo e mente. Inicia-se aqui um dualismo entre corpo e a mente, sendo ambas entidades distintas, dependentes e hierarquizadas. O corpo com suas funções e características de atuação e de práxis era sempre regido e subordinado a mente por meio do intelecto e do contemplativo (Pinto; Jesus, 2000, p. 89).

A visão da dualidade, que passa a ver o homem cindido em corpo e mente com atuações distintas em sua existencialidade, passa a construir uma visão negativa do corpo. Segundo Pinto e Jesus (2000, p. 90), o “(...) corpo passa então a receber os adjetivos de obstáculo, prisão e túmulo da alma. Para Platão o corpo é

um participante secundário do real. O verdadeiro mundo permanente, imutável, essencial, é o mundo das ideias.”

No século XVII, as ideias desenvolvidas pelo filósofo Descartes tinham como base dividir o problema a ser investigado para melhor compreendê-lo. Esta forma linear e fragmentada de explorar, entender e explicar as coisas ainda prevalece até hoje. Esta ideia cartesiana levou muitos estudiosos da anatomia e fisiologia do ser humano a ver o corpo destes indivíduos como uma máquina, constituído por uma série de alavancas, polias e colunas. Criando, desta forma, a visão do corpo como uma estrutura rígida e sem mobilidade (Lima, 2020, p. 19).

Para Descartes, o corpo é um objeto material e pode ser dividido para analisar cada parte, regido pelas leis mecânicas/físicas da natureza; enquanto a mente é a consciência indivisível, considerada uma substância espiritual e, como tal, não pode ser dividida para ser analisada. Destarte, sua premissa é que corpo e mente são conceitos duais. No entanto, paralelo a esta visão cartesiana e linear, outras linhas de pensamento e pesquisa nos conduzem a um olhar analinear[9] sobre esta anatomia e fisiologia do corpo humano (Varela; Thompson; Rosch, 2003, p. 168).

3.2 Corpo e mente na filosofia oriental

O corpo, para a visão oriental, visto de forma dissociada da mente, como uma visão dual que nos acompanha desde a antiga Grécia, não existe na cultura oriental. Corpo e mente são um, o ser humano. No século XX, algumas linhas de pensamento ocidental inspirados na cultura oriental começaram a olhar, também, para corpo e mente como uma unidade, a exemplo do filósofo, Merleau-Ponty (Cândido *et al*., 2017, p. 1). Esta nova forma da cultura ocidental de interpretar e entender o ser humano, abandona a ideia, “penso, logo existo”, para a simples conclusão de que, “simplesmente existo”, como um ser, uma unidade, uno.

[9] O termo “Analinear” é utilizado com o intuito de trazer uma visão sinérgica e não excludentes, diferente do termo “não-linear”, que seria o oposto e excludente do “linear”. Pois ambos se fazem presentes, como exemplifica o matemático, Stanislaw Ulam, que frisa que: “chamar de não-linear alguma coisa, é como chamar todos os outros animais de um zoológico que não são elefantes de não-elefantes” (Walter, 1997, p. 34).

Esta inter-relação entre corpo e mente, já são bem estabelecidas pela filosofia oriental há milênios. Inclusive, a utilização do termo unidade para se referir ao ser humano, não se faz necessário para eles, pois o termo dual[10] não existe no conceito oriental, logo, eles não param para pensar no ser como uma unidade, pois esta já é sua natureza.

A cultura oriental abrange uma diversidade de povos, dentre os quais farei menção aos pensamentos e as práticas da cultura chinesa. Nesse sentido, se faz necessário destacarmos uma característica bem peculiar da filosofia chinesa, que procura expressar ou transmitir seus ensinamentos, na maioria das vezes, por meio de aforismos (Medeiros, 2018, p. 32). Como é possível encontrarmos em um dos livros mais importantes da cultura chinesa e doutrina taoísta, o Tao-Te King, de Lao-Tzu, um livreto com 85 aforismos, que segundo Wilhelm (2006, p. 18), o seu lendário autor:

> [...] Concentrou-se na observação das interdependências que existem no mundo, e o que viu transformou penosamente em palavras, deixando que os espíritos afins de épocas posteriores o seguissem, autonomamente, suas indicações e contemplassem, nos inter-relacionamentos do mundo, as verdades por ele descobertas (Wilhelm, 2006, p. 18).

Uma outra relevante distinção entre a visão ocidental e oriental, condiz com a supervalorização do racional pela primeira e a relativização da razão pela segunda. Destarte, o racionalismo para filosofia oriental é um conhecimento que vem a complementar o intuitivo. O racional depende do intuitivo, e vice-versa. Um está dentro do outro e um é o outro (Pinto; Jesus, 2000, p. 92). Os chineses chamam isto de Taiji, a perfeita completude, que consiste em um perfeito equilíbrio entre *Yin* e *Yang* (Figura 1)[11].

[10] No sentido fragmentado ou dualista do termo.

[11] Imagem retirada do link: https://pt.wikipedia.org/wiki/Yin-yang_na_medicina_tradicional_chinesa em 01 out. 2023.

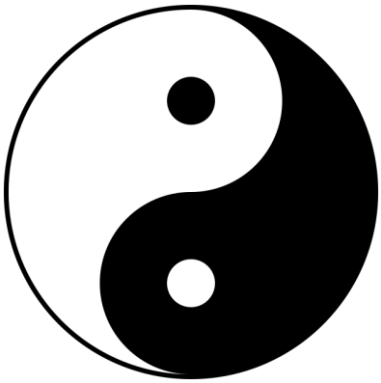


Figura 1:Representação simbólica do Taiji e suas duas energias yin (cor escura) e yang (cor branca) (Imagem retirada da internet)

Da mesma forma que o *Yin* e o *Yang* mantêm sua perfeita e natural interação para constituir o Taiji, o corpo (*Yin*) e a mente (*Yang*) não se dissociam, ambos se complementam e constituem o ser, um depende do outro para existir, como menciona Lao-Tzu nos primeiros quatro versos do Aforismo XLII (Wilhelm, 2006, p. 81)

O Tao gera o Um.
O Um gera o Dois.
O Dois gera o Três.
O Três gera todas as coisas.

Esta relação do corpo (Yin) e mente (Yang) pode ser bem trabalhada por meio de uma das práticas corporais chinesas mais difundidas pelo mundo, o Taijiquan. Esta arte de mover-se busca de forma meditativa por meio de movimentos conscientes, trabalhar o equilíbrio entre a suavidade e a força, o lento e o rápido, o relaxamento e a tensão, sempre seguindo o princípio do yin e do yang, estas duas energias complementares.

O Taijiquan tem sua origem no século XVII, cuja criação é atribuída ao General da Dinastia Ming, Chen Wangting (1597 - 1604), que com o fim de sua carreira como general, retornou a sua cidade natal - Chenjiagou, e passou a dedicar-se aos estudos da alquimia taoísta (*Yin*) e das práticas marciais (*Yang*), criando o que hoje conhecemos como Taijiquan (Silberstorff, 2018, p. 39).

Esta arte marcial chinesa e meditação em movimento procura levar o praticante a um estado pleno de consciência do seu corpo e da sua mente, nos

levando a percepção sobre situações cada vez mais peculiares de sensações, nas quais estamos com excesso ou ausência de tensões, além de manter nosso estado mental tranquilo e sereno.

O Taijiquan, assim como, outras práticas corporais do oriente, a exemplo da Yoga, do Qigong, da meditação etc. estão disseminadas por todo o mundo e desempenham um papel muito importante nesta abordagem sobre o sujeito como um ser uno.

Como mencionado, também é possível encontrarmos muitos trabalhos corporais sendo desenvolvidos no ocidente que procuram trabalhar esta relação do corpo com a mente, a exemplo de alguns métodos e/ou técnicas da educação somática, a exemplo: da Técnica de Alexander, da Técnica Klaus Vianna, da Antiginástica, do Método Feldenkrais, da Respiração Vivenciada de Middendorf, da Eutonia, do Método Bertazzo, da Bioenergética, Método GDS[12] - Cadeias Musculares e Articulares e do trabalho de Alfred Wolfsohn e Roy Hart, sendo importante salientar que esses trabalhos são muito utilizados no ensino de canto (Sousa, 2018).

3.3 A Percepção do Corpo e Mente, segundo Merleau-Ponty

No século XX, o filósofo contemporâneo francês, Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) passa a contribuir, no ocidente, com uma nova forma de observar o corpo e a mente, divergindo das ideias mecanicistas e dualistas cartesianas, “[...] um dos traços marcantes da filosofia merleau-pontiana consiste na exclusão ou na suspensão destes prejuízos tradicionais que forçam o sujeito a ter que escolher entre um dos dois lados da alternativa, a saber, a existência ou como coisa/objeto ou como consciência” (Cardim, 2009, p. 88).

Segundo Merleau-Ponty, não estamos analisando o corpo ou a mente, mas o ser humano (corpo objeto e corpo sujeito) como um todo, cuja existência é ambígua. O objeto sofre influências das leis mecânicas da natureza e o sujeito exprime por meio de gestos e movimentos conscientes sua liberdade de ação (Caminha, 2012, p. 40).

[12] A sigla GDS é uma abreviação do nome da criadora do método, a Sra Godelieve Denys Struyf.

> É bem verdade que Merleau-Ponty trata da subjetividade se constituindo nos movimentos do corpo por meio da busca de um sentido original, que poderíamos definir como sendo de natureza pré-semântica. A gênese do corpo-sujeito exige um projetar-se em direção ao mundo por meio dos movimentos que encontram resistência no próprio mundo. As ações vividas num campo em que se encontram diferentes perspectivas permitem formar a consciência de uma interioridade. Um indivíduo se constitui como corpo-sujeito por meio do reconhecimento de um poder fazer que se revela pela tensão entre a realização e a não realização. O poder fazer se descobre pela contraposição de poder não fazer. Esse processo de identificação, construído pelos movimentos do corpo, adquire a expressão de proposições em primeira pessoa. A indicação de um agente que realiza os movimentos nasce da frustração de uma vontade ou de um desejo não realizado pelo corpo. O resultado da frustração possibilita a emergência de um corpo-sujeito que se refere a si como um indivíduo que pode fazer e não pode fazer. O "eu" aqui não é uma realidade ou uma substância imaterial que não se pode observar. Ele é um corpo que se confronta cotidianamente com o mundo onde habita (Caminha, 2012, p. 44).

O corpo-sujeito está em constante interação com o mundo que o cerca, objetivando sua autoafirmação. O movimento do corpo deixa de ser apenas mecânico para ganhar uma característica personificada por quando o corpo-sujeito realiza ações de controle sobre o movimento (Caminha, 2012, p. 42).

> Por meio dos movimentos voluntários, o ser humano cria um modo de vida indeterminado. Um horizonte inesperado nasce de seus movimentos, criando um campo de imprevisibilidade no seu agir. O corpo humano não é apenas localizado no espaço, mas habita o espaço, construindo uma espacialidade própria. Ele não se desloca, exclusivamente, no espaço à mercê das leis mecânicas. Ele busca situar-se intencionalmente na espacialidade em que habita. O corpo humano não vive apenas uma temporalidade marcada pelo contínuo presente. Ele experimenta uma temporalidade vivida, que cria horizontes indeterminados ou abertos, possibilitando movimentos possíveis ou virtuais" (Caminha, 2012, p. 40).

Assim, ao cantar, podemos transitar entre o espaço real e o virtual[13]. Ao mesmo tempo em que uma canção está sendo realizada no mundo (real), estamos também vivenciando sensações de um mundo (virtual) que está sendo cantado e contado, que talvez nunca tenhamos vivido, mas que passa a existir no momento da performance. Essa facilidade em "transitar entre estes dois mundos" pode ser desenvolvida em muitas cantoras e cantores.

[13] Virtual neste sentido se remete a uma criação do imaginário,

Para Merleau-Ponty, a intenção motora está vinculada a uma análise intelectual pautada em uma representação simbólica de uma motricidade constituída. Portanto, nossos movimentos podem ser compreendidos dentro de uma relação distinta entre movimentos concretos e abstratos constituídos pela mútua relação entre nosso corpo e o mundo. Não é apenas nossa experiência corporal que determinará nosso esquema corporal, mas também sua relação mútua com o mundo, que é determinado pela consciência (Verissimo, 2012, p. 213).

Segundo Merleau-Ponty, o corpo não é apenas matéria, mas sim um estado de presença, expressividade, movimento, linguagem etc., classificado por ele de "corporeidade". Este termo é uma representação não só do nosso corpo em si, mas da construção de nossa mente e do que tange nossa percepção sobre este corpo e o que dele nós compreendemos (Ferreira, 2010, p. 49).

> Assim, as atitudes do corpo, sua postura, o tônus muscular e seu movimento, apresentam-se como um resumo da experiência corporal capaz de oferecer significações à proprioceptividade e a interoceptividade por meio dos conteúdos cinestésicos e articulares. Mas, o esquema corporal é dinâmico e é uma maneira de exprimir que meu corpo está no mundo (Nóbrega, 2016, p. 38).

O fenomenólogo francês elenca a importância de unir e não separar práxis e consciência ("praktognosia"), nos levando a uma reflexão do corpo como um ser, constituído pelas suas experiências práticas e gnósticas de uma vida. "Meu corpo tem seu mundo ou compreende seu mundo sem precisar passar por 'representações', sem subordinar-se a uma 'função simbólica' ou 'objetivante'" (Merleau-Ponty, 1999, p. 195). Com esta compreensão de corpo e mente como uma unidade, ele conclui: "[...] eu não estou diante de meu corpo, estou em meu corpo, ou antes sou meu corpo" (Merleau-Ponty, 1999, p. 207-208).

3.4. A visão cartesiana da anatomofisiologia do ser humano

A forma para entender e estudar o ser humano e suas diversas funções dentro da cultura ocidental, foi pautada em categorizações constituídas por uma visão linear, e que ganhou forças com as ideias cartesianas renascentistas no século XVII com o filósofo Descartes, conforme mencionado anteriormente. O ser humano passou a ser visto como uma "máquina", constituído por um conjunto de partes que funcionam isoladamente, como os sistemas de polias e alavancas (Figura 2).

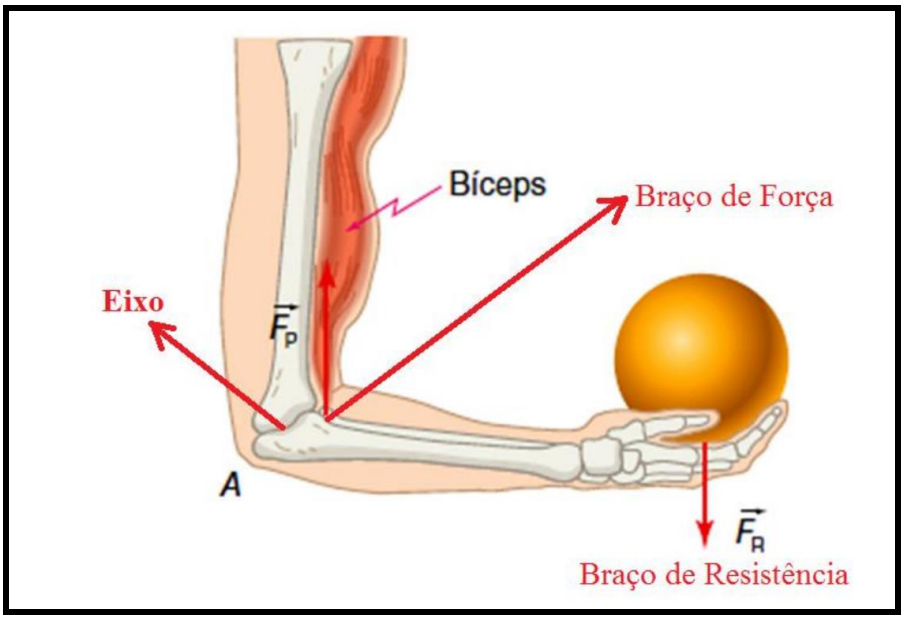


Figura 2 - Modelos de “braços de alavanca” (Imagens retiradas da internet)[14]

No esquema da Figura 2, temos um exemplo de como atua nossa estrutura musculoesquelética durante o movimento de flexão do cotovelo, segundo a visão cartesiana e linear. Segundo esta teoria, ao pensarmos em realizar uma flexão do cotovelo, o músculo bíceps braquial (cabo/alavanca), principal agonista deste movimento, contrai realizando uma ação de tração em suas extremidades, permitindo que o cotovelo (polia/eixo) flexione. Esta é uma forma reducionista de ver o ser humano como um conjunto de partes isoladas e independentes.

Esta maneira de pensar nos leva a um pensamento restritivo e descartamos vários outros fatores que podem influenciar, como a sinergia de outras estruturas musculares e fasciais que envolvem aquele membro; ou a depender do objeto ou da finalidade, esse membro pode realizar mais ou menos força, com mais ou menos velocidade; e se houver outros sentimentos envolvidos nesta ação, seja medo, carinho ou raiva. Todas estas características podem gerar diferentes mecanismos de sinergismo do corpo.

Segundo Lima (2020, p. 21) “o corpo na cultura ocidental tem sido rotulado como uma estrutura dura, estática, sem dinamismo ou movimento [limitados].” Ainda hoje, algumas estruturas do nosso corpo são vistas sob esta óptica, a exemplo da

[14] Imagem utilizada do site: https://www.passeidireto.com/arquivo/79101012/alavancass em 05 set. 2023.

coluna vertebral, que é considerada como o pilar de sustentação do corpo, rígida e inflexível (Levin, 2010, p. 1).

Essa forma linear e reducionista de ver o corpo nos priva de sua característica mais natural que é o mover-se em sinergia. A cantora e o cantor ao emitirem um som vocal faz com que o corpo aja em sinergia, pois são várias estruturas atuando ao mesmo tempo para que o som seja emitido da forma desejada.

Nós somos constituídos por um fabuloso sistema que envolve uma rede de conexões inteligente e complexa que integra ações que envolvem uma gama movimentos pequenos a grandes, suaves a fortes, lentos a rápidos, mas todos em uma perfeita sinergia, que rompem os dualismos (Johnson; Sever, 2019, p. 2).

Novas pesquisas sob esta visão do ser humano agindo de forma integrada vem identificando, por exemplo, que os músculos não atuam de forma linear no nosso corpo, seguindo apenas um vetor de força, mas pelo contrário, a rede de conexão do nosso corpo permite que esta força siga diferentes vetores de transmissão que se propagam em múltiplas direções (Maas; Sandercock, 2010).

3.5 Um novo olhar sobre a anatomofisiologia do ser humano

Com anteriormente mencionado, as diversas áreas das ciências (saúde, exatas e humanas) vêm cada vez mais se debruçando sobre formas e abordagens mais sinérgicas de estudar e analisar este complexo sistema que é o ser humano, a exemplo da: anatomia, fisiologia, histologia, neurociência, física, metafísica, psicologia, filosofia, sociologia etc. “Esta interação entre diversas ciências têm possibilitado desconstruir a visão simplista e reducionista do movimento do corpo humano, ganhando novos conceitos, cada vez mais próximos da visão oriental” (Lima, 2020, p. 22).

Nós seres humanos, somos constituídos por um complexo sistema (corpo e mente) que podem atuar, quando bem cuidado, em perfeita harmonia, conectando-se do micro ao macro, do superficial ao mais profundo, do corpóreo ao psíquico. Se pararmos para pensar um pouco, iremos ver que estamos em constantes mutações (mudanças), células estão morrendo e outras nascendo o tempo todo, mergulhadas num mar de tensões intimamente interligadas por meio de complexo e harmonioso Sistema Fascial (Schleip; Klingler; Jäger, 2012, p. 4).

3.5.1 Fáscia e o Sistema Fascial

O terapeuta e pesquisador, Thomas Myers, identificou em seus trabalhos de dissecação, redes de tecido conjuntivo que envolvem e permitem que os músculos e/ou grupos musculares de diferentes partes do corpo se comuniquem. Este tecido conjuntivo é denominado de *fáscia* e estas redes conectivas encontradas por Myers foi chamada pelo mesmo de Linhas Miofasciais[15].

Estas linhas permitem que uma força gerada em uma determinada estrutura do corpo seja transmitida e percebida por várias outras, tal teoria vem sendo corroborada por diversas pesquisas (Carvalhais *et al.,* 2013; Cruz-Montecinos *et al.*, 2015; Marinho *et al*., 2017; Barker, Briggs, Bogeski, 2004; Carlson, Fleming, Hutton, 2000).

Este tecido conectivo, denominado de *fáscia,* ainda é de difícil conceitualização nos campos das ciências (Schleip; Hedley; Yucesoy, 2019, p. 1). Alguns autores identificaram camadas *fasciais* mais densas que envolviam tecidos mais profundos, como músculos (epimísio), vísceras (peritônio) e nervos (epineuro e dura-mater) (Benetazzo *et al.*, 2011). Outros autores, encontraram tecidos *fasciais* com uma característica mais frouxa e superficial em camadas mais profunda da pele, a hipoderme (Schleip; Hedley; Yucesoy, 2019, p. 1 *apud* Guimberteau; Armstrong, 2015).

Entre 2014 e 2015, foi montada uma força tarefa, que envolveu pesquisadores de todo o mundo, com o objetivo de unificar o conceito relativo à *Fáscia*. Ainda existem algumas divergências entre os estudiosos da *Fáscia*, porém atualmente um dos conceitos mais aceitos na literatura é:

> O sistema fascial pode ser classificado como um contínuo tecido conjuntivo tridimensional fibroso, contendo colágeno frouxo e denso, que permeiam o corpo. Incorpora elementos, como: tecido adiposo,

[15] 1. Linha Superficial Anterior; 2. Linha Superficial Posterior; 3. Linha Lateral; 4. Linha Espiral; 5. Linha Superficial Anterior do Braço; 6. Linha Profunda Anterior do Braço; 7. Linha Profunda Posterior do Braço; 8. Linha Superficial Posterior do Braço; 9. Linha Funcional Anterior; 10. Linha Funcional Posterior; 11. Linha Profunda Anterior.

> adventícios e bainhas neurovasculares, aponeuroses, fáscias profundas e superficiais, epineuro, cápsulas articulares, ligamentos, membranas, meninges, expansões miofasciais, periósteo, retináculos, septos, tendões, fáscias viscerais e todos os tecidos conjuntivos intermusculares, incluindo endo-/peri-/epimísio. O sistema fascial interpenetra e envolve todos os órgãos, músculos, ossos e fibras nervosas, dotando o corpo de uma estrutura funcional e proporcionando um ambiente que permite que todos os sistemas do corpo operem de forma integrada (Adstrum *et al.*, 2016, p. 6, tradução nossa).

Partindo deste conceito, é possível afirmar que a *Fáscia* é um folheto ou envoltório de tecido conjuntivo, que envolve, conecta e separa músculos, vísceras, nervos e vasos (Stecco; Schleip, 2016; Stecco *et al.,* 2018). Isto permite que todo o corpo atue de forma integrada (Biotensegridade) e não isoladamente, reforçando a ideia de quem canta não canta apenas com seu aparelho fonatório e respiratório, mas todo o seu corpo canta.

O pesquisador Thomas Myers ficou intrigado com as ideias restritivas e fragmentadas dos livros de anatomia de sua época, pois não era isso que ele encontrava em suas pesquisas e trabalhos de dissecação; pelo contrário, ele descobriu um sistema perfeito e intimamente conectado” (Lima, 2020, p. 23).

Desta forma, Myers intensificou seus estudos de dissecação e começou a catalogar todas as linhas contínuas, constituídos por fáscias e músculos, que percorriam o corpo. Ele pode identificar linhas que passavam pela frente e por trás do corpo, outras cruzando de um lado para o outro, uma outra espiralava-o, algumas eram mais superficiais e outras mais profundas, denominando-as de Linhas Miofasciais. Na Figura 3, podemos observar algumas destas linhas miofasciais.

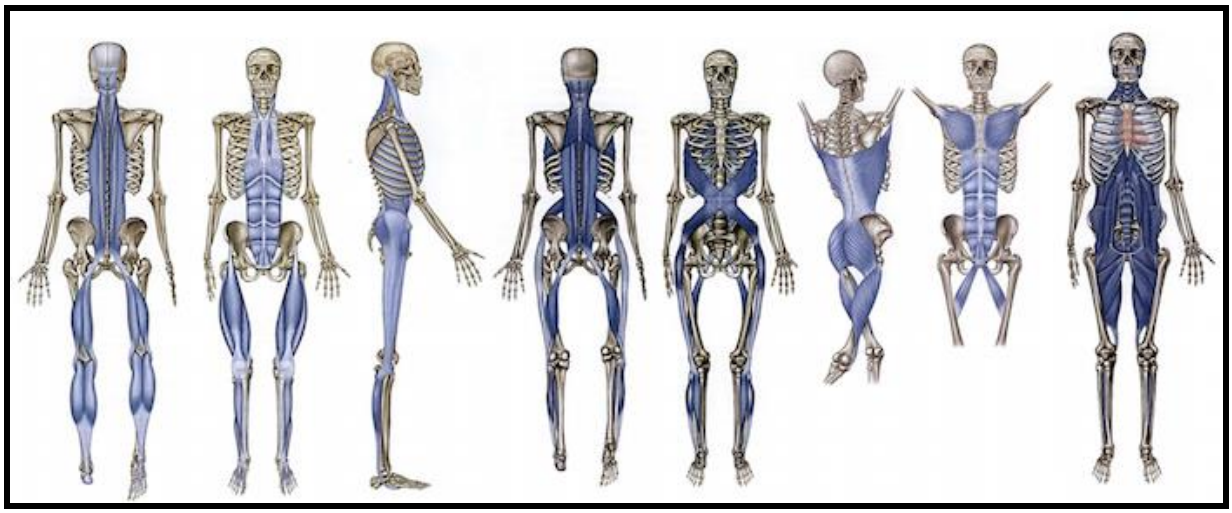


Figura 3 – Mapa representativo das Linhas Miofasciais. Nesta figura, é possível visualizarmos 7 das 12 Linhas Miofasciais: Linha Superficial Anterior, Linha Superficial Posterior, Linha Lateral Direita, Linha Espiral vista anterior e posterior, Linha Funcional Posterior, Linha Funcional Anterior e Linha Profunda Anterior (da direita para a esquerda), que são desenhadas sobre o esqueleto humano (Imagem retirada da internet).

Pesquisas recentes têm confirmado algumas das teorias das linhas miofasciais de Myers, a exemplo da pesquisadora, Carvalhais *et al.* (2013), que ao estimular a contração no músculo latíssimo do dorso, músculo do ombro, responsável pela adução e rotação interna, concomitantemente, foi observado uma ativação do músculo glúteo máximo contralateral, que, apesar da distância, foi ativado indiretamente por meio da transmissão de força entre estas redes de conexões. A linha miofascial neste caso correspondente é a Linha Funcional Posterior (Figura 4).

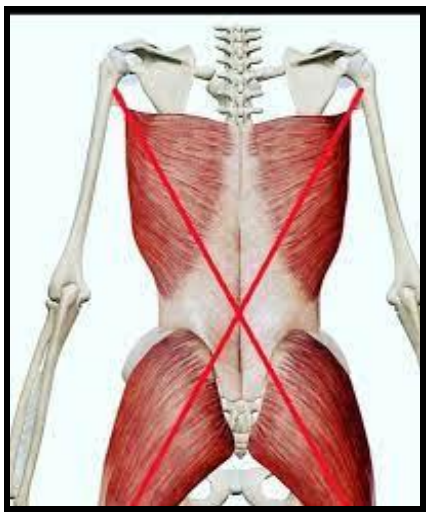
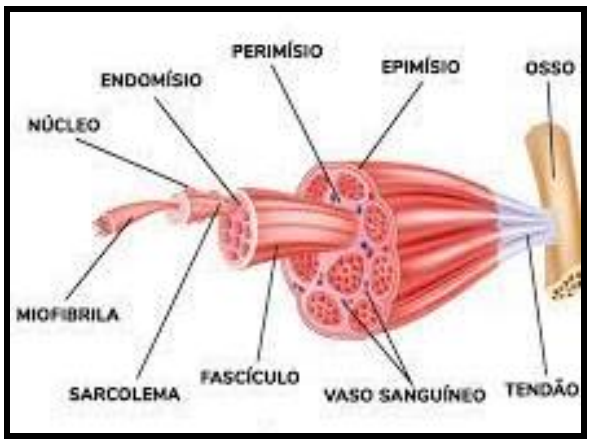


Figura 4 - Linha Funcional Posterior que envolve os músculos grande dorsal e glúteo máximo contralateral unidos pela fáscia toracolombar.

Um outro autor classifica a transmissão de força miofascial de acordo com as camadas musculares das mais profundas as mais superficiais. A primeira, ocorre numa camada mais profunda, classificada de *transmissão intramuscular* (Figura 5.1), na qual a tensão é transmitida ao longo do endomísio linearmente entre uma fibra muscular e outra ou lateralmente com as fibras vizinhas. Uma segunda forma é a *intermuscular* (Figura 5.2), onde a transmissão se dá por meio dos tecidos conectivos que ligam um músculo a outro. Por último, teríamos a transmissão *extramuscular* (Figura 4), onde a força passa de um músculo para um tecido fascial e deste para um outro músculo, a exemplo da transmissão entre: Músculo Grande Dorsal, Fáscia Toracolombar e Músculo Glúteo Máximo (Huijing, 2003).



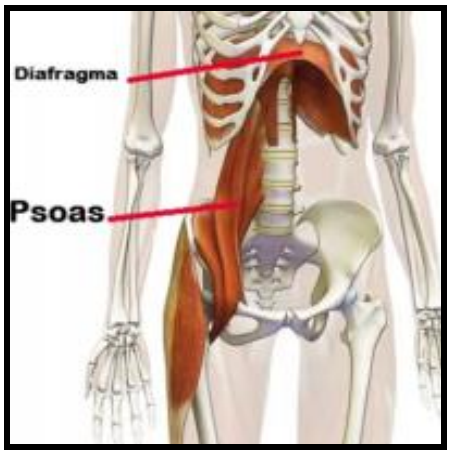


Figura 5.1 (Esquerda) - Representação da transmissão de força intramuscular; e 5.2 (Direita) - O Músculo Diafragmático e sua conexão com o Músculo Psoas na transmissão de força.

Uma outra maneira que nos leva a perceber esta rede integrada é durante o simples ato de respirar. Ao respirarmos, em virtude destas conexões *fasciais*, todo o nosso corpo receberá estímulos adaptativos de contração e expansão, alguns em graus maiores outros menores a depender das necessidades finais que aquela respiração tenha.

O principal músculo que citamos ao pensarmos na respiração é o diafragma. Infelizmente, as interpretações sobre sua função ainda são muito simplistas e fragmentadas. Segundo Bordoni, Marelli e Morabito (2019, p. 4) é preciso olharmos além do conceito anatômico e mecanicista deste músculo:

> O músculo diafragmático é tecido fascial, incluindo o tecido conjuntivo (epimísio, perimísio, endomísio, tendões, centro frênico) e a porção contrátil. O movimento diafragmático é complexo e é influenciado pelo ambiente circundante e pela organização de seus

> tecidos. A contração e o relaxamento muscular são fractais e assíncronos. Os tecidos musculares podem se preparar para um evento mecânico antes que o evento esteja presente, como uma espécie de consciência. A explicação mais provável está relacionada à ação do sistema nervoso central e aos campos eletromagnéticos produzidos pelas células do corpo humano. Ainda estamos longe de entender em detalhes o comportamento desse fascinante músculo (Bordoni; Marelli; Morabito, 2019, p. 4, tradução nossa).

No entanto, a falta de percepção e conhecimento do nosso próprio corpo pode criar limitações e impedir sua boa sinergia. Se trouxermos este olhar para o profissional que usa ou trabalha com a voz, será possível percebermos que a atenção vai muito mais além do aparelho fonatório ou respiratório. Miller (2019) refere-se à interdependência de todo este complexo instrumento da voz, mostrando uma relação de cooperação e equilíbrio entre cada parte durante o ato de cantar:

> A habilidade técnica no cantor é largamente dependente da habilidade do cantor em conquistar consistentemente aquela boa coordenação do fluxo de ar e da fonação – a luta vocal – que é determinada pela cooperação entre músculos da laringe e da parede do peito, e da contração diafragmática, um equilíbrio perfeito entre a pressão subglótica e a resistência das pregas vocais (Miller, 2019, p. 67).

Segundo Lima (2020, p. 36), “Explicar o canto como apenas o som emitido pelas vibrações das pregas glóticas ou vocais geradas pelo ar que vem dos pulmões, seria uma conceituação reducionista sobre um dos mais antigos e magníficos instrumentos musicais que é o corpo.”

Devemos conhecer melhor o nosso corpo e suas diversas possibilidades vocais e de movimentos. A técnica vocal (vocalizes, trabalho com a respiração, ressonância, apoio, dentre outras) se potencializa quando é trabalhada de forma integrada com o corpo. Este trabalho pode gerar na cantora e no cantor, por meio de uma melhor atuação desta “teia” fascial, uma maior fluidez, distribuição de forças e ações mais sinérgicas entre as diversas partes do corpo, promovendo um estado de *Tensegridade*, que nesse presente estudo estamos denominando de Biotensegridade, um estado de comunicação que antes não se tinha consciência, potencializando, uma produção vocal mais integrada com menos esforço e mais fluidez.

3.5.2 Biotensegridade

Para entendermos o conceito de Biotensegridade é preciso antes falarmos sobre Tensegridade. De acordo com a Universidade da Fáscia[16], este termo é originado da arquitetura e tem sua origem atribuída as ideias do visionário designer, arquiteto e inventor norte-americano, Richard Buckminster Fuller. Fuller tornou-se conhecido pela criação do *Domo geodésico* (Figura 6).

Esta obra ganhou destaque no mundo da arquitetura por contemplar características de maior leveza e força com melhor relação custo/benefício jamais projetada naquela época. As cúpulas geodésicas, propostas por Fuller, são a concretização das suas pesquisas no sentido de encontrar o máximo de eficiência na tecnologia das estruturas baseadas nas percepções observacionais que ele colhia da natureza.

Figura 6 - Pavilhão norte-americano da Exposição Mundial de 1967 (na Ilha de Santa Helena, Montreal, Quebec, Canadá) projetada por R. Buckminster Fuller. Hoje em dia, designada de "Biosfera", é uma aplicação exemplar da estrutura designada por cúpula geodésica, segundo o conceito desenvolvido por Fuller, no âmbito do seu pensamento "sinergético" (Wikipedia: https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Buckminster_Fuller, 2023).

[16] Link de acesso: https://universidadedafasciaonline.com.br/blog/o-que-e-tensegridade/

Um aluno de Fuller, o escultor Kenneth Snelson deu continuidade ao trabalho de Fuller ao explorar a Tensegridade em esculturas a exemplo de sua intrigante “Needle Tower” (1968) com 18 metros de altura (Figura 7).

Figura 7 - Needle Tower ("Torre de Agulhas") é uma obra de arte pública feita pelo escultor estadunidense Kenneth Snelson. A obra fica localizada no lado externo do Museu Hirshhorn, da Smithsonian Institution, em Washington, D.C. Uma estrutura abstrata com cerca de 26,5 metros de altura, em formato cônico e constituída por alumínio e aço inoxidável, na qual os tubos de alumínio assumem uma função compressiva, tensionados pelos cabos de aço dispostos por dentro dos mesmos tubos (Wikipedia: https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Needle_Tower, 2023).

O princípio estrutural da Tensegridade é baseado na utilização de componentes isolados em compressão (hastes) dentro de uma rede de tensão contínua (cabos), de tal forma que as estruturas compressivas (hastes) não se tocam devido uma equilibrada rede de tensão das estruturas tensionantes (cabos) (Jáuregui, 2004, p.1).

Representada nas obras do escultor Kenneth Snelson, esta teoria se torna cada vez mais conhecida no mundo todo e desperta o interesse pelas ciências da saúde a exemplo do cirurgião ortopedista, Stephen Levin.

Ensinado a tratar o mecanismo funcional do corpo usando como base o princípio da gravidade, seja na cirurgia, no exercício físico ou no trabalho postural, para Levin, todo seu trabalho dependia do "algoritmo da gravidade". No entanto, o tempo e o estudo o levou a perceber que nos organismos biológicos este algoritmo não deveria ser a base da estruturação e mecanismo funcional da biologia, pois existia um algoritmo interno de autorregulação e analinear em constante evolução e adaptação. "No desejo de sobreviver, eles gerenciam toda essa atividade com a máxima eficiência e com a elegância do minimalismo." (Scarr, 2018, Prefácio XIII de Stephen Levin).

Na busca por uma explicação organizacional do organismo biológico, Levin conheceu, em 1974, a Needle Tower de K. Snelson e a teoria da Tensegridade.

> A partir daí, o modelo de tensegridade na biologia – Biotensegridade – foi concebido, não como uma estrutura, mas como um modelo de vetor de força, um diagrama de forças invisíveis que serviria de algoritmo para a automontagem de qualquer organismo biológico, dos vírus aos vertebrados, seus sistemas e subsistemas (Scarr, 2018, Prefácio XIII).

Em organismos vivos, como já dito anteriormente, o termo Tensegridade recebe o prefixo Bio, por se tratar, não mais de esculturas e obras arquitetônicas, mas sim de seres vivos. Uma forma simples de visualizarmos essa característica de Tensegridade no corpo humano é considerarmos as estruturas compressivas (hastes) como sendo representadas pelos ossos e as estruturas tensionadas (cabos), pela rede de conexão formada pelas Linhas Miofasciais, já comentadas anteriormente. No entanto, a Biotensegridade vai muito mais além.

> "(...) Durante a evolução do algoritmo de biotensegridade, a física da matéria dura das estruturas “sólidas” rendeu-se à física da matéria mole e suas transformações semelhantes ao cristal líquido, e a física newtoniana perdeu seu controle limitador da biologia. O funcionamento interno dos organismos é agora entendido como mais parecido com os relógios derretidos de Dali, mais efêmero e muitas vezes imensurável. Criaturas biológicas não são construções projetadas; eles são conjuntos de matéria orgânica intrinsecamente organizados e em evolução, governados por um algoritmo sobreposto. Nossa forma e fisiologia são transmutáveis e controladas pela física

> da matéria mole. A biotensegridade se expandiu além da mecânica do sistema locomotor para incluir as maquinações fisiológicas que ocorrem em todos os níveis de escala." (Scarr, 2018, Prefácio XIV).

Baseados nos conceitos de Sistema Fascial e Tensegridade, poderemos compreender melhor o que é a Biotensegridade. Segundo Levin e Martin (2012, p. 137), a Biotensegridade “não só oferece uma base teórica para a mecânica e dinâmica do corpo, mas também é apropriado para estabelecer uma base concreta para desenvolver um processo que pode ser visto como um treinamento fascial interno.” Deste modo, ao voltar o nosso olhar para o corpo tendo como base a Biotensegridade, podemos perceber que o corpo é uma unidade, conectada entre si.

Trazer esse olhar da Biotensegridade para nossa prática musical nos leva a perceber com maior precisão como as tensões do corpo estão distribuídas nele, nos levando, quando necessário, retirarmos tensões desnecessárias de algumas partes, buscando melhor distribuí-las por nossas redes de conexões, o que nos possibilita um menor gasto energético, pois o corpo trabalha com mais sinergia, proporcionando performances mais integradas e fluidas.

3.5.3 Biotensegridade e as Emoções

Dentro da cultura ocidental é possível localizarmos a interação entre o corpo e a mente nas teorias do psicoterapeuta, Wilhelm Reich. Aluno de Freud, Reich passou a observar em seus pacientes, que além do que eles relatavam durante as consultas, algumas características e expressões corporais poderiam ser percebidas de acordo com o estado emocional em que o paciente se encontrava, como alteração da voz, apresentação postural etc. (Volpi, 2019, p. 1). Desta forma, Reich passou a deter mais sua atenção às posturas corporais de seus pacientes e menos ao que eles diziam. Segundo Volpi (2019, p. 2):

> O trabalho sistemático com a técnica da análise do caráter levou Reich a perceber que muitos pacientes, ao tomarem consciência de suas características, mudavam espontaneamente a postura corporal e o seu comportamento, além de permitir a expressão de emoções reprimidas na infância que até então não haviam podido se manifestar. Constatou também que os distúrbios psíquico-emocionais estão sempre associados a disfunções anátomo fisiológicas, que por sua vez fazem parte de um sistema unitário. Este conjunto de disfunções corporais recebeu o nome de couraças musculares, que são tensões crônicas que se formam no corpo ao longo da vida, cuja função é proteger o indivíduo (ego) de experiências dolorosas e

> ameaçadoras. Inclui tensão ou flacidez crônicas da musculatura esquelética que são resultado de uma alteração nos comandos efetores do sistema extra-piramidal, que talvez envolva até mesmo alterações na atividade dos neurônios eferentes gama que são os que regulam o tônus muscular (Volpi, 2019, p. 2).

O aluno e paciente de Reich, Alexander Lowen, deu continuidade às teorias de seu professor aprofundando-se cada vez mais na relação corpo e mente. Neste período, não se tinha muita compreensão do Sistema Fascial, mas Lowen conseguia observar que os pacientes que relataram sentimentos/emoções negativas tinham seu corpo afetado com algum tipo de alteração postural.

Ao relacionarmos esta teoria com o canto, podemos perceber que a emoção durante o canto poderá influenciar na sua postura e uma postura ruim pode de certa forma interferir na qualidade da voz. Deste modo, a cantora e o cantor devem sempre estar atentos ao seu estado emocional para que a voz possa ser guiada de acordo com a intenção interpretativa do eu-lírico da música executada.

Toda esta rede de interação entre as emoções e o corpo pode ser explicado pelo complexo sistema miofascial que é permeado por uma diversificada e extensa ramificação de inervações, formando segundo Schleip, Klingler e Jäger (2012), o órgão sensorial mais rico, com um grande número de interoceptores, que possui uma maior relação com as emoções. A interocepção é a consciência da condição corporal baseada em informações derivadas diretamente do corpo e que são interpretadas pelo sistema nervoso central.

Segundo Domschke *et al*. (2010), o mecanismo interoceptivo procura por meio das *vias aferentes*[17] transmitir o estado fisiológico e emocional que o corpo se encontra. Fisiologicamente, estes interoceptores vão agir sobre os mecanismos proprioceptivos e visceroceptivos, a exemplo da frequência respiratória ou cardíaca, assim como da atividade gastrointestinal ou geniturinária. Estes mesmos autores citam que:

> A ideia de que a interocepção é relevante para a formação de emoções remonta à teoria da emoção de “James – Lange” (James, 1884, Lange, 1885). De acordo com James (1884), a interpretação de informações aferentes do corpo em conjunto com a percepção e o comportamento em situações particulares resulta em reações

[17] As vias aferentes são canais que conduzem informações da região periférica do corpo até as vias centrais (encéfalo e medula) (Guyton, 2006).

> emocionais específicas, como ansiedade ou raiva. A noção de que a excitação desempenha um papel fundamental na formação das emoções, consequentemente, foi implementada na maioria das teorias emocionais (Domschke *et al*., 2010, p. 1, tradução nossa).

A interocepção pode influenciar na modulação exteroceptiva do corpo (estímulos recebidos de fora do corpo pelos órgãos dos sentidos), no grau de tolerância a estímulos dolorosos ou na interpretação da própria imagem corporal, todas estas características têm influência sobre as emoções. Pois ao vermos alguém por quem temos alguma relação emotiva ou sentimos um cheiro que nos traz alguma lembrança ou sentimos um estímulo doloroso ou termos a sensação de que nosso corpo está mais magro ou mais gordo do que queríamos, todas são sensações ou interpretações que existem em virtude da forte relação do corpo com as emoções (Bordoni, Marelli, 2017, p. 111).

Deste modo, o corpo também pode influenciar nas emoções, por exemplo, no caso de uma cantora ou um cantor que adquire uma postura mais retraída, de cabeça baixa pode transmitir ao público uma ideia de abatimento, tristeza ou timidez. Imaginemos, então, que este mesmo cantor precise interpretar uma música que transmita alegria, sua postura corporal deverá estar relacionada com a mensagem do personagem, eu-lírico. Deste modo, é importante que a cantora e o cantor tenham clareza sobre estas correlações e por meio de trabalhos corporais voltados para uma compreensão desta mútua relação do corpo e da mente (emoções), possa criar estratégias saudáveis para lidarem com tais situações.

3.6 Biotensegridade e Corporeidade

A Biotensegridade é um modelo que considera o estado de interdependência entre todos os sistemas do corpo no processo de transmissão de força no estar parado ou em movimento (Bordoni, 2020, p.3). No entanto, este perfeito e complexo corpo humano sob o olhar da Biotensegridade não só nos mostra que, por meio desta perfeita e integrada rede que mantém todo corpo interligado como uma unidade, também permite que o corpo e a mente se comuniquem através de uma rica rede de interoceptores que estão mergulhadas em todo sistema fascial.

Os interoceptores permitem que o corpo e a mente se comuniquem a todo o tempo e a ciência por meio da teoria da Biotensegridade tem nos possibilitado

compreender de certa forma o ser humano como uma unidade. Segundo Ferreira (2010, p. 54):

> Ao negar as dualidades sujeito-objeto, corpo-alma, Merleau-Ponty, ultrapassando as visões de sua época, posicionou nosso corpo anteriormente à nossa experiência externa — em outras palavras, só somos capazes de entender, sentir, pensar, porque nossos corpos nos proporcionam vivências. Assim, a perspectiva que temos do mundo deriva das experiências pelas quais nosso corpo passa (Ferreira, 2010, p. 54).

Compreender a corporeidade é a condição do fenômeno corporal em incessante movimento na busca por compreender o ser humano, imputando as dicotomias. A ideia de corporeidade construída por Merleau-Ponty enfatiza a importância que o corpo tem no processo de construção deste ser, corpo e mente. Segundo o fenomenólogo, “O espaço e, em geral, a percepção indicam no interior do sujeito o fato de seu nascimento, a contribuição perpétua de sua corporeidade, uma comunicação com o mundo mais velha que o pensamento” (Merleau-Ponty, 1999, p. 342).

3.7 O Corpo que canta

O corpo das cantoras e dos cantores é um pulsar de vida que se transforma em som e deve ser cuidado de forma adequada, a preservar a saúde física e mental (Costa, 2003). Deste modo, se faz necessário se libertar de alguma rigidez que possa impedir a fluidez da voz, pois somos “instrumentos” conscientes, flexíveis e móveis. O desenvolvimento de uma consciência corporal pode promover um canto mais integrado com o corpo, para assim, proporcionar não apenas uma melhora da técnica vocal, mas também das condições físicas e mentais do ser cantante (Lieberman, 1997; Ramos; Brito, 2010).

É possível encontrar em diversas áreas da literatura grandes pesquisadores, estudiosos e pensadores que dedicaram sua vida ao estudo do corpo como uma unidade não segmentada. Na dança, podemos citar Laban (1978), o teatrólogo Stanislavski (1938) à autores mais contemporâneos, das áreas da psicomotricidade e do movimento humano como Bertherat (2010), Myers (2016), dentre outros. Segundo Costa (2003), o primeiro instrumento de um(a) musicista é seu corpo, sendo este solicitado a todo momento.

Ao refletirmos sobre as ações de um(a) instrumentista, por exemplo, um(a) violinista, antes de sua apresentação, ela(e) prepara seu instrumento (violino), após concluída sua apresentação o guarda cuidadosamente para quando for utilizá-lo em uma próxima apresentação ou durante seus estudos.

No entanto, quais são os cuidados com o instrumento da cantora e do cantor? Neste caso, ele estará, não só acompanhando-as(os) o tempo todo, mas também absorvendo tudo que for experienciado por elas(es), seja pela ausência ou prática de atividade física, seja por uma boa ou má alimentação, seja pelos aspectos emocionais. Tudo poderá interferir sobre o seu instrumento, positiva ou negativamente.

O avanço tecnológico nos últimos anos tem nos levado cada vez mais ao estado de inércia corporal, o que possibilita um aumento dos riscos de lesões ou limitações funcionais do corpo. A implementação da educação cinemática que estimule as práticas corporais como esportes e expressões artísticas (dança, teatro e música) podem prevenir estes riscos (Myers, 2016, p. 241).

Nesta perspectiva, é possível usar as práticas corporais nas áreas artísticas como a dança, o teatro e a música para auxiliar no desenvolvimento de um corpo mais consciente e, consequentemente, mais saudável. Isso influenciará não apenas na qualidade de vida profissional, mas também pessoal (Kruk, 2009; Posadzki *et al*., 2020)

Myers (2016, p. 254) participou como terapeuta manual e postural da Orquestra de Londres, sendo durante este período que ele percebeu certas nuanças no corpo das(os) instrumentistas que variavam de acordo com cada instrumento, as quais ele correlacionou com as intensas horas de estudo e concentração que as musicistas e os músicos eram submetidos. Isso acontece pelo fato de cada instrumento ter uma forma específica própria, que leva estas(es) artistas a terem que se moldar a ele.

Segundo Myers (2016) “A acomodação para a flauta, violino, violão e saxofone era tão clara que o instrumento poderia quase ser ‘visto’ ainda moldando o corpo” (p. 254). Por exemplo, no caso de um violinista, é perceptível que o lado do pescoço em que o violino é repousado é mais encurtado em relação ao outro.

Figura 8 - Postura de uma violinista como suas linhas miofasciais alongadas e encurtadas.

Estas adaptações não devem ser vistas como algo anormal, pois faz parte do processo adaptativo do corpo para desenvolver com primazia sua atividade, que é tocar aquele instrumento. Porém devemos estar atentos a pequenas atitudes de cuidado com o próprio corpo durante o cotidiano, como observar a própria postura ao estudar o instrumento musical, observar se há excesso de tensão em determinada parte do corpo e observar se o movimento do corpo está fluido e conectado. Assim, o risco de lesões e desgaste físico será menor, podendo levar a uma vida mais saudável.

3.8 O Canto em Biotensegridade

Compreender essa teoria da Biotensegridade no canto é um convite para conhecermos um dos instrumentos musicais mais complexo de qualquer musicista, nosso corpo. Por ser, o próprio corpo, o instrumento da cantora e do cantor, será que estamos tendo a devida atenção com ele? Os maus hábitos posturais, excessos de tensões, lesões etc. podem causar alterações no equilíbrio dinâmico deste instrumento, comprometendo o seu bom funcionamento (Dufort *et al*., 2011 *apud* Scarr, 2018, p. 140)

Regiões do corpo que aparentemente não teriam nenhuma relação direta com a voz, mas que apresentam excesso ou ausência de tensões podem influenciar num melhor ou pior funcionamento da voz. Pois, se o corpo é uma unidade, quando

existe um excesso de tensão em determinada parte dele, causa um desequilíbrio, no qual todo o corpo poderá ser afetado. Portanto, isto ocorre em virtude da Biotensegridade, pois, as redes de conexões fasciais que envolvem todo o nosso corpo, permitindo não apenas que regiões vizinhas do corpo se comuniquem, mas todo ele, como uma unidade (Scarr, 2018, p. 140).

Para os profissionais que lidam com a voz, cantar faz parte de sua trajetória artística. As cantoras e os cantores dedicam sua vida a este estudo e ao seu desenvolvimento e aperfeiçoamento no palco. Muitas vezes, esta prática está voltada apenas à técnica vocal, onde as aulas são direcionadas para os aparelhos respiratório e fonatório, sendo atribuído a eles toda a atenção durante o estudo do canto.

Destarte, esta é uma visão simplista e fragmentada do ser cantante. Apesar dos aparelhos respiratório e fonatório serem indispensáveis para o canto, ele se expressa através do próprio corpo e não partes isoladas dele. Portanto, este deve ser trabalhado como uma unidade (Braga; Pederiva, 2007, p. 44).

Ainda é possível encontrar na literatura pesquisas que enfatizam a necessidade de olhar para o corpo de forma fragmentada com o intuito de investigar regiões específicas do corpo durante o ato de cantar. Um exemplo desta linha de pesquisa seria o trabalho realizado por Johnson e Skinner (2009), que investigaram a alteração postural crânio-cervical das vértebras cervicais C1 e C4 em repouso e durante a performance de canto de dezoito cantores de ópera. Foi identificado que estas vértebras realizavam movimentos específicos durante o canto, o que contribui para uma maior abertura da faringe. Esta pesquisa investigou apenas uma parte do corpo, nos trazendo questões importantes da anatomia e fisiologia destas partes e que nos alertam para as possíveis alterações na voz de cantores caso eles sofram alguma lesão ou sejam submetidos a cirurgias na região cervical.

Pettersen e Westgaard (2005) investigaram em cinco cantores de ópera profissionais (dois cantores e três cantoras) os padrões de atividade dos músculos do pescoço enquanto cantam. Para isto utilizaram a eletromiografia de superfície com biofeedback, além de um sensor medidor de tensão que registrou a circunferência do tórax. Cada cantora e cantor fizeram três exercícios vocais com

variação de intensidade e altura. Os resultados constataram atividades dos músculos da região posterior do pescoço, esternocleidomastoideo e escalenos durante a inspiração e fonação. A atividade de todos os músculos do pescoço foi acentuadamente mais elevada ao cantar em tons mais agudos. Nota-se que estas pesquisas que buscam compreender o funcionamento de algumas partes do corpo, isoladamente, também são necessárias, pois, podem auxiliar no seu entendimento.

Este tipo de pesquisa contribui para entendermos melhor como determinadas regiões ou músculos são usados ou ativados durante o canto. Saber com precisão as ações destas estruturas, possibilita por exemplo, durante um trabalho de recuperação de uma lesão, cirurgia ou doença, que compromete regiões específicas do corpo da cantora ou do cantor, trabalhá-las a princípio de forma isolada, mas consciente da necessidade de, posteriormente, trabalhar o corpo como uma unidade, o ser cantante.

Deste modo, o trabalho de consciência corporal poderá proporcionar a cantora e o cantor uma percepção mais clara do corpo como um todo e que todo ele estabelece relação direta ou indiretamente com a voz, podendo afetar seu bom funcionamento.

A teoria da Biotensegridade nos permite olhar para a ação de um músculo ou grupo muscular e saber que esta ação ressoa por toda estrutura corporal. Semelhante ao que acontece em um lago com águas calmas, que ao atirarmos uma pedra sobre a água, pequenas ondas serão formadas e percorrerá toda a sua extensão. Como falado anteriormente, a Biotensegridade no ser humano se faz presente em virtude do tecido fascial, que segundo Bordoni e Marelli (2017, p. 110), este importante tecido tem uma influência direta sobre a saúde do ser humano.

> Cada estrutura do corpo é envolta em tecido conjuntivo, a fáscia, criando uma continuidade estrutural que dá forma e função a cada tecido e órgão. O tecido fascial está igualmente distribuído por todo o corpo, envolvendo, interagindo e permeando vasos sanguíneos, nervos, vísceras, meninges, ossos e músculos, criando várias camadas em diferentes profundidades e formando uma matriz metabólica e mecânica tridimensional. A fáscia constitui um órgão que pode afetar a saúde de um indivíduo (Bordoni; Marelli, 2017, p. 110, tradução nossa).

Os trabalhos voltados para o processo do fazer musical de um intérprete ainda são relativamente escassos, o que torna necessário a sistematização de mais estudos investigativos neste campo, como afirma Pederiva (2004, p. 46).

> Observa-se que durante o aprendizado de instrumentos musicais a formação do intérprete é delineada em função da técnica musical. Esquece-se que o músico é um ser humano possuidor de um corpo que abrange o físico, o mental e o emocional. Trata-se o intérprete como se fosse uma “máquina de fazer música”. O corpo, como consequência dessa percepção, é fragmentado em função dos objetivos a serem alcançados: a decodificação do símbolo e o domínio técnico do instrumento. O desequilíbrio existente na relação que envolve o músico, seu corpo e seu instrumento em sua prática tem sido evidenciado por diversas investigações (Pederiva, 2005, p. 46).

No processo de ensino de práticas interpretativas musicais, a(o) instrumentista (neste caso incluímos também cantoras e cantores) na maioria das vezes é submetida a uma "educação" linear, voltada para o desenvolvimento da técnica, deixando de lado suas características humanas. Assim, esquecemos que não se trata de uma "máquina de fazer música", mas de um ser humano dotado de particularidades físicas e mentais singulares.

Essa linha de ensino ainda veem as musicistas e os músicos de forma fragmentada e as exigências para alcançar altos níveis de projeção e desempenho vocal, trabalhados com uma visão não integrada, podem levá-los a diversos problemas de saúde, relacionados tanto a alterações físicas (dores e excesso de tensões) quanto emocionais (estresse e ansiedade) (Cruder *et al.*, 2018, p. 53).

A nossa cultura, as nossas relações sociais, as nossas escolhas, influenciam a voz. Os fonemas que produzimos na nossa língua materna e no nosso meio regional de falar, faz com que tenhamos projeções sonoras de acordo com nossa cultura. Deste modo, em um único país, podemos observar diferentes modos de projetar a voz na fala, a exemplo do Brasil.

Estas distinções e especificações mantêm-se mesmo quando vamos reduzindo as distâncias geográficas, pois é possível observar modos de fonação que diferem entre um estado e outro, até mesmo, dependendo do bairro que você está inserido, poderemos ver modos e trejeitos na voz ainda mais específicos. Inclusive,

no âmbito familiar é possível encontrarmos modos de comunicar-se que diferem umas das outras. Como afirma Chun (2000):

> A descrição da voz pode ser realizada do ponto de vista perceptual, articulatório e acústico. Entretanto, embora a descrição física, pertencente ao âmbito da Fonética, seja necessária para descrever o som e a maneira como ele é formado, essa perspectiva de análise não é suficiente para explicar como a voz funciona na interação social. Impõem-se, portanto, a necessidade de que as possibilidades analíticas para compreensão do fenômeno vocal sejam ampliadas, dentro de uma abordagem social, para que se possa apreender o papel que a voz representa nos processos de interação - sua natureza social. É de grande importância que os aspectos subjacentes a ela, e não apenas seu formato físico-acústico, recebam atenção (Chun, 2000, p.10).

Baseado nestes conteúdos apresentados é possível compreendermos que desenvolver, aprimorar e cuidar da voz que canta vai muito além de um olhar pautado na técnica ou no funcionamento de uma parte do corpo. Sendo este convite para uma visão multimodal e integrada destes personagens, ou seja, perceber que existem diversos fatores que estão interligados no ato de cantar, passamos a perceber o ser cantante com muito mais plenitude, ou seja, um ser humano cujo corpo e mente são “Uno”. Através da voz é possível comunicar-se verbalmente com o outro.

CAPÍTULO IV

4. Caminhos Metodológicos

4.1 Tipo de pesquisa

Para realizar essa pesquisa o caminho investigativo abordado foi a pesquisa-ação, cujo método é de natureza exploratória e descritivo com abordagens quantitativas e qualitativas de um determinado grupo. “A pesquisa-ação geralmente supõe uma forma de ação planejada, de caráter social, educacional, técnico ou outro” (Thiollent, 1985 *apud* Gil, 2002, p. 52).

Sua abordagem exploratória “[...] tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias” (Gil, 2002, p. 41).

Esta pesquisa-ação atuou em um grupo específico e buscou uma proposta de mudança e reflexão sobre a ação investigada. Com uma base empírica criada e desenvolvida por meio de uma estreita relação entre a ação e o processo de resolução do problema, pesquisadora e participantes estiveram envolvidos de forma cooperativa e participativa (Thiollent, 1986, p. 14).

> A pesquisa-ação atende a uma diversidade de propostas de pesquisa em vários campos de atuação social, seja dentro de uma organização, como por exemplo, empresas, instituições, escolas, bem como em lugares abertos, bairro popular, comunidade e outros”. Cabe ao pesquisador avaliar a viabilidade do tipo de intervenção pesquisa-ação no meio pretendido, detectando possíveis apoios e resistências, convergências e divergências, posições otimistas ou negativas, além da necessidade de recursos financeiros (Corrêa; Campos; Almagro, 2018, p. 64).

4.2 Cenário

Esta pesquisa-ação foi desenvolvida com o grupo de alunas e alunos de canto da Licenciatura em Música da Universidade Federal da Paraíba e cantoras e cantores atuantes no cenário da música da cidade de João Pessoa na Paraíba, Brasil.

O desenvolvimento desta pesquisa-ação transcorreu por meio da criação de um laboratório de ensino de canto sob o olhar da Biotensegridade e da

Corporeidade, no qual foram promovidas seis vivências que transcorreram durante os meses de março e abril de 2023 no departamento de Dança e Teatro da Universidade Federal da Paraíba.

4.3 Laboratório *Canto com o Corpo*

O Laboratório *Canto com o Corpo* foi desenvolvido e conduzido por mim, no qual promoveu um centro de estudo voltado para o trabalho mútuo de técnica vocal, canto e consciência corporal, desenvolvidos sob o olhar da Biotensegridade e da Corporeidade, sendo constituído por seis vivências, que aconteceram em um período de três semanas e em grupo. Cada encontro foi um convite para aguçar a percepção de como o corpo funcionava durante o ato de cantar e quais os recursos que poderíamos utilizar para que este ser corporificado pudesse agir potencialmente em plena integração.

Foi utilizado mais de um método de coleta, conforme indicado para estudos de campo por Gil (2002). Deste modo, a coleta de dados ocorreu em três etapas, a primeira etapa antes de iniciarmos o Laboratório, *Canto com o Corpo*; a segunda etapa durante as vivências do Laboratório; e a terceira etapa, após a última vivência do Laboratório.

A criação do laboratório foi importante para a constituição de um grupo para coletar dados para essa pesquisa. De início, iria realizá-lo com as(os) alunas(os) de canto lírico da licenciatura em música na Universidade de Évora, porém, em uma ida ao Brasil, acabei por assumir o cargo de professora substituta de canto popular na Universidade Estadual do Rio Grande do Norte (UERN) e posteriormente para o mesmo cargo na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), em João Pessoa, Brasil. Deste modo, me vi contemplada com um potencial grupo de cantoras e cantores para desenvolver minha pesquisa e em uma conversa com minha orientadora decidimos realizar a coleta de dados nesta instituição.

Formar o laboratório foi uma tarefa um tanto trabalhosa, pois, eu desejava realizá-lo com as/os alunos da graduação em música - canto, mas devido a carga horária das(os) estudantes ser muito extensa, além de quase todas/os já trabalharem na área de música, ficou difícil contar com a presença de todas/os devido a pouca disponibilidade de horário. Resolvi, então, não deixar restrito apenas

a comunidade acadêmica e abri inscrições para estudantes de canto (lírico e/ou popular) e cantoras/es atuantes no cenário musical da cidade de João Pessoa.

Através dos meios digitais como o Instagram e o *WhatsApp*, divulguei o laboratório *Canto com o Corpo,* postando o cartaz demonstrado na figura a seguir. O critério de participação era que elas e eles já desenvolvessem um trabalho com o canto ou participassem ativamente de aulas de canto e tivessem disponibilidade para participar dos seis encontros propostos. Segue o cartaz de divulgação:

Figura 9 - Cartaz de divulgação do laboratório Canto com o Corpo.

Apesar de haver uma grande busca por parte do público-alvo, havia muitas incompatibilidades de horários, impossibilitando muitos de se inscreverem. Deste modo foram inscritas nove pessoas, somando oito mulheres e um homem, que se enquadraram dentro dos critérios propostos. Após a demonstração de interesse e confirmação de suas participações nas vivências, convidei-as/os a participar de um grupo no *WhatsApp*, a fim de facilitar nossa comunicação durante toda a pesquisa.

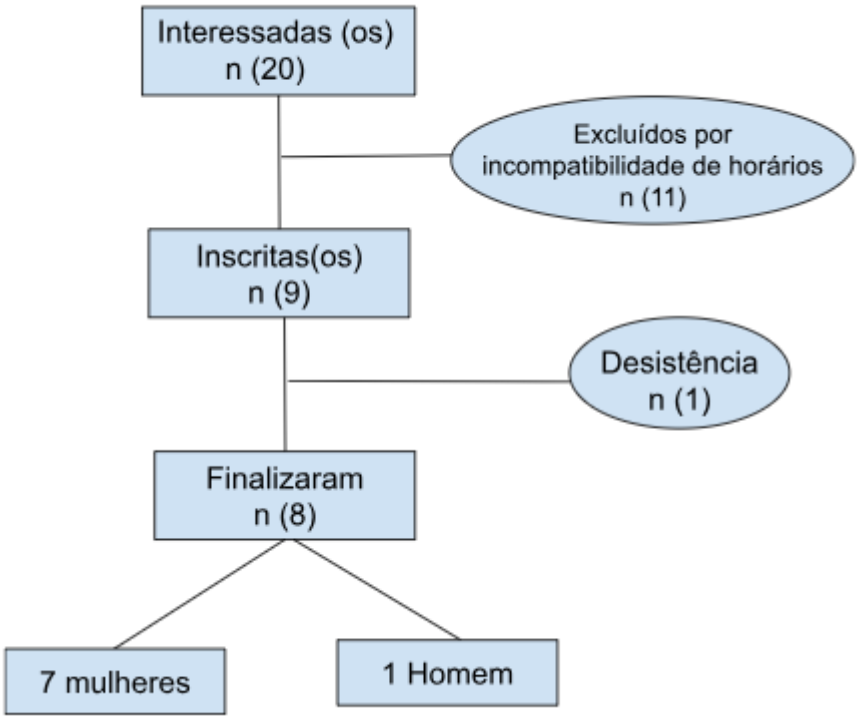


Figura 10 - Fluxograma do público-alvo

Cada integrante do Laboratório foi orientado a responder a um questionário online (Apêndice A), a fim de compreender o perfil de cada participante, como seu tempo de estudo e sua relação do canto com o corpo.

Em nosso primeiro encontro, as cantoras e o cantor foram convidadas/o a gravar uma canção de escolha própria, a canção *Peixe vivo* do folclore brasileiro (disponibilizei uma partitura para servir de guia) e um exercício de escala maior até o nono grau ascendente e descendente, subindo de meio em meio tom, começando de uma nota grave confortável até a nota mais aguda também confortável (disponibilizei o áudio do exercício no grupo de *WhatsApp* na mesma semana da gravação, para que elas/eles tivessem familiaridade no momento da performance).

As gravações desta etapa foram realizadas com dois celulares em alta resolução, posicionados na diagonal, o primeiro, captando parte da frente e parte da diagonal do lado direito e o segundo disposto com o mesmo ângulo do lado esquerdo. O áudio foi gravado com auxílio de um microfone condensador USB para um computador. Essa etapa de gravações aconteceu no Cine Aruanda, um cinema

desativado que funcionava como auditório do Centro de Comunicação Turismo e Artes (CCTA) da universidade em questão.

Porém, não utilizarei os vídeos e áudios citados acima por dois motivos: Primeiro, percebi que no transcorrer das vivências, os relatos dos participantes me levaram a direcionar a análise desta pesquisa para as sensações e as descrições subjetivas, que passaram a ser criadas individualmente e coletivamente durante o laboratório. Deste modo, passei a focar mais no processo das vivências e suas subjetividades, do que em um ponto de chegada, buscando entender cada integrante através do próprio olhar dela ou dele, da minha observação em cada momento das vivências e através das entrevistas antes e depois do laboratório realizadas com cada participante.

O segundo motivo que me levou a não utilização destes dados deu-se pelo fato de alguns participantes estarem retornando de um dia intenso de trabalho e outros passarem o dia em sala de aula, e ao tentarmos realizar as segundas gravações, a maioria relatou indisposição. No entanto, como tínhamos uma data já estabelecida, tivemos que fazer as gravações mesmo assim. Porém, estes fatores poderiam contribuir para o aumento de vieses nesta pesquisa, o que me levou a optar por não os utilizar.

Foram realizadas duas entrevistas semiestruturadas, onde cada participante se reuniu individualmente comigo por uma média de 20 minutos, a primeira vez antes de iniciarmos o laboratório e a segunda, depois de encerrado. A primeira entrevista (Apêndice B) teve o objetivo de identificar as expectativas dos participantes em relação ao laboratório; como surgiu sua história com o canto e porque escolheram este instrumento musical; Elas ou ele percebiam o seu o corpo no momento em que estavam cantando; Havia alguma percepção de desconfortos no corpo no ato de cantar e, quando presente, o que era feito para trabalhar tais desconfortos; Se elas ou ele percebiam alguma dificuldade na voz; Como eram conduzidos por elas e ele os seus estudo de canto; E se tinham o hábito de fazer algum trabalho corporal antes de cantar.

Após finalizado o laboratório, a segunda entrevista semiestruturada (Apêndice C) foi realizada. Esta segunda entrevista teve como objetivo identificar o que eles perceberam de diferente em si após o laboratório e quais os pontos positivos e

negativos que elas ou ele apontavam após as vivências; se foi percebida alguma mudança na forma de cantar ou na sua percepção como sujeito que canta; e se havia algo mais que gostariam de falar (Apêndices B e C).

Após a primeira parte da coleta de dados, iniciamos o laboratório que teve início no dia 16 de março e finalização no dia 6 de abril de 2023. Cada vivência teve uma hora de duração, durante três semanas, que aconteciam todas as segundas e quintas-feiras. As vivências foram realizadas em um salão de dança do Departamento de Dança e Teatro do Centro de Comunicação Turismo e Artes (CCTA) da UFPB, um ambiente climatizado, amplo e com piso de madeira.

Ao final da primeira vivência, fizemos uma roda de conversa para que cada participante se conhecesse por meio de uma breve apresentação com o nome, como cada um desenvolvia sua atividade como cantora (o) e o que o/a motivou a participar do laboratório. Por fim, fiz uma breve explanação e apresentação dos objetivos e de como iríamos conduzir as vivências. Em seguida foi entregue o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (Apêndice C) e o caderno de anotações. No mesmo dia foi disponibilizado, no grupo de *WhatsApp*, um link de um questionário, onde convidei-as/os a responderem.

O caderno de anotações (Figura 11) foi entregue ao término de cada vivência como forma de registrar e acompanhar o que cada integrante sentiu, pensou e aprendeu e suas impressões sobre as atividades realizadas e sobre o processo realizado em cada vivência. Como trata-se de uma pesquisa-ação, este caderno foi muito importante nas decisões pedagógicas tomadas na preparação das aulas seguintes, pois, eu lia todos os cadernos e começava a planejar de acordo com as necessidades das/dos participantes. Logo adiante descreverei os relatos.

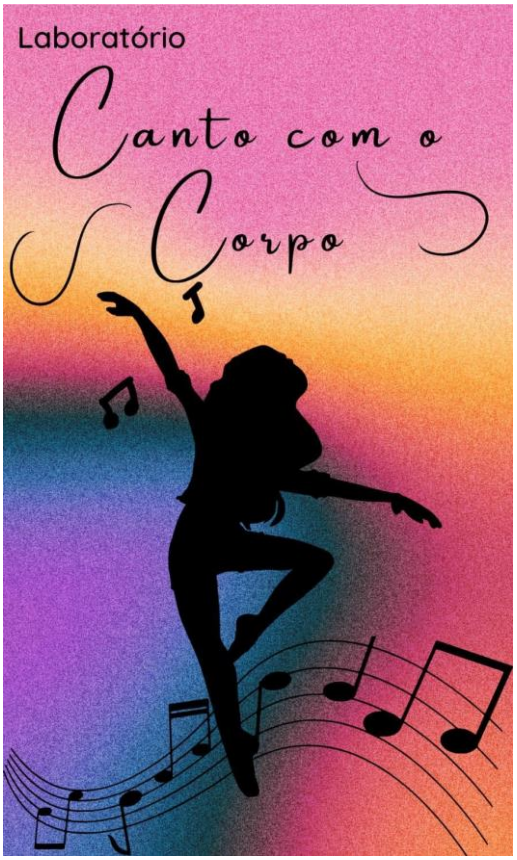


Figura 11 - Caderno de anotações dos participantes do laboratório.

Todas as vivências foram registradas em gravações áudio e visuais e em transcrições em um diário de campo, no qual eu escrevia minhas impressões ao fim de cada vivência. Estes registros foram fundamentais para a construção e condução de cada vivência que estava por vir. Isso me permitiu desenvolver as atividades com mais propriedade e perceber as construções e transformações ao longo de cada prática. No último encontro, após finalizadas as vivências foi realizada a segunda entrevista, seguindo o mesmo protocolo da primeira.

4.4 Participantes

De forma a respeitar a identidade de cada participante desta pesquisa, adotei um procedimento ético de pesquisa aqui do Brasil e que pode se dar de duas formas. A primeira é substituir os nomes verdadeiros dos participantes por nomes fictícios criados pela pesquisadora. A segunda, seria a omissão de partes do nome que pudessem levar a identificação por parte dos leitores dos participantes da pesquisa (Oliveira, 2014, p. 38).

Utilizarei da primeira forma para me referir a cada participante. Todavia, por termos apenas um homem participando da pesquisa, optei por utilizar nomes não próprios e sem gênero: Cantante A, Cantante B, Cantante C, Cantante D, Cantante E, Cantante F, Cantante G, Cantante H e Cantante I. A faixa etária das participantes variou entre 19 e 58 anos, o que permitiu uma grande troca de experiência entre todas[18].

[18] A partir deste momento passarei a utilizar o gênero feminino para me referir ao grupo de participantes desta pesquisa por meio do nome fictício utilizado: a(s) Cantante(s).

CAPÍTULO V

5. Resultado do questionário, condução das vivências e análise das entrevistas

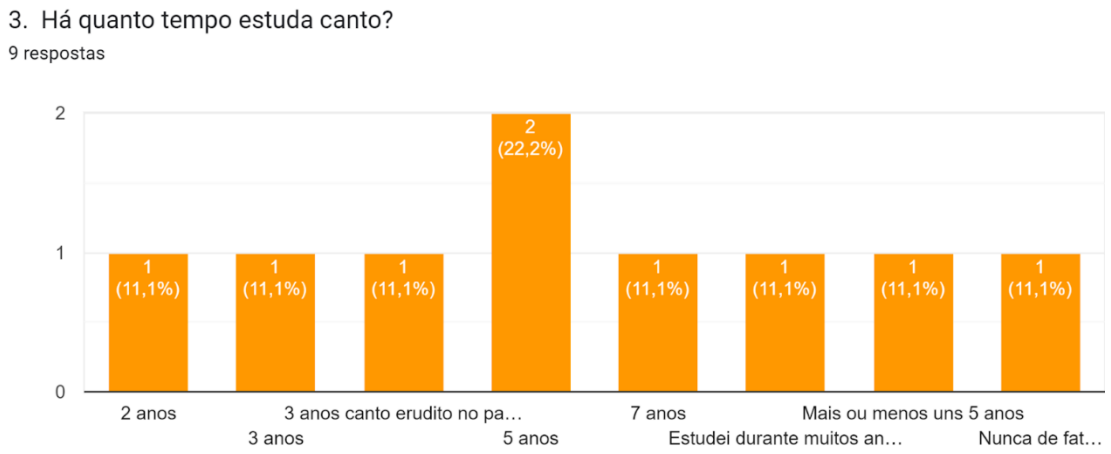
Esse capítulo irá apresentar os resultados dos questionários, além de descrever o desenvolvimento do Laboratório *Canto com o Corpo* e analisar as entrevistas que foram feitas antes e depois da realização deste Laboratório.

5.1 Resultado do Questionário

O questionário aplicado durante a pesquisa foi utilizado antes da realização do laboratório Canto com o Corpo, tendo como objetivo identificar algumas nuances e características de cada participante, sendo elas: a faixa etária; o tempo que têm de estudo de canto; quantas horas por dia se dedicam ao estudo de canto; se apresentam algum desconforto enquanto cantam; se praticam alguma atividade física; se fazem alguma prática corporal antes de cantar; e qual sua expectativa em relação ao laboratório.

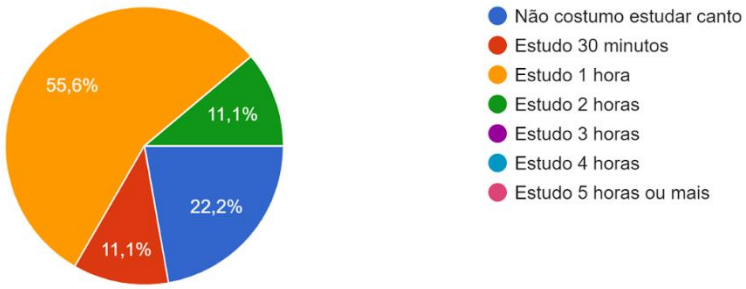
As respostas das participantes foram importantes para o delineamento inicial da construção das vivências e que, posteriormente, foram remodeladas com os relatos da primeira entrevista, das transcrições das participantes após cada vivência e pelas minhas observações durante estas.

Seguem abaixo, os resultados dos questionários, a fim de que os leitores tenham uma visualização das médias do grupo.



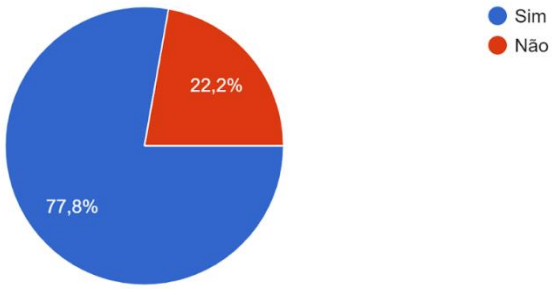
4. Quantas horas por dia se dedica ao estudo de canto?

9 respostas



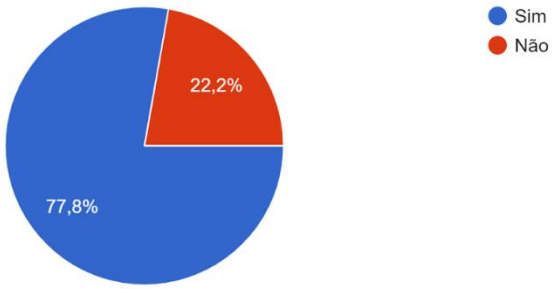
5. Você sente algum desconforto em alguma parte do corpo ao cantar?

9 respostas

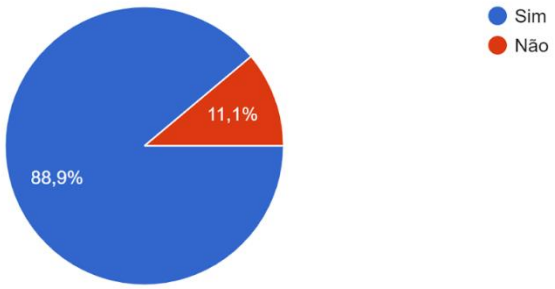


7. Realiza algum tipo de prática corporal ou atividade física?

9 respostas



9. Você tem o hábito de fazer alguma preparação corporal para cantar?
9 respostas



Acho importante destacar alguns pontos destas respostas e que o laboratório se propôs em trabalhar com as participantes. Um deles é que mais de 70% das participantes relatam ter desconfortos no corpo ao cantar, apesar de mais de 70% realizar algum tipo de atividade física no dia a dia e quase que 90% delas realizarem alguma preparação corporal antes de cantar.

Estes resultados nos mostram um ponto bem relevante, pois, grande parte das cantantes praticam atividades físicas e mesmo assim sentem algum tipo de desconforto no momento da performance. Deste modo, trata-se que não é simplesmente praticar uma atividade física com o intuito de trabalhar o corpo físico, e sim, sua integração deste como um todo. Trabalhar movimentos corporais integrados com o canto, pode facilitar a percepção corporal no cantar, diminuindo tensões desnecessárias no corpo, auxiliando na concentração, unindo corpo, mente e voz em um único ser cantante. Assim, o corpo objeto e o corpo sujeito, o corpo físico e a mente, devemos considerá-lo como uma unidade. Como descreve o fenomenólogo francês, Merleau-Ponty (1999, p. 207-208): “(...) eu não estou diante de meu corpo, estou em meu corpo, ou antes sou meu corpo.”

5.2 Condução das Vivências

5.2.1 Vivência I

A primeira vivência foi bem desafiadora, pois foi nosso primeiro contato em grupo. Vale salientar que tínhamos a pouco tempo saído uma situação de isolamento social, em que o contato e interação com o outro foi muito afetado entre os anos de 2020 e 2021 até meados de 2022 enquanto atravessamos a pandemia

do Covid 19. Este período talvez tenha repercutido em relação ao nosso modo de nos relacionar com o outro e consigo mesmo.

Acredito que o laboratório, pautado no desenvolvimento de uma percepção do corpo, enquanto uma estrutura em Biotensegridade e um ser que constitui este próprio corpo, formaram uma grande ferramenta de trabalho e convívio em sociedade, além de buscar manter uma relação mais íntima da voz com o próprio corpo e com o outro. Deste modo, o ponto principal do meu planejamento para essa vivência foi o de tornar-se presente através do experienciar e do movimentar-se.

> O movimento nos permite ir por nós mesmos, como corpo próprio, ao encontro do mundo. Isso não significa que os movimentos de nosso corpo são realizados por uma espécie de corpo-objeto governado por uma consciência desencarnada. A motricidade, vivida como tal, impede-nos de assistir a distância o nosso próprio movimento. O movimento não é um simples deslocamento, ao contrário, é, essencialmente, uma maneira de ir em direção ao mundo conduzida por nosso próprio corpo. Nossos comportamentos de nos "dirigirmos a" ou nos "referirmos a" são operações de um corpo que experimenta o mundo por meio da percepção como atuação. É desse corpo, experimentando e sentindo, ao mesmo tempo, que emerge um processo de subjetivação (Caminha, 2012, p. 45-46).

As vivências tiveram um direcionamento para o experienciar o próprio corpo e a voz como uma unidade. Praticamente, todas as vivências iniciaram-se com uma atividade denominada *Zhanzhuang* ou *Postura em Pé* ou *Postura da Árvore*, exceto a Vivência VI. Este é um dos exercícios considerado pelos praticantes de *Chenjiagou*[19] como a base do Taijiquan, que busca, através de uma conexão entre corpo e mente, nos conduzirmos a um estado de presença e, assim, nos percebermos como uma unidade.

Este exercício foi criado pelo Grão-Mestre Chen Xiaowang[20] e é realizada antes de iniciar as formas de Taijiquan. Ele tem como objetivo conectar o corpo e tranquilizar a mente para posteriormente realizar os movimentos do Taijiquan com mais consciência e integração. Sendo assim, o *Zhanzhuang* (Figura 12) é considerado uma meditação em pé, no qual o praticante busca se posicionar em

[19] Chenjiagou é um vilarejo localizado na província de Henan, China. Este vilarejo é considerado o berço do Taijiquan (Silberstorff, 2018, p. 9)

[20] O Grão Mestre Chen Xiaowang pertence à 19ª Geração da família Chen. A esta família é atribuída a criação do Taijiquan. Este Grão Mestre é considerado atualmente o detentor da linhagem desta arte marcial chinesa (Silberstorff, 2018, p. 31).

uma postura conforme demonstrado na Figura 12, a fim de promover sensações e percepções que nos levam a uma condição de corpo e mente conectados e tranquilos.

Figura 12 - Postura do Zhanzhuang executada pelo Grão Mestre Chen Xiaowang, atual detentor da linhagem do Taijiquan Chen.

Durante a vivência, as cantantes eram convidadas, a princípio, a perceberem o próprio corpo a fim de criar um momento de concentração em que todas voltassem sua atenção para o momento presente, se percebendo como corpo e mente, desligando-se aos poucos dos acontecimentos do dia a dia. “Existe um método prescrito para entrar nesta postura, com procedimentos físicos e mentais, desenvolvido por Chen Xiaowang, para conduzir o iniciante a obter os benefícios da sua prática” (Molon, 2021, p. 75). Não utilizamos todo o método, mas mantivemos seus princípios. Segue a descrição utilizada nas oficinas:

Atividade 1: Caminho para o interior através do *Zhanzhuang*

1. Em pé, procure acalmar-se. Imagine um fio de luz a conectar o céu com o topo de sua cabeça. A partir disto, todo o corpo relaxa (neste momento eu pedia para que também sentisse a respiração e buscasse acalmá-la).
2. Flexione, levemente, os joelhos;
3. Levante o calcanhar esquerdo;

4. Dê um passo na lateral na largura dos ombros (com os pés posicionados paralelamente e mantendo os joelhos levemente fletidos);
5. Feche lentamente os olhos;
6. Imagine que essa luz que o conecta com o céu, passa por entre suas orelhas, ombros, quadris e tornozelos, conectando todo o seu corpo (Figura 13).

Figura 13 - Prática do *Zhanzhuang*

Atividade 2: Conectar para perceber

O próximo passo foi trabalhar as três harmonias externas, que é uma das fases de preparação para a prática do Zhanzhuang. Esta harmonização procura conectar o corpo como uma unidade: conectado, firme e relaxado.

1. Procure sentir e relaxar os ombros, permitindo que estas articulações se abram (sem excesso de tensão). Sinta também seus quadris, relaxando-os e abrindo-os. Permitindo que os ombros e os quadris se conectem.

2. Sinta os seus cotovelos relaxados, abertos e livres de tensões excessivas. Sinta os joelhos da mesma forma. E conecte os cotovelos e os joelhos.

3. Sinta as mãos e pés relaxados, abrindo estas articulações e permitindo que elas se conectem.

Atividade 3: Cantar conectado

Este exercício buscou promover uma complementação do exercício anterior, porém nas práticas de Taijiquan não emitimos sons com a voz.

1. Sinta a respiração.
2. Inspire e expire tranquilamente.
3. Inspire, ao soltar o ar, emita um som de uma nota longa em *boca chiusa* (boca fechada), não precisa afinar com o outro, concentre no seu som.

Atividade 4: Caminhar e conectar

A próxima etapa deste exercício foi caminhar lentamente, prestando atenção no corpo mantendo toda a conexão realizada na etapa anterior. Pouco a pouco fui direcionando a atenção para algumas partes do corpo, que muitas vezes passam despercebidas ao decorrer do dia, como prestando atenção em como os pés se encontram no chão, em como o peso do corpo é distribuído no caminhar, como se encontra a respiração, e vários outros comandos (Figura 14).

Figura 14 - Caminhando em conexão

Atividade 5: Como está o corpo no dia a dia

Depois de caminharem lentamente pela sala, pedi para que as cantantes aumentassem um pouco mais o ritmo da caminhada, como costumavam caminhar normalmente. Em seguida as cantantes foram convidadas para pararem e, simplesmente, observarem os seus corpos, como estavam organizados naquele

momento, como estava a distribuição do peso do corpo entre os pés, como se encontravam os joelhos (se estavam destravados ou não), como estava a cabeça em relação a todo o corpo. Depois, voltávamos a caminhar novamente.

É, muitas vezes, evidente no dia a dia que as pessoas possam não prestarem muita atenção no próprio corpo enquanto realizam atividades cotidianas, fazendo-as mecanicamente sem nenhuma reflexão e atenção plena ao que estão realizando e nem ao próprio corpo naquele momento. Esta atividade foi desenvolvida com o intuito de chamar atenção para esse momento do caminhar, convidando as cantantes a um estado de melhor consciência corporal.

Atividade 6: Inspirar e expirar com a voz

Neste momento, convidei cada participante a pensar em uma nota e emitia enquanto caminhava. Pedi que cantassem um som e explorassem outros sons, outras melodias.

Sugeri que cantassem como se inspirassem o ar e expirassem um som com a voz (inspirar profundamente e cantar).

Todas cantaram, timidamente, apenas notas longas. Algo razoavelmente esperado por ser o primeiro contato do grupo, mas a intenção principal era manter a organização corporal ao caminhar e ao cantar (Figura 15).

Figura 15 - Caminhar e cantar conectados

Atividade 7: O meu nome se liga diretamente ao que eu sou

Dinâmica do nome. Como algumas pessoas ainda não se conheciam, pensei em fazer essa dinâmica musical e para elas perceberem quão forte é o seu nome. Primeiramente pedi que caminhassem dizendo o seu nome com a voz falada. Depois pedi para que falassem o seu nome para as pessoas que encontrassem no seu caminho ao caminharem pela sala.

Em seguida, convidei as/os participantes a pensar em suas próprias melodias - indaguei: “Qual seria a melodia do seu nome?” Assim, iniciamos um processo de criação com os nomes e todas/os caminharam cantando os seus nomes. Mais uma pergunta: “Como se expressa o nosso nome com a voz e com um gesto” assim, inserimos um gesto corporal a melodia do nosso nome, expressando corporalmente e com a voz do corpo o seu nome.

Atividade 8: O outro é a soma de todas as partes

As(Os) cantantes exploraram alguns movimentos corporais, embora timidamente, experimentaram cantar os seus nomes (cada um o seu) de várias maneiras. Depois pedi para que ao caminhar e formarem duplas, cada uma cantaria o seu nome um para o outro, e assim prosseguimos por um tempo.

Ao interagir com o outro houve algumas mudanças nos gestos, tornando mais expansivos e expressivos. Podemos perceber com isso que na interação com o outro existiu uma troca de conhecimentos e emoções distintas, pois os mais tímidos sentiram-se encorajados a se soltarem mais quando estavam diante de outra pessoa mais extrovertida. Deste modo, relatei no diário de campo:

> Depois formamos duplas e uma cantava o seu nome para a outra pessoa. Deste modo, elas foram conhecendo as colegas e foram se permitindo cantar mais alto e foram colocando gestos mais expansivos. Percebi que nessa dinâmica dos nomes em duplas, tinha algumas pessoas que já eram desinibidas e outras mais tímidas, porém as pessoas que eram mais tímidas se sentiram encorajadas a ousar, quando faziam duplas com as pessoas mais extrovertidas (Diário de campo, 20/03/2024).

Atividade 9: O centro nos coloca em igualdade

Finalizamos a atividade anterior formando um grande círculo. Com o intuito de convidar uma a uma para se deslocarem até o centro do círculo a fim de cantar e expressar corporalmente o seu nome, eu me prontifiquei a ser a primeira e aos poucos cada uma foi sendo motivada a seguir o fluxo desta atividade. Nesse momento todas já estavam bem mais tranquilas, relaxadas e conectadas. Logo em seguida, fizemos um círculo menor, realizamos um abraço coletivo e, neste momento, eu reforcei sobre a força do nosso nome e agradeci a presença de cada uma na vivência (Figura 16)

Figura 16 - Abraço coletivo

5.2.1.1 Registros e Reflexões construídas nas Rodas de Conversas e Caderno de Anotações após a Vivência I

O nosso nome é o que nos conecta com a nossa essência, com a nossa força, com a nossa ancestralidade. Ele é muito importante para nos trazer de volta para a nossa essência, para o nosso corpo e para nossa voz.

A maioria dos ocidentais tendem a pensar no corpo linearmente, como podemos encontrar em alguns livros e métodos, que fazem uso de termos “alinhamento corporal", como se precisássemos estar sempre com a postura reta para mantermos nosso corpo bem. Essa forma de pensar nos remete a ideia de alinhamento, rigidez e inflexibilidade e é disseminada por alguns professores de canto que acreditam que os cantores devem assumir uma postura estática, elevando o esterno e com a ideia da coluna ereta.

No entanto, a *Postura da Árvore*, indicada anteriormente no primeiro exercício, nos mostra uma forma de organização corporal que visa a integração do corpo como um todo, ligando e conectando as articulações para que a energia do corpo flua livremente. Na medicina tradicional chinesa o corpo é regado por caminhos energéticos chamados de meridianos ou canais da Energia Vital (*Qi ou Chi*)[21], deste modo, para que a energia flua livremente por estes canais, precisamos utilizar a tensão necessária para realizar qualquer movimento. Assim:

> A medicina tradicional chinesa, atenta à influência recíproca do homem com o meio ambiente, considera a função do corpo e da mente como resultado da interação de determinadas substâncias vitais. Todas elas constituem a visão chinesa do corpo-mente, percebidos como um círculo de energia e substâncias vitais, interagindo para formar o organismo. A base de tudo é o Qi (energia). Todas as outras substâncias vitais são manifestações dele, em vários graus de materialidade, desde os fluidos corpóreos, material, para o imaterial, como o shen. Ele significa ar, sopro vital. O conceito ocidental o denomina de energia (FREITAS; NEUMANN, 2017, p.1).

Por meio do *Zhanzhuang*, além de buscar manter a organização corporal em uma postura agradável e não rígida, procurei também estimular a conexão do corpo em Biotensegridade com a mente em um estado de momento presente. Assim, corpo e mente, calmos e conectados, possibilitam não apenas uma ação isolada do corpo material, mas o que Merleau-Ponty denomina de “fenômeno corporal”, ou seja, uma ação que envolve “expressividade, palavra, linguagem” (Ferreira, 2010, p. 49).

Partindo deste princípio, nosso corpo passará a gastar menos energia, utilizando apenas o necessário para realizar determinados movimentos ou,

[21] “A palavra chinesa Qi (Chi ou Ji) significa literalmente ‘energia’ ou ‘vida’. Segundo a teoria do Taiji, o significado correto de Qi é ‘energia intrínseca’, ‘energia interna’ ou ‘energia original, eterna e suprema” (Liao, 2006, p. 27).

simplesmente, permanecermos “parados em pé”. Sendo assim, fazemos com que tensões excessivas no nosso corpo sejam eliminadas e, assim, o funcionamento dele passa a ser mais bem regulado e saudável.

Segundo a filosofia chinesa, é preciso silenciar para ouvir nossa própria voz, a voz da consciência, voltar para a nossa essência. Deste modo, mesmo que fosse apenas o pontapé inicial, pensei em fazer uma meditação do Taijiquan no início de todos os laboratórios, pois, era o momento de chamar nossa atenção para o momento presente.

> Quando afirmo: “eu sei que sinto que chutei a bola”, estou elaborando uma afirmação. O “eu” é um princípio de ação que só se reconhece como “eu” porque se dirige para o outro. Só é possível falar de unidade do “eu” porque este se dirige para o mundo. Sem a mediação de uma abertura para o mundo não é possível falar de “eu”. Para Merleau-Ponty é impossível falar de um sujeito puro, livre e autônomo sem um contexto de convivência com o outro (Caminha, 2012, p. 45).

Na visão da medicina tradicional chinesa, o ser humano está em pleno contato com as energias da natureza (fogo, terra, água, madeira e metal), cada elemento rege um órgão do corpo e o desequilíbrio de algum elemento pode causar doenças e/ou acentuar uma emoção prejudicial ao ser.

Deste modo, outras funções psicofísicas realizadas por nós passaram a fluir com mais naturalidade a exemplo da respiração, que se tornará mais relaxada e fluida durante o ato de cantar, nos permitindo cantar e realizar a fonação que desejarmos com mais consciência. Vale salientar que não é apenas em uma vivência que o corpo irá se organizar e que as pessoas tomarão consciência deste estado de Biotensegridade, mas sim, um trabalho contínuo.

As atividades voltadas para o próprio nome das integrantes tiveram um estranhamento e ao mesmo tempo, aceitação. Alguns relataram que nunca tinham dito o próprio nome cantando. As vivências foram um espaço de entrega individual e coletiva, um momento para parar e sentir a si próprio, sentir o corpo e voz por inteiro, sentir o seu corpo no espaço e interagir com pessoas que estavam em um mesmo estado de sintonia.

A primeira vivência foi o primeiro passo de uma jornada que para muitos era desconhecida. Percebi que algumas pessoas tiveram um pouco de dificuldade de se

soltarem e se permitirem vivenciar coisas diferentes, como um novo movimento corporal ou uma nova projeção vocal, talvez devido a timidez ou medo do desconhecido, como observado pela Cantante F: “Vi minha timidez (que é pouca) surgir nas colegas com quem compartilhei os exercícios”. “Esse trabalho nos coloca num espelho vivo. Adoro” (Cantante F).

Ao longo da vivência, as Cantantes foram se permitindo experienciar os exercícios com mais totalidade e perceberam que essa entrega é um processo decorrente de vários encontros e este era apenas o primeiro. Como afirma a Cantante E: “Inicialmente, me senti tímida, com medo de me soltar, mas no decorrer da vivência me senti tranquila para tentar. Sinto que posso me soltar mais nas próximas vivências” (Cantante E). E a Cantante (D) “acredito que ao passar dos dias de vivência, começarei a me soltar mais e sentirei mais confiança em soltar o meu corpo e minha voz; perderei a vergonha de me movimentar de um jeito estranho e de desafinar às vezes” (Cantante D).

A Cantante G relata que começou a vivência “com a voz travada e aos poucos fui sentindo confiança para liberá-la”. Tal relato nos leva a perceber que um dos objetivos desta vivência conseguiu ser contemplado, possibilitando a esta integrante trabalhar a consciência corporal e a busca por uma atenção presente, o que favoreceu para ela uma melhor fluidez na sua voz.

O corpo quando trabalhado em Biotensegridade pode oferecer sensações como a experimentada pela Cantante G. Segundo relato dela: “corpo mais leve, voz mais leve.” Assim, trabalhar o corpo é também trabalhar a mente, pois um está conectado ao outro. Para a Cantante F a vivência foi:

> Instigante, uma vivência que mexeu com minha maneira de me conectar comigo mesma, com meu centro de força, com meu centro de estabilidade (física e emocional). Senti a garganta presa, no início. Com o fluir da prática, senti que o nó se desfazia aos poucos (Cantante F).

De forma similar a Cantante D também reforça esta ideia:

> Achei uma experiência diferente e libertadora, realmente meditei e senti o meu corpo por completo, me conectei comigo mesma e com o ambiente e sinto que me entreguei ao experimento junto com minhas colegas e a orientadora dentro dos meus limites (Cantante D).

Esses dados revelam que no início das vivências existia muita timidez, e estranhamento das atividades, porém todas as Cantantes estavam dispostas a mergulhar em si mesmas em busca de se permitir explorar novos caminhos com a voz, procurando conhecer e viver melhor o seu corpo.

Através das falas podemos notar que a Atividade 7, foi bem significativa para as Cantantes. “O primeiro dia da vivência mostrou a força do nosso nome e a conexão que ele tem com o nosso corpo. Vivenciar isso foi incrível, pois “mostrou” corporalmente essa conexão e nos permitiu sentir isso” (Cantante A). Da mesma forma, a Cantante I diz, que:

> A atividade de falar o meu próprio nome foi esquisita. Acho que nunca o tinha repetido em voz alta, e ao falar em dupla foi desconfortável (não usual), mas ao soltar a voz falando meu nome foi uma sensação boa, quando resolvi falar e cantar ele com muita energia. Acho que os pedidos de observação do corpo me lembraram a falta de atenção com ele na rotina diária, não ao cuidado de se exercitar, mas o cuidado de lembrar de relaxar (Cantante I).

O nosso nome tem influência direta com quem nós somos. Ele faz parte de nossa identidade e através dele podemos trilhar um caminho entre o externo e o interno. A todo momento estamos ouvindo o nosso nome sendo dito por outras pessoas ao referir-se a nós. Mas já paramos para refletir sobre ele? Como me sinto ao dizer meu próprio nome? Como me sinto ao cantar o meu nome? Qual gesto corporal tem o meu nome?

Este destaque enfatizando os nomes das participantes, não tem o intuito de simplesmente “nominar” esta pessoa, não se trata de apresentar um dado pessoal. O nosso nome remete às nossas origens. Ele foi um presente de nossos pais e recebem assim, um sentido de pertencimento a uma família. Seu nome também tem uma construção sociocultural construída pelo ambiente ao qual está inserido. Através dele temos a ponte entre o eu e o outro. O outro me reconhece e eu reconheço o outro através de um nome.

“A conexão com meu nome mexeu comigo de uma maneira diferente que não sei expressar bem agora. Mas foi interessante” (Cantante F). Já a Cantante H, relata que o exercício com o nome foi bastante significativo, pois muitas vezes, na correria do dia a dia ela assume diversos papéis e deixa de refletir sobre ela mesma. Ela

demonstra um desejo de “apenas ser”, como se precisasse viver um momento de percepção de si mesma, viver o presente, sentir a própria existência por ela mesma. Sobre isso ela comenta:

> O primeiro exercício sobre o nome me marcou bastante porque às vezes na correria de ser muitas coisas, incluindo ser cantora, vira e mexe eu esqueço de ser [Cantante H][22] e o que essas melodias podem ser. Apenas ser. Esse lugar da pesquisa sobre as tensões é muito interessante pois, ultimamente cantar tem sido automático (Cantante H).

Acredito que o formato desta vivência foi bem satisfatório. É importante salientar que este foi apenas o primeiro encontro. Iniciamos de um “eu” mais contemplativo ao próprio ser, através da prática do *Zhanzhuang*; em seguida para o movimentar-se em estado de meditação (estado de presença); posteriormente, fizemos uma dinâmica envolvendo seus nomes, entoando melodicamente os seus nomes e criando um movimento ou gesto corporal para eles; por fim, apresentamos nossos nomes e gestos criados em dupla e no coletivo.

“Curiosidade, liberdade e criatividade. Me senti livre para sentir e criar sem julgamentos” (Cantante B).

5.2.2 Vivência II

Atividade 1

Iniciar com o *Zhanzhuang* foi um modo interessante de trabalhar a percepção e a conexão consigo mesmo. O sentido era trabalhar internamente, sentido e conectando todo o corpo, em silêncio e depois trabalhar essa conexão se expressando com movimentos e com a voz no exercício seguinte.

Quando começamos o *Zhanzhuang*, ao direcionar nossa atenção para algumas partes do corpo e pedir para relaxá-las (assim como o exercício 1 e 2 da primeira Vivência), algumas pessoas relacionaram o relaxamento ao movimento, como se só conseguissem sentir determinadas partes do corpo se estivessem movendo-as (Figura 17).

[22] Ela citou o próprio nome, porém para resguardá-la troquei para o seu nome fictício.

Figura 17 - Procurando se conectar, sentindo o espaço que o corpo ocupa.

Atividade 2: Sentindo a respiração

Para pensarmos na respiração e no corpo como um todo, depois do *Zhanzhuang* convidei todas/os para prestarem atenção na sua respiração. Este momento foi um convite para todas as cantantes observarem suas respirações nos seus corpos. No nosso dia a dia, com a vida agitada entre trabalho, estudo etc. muitas vezes, esquecemos de nos conectar com nós mesmos, deste modo, praticamente não paramos para prestar atenção em nossa respiração. Porém ela pode nos dizer muito sobre o nosso estado mental, emocional e físico.

Sempre que estamos tensos, a nossa respiração costuma estar alta, sendo direcionada para a parte superior do corpo, tendemos a elevar os ombros e o nosso peito, porém se estamos mais calmos e relaxados, a nossa respiração se mantém baixa, ou melhor, os pulmões tendem a fazer o movimento para baixo e para os lados (a respiração diafragmática). A atenção voltada para a respiração é um convite para um estado de presença.

> Para interagir a respiração natural à nossa vida, precisamos aprender como nos sentir a nós mesmos de forma mais total e precisa – como ocupar conscientemente o nosso corpo. É por meio dessa corporificação consciente, dessa capacidade de sentir plenamente aquilo que somos, que poderemos despertar para níveis mais elevados de inteligência orgânica, para a “sabedoria” do corpo. Embora potencialmente todos tenham a capacidade de sentir o corpo em sua integridade, a imagem sensorial que temos de nós mesmos é em geral fragmentada e cheia de distorções. Além disso, o corpo que pensamos conhecer tão bem é, em grande parte um corpo “histórico”

> – um corpo moldado pelo passado, pelo resultado de reações físicas e emocionais há muito esquecidas, que foram formadas no início de nossa vida. O corpo é moldado também, evidentemente, pelo presente, principalmente, pela falta de consciência sensorial (Lewis, 2003, p. 47).

É interessante ressaltar que estudos na área da Biotensegridade indicam que os efeitos da respiração ressoam no corpo inteiro como afirmam Bordoni e Purgol (2018), quando fala que a musculatura diafragmática não tem apenas a função de atuar na respiração, ele afirma que:

> Em suas contrações, o músculo diafragma apresenta reflexos funcionais sistêmicos que não estão relacionados apenas às alterações no oxigênio tecidual [...]. As funções do diafragma não param localmente em sua anatomia, mas afetam todo o sistema corporal (Bordoni; Purgol, 2018, n.p, tradução nossa).

Desta forma, quando trabalhamos uma respiração mais profunda e relaxada, podemos trabalhar todo o nosso corpo (físico e emocional), diminuindo tensões excessivas e melhorando a nossa saúde. Para uma cantora ou cantor ela é essencial e vai refletir diretamente na voz e consequentemente, na saúde vocal.

Atividade 3: Sentir o equilíbrio do corpo

Em seguida, pedi para sentirem a distribuição do peso dos seus corpos entre as duas pernas igualmente, depois transferindo o peso para a perna direita, depois movendo o peso para a perna esquerda e ficamos explorando a distribuição do peso em diferentes partes até voltamos para o centro, o equilíbrio.

Atividade 4: Todo o movimento de nosso corpo parte do centro

Todas as atividades seguem uma sequência fluida, não existe interrupções entre uma atividade e outra, desta forma continuando a atividade anterior realizamos pequenos movimentos a partir do *Dantian*[23]. Os movimentos iniciavam bem pequenos e, gradativamente, iam tomando proporções maiores, depois voltavam a ficar cada vez menores, diminuindo gradativamente, até silenciar novamente o corpo (Figura 18).

- Movimentar a partir do centro (*Dantian*)

[23] O Dantian é uma região virtual, localizada aproximadamente abaixo três dedos do umbigo. Na teoria do Taijiquan "[...] todo movimento surge daí. Todas as energias são recolhidas ali, não eventualmente, após um período de tempo, mas a todo instante, na vida quotidiana" (Silberstorff, 2018, p. 190).

- Ampliar o movimento
- Diminuir o movimento

Figura 18 - Movimento a partir do *Dantien*

Atividade 5: O corpo move-se com a voz e a voz move-se com o corpo

O processo de transição entre os movimentos do micro ao macro e finalizando com o retorno ao micro, da atividade anterior, foi novamente realizada, porém agora procuramos inserir a voz. O movimento do corpo passou a refletir o movimento melódico e vice-versa. Por fim, mantendo esta relação, passamos a nos deslocar explorando o espaço onde estávamos inseridos (Figura 19).

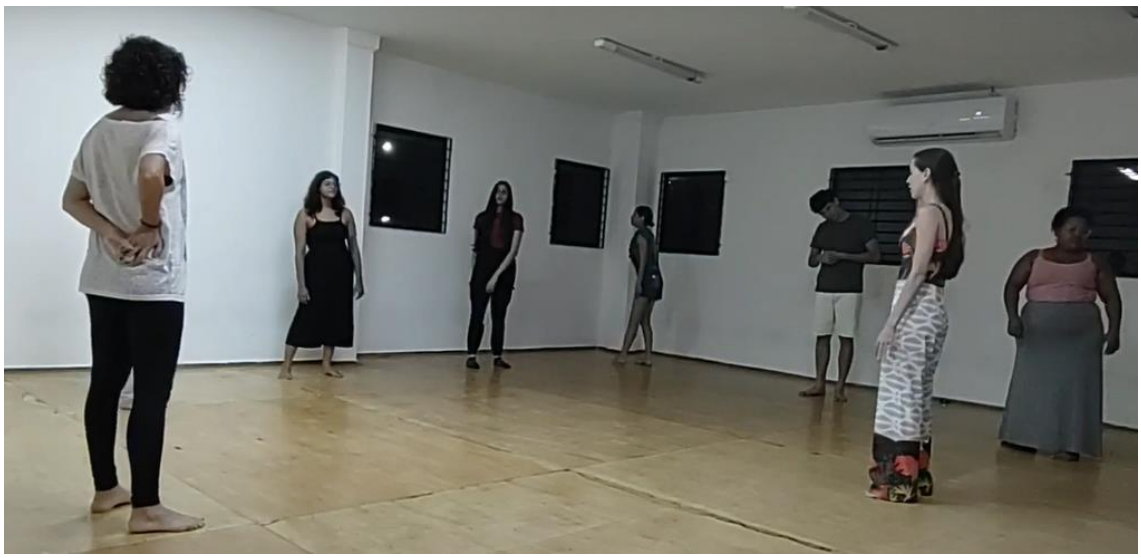


Figura 19 - Movimento do *Dantian* associado com a voz

Uma observação que tive neste momento foi que, ao inserir a voz nos movimentos corporais, elas foram ficando mais paradas e começaram a focar mais na voz que no movimento do corpo.

Atividade 6: Experienciando o “novo”

Convidei todas para caminharem e explorarem movimentos e sons que ainda não tinham experimentado. Neste exercício achei que foram mais criativos e se permitiram criar mais movimentos corporais e integrá-los melhor com o canto (Figura 20).

Figura 20 - Explorando novos movimentos e sons

Deste modo, as cantantes buscaram realizar tais movimentos que não tinham sido explorados anteriormente, porém acredito que naquela ocasião não se sentiram, ainda, a vontade de usar movimentos mais amplos.

Atividade 7: O interagir com o outro

Pedi para formarem duplas e interagirem com ela por meio de gestos vocais e corporais, mas procurando manter sua individualidade. Porém percebi que havia sempre uma pessoa na dupla que guiava os gestos. Em alguns casos, se tornou um jogo de imitação, onde um criava os movimentos e em seguida a outra pessoa imitava.

> Os corpos humanos realizam movimentos que resultam de sua vontade. A mão humana não realiza apenas o reflexo de preensão, mas inventa uma forma de comunicação com o seu semelhante por meio do “tchau”, que é um meio de saudação. O corpo humano possui uma existência ambígua. Portanto, ele é, ao mesmo tempo, objeto, submetido às leis mecânicas da natureza, e sujeito, construindo gestos expressivos que realizam movimentos intencionais, portanto livres (Caminha, 2012, p.40).

Atividade 8: Experimentando coletivamente o som e o movimento

Neste exercício ficamos em círculo e cada uma das pessoas ia ao centro e fazia o seu movimento através de um gesto corporal e um som vocal e em seguida todos faziam o mesmo gesto e som, como um jogo de imitação. Percebi que a cada criação elas ficavam mais soltas, com mais liberdade de se expressarem.

Houve movimentos criados no plano alto, médio e baixo, com muitas variações de vocalizações. Assim, os movimentos mais próximos ao chão foram considerados no plano baixo, já os movimentos realizados pouco abaixados considerados no plano médio e os movimentos mais amplos e alongados, mais próximos ao teto, foram considerados realizados no plano alto.

Atividade 9: Perceber a si mesmo

Neste momento pedi que fossem respirando e prestando atenção no próprio corpo, percebendo como ele estava.

Um breve relaxamento foi realizado. Elas se deitaram e abraçaram as pernas, com os joelhos flexionados. Em seguida, soltaram as pernas e esticaram o corpo no chão, como se tivessem se espreguiçando, emitindo som de bocejo. Convidei-as a fechar os olhos e perceber como o seu corpo se encontrava naquele momento.

5.2.2.1 Registros e Reflexões construídas nas Rodas de Conversas e Caderno de Anotações após a Vivência II

As experiências são uma multiplicidade de fatos e sentidos que ocupam sensações que irão refletir nosso entendimento do mundo. Deste modo, o mundo fenomenológico será toda a nossa vivência e interação com o mundo e com o outro. Ao interagir com o outro, dois seres com suas multiplicidades irão se encontrar e dialogar, seja com gestos ou palavras, as informações serão compartilhadas, dois

modos de ver o mesmo mundo através de experiências distintas vividas se encontrarão gerando assim percepções diferentes (Merleau-Ponty, 1999, p.17).

> O mundo fenomenológico é não o ser puro, mas o sentido que transparece na intersecção de minhas experiências, e na intersecção de minhas experiências com aquelas do outro, pela engrenagem de umas nas outras; ele é, portanto, inseparável da subjetividade e da intersubjetividade que formam sua unidade pela retomada de minhas experiências passadas em minhas experiências presentes, da experiência do outro na minha (Merleau-Ponty, 1999, p.17).

A presença do outro em nosso caminho, nos permite crescer, pois estar em contato com a subjetividade e intersubjetividade do outro, nos torna uma unidade, tendo em conta que com esse ponto de interseção entre o eu e o outro nos encontramos em nossas experiências. O contato com o outro na vivência foi de extrema importância. Como afirma a Cantante I: “As vivências interativas hoje tiveram um lado criativo e divertido, onde tentamos em dupla ou trio brincar e criar com o corpo e a voz em uma conexão com o outro”. Assim como a Cantante G: “Corpo mais leve e menos travado após, especialmente, a parte de se mover em grupos/duplas. Neste momento fiquei mais confortável ainda”.

Observei que a participação das Cantantes na segunda vivência foi um pouco mais fluida que a anterior, no sentido de se permitir experienciar seu corpo e sua voz com mais envolvimento e liberdade. Porém, este lugar de vivenciar, ainda passa, inicialmente, por um momento de timidez ou “destravamento”, como afirma a Cantante A:

> Hoje, consegui explorar mais o meu corpo e a minha voz, inicialmente estava bem retida, porém ao longo da aula foi se soltando e por fim estava bem mais livre do que inicialmente. Acredito que esse processo de destravamento vai dando continuidade ao longo dos encontros. Foi incrível se permitir e espero que esse processo seja constante (Cantante A).

Deste modo, existe uma sensação de libertação das tensões no decorrer da vivência II. Percebia que em cada vivência há uma construção e ressignificação do próprio “eu”. Durante a dinâmica da vida acadêmica e/ou do trabalho, o exercício de parar para se perceber e conectar mente, corpo e voz requer um tempo de construção. Enquanto construímos esse estado de presença nas vivências, a “correria” do dia a dia gira em movimento contrário. Por isso, entendo que a maioria das cantantes sentiram dificuldades de se concentrar no início. Porém, no decorrer

da vivência realizada ao longo deste trabalho o processo de concentração e de relaxamento foram se aprimorando. O fragmento que segue da Cantante B revela isso:

> Sentimentos na atividade: por ser intensa, 8 e 80% ao mesmo tempo, é sempre desafiador relaxar. Então, no começo é mais difícil. Mas, por fim consegui. Quando fecho os olhos sinto que o meu interior dá as caras. Eu consigo relaxar, improvisar os sons que me vem na mente. Inclusive, os movimentos, não tenho receio, solto e relaxo. Não tenho medo de errar. Me sinto bem e sem tensão. Nem parece que sou eu, e sim a pessoa que quero ser. Resumo: me faz (Cantante B).

Compreendo que o processo de levar a vivência para a vida cotidiana não é simples, pois, requer uma grande determinação de quem a pratica, requer uma reflexão a todo instante e percepção do momento presente em todos os espaços que frequentamos. Porém, as vivências realizadas ao longo dessa experiencia investigativa geraram ferramentas para que a busca do canto uno continue, *ad infinitum*, haja vista se tratar de um trabalho processual – o comentário que segue mostra: “A experiência de hoje, assim como imaginei, foi um pouco mais natural para mim. Me senti mais à vontade com o meu corpo na frente dos meus colegas e consegui explorar mais movimentos “inusitados” na dinâmica de hoje” (Cantante D).

5.2.3 Vivência III

Atividade 1: Estado de presença

O primeiro exercício foi voltado para a concentração, buscando trazer a nossa mente para o momento presente, através do *Zhanzhuang.* Percebi que apenas um dos integrantes teve dificuldade de se manter “sem se mover”, pois sempre quando eu falava para relaxar determinada parte do corpo ele a movia, ou movia outras partes do corpo não citadas no exercício.

Após isso, solicitei que prestassem atenção a distribuição do peso do corpo entre as duas pernas, pedindo para mover o peso para uma perna e depois para a outra e em seguida tentando distribuir o peso igualmente entre elas, achando o centro de equilíbrio corporal (Figura 21).

Figura 21 - Distribuição do peso

Atividade 2: Inspira o ar e expira o som

Nesse exercício, convidei a turma para inspirar o ar e ao soltá-lo emitir e sustentar qualquer nota musical, mantendo a conexão e equilíbrio do corpo que foi organizado no exercício anterior.

Ao cantar as notas, percebi que elas também se encontravam bem equilibradas, tendo uma fonação fluida e um início equilibrado, como afirma o Miller (2019):

> Se um cantor ou um orador evitarem tanto a postura do sussurro quanto a do fechamento exagerado das pregas vocais (a postura do grunhido), uma ação mais equilibrada da laringe estará presente do começo ao fim da frase. Uma “sintonia pré-fonatória” do instrumento acontece, e esta “sintonia” ocorre com grande rapidez ao longo de todas as mudanças de emissão da fonação na fala ou no canto (Miller, 2019, p. 43).

Deste modo, o grupo demonstrou um bom estado de equilíbrio ao iniciar e finalizar as frases. Assumo que a dinâmica de organização corporal realizada da atividade anterior deve ter contribui neste equilíbrio.

Atividade 3: Cantar e perceber

Este exercício foi a continuação do segundo. A turma continuou a fazer as vocalizações enquanto eu ia direcionando a percepção de cada integrante para relaxar algumas partes do corpo como: destravar os joelhos, sentir os ombros e

tentar relaxá-los. Percebi que pouco a pouco o som emitido por eles ia também mudando, se tornando mais fluido, possivelmente pela sensação de relaxamento.

Atividade 4: Caminhar consciente

As integrantes começaram a caminhar lentamente pela sala, sentindo os calcanhares tocarem o chão, a transferência do peso do corpo em cada parte dos pés e de uma perna para a outra. Durante o processo de transferência de peso entre uma perna e outra, solicitei que as cantantes emitissem notas longas, que entrassem em sintonia com o mesmo tempo da transferência de peso. Nesta vivência, uma das cantantes estava com um machucado no dedo do pé e não se sentiu em condições para fazer a atividade sentada, mas, mesmo assim, ela se sentiu bem para realizar a emissão vocal (Figura 22).

Figura 22 - Caminhar consciente

Atividade 5: Exploração dos três planos

Os planos são níveis de altura que são bem utilizados na dança e no teatro, para explorar movimentos. O plano baixo é realizado mais próximo ao chão, como se estivesse de cócoras ou pode ser deitado; já no plano médio, as pessoas ficam semiagachadas e no plano alto explora-se movimentos expansivos, amplos em direção ao teto (Figura 23).

Solicitei que todas as integrantes explorassem movimentos e sentissem como soam as suas vozes nos planos baixo, médio e alto, enquanto se movimentavam pela sala.

Figura 23 - Trabalhando os três planos

Atividade 6: Quando eu encontro o outro

Nesta atividade, cada uma foi ao encontro do outro, formando duplas e interagindo com a voz e com o corpo explorando os três planos (baixo, médio e alto). Observei que sempre quando havia essa interação com o outro ocorria uma troca mútua de novos movimentos e mais liberdade de expressão com a voz. Era também perceptível que algumas participantes acabavam assumindo uma postura de liderança fazendo com que a parceira seguisse os seus gestos e sons. Quando isso ocorria ficava todas livres para conduzir da forma que achassem melhor e sem nenhuma intervenção minha (Figura 24).

Figura 24 - Interação com o outro

Atividade 7: Construindo juntos uma massa sonora com canto coletivo improvisado

Fizemos um círculo e a partir daí todas as integrantes criaram melodias simples que ficavam em ostinatos melódicos e sobrepunham harmonicamente umas às outras. Deste modo, foi sendo construído uma grande massa sonora de canto coletivo improvisado. Cada uma podia reger o grupo, fazendo dinâmicas (fortes, piano e crescendo), com cada voz e com o grupo em geral (Figura 25).

Figura 25 - Construção de uma massa sonora.

Atividade 8: Voltando-se para dentro

Ainda posicionados em círculo e em pé, mas em silêncio, tivemos alguns minutos para perceber como o corpo se encontrava depois das atividades realizadas. Trouxemos nossa atenção para a respiração e começamos observar nosso corpo.

5.2.3.1 Registros e Reflexões construídas nas Rodas de Conversas e Caderno de Anotações após a Vivência III

"(...) eu não estou diante de meu corpo, estou em meu corpo, ou antes sou meu corpo" (Merleau-Ponty, 1999, p. 207-208). Para tanto, o trabalho corporal requer continuidade, e requer o desenvolvimento da consciência da própria existência em seu próprio corpo e no mundo.

> Precisamos colocar em questão a alternativa entre o para si e o em si, que rejeitava os "sentidos" no mundo dos objetos e resgatava a subjetividade como absoluto não-ser de toda inerência corporal. É

> isso que fazemos quando definimos a sensação como coexistência ou como comunhão (Merleau-Ponty, 1999, p. 288).

O próprio movimento consciente nos leva a uma conexão de voz, mente e corpo. Nesse sentido, pude perceber nesta vivência uma fluidez maior por parte das Cantantes, demonstrando estarem mais concentradas, conforme a Cantante B registrou em seu caderno de anotações, que:

> Hoje foi o dia que eu mais relaxei. Estou sentindo tudo leve (Até a dor de cabeça foi embora). Me sinto livre para improvisar os sons que prendo em minha cabeça. Dessa vez, de olhos abertos e sentindo mais o som. A voz mais livre e mais relaxada. Digo mais, deveria ter uma disciplina fixa dessa atividade. Que bom é partilhar essa oportunidade. O relaxamento que tive dificuldade de obter, nessa eu consegui [desenho de um coração]. Esse é o sentido que tive quando escolhi música como profissão (Cantante B).

Passei a perceber que havia menos timidez das participantes. Elas já estavam se permitindo olhar nos olhos umas das outras, construindo uma melhor interação entre os gestos corporais e vocais. Como podemos constatar na fala da cantante A:

> Hoje pude perceber que me soltei mais, vivenciamos improvisação e foi muito bom. Estou aprendendo, aos poucos, a liberar o meu corpo e isso está sendo extremamente gratificante. Vivenciar esses momentos está sendo incrível, pois está sendo um lugar onde errar não é errado e viver isso numa sociedade preconceituosa, é algo revolucionário [risos]. Confesso que deveria ser um projeto fixo na Universidade. Fica a dica hehehe… (Cantante A).

Em uma das atividades, as Cantantes ficavam em duplas e uma fazia gestos corporais e vocais que seriam espelhados pela outra pessoa. Notei que tinha pessoas que se sobressaiam umas às outras, mostrando que nem sempre existia um diálogo corporal/vocal recíproco, pois, como algumas eram mais tímidas e outras mais desinibidas, estas últimas sempre tomavam a frente e conduzia as mais tímidas. O que são características próprias de cada pessoa, no entanto com o objetivo de estimular o protagonismo de cada participante, eu solicitava um diálogo de escutas e ações, dando espaço para que cada pessoa consiga guiar e serem guiadas, ouvir e serem ouvidas, além de propor alternância de duplas, para que todas tivessem oportunidades de interagir com outras pessoas.

Havia planejado algumas coisas, mas nem todas foram possíveis de realizar, pois, fui desenvolvendo as atividades de acordo com o fluxo da turma. Como

proposto desde o início deste Laboratório e por se tratar de uma Pesquisa Ação, procurei sempre agir com flexibilidade e aberta a mudança, que situações externas ou internas do grupo, viessem a se apresentar. Essa forma não rígida de agir talvez tenha contribuído para que as participantes se sentissem contempladas ao final de cada vivência, mesmo que por alguma questão pessoal (física ou emocional) elas chegassem a iniciar a vivência com alguma dificuldade. Como relata a Cantante C:

> Hoje cheguei um pouco baqueado [doente] de uma garganta inflamada durante o fim de semana. As atividades envolvendo voz estavam gerando um desconforto. Porém, essa limitação me levou a usar a voz de maneira mais rítmica, fazendo-me explorar outros lugares que não o melódico. Nos exercícios de construção coletiva de trechos musicais, senti uma aproximação sem esforço da música indígena. Será que pela construção intuitiva em roda, livre de regras? (Cantante C).

É possível observarmos um relato semelhante da Cantante F, que machucou o dedo de seu pé e, em virtude disso, ela precisou realizar alguns exercícios sentada. No entanto, ela afirma que conseguiu mesmo assim realizar e sentir toda a atividade, buscando explorar outras regiões do corpo, outros tipos de apoios, como descreve em sua fala:

> Machuquei o dedo pequeno do pé antes do laboratório e não pude fazer a maior parte do trabalho em pé. Fiz sentada, imaginando-me fazendo os movimentos e cantando junto. Usei a transferência de apoio de um ilíaco para o outro, do cóccix ao períneo, usando a base de apoio sentada para a vivência. Sendo que o trabalho aconteceu de forma bem interessante, sentindo os pontos de tensão, de apoio e de certa liberação. As limitações, quando aceitas e conscientes nos instiga outros caminhos, instiga à criatividade e o corpo vai se ajustando. Boa experiência (Cantante F).

Se observarmos de modo mais atento o relato da Cantante F, perceberemos que ela procura utilizar o seu corpo de forma sinérgica. A parte do corpo que estava machucada poderia estar limitando o bom funcionamento de seu corpo, entretanto ela pontua que conscientemente trilhou outros caminhos criativos para uma performance vocal e corporal saudável em sintonia com os preceitos da Biotensegridade (Levin, 2010).

Essa busca por adaptações faz com que a unidade corporal atue em sinergia, suprindo a carência daquela área afetada, possibilitando que ela cantasse de forma fluida e sem desconforto. Isto demonstra a capacidade de alostasia do nosso corpo.

Ou seja, o corpo procura fazer adaptações, mesmo que tenha alguma estrutura comprometida, como podemos encontrar na teoria da Biotensegridade (Levin, 2010).

A próxima fala se assemelha a fala da Cantante F, no sentido da própria percepção do corpo, pois neste momento, ela já consegue perceber o seu estado emocional, assim como identificar tensões excessivas e conseguir liberá-las. Ao caminhar ela foca no aterramento dos pés e afirma que o estado de presença foi importante nesse processo assim como sua atenção direcionada ao abdômen. Segue sua fala:

> Ao chegar no encontro hoje eu estava sentindo bastante ansiedade do processo cotidiano; ao endireitar o corpo com o primeiro exercício de andar fui liberando as tensões e focando em aterrar o pé. É bem complexa a pisada, e eu tenho dificuldade em firmar o movimento da caminhada, e foi preciso bastante presença e atenção na musculatura do abdômen (Cantante H).

Através desta fala, podemos perceber que a sua concepção de corpo passa a ser mais sinérgica. “Eu poderia entender por sensação, primeiramente, a maneira pela qual sou afetado e a experiência de um estado de mim mesmo" (Merleau-Ponty, 1999, p.23). Ela ainda afirma que se permitiu explorar as notas agudas, por ter mais dificuldades em emiti-las.

Porém essa cantante percebe, intuitivamente, que para conseguir as notas agudas com leveza, precisa conectar-se mais; criar “raízes mais firmes”, como falamos no Taijiquan; ou desenvolver um bom apoio, como normalmente dizemos na área da música. Deste modo, a Cantante H relata, que: “[...] optei por experimentar mais as notas agudas, pois tenho dificuldade de encontrar as raízes firmes na leveza do soar.” (Cantante H). Sobre os demais exercícios, ela descreve:

> O exercício do espelho exigiu um outro foco de atenção e interesse com o outro. Prestar atenção na dupla e se permitir jogar com a pessoa também entendendo como melhor propor conforme o que a parceira estava entregando. Foi bem legal. O lugar de composição coletiva também foi muito a escuta de si na relação com o todo, as camadas que foram criadas conversaram em lugares muito plurais de criação (Cantante H).

5.2.4 Vivência IV

Atividade 1: Simplesmente sentir

Iniciamos a vivência deitados em decúbito ventral e passamos a sentir o peso de nosso corpo em contato com o chão. Primeiro sentimos nossa cabeça, como ela

se encontrava no momento e em seguida a entregamos ao chão sentindo o seu peso e deixando ela mais solta e relaxada.

Em seguida buscamos perceber nossos ombros, como eles se apoiavam no chão e nossos braços, cotovelos, mãos etc. e assim seguimos com praticamente todas as partes do corpo, sentindo e as entregando sem resistência, deixando-as soltas e relaxadas no chão. Em seguida, todas foram convidadas a observarem o corpo inteiro, voltando sua atenção para as partes do seu corpo que geravam uma maior pressão no chão e logo após, elas eram orientadas a pressionarem o chão com o corpo inteiro, como uma forma de liberar as tensões excessivas do corpo e deixá-lo solto, entregue (Figura 26).

Após cada momento, eu buscava trazer a atenção de todas para perceberem como os seus corpos estavam.

Figura 26 - Deitadas sobre o chão, simplesmente sentindo

Exercício 2: Sentindo o corpo e a voz por outro ângulo

Ainda deitadas, as integrantes inspiraram e depois expiraram emitindo e sustentando a consoante “S”. Depois, passaram a emitir uma nota longa cantada com qualquer vogal (Figura 27). Em seguida, inspirando e cantando a nota longa, com uma perna levantada, posteriormente, com as duas um pouco levantadas.

Figura 27 - Sentindo o corpo e a voz de outro ângulo.

À medida que aumentamos o esforço de levantar as pernas, agora com as duas, conseguíamos dar mais apoio para suas vozes (Figura 28)

Figura 28 - Buscando mais apoio vocal

Atividade 3: Uma canção para ser sentida

Ainda deitadas, pedi que escolhessem e cantassem um trecho de uma música. E cada pessoa cantarolou sua música formando uma massa sonora ao se juntar com a música do outro.

Depois, as participantes refletiram sobre qual a sensação que a música cantada trouxe para cada uma e exploramos movimentos no plano baixo, médio e alto, cantando a mesma música e aquelas que se sentisse à vontade poderiam caminhar (Figura 29).

Figura 29 - Uma canção para sentir

Atividade 4: Uma canção e um sentido para ser compartilhado

Fizemos um círculo e neste momento cada pessoa foi ao centro dele, cantou e expressou sua música com voz e gestos bem conectados e equilibrados. Finalizamos essa vivência IV com um abraço coletivo. Disse para todas que se vivenciarmos o sentido que queremos expressar na música que estamos cantando, passaremos verdade para quem nos ouve e nos assiste.

5.2.4.1 Registros e Reflexões construídas nas Rodas de Conversas e Caderno de Anotações após a Vivência IV

Um grande desafio para músicos e musicistas é o medo do palco. Como entender isso, já que os músicos vivem para o palco? O medo do palco é um tipo de ansiedade que os músicos sentem no momento da performance.

> Todo e qualquer tipo de atividade que requer uma apresentação pública pode vir a gerar medo e ansiedade, em maior ou menor grau. Para os músicos, especificamente, ter ou não essas sensações de medo e ansiedade na hora da performance, aprender a controlá-las

> ou não, pode levar à diferença entre obter o resultado musical desejado, após muitas horas de prática e estudo, obter boas críticas sobre a performance, conseguir um emprego almejado e, principalmente, ter a sensação de uma realização profissional plena: a sensação entre ter prazer com a própria profissão, ou fracassar em um ou mais desses objetivos (Maciente; Zani Netto, 2013, n.p).

Se colocar à frente de uma plateia requer uma preparação corporal e psicológica para lidar com os medos, com a insegurança e com o próprio julgamento, bem como com o julgamento dos outros. Suponho que grande parte dos músicos e musicistas dedicam muito tempo à preparação técnica de seu instrumento ou voz, mas, infelizmente, dedicam pouco tempo à prática de estar no palco. Pois o palco, muitas vezes, tem uma significação de ser um fim, um ponto de chegada, afinal dedicamos todo o tempo de treino para passar um momento no palco e demonstrar tudo aquilo que estudamos. É o resultado de um esforço.

Então, o que significa errar diante de um público? A sensação de que todo esse esforço foi em vão? Será que estamos preparados para errar? Deste modo, nas vivências não existiu certo nem errado, e sim um mergulho em um mar de possibilidades, no qual o mais importante é você mergulhar, se permitir fazer e, principalmente, se permitir ser.

> Fui levada, pela minha memória, a escolher uma música altamente performativa eternamente, acho que as paisagens que eu vi ao lembrar de “Saga-Filipe Catto” pensei em uma rua movimentada e todos os trânsitos não lineares que sempre acontecem. Então ao soltar o corpo nesse interno é necessária uma expansão até para conseguir suportar todos esses trânsitos. Ao fazer isso sou atravessada pela música e procuro atravessar a música também, incluindo improvisar e modificar a melodia. Mas ao entrar no meio para mostrar essa minha reflexão eu até contive um pouco, pois muitas das vezes quando canto performativamente junto a outras pessoas de canto, ou instrumentistas, sinto que a recepção às vezes é contrária ao que espero. Acontece também, às vezes, na graduação de teatro algumas pessoas se intimidarem e não quererem mostrar seu próprio trabalho após, ou sempre fazer algum comentário meio dúbio, que parece elogio, mas não. Então, não sei por que exatamente trouxe isso para esse caderno, mas muitas vezes tenho medo de “me soltar” e ser mal-recebida. Mesmo tendo consciência de que “tá certo”. Acolhimento de grupo é importante, muitas das vezes sou atravessada pela competição. Como não conheço tanto o grupo, não sei como de fato seria essa reflexão. Dito isso, amei as paisagens e experimentar com essa música e conhecer os gostos musicais, que eu não tinha contato, que foi apresentado pelas outras pessoas. Também tentei me comunicar com o canto delas. Eu acredito que expansão é a chave (Cantante H).

O receio do julgamento do outro também se encontrou presente na fala da Cantante I: “Na hora de cantar a música para os colegas eu fiquei nervosa, me bateu uma insegurança, um receio de tremer a voz porque estava com frio e nunca tinha cantado para os colegas da turma.” Em seguida ela afirma que os colegas ainda não conheciam sua voz e diz que também não a conhecia. Entretando, mesmo com toda a insegurança, afirma que tentou se entregar à música.

Para a Cantante E, a busca pela entrega nos exercícios continua, porém gradativamente ela vai se permitindo. A Cantante A se sentiu muito à vontade nessa vivência e expressa que até o fato de escrever no papel suas sensações, também era um momento de leveza, como demonstram suas anotações no caderno de anotações, citada a seguir:

> Posso dizer que hoje me senti muito mais livre, ainda com medo de me entregar 100%, porém cada vez me entregando mais. Enquanto cantava busquei olhar nos olhos de cada um e transparecer o sentido que a música me dá. Quando faço os movimentos, eu penso na minha aula de dança e nos momentos de relaxar e deixar os passos se interligarem (Cantante E).

Semelhante, a Cantante A enfatiza, que:

> A vivência de hoje foi totalmente, TUDO [risos]. Um misto de sentimentos que consegui deixar fluir literalmente. Consegui sentir mais o meu corpo, minha mente, tive minhas conexões comigo mesma que a tempo eu não sentia. Me sinto leve, livre e liberta, escrever o que sinto me permite também me sentir leve e liberta, curioso isso pois nunca gostei muito de escrever. Me sinto mais fluída como as águas da música que eu cantei. Gosto de me sentir assim, guardarei esses momentos eternamente dentro do meu coração (Cantante A).

Os resultados evidenciam que a experiência de vivenciar o laboratório está sendo bem significativa para as cantantes e a cada descrição no caderno de vivências percebemos um envolvimento genuíno e a cada encontro sensações de entrega e percepção ao trabalho proposto. Os dados mostram que passaram a viver o corpo e a voz de uma forma diferente, mais completa. Conforme podemos observar nas falas das Cantantes C e D:

> Estar presente! Fermentar a atmosfera da canção! Nutrir as ramificações sensoriais decorrentes do toque da canção em nossa alma. Hoje foi só sucesso, entrega total. Entendi a iniciação antes da performance com um “limpar a mente”. Como limpar a casa para receber visitas. Criou espaço mental para nos movimentarmos livremente dentro de nossas próprias cabeças. E consequentemente liberdade no corpo e no canto (Cantante C).

> A vivência de hoje foi super relaxante. Trabalhamos a meditação e o relaxamento em uma música específica e que toca cada particularidade da vivência particularmente. Eu escolhi a música "Preciso dizer que te amo", e realmente me conectei com ela. Cantamos as músicas escolhidas várias vezes. Deitadas, sentadas e em pé, enquanto as interpretávamos. Depois, na roda, cada um cantou e expressou a música para todos os colegas e foi uma experiência linda de se ver (e de participar). Todos cantaram com muita emoção e verdade, e na minha experiência não foi diferente: Cantei com coração, corpo e alma, me expressei, movimentei, tudo sem inibição alguma. Fiz de olhos fechados e fingi que estava sozinha, mas valeu! [Sorriso] (Cantante D).

Percebi que quando existe interação com o outro, a voz e os movimentos sofrem interferência e passam a ser diferentes, na maioria das vezes ficam mais intensos, quando a pessoa que está interagindo com ela é mais extrovertida. "[...] sobre a hora que cantei foi que nos exercícios cantados eu estava cantando suave, e na hora de cantar na roda final eu senti que coloquei muita energia. Algo assim veio!" (Cantante I).

5.2.5 Vivência V

Atividade 1: Aterrando e eliminando tensões excessivas do corpo

Iniciamos a vivência V fazendo as conexões proposta no *Zhanzhuang* (Figura 30).

Figura 30 - Conectando-se através do Zhanzhuang

Atividade 2: Caminhar e sentir

Caminhamos vagarosamente em um estado contemplativo e meditativo pela sala sentindo o que acontecia em cada fase do caminhar. Buscamos trazer nossa atenção para a *fase do contato inicial,* momento em que o nosso calcanhar chegava a se encontrar com o chão; em seguida vem a *fase do contato médio*, momento em que é possível sentirmos toda a planta do pé ir vagarosamente empurrando o chão, fazendo com que o peso passasse a ser distribuído ao longo de toda extensão da planta do pé. Por fim, a *fase de contato final*, que é acompanhado pela sensação em que o calcanhar e depois toda a extensão da planta do pé vai lentamente se afastando do chão. Quando esta última fase está acontecendo em um dos nossos pés, no outro já estamos iniciando a *fase de contato inicial* (Figura 31).

Figura 31 - Caminhar com consciência

Atividade 2: Sentindo a respiração em variadas posturas

Vagarosamente fomos posicionando nossos pés paralelamente na largura dos ombros e equilibrando o peso de nosso corpo entre as duas pernas. Em seguida, nos debruçamos em uma flexão de tronco para frente permitindo que toda a coluna fosse se enrolando para a frente, iniciando pelo movimento de flexão da cabeça, cervical, torácica, lombar e, por fim, sacral; levando as mãos em direção ao chão mantendo os joelhos levemente destravados (semiflexionados) (Figura 32a). Nesta postura elas foram convidadas a sentir a respiração.

Figura 32a - Sentindo a respiração em variadas posturas (Momento 1)

Em seguida, o grupo foi orientado a ir voltando gradativamente o corpo a postura ereta, como que fosse desenrolando toda a coluna, iniciando pela região sacral, lombar, torácica, cervical e cabeça. Agora na postura em pé e com as costas mais relaxadas, passamos a prestar mais atenção na respiração focando na percepção da expansão da região abdominal em todas as direções. A fim de percebermos melhor o ar expandindo-se para região lombar, sugeri que elas repousassem as mãos na região lombar para sentir tal movimento (Figura 32b).

Figura 32b - Sentindo a respiração em variadas posturas (Momento 2)

Em um outro momento, todas foram convidadas a deitarem-se lentamente em decúbito ventral com os joelhos fletidos e pés apoiados na parede (Figura 32c). Nesta posição buscamos sentir nossa respiração e quais sensações eram percebidas por todo o corpo neste momento. Passados alguns minutos, procuramos

direcionar nossa atenção para a expansão do abdômen, realizando inspirações mais profundas seguida de momentos expiratórios mais tranquilos.

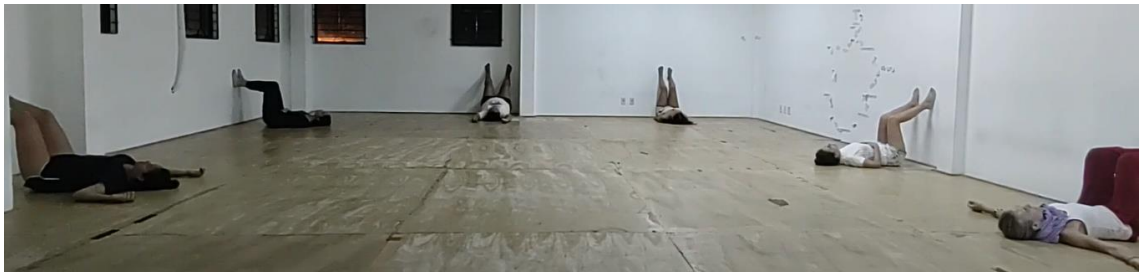


Figura 32c - Sentindo a respiração em variadas posturas (Momento 3)

Em seguida direcionamos nossa atenção para perceber como nossas costas respondiam aos movimentos respiratórios. No movimento de inspiração, éramos convidados a “empurrar” o chão com as costas, tentando utilizar principalmente nossa região lombar, permitindo que as pressões geradas pelo ar inspirado fossem direcionadas para todas as direções. Assim, com o objetivo de otimizarmos e sentir melhor esse movimento, fizemos vários ciclos de inspirações rápidas e curtas, sem pensar em soltar o ar, deixando que ele saia naturalmente.

Como última proposta para trabalharmos a respiração integrada com o corpo, partimos da postura do exercício anterior, fomos descendo nossas pernas, mantendo os joelhos fletidos e os pés juntos tocando no chão. Lentamente fomos deixando os joelhos caírem para o mesmo lado permitindo que a pelve e tronco realizasse uma leve torção, concomitantemente íamos abduzindo o membro superior contralateral do lado que os joelhos caíram, deixando-o repousar sobre o chão e permitindo que houvesse uma expansão das costelas deste lado. Neste momento, buscamos durante a inspiração expandir mais estas costelas e repetimos o exercício para o outro lado (Figura 32d).

Figura 32d - Sentindo a respiração em variadas posturas (Momento 4)

Atividade 3: A voz que se move

Este exercício buscou mover o corpo baseado nos sons que seriam emitidos. Na postura em pé, fomos convidados a dar um passo à frente com uma das pernas. Mantendo o peso na perna de trás, realizamos a emissão de uma nota longa e, à medida que, gradativamente, o som ia sendo emitido, nós íamos transferindo o peso para a perna da frente. Quanto mais longa a nota, mais lenta deveria ser a transferência de peso (Figura 33).

Figura 33 - A voz que se move

Ao retornarmos à posição inicial (com o peso do corpo na perna de trás) realizamos uma nova inspiração e recomeçamos o exercício, desta vez a perna que estava atrás, passa a ficar na frente. As mãos poderiam ficar dispostas em qualquer posição, algumas das integrantes colocaram as mãos na cintura e outras preferiam deixar descansando ao lado do corpo.

A dinâmica vocal deste exercício consistiu em começar piano, depois um crescendo, seguido por um forte, posteriormente, um decrescendo e, por fim, retornando ao piano, como se a voz fosse lançada, gradativamente, à frente e neste mesmo ritmo retornasse até a cantante.

Este exercício costuma trabalhar o apoio diafragmático e deixa o corpo ativo e preparado para cantar, além de trabalhar a dinâmica de intensidade vocal.

Atividade 4: Seguir o movimento da voz

Continuando a mesma ideia do exercício anterior, o movimento da voz que antes foi observado e sentido agora é seguido pelo movimento do corpo como um todo. Então, à medida que íamos cantando, íamos caminhando de um ponto a outro da sala, como se estivéssemos fazendo “o percurso da voz”, sentindo o seu som (Figura 34).

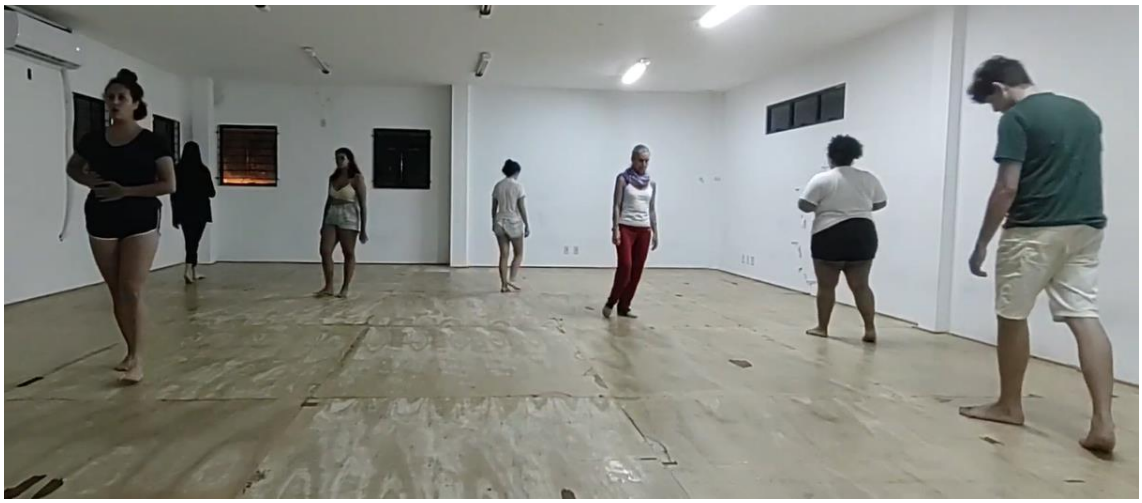


Figura 34 - Seguir o movimento da voz

Atividade 5: Se permitindo sentir os movimentos do corpo e da voz

Em outro momento da vivência, fomos aos poucos inserindo outros movimentos guiados pela melodia de nossas vozes. A princípio, formamos duplas e através delas buscamos harmonizar as vozes e os movimentos corporais (Figura 35).

Figura 35 - Movimentos do corpo e da voz

Em seguida, fizemos um diálogo vocal e corporal em que uma pessoa cantou e se movimentou enquanto a outra observou atentamente o discurso, a fim de interagir com ela, utilizando-se também da voz e do movimento. Assim, este processo passou para uma escuta ativa, seguida de uma ação, construindo assim, um diálogo musical/ corporal.

Atividade 6: Construindo novas formas

Cada dupla, ao se juntar, criaram uma forma com seus corpos e com suas vozes, sem combinar verbalmente o que gostariam de formar (Figura 36a)

Figura 36a - Construindo novas formas em duplas

Isto estimulou um diálogo corporal e a sensação de guiar e ser guiado, a conduzir e deixar se levar. Íamos mudando a dupla a cada forma que construímos (Figura 36b).

Figura 36b - Construindo novas formas com duplas diferentes

Em seguida, buscamos desenvolver o mesmo exercício, porém em trios (Figura 36c).

Figura 36c - Construindo novas formas agora em trios

Posteriormente, fizemos um diálogo musical (canto coletivo improvisado) e uma única forma com todas (Figura 36d).

Figura 36d - Construindo novas formas em grupo

Por fim, dando continuidade a um trabalho de canto coletivo improvisado, buscamos construir formas no plano baixo (Figura 36e).

Figura 36e - Construindo novas formas em grupo no plano baixo

5.2.5.1 Registros e Reflexões construídas nas Rodas de Conversas e Caderno de Anotações após a Vivência V

"[...] Sob pena de perder o fundamento de todas as minhas certezas, não posso pôr em dúvida aquilo que minha presença a mim mesmo me ensina" (Merleau-Ponty, 1999, p.581). A proposta do Laboratório consistiu em utilizar dinâmicas corporais e vocais, nas quais no momento inicial, na maioria das vezes, propus um momento de construção que se iniciava com o voltar-se para dentro com

o exercício de meditação em pé, o Zhanzhuang, em seguida íamos adicionando movimentos e vocalizações, para enfim iniciarmos o encontro e a interação com como o outro.

A cantante F, compara os exercícios utilizados na vivência com “brinquedos maleáveis”, acredito que esse termo usado, diz respeito ao processo construtivo de criação, pois, todas as vivências trouxeram consigo um grande espaço voltado para a criatividade, sem se limitar a regras composicionais, nem a estruturas musicais predeterminadas. Exercícios assim, faz com que a atenção da prática, volte apenas ao fazer musical e ao próprio momento da criação, buscando vivenciar o corpo e a voz como uma unidade em sua existência. Segue a fala da Cantante F a esse respeito:

> Os exercícios de improvisação de corpo e de voz são como brinquedos maleáveis. Me sinto íntima e feliz ao usá-los. É interessante ao compartilhar os sons com os amigos da turma, sentir-me afetada pelo som e pelo movimento deles, e sentir, ver, ouvir o meu próprio som e movimento afetando o deles. E a interação do grupo, se afinando aos poucos. A timidez abrindo espaço para ser expressa. Saio melhor do que entrei aqui. Sou grata (Cantante F).

A interação com o outro nos fortalece e amplia nossa visão de mundo, pois a música torna-se um ponto de interseção entre os “dois mundos” entre duas experiências de vida. Percebo nas falas das Cantantes que esta interação com as colegas quase sempre é citada, isso por ser significativo para elas. Como na fala da Cantante D: “Nos conectamos bastante uns com os outros e eu me comuniquei com o meu eu interior, deixando as melodias saírem naturalmente de mim, sem pensar no resultado. Não fiquei acanhada e nem com vergonha de me expressar hoje”. Podemos perceber que as sensações que algumas Cantantes sentem dos corpos estão cada vez mais íntimas, mais perceptivas, seu experienciar vem sendo cada vez mais intenso, pelas suas falas no caderno. Segue sua fala sobre isso:

> Quero começar hoje falando da minha dificuldade, bem … hoje minha dificuldade foi sentir a respiração nas costelas [respiração intercostal], quando estávamos deitados de lado. Eu senti, mas não senti direito, pensei que sentiria as costelas se mexendo, mas não senti, sinto mais quando estou em pé, curioso …, não sei se foi porque estava esticado, não sei … bem … sobre todo o resto da vivência, foi incrível, me senti leve como o vento, fluída como um rio, intensa e densa como a terra e suave, porém quente e vívida como o fogo. Me senti forte como uma árvore e frágil como uma frutinha amora. Me senti, senti meu corpo, senti minha mente, senti minha voz, senti o meu nome, sim o meu nome. Senti meu caminho e acho

> que minha filosofia de vida (essa preciso desvendar melhor) Senti!!! (Cantante A).

Por outro lado, algumas ainda sentem dificuldades nos momentos que exigem mais concentração, ou que os movimentos precisam ser um pouco mais suaves, como no exercício de caminhar de forma lenta e contemplativa. A Cantante C, expressa que sente os movimentos lentos como se fossem mais estranhos, acredito que para se ter fluidez em um movimento lento, precisamos de mais concentração e mais foco. Segue a fala da Cantante C:

> Senti um desencontro com minha respiração. Os maus hábitos tornaram ela rasa. Encontro dificuldades em cadenciar a respiração e o movimento. Quando percebo um, esqueço o outro. A atividade de respiração com as pernas na parede evidenciou a ação da musculatura do abdômen, talvez pela imobilização das costas e ombros pelo atrito com o chão. A transferência da carga respiratória para baixo foi quase total. Senti vontade de correr. Percebi que me dou melhor com movimentos mais bruscos. Movimentos delicados soam “quadrados”, quando os imagino de dentro (Cantante C).

Algumas atividades físicas exigem um tipo de comportamento corporal que pode causar excessos de tensão no corpo. Porém devemos compreender que toda postura que estamos dispostos a fazer deve trazer os mesmos princípios de relaxamento e conexão para o corpo. A Biotensegridade nos auxilia a compreender como o corpo pode agir em sinergia, pois até mesmo nos momentos que estamos nos sentindo mais desconfortáveis podemos direcionar as tensões excessivas para todo o corpo, com o intuito de equilibrar essas tensões e agir de uma forma mais resiliente e que gaste menos energia do movimento. A Cantante E se refere a dança que ela pratica como causadora de uma certa rigidez em seu corpo, segue sua fala sobre a vivência V:

> Me coloquei para experimentar outros sons que minha voz é capaz de fazer, senti minha voz em novos espaços. Busquei me desafiar nos movimentos, mas é difícil tirar o vínculo da “rigidez” da dança e soltar meu corpo completamente. Percebo que minha respiração fica mais confortável quando jogo ela para cima. O exercício de colocar os pés na parede me fez sentir bastante a região abdominal, pude sentir bem o meu apoio. Inicialmente não consegui coordenar o meu andar com a respiração, mas depois eu consegui encaixar (Cantante E).

5.2.6 Vivência VI

Atividade 1: O caminhar

Iniciamos essa vivência caminhando em vários andamentos (rápido, lento, moderato) seguidos de uma pausa repentina, para observar como o corpo estava quando parou, fazendo-as refletir sobre o movimento. Era observado no momento de "pausa", a distribuição do peso nas pernas, a respiração e a organização corporal.

> O termo cinestesia, ou propriocepção, foi criado pelo neurofisiologista e patologista Charles Sherrington por volta de 1906. Quer dizer que os mecanorreceptores, encontrados em músculos, tendões, ligamentos, articulações ou pele, fornecem ao Sistema Nervoso Central informações sobre a posição do corpo ou de um membro. Propriocepção é a consciência da posição corporal no espaço, ou seja, da direção do movimento, da percepção do peso e do nível da tensão muscular, fatores que influenciam o equilíbrio corporal (Padovani, 2017, p.16).

Deste modo, foi trabalhada nesta atividade o desenvolvimento da propriocepção no exercício do caminhar (Figura 37).

Figura 37 - O caminhar

Atividade 2: Alongar-se

Alongamos e ampliamos os movimentos através do espreguiçar, após isto acrescentamos o som de nossas vozes ao movimento (Figura 38).

Figura 38 - Alongar-se

Atividade 3: Passear por entre as notas

Nesse momento, as cantantes foram orientadas a escolher uma das mãos e com o dedo indicador desta passou a realizar o Exercício 3, que consistiu em desenhar uma melodia no ar, explorando as notas agudas e graves. Ao mesmo tempo em que contornava a melodia “escrita” com movimentos corporais utilizávamos a voz para emitir os sons melódicos representados pelo corpo (Figura 39a).

Figura 39a - Passear por entre as notas individualmente

Primeiro exploramos nossa própria voz com as melodias criadas livremente, depois passamos a criar melodias em dupla. Neste segundo momento, o exercício em dupla exigiu mais atenção e interação das cantantes, pois os movimentos e

escolhas não dependiam de um desejo individual, mas de uma atuação a dois. Foi preciso estar atento para guiar e se deixar ser guiado. Deste modo, o processo deste exercício aconteceu como uma criação coletiva, onde características de cada um ia se somando aos resultados sonoros e corporais do outro (Figura 39b).

Figura 39b - Passear por entre as notas em dupla

Quanto mais próximo ao chão, mais grave a melodia se tornava e quanto mais próximo ao teto, mais aguda a melodia se tornava. Em seguida, fizemos o mesmo exercício, no entanto, com grupos de quatro pessoas, onde elas poderiam desenvolver uma “linguagem inventada” para dialogarem entre si, utilizando sons vocais, como se estivessem criando uma própria língua para se comunicar naquele instante (Figura 39c).

Figura 39c - Passear por entre as notas em grupo e em diferentes planos.

Apesar da linguagem ser inventada pela própria pessoa que a entoava, a comunicação corporal e inflexões das vozes causava a impressão de que todos estivessem se entendendo, como em um diálogo em nossa língua materna. Por fim, formamos um único grupo, onde dei o direcionamento para se permitirem explorar, ainda mais, a voz, o corpo e a criação, coletivamente (Figura 39d).

Figura 39d - Passear por entre as notas formando um único grupo em diferentes planos

Deste modo, as Cantantes se comunicaram através de um gramelô, depois todas soltaram seus dedos, que antes estavam encostados, e se expressaram em um idioma imaginário inventado, explorando os graves e os agudos coletivamente.

Atividade 4: Relaxar e entregar-se

Todas deitaram-se no chão e fui dando estes direcionamentos para a percepção:

- Vamos observar a sensação do sangue pulsando em nossos dedos (pois o exercício anterior terminou com muita intensidade e o corpo ainda estava bem agitado);
- Vamos observar nossa respiração;
- Vamos sentir nossos pés;

- Tenta se entregar ao chão (como um modo de sentir-se mais soltos e retirar as tensões excessivas do corpo, se ainda restarem após os exercícios);
- Sintam como pouco a pouco o corpo se acalma;
- A mente se acalma;
- Vamos inspirar e ao expirar, vamos emitir uma nota longa e vamos tentar harmonizá-la com a voz do outro (Figura 40).

Figura 40 - Relaxar e entregar-se

Deste modo finalizamos as vivências VI do laboratório *Canto com o Corpo.*

5.2.6.1 Registros e Reflexões construídas nas Rodas de Conversas e Caderno de Anotações após a Vivência IV

Finalizar o laboratório com a sexta vivência, não significa dizer que o trabalho corporal e vocal com as Cantantes finalizou. Este laboratório foi o início de uma grande jornada, o início de perceber-se como uma unidade cantante, com todas as suas subjetividades, com um corpo, ou melhor como Merleau-Ponty (1999) afirma: no próprio corpo. Essa experiência fez com que a própria visão de mundo fosse ampliada, partindo de dentro de si e intercedendo com o outro.

> Ao negar as dualidades sujeito-objeto, corpo-alma, Merleau-Ponty, ultrapassando as visões de sua época, posicionou nosso corpo anteriormente à nossa experiência externa — em outras palavras, só somos capazes de entender, sentir, pensar, porque nossos corpos nos proporcionam vivências. Assim, a perspectiva que temos do mundo deriva das experiências pelas quais nosso corpo passa. Continuando a acompanhar o pensamento de Merleau-Ponty, poderíamos dizer que o modo como projetamos nossas existências, nelas incluídas as relações que mantemos com nossos semelhantes, é que constitui o tempo e, nesse processo, vamos construindo sentidos para nossa vida e para o mundo. Empregando o corpo, conhecemos o mundo e graças a ele a realidade externa se

> amalgama ao nosso ser, constituindo-o. Em síntese, para Ponty, nós não temos um corpo: somos corpos (Ferreira, 2010, p. 55).

Deste modo, podemos perceber nas descrições das Cantantes ao longo de todas as vivências a busca pelas sensações do corpo e a busca por viver o corpo no canto. Acredito que o ensino do canto voltado para a vivência do corpo é mais efetivo, pois, não se trata de um estudo técnico em busca de uma voz ideal, mas a busca de ser a própria voz, vivendo e sendo o corpo no mundo e sendo este mundo.

> Na segunda parte da aula eu senti algo muito legal, consegui tirar [no sentido de cantar] vários agudos superlegais, agudos que eu não estava conseguindo tirar há um tempo. Isso me deixou extremamente feliz [3 corações]. Consegui sentir meu corpo vibrar, meu corpo relaxado, minha mente tranquila. Muita paz!!! (Cantante A).

A Cantante A, antes de iniciarmos o laboratório, havia perdido uma faixa de frequência na voz que consistia entre o Dó 4 e o Mi 4, porém na última vivência ela afirma que conseguiu cantá-las, acredito que isso tem a ver com um trauma emocional que tinha acontecido recentemente com a Cantante e possivelmente, através do próprio corpo ela conseguiu superar isso.

Existiu um sentimento de satisfação nas falas desta vivência e um desejo que elas permaneçam como projeto fixo na UFPB, por parte das alunas. Como expressa a Cantante B:

> O último dia de vivência? NÃOOOO! Como deveria ficar permanente essa vivência. Me sinto ainda mais relaxada e conectada comigo mesma. Brincar com os sons é tão bom, me senti livre para fazer isso, como se eu estivesse em outra dimensão. Eu só tenho a agradecer por tudo! Essa vivência era o que precisava. O ponto alto dos meus dias! (Cantante B).

As Cantantes comentaram bastante sobre o último exercício que fizemos nessa vivência que consistiu em uma improvisação vocal coletiva em busca de harmonizar com as vozes da turma. Todas estavam com os olhos fechados e houve muita entrega por parte delas, como é possível ser encontrada nas anotações de algumas delas logo abaixo:

> Acho que o que mais me chamou atenção no exercício de hoje foi o exercício deitado, tentando harmonizar vozes. Foi uma doideira. Os timbres das vozes, muita vibração, harmonias diferentes. Também não dava para saber de onde saiam as vozes ou quem cantava, pois

> estávamos deitadas de olhos fechados. Foi uma sensação diferente (Cantante I).
>
> Hoje eu estava com a sensação de não querer me entregar muito, então inicialmente queria me prender mais e ficar no meu canto. Mas no final eu senti que tinha que fazer parte daquele momento, não por obrigação, mas sim como acrescentamento pessoal (Cantante E).
>
> Senti uma leveza grande ao cantar no final do exercício, a coletividade sonora foi muito linda, meio gregoriano, angelical. Pensei em penas, asas, como um pássaro. A primeira parte eu gostei muito, super brinquei com as sonoridades grave, médio e agudo com propriedade, porém brincando e testando. Criamos nossa própria linguagem. Foi uma experiência incrível participar. Fiquei muito feliz com as trocas e criações. Muito bom (Cantante H).
>
> A vivência de hoje trouxe um momento que me marcou muito, que foi quando eu e os outros participantes harmonizamos juntos, senti uma vibração relaxante e me diverti muito criando harmonias com eles (Cantante D).

Os resultados das vivências apontam para a construção de um ensino de canto através do experienciar o próprio corpo, sem dicotomias ou fragmentação. A descoberta da própria voz, de seu timbre e da forma mais confortável de cantar, deve-se através do viver a voz, viver o corpo e viver o mundo com suas as subjetividades. A voz não deve ser tratada como um simples objeto ou instrumento no qual está separado do corpo, e sim uma voz ativa presente e vivenciada por suas cantoras e cantores.

> Merleau-Ponty, convencido da impossibilidade de dicotomizarmos interior/exterior, bem como a realidade em geral, propõe que tomemos a sensibilidade e a percepção como elementos básicos do processo de significação do mundo e da existência humana. Segundo ele, a reflexão e a existência são presença do ser no mundo, cuja expressividade o corpo permite e inaugura (Merleau-Ponty, 2003, p. 245 apud Ferreira, 2010, p. 54).

5.3 Entrevistas

As entrevistas tiveram como objetivo conhecer cada Cantante. Deste modo, a primeira pergunta consistia em saber um pouco da história musical de cada uma, visto que estamos lidando com seres humanos e suas subjetividades. Compreender cada integrante, conhecer a sua história, bem como suas dificuldades me levaram a refletir e guiar sobre as vivências de forma a trabalhar um conteúdo necessário para exploração de suas vozes no corpo, chamando a atenção para o estado de presença.

Percebi que a maioria das Cantantes iniciaram sua vida musical desde criança, mesmo que o foco, na época, não fosse o de seguir profissionalmente com ela. Deste modo, elas se coadunam com a compreensão de que a musicalidade das pessoas começa a se construir bem antes do seu estudo formal de canto, ela é o resultado de toda uma vivência e exposição a música.

Grande parte das Cantantes que se inscreveram no Laboratório e o fizeram para compreender mais o seu corpo no canto e por acreditar que desenvolver um olhar voltado para essa integração entre corpo mente e voz é fundamental para o trabalho no canto e em toda a área de música, como a fala seguinte da Cantante A explicita:

> O laboratório inclui canto e corpo, né? Na minha concepção são duas coisas que estão extremamente interligadas. Acredito que todo aluno de canto, ou melhor, todo aluno de música deveria cursar algo relacionado com o corpo seja teatro ou dança… porque a gente pensar que o corpo é separado do canto é um pensamento errôneo, tanto é que se a gente tiver doente - Ah tô gripado, tô doente… o primeiro ponto que a gente percebe é através da voz, então acredito que o corpo está totalmente interligado ao canto e trabalhar esses dois juntos dentro da Universidade, que infelizmente não tem, é algo muito proveitoso, por isso que eu decidi participar (Cantante A).

Desse modo, ela afirma que a voz é um reflexo das sensações e estado de saúde do corpo. Através dela percebemos se o indivíduo está saudável ou não, pois refletimos o nosso estado de saúde através da própria voz. A voz também está conectada com as nossas emoções. A Cantante H diz que sua voz reflete suas emoções, pois quando ela não está se sentindo bem a voz trava. Pois, ao conhecermos bem uma voz, conseguimos distinguir suas nuances, e perceber quando uma emoção influencia no seu timbre ou no modo de se expressar.

O canto traz consigo uma forma de expressão. Muitas cantoras falam nas entrevistas que o cantar é um modo de colocar os sentimentos para fora, como afirma a Cantante H: “O canto traz uma sensação de catarse, de botar para fora. O canto veio do lugar mais acessível dentro de mim. [...] é como a gente consegue se comunicar. Como as palavras soam” (Cantante H). E como afirma também a cantante A:

> O canto é a melhor forma de se expressar. Eu gosto do canto porque você consegue expressar várias faces de você mesma. Se você estiver triste, alegre ou com ansiedade… eu consigo expor isso no canto, no sentido de liberar isso. Eu consigo ser várias versões de mim mesma (Cantante A).

Podemos perceber que o canto traz em si um sentido de expressão que vai além de um simples cantar e ultrapassa o sentido unicamente musical, pois ele transpassa o íntimo das pessoas, gerando um diálogo entre a melodia e o poema com o próprio íntimo de quem canta. Como fala a Cantante D:

> Porque o canto para mim fala muito. É a junção da melodia com a letra e tudo faz sentido, nada é por acaso para mim, então eu acho que o canto é a melhor forma para passar o que eu estou sentindo, até pelo jeito que eu canto e me movimento. Não é só a voz, assim, tudo tem sentido no canto, para mim" (Cantante D).

A Cantante D afirma: "Quando a gente canta, a gente nunca pensa por partes". Essa é uma boa reflexão. Muitas vezes a técnica é demasiadamente trabalhada, porém no momento da performance o que vai transparecer é a sua vivência no palco é o sentido de estar ali, é o momento efêmero, mas intenso. Esta cantante ainda afirma: "O canto sempre esteve em mim" (Cantante D). De forma semelhante a Cantante F afirma que "Acho que eu não escolhi o canto, ele que me escolheu" (Cantante F).

Deste modo, cantar não está resumido apenas no ato performático de estar em um palco, vai mais além. Porém quem assume para si a profissão de ser cantora ou cantor, assume uma postura de levar o canto para outras pessoas, assim como suas subjetividades de existir em um palco e compartilhar momentos e sentidos com seu público.

Portanto, um corpo que age em Biotensegridade irá desenvolver uma melhor percepção aos seus movimentos, percebendo e preparando o seu corpo para aquele momento. A Cantante D afirma que o momento da performance causa nervosismo, deste modo, afeta sua respiração e causa tensões em seu corpo.

Algumas Cantantes afirmaram nesta primeira entrevista que sentem algum desconforto no corpo no momento da performance, a Cantante C afirma que sente que não sabe direito como movimentar os braços quando canta e afirma que sente uma desconexão entre a parte superior e inferior do corpo, onde a bacia seria o centro dessa divisão, "como se as duas partes não conversassem direito" (Cantante C).

A Cantante F tem o perfil um pouco diferente das demais, devido ser professora de Yoga e trabalhar com essa integração no canto. Ela afirma que sente o seu corpo livre no momento da performance, e só não o sente quando percebe que está insegura, no entanto mesmo com insegurança ela acredita que o próprio

corpo de alguma forma busca se equilibrar. Que é o que pode ser justificado pelo conceito de Biotensegridade, no qual nosso corpo está sempre buscando sua *alostasia*.

A maioria das Cantantes afirmaram na entrevista que sentem um excesso de tensão no pescoço ou ombro e sentem que precisam melhorar a respiração no canto, como as Cantantes C, D, E, G, H e I. Porém, no decorrer das vivências mencionaram que o trabalho com o corpo foi libertador, que auxiliou em uma boa produção vocal, uma melhora na respiração e trabalhou aspectos emocionais como a timidez, além de aspectos de interação social.

Segundo as falas das entrevistas, uma dificuldade de grande parte das pessoas que fizeram parte do laboratório foi a de lidar com a timidez, pois as atividades propostas envolviam sair um pouco da zona de conforto, ou seja, se permitir cantar de uma forma diferente ao que está acostumado a cantar no cotidiano, se movimentar também de uma forma diferente, se permitir ter movimentos mais amplos.

Cantar consigo mesmo e depois cantar para o outro, olhando em seus olhos e interagindo a sua voz e movimentos, talvez seja uma quebra de barreira entre o eu e o outro. Isso nos auxilia a lidar também com as próprias ideias estabelecidas de quem nós somos.

Duas falas me chamaram bastante atenção: “O nervosismo faz com que o corpo tenha mais tensões na hora da performance" (Cantante D). “Quando eu sinto a necessidade de mostrar serviços, meu corpo se sente julgado” (Cantante C). Como já vimos, autojulgamento está sempre presente na vida de algumas Cantoras e Cantores, causando um certo tipo de ansiedade, porém, ele nos priva de vivenciar nossa própria existência, ele nos priva de desfrutar da nossa própria performance, nos colocando em uma ilusória ilusão de sermos perfeitos, perfeição esta que nunca irá existir. Somos seres passivos de erros, paradoxalmente criativos e limitados.

Ao perguntar se a Cantante A sentia alguma parte do corpo travada no momento da performance, ela responde que sim, porém, esse travamento se deu pela perda momentânea de algumas notas agudas, como já fora anteriormente mencionado. Tal fato ocorreu, possivelmente, por um grande sofrimento que causou um silenciamento da voz em determinadas frequências. Segue sua fala na primeira entrevista:

> Devido a um acontecimento, eu tive que dar uma pausa para poder entrar na universidade, minha mãe estava doente e internada e ela acabou falecendo. Acho que eu tive uma trava psicológica aí eu não consigo cantar bem as notas agudas e isso me deixou triste e me deixa triste até hoje, porque acaba me impedindo de me expressar, então é uma coisa que acaba me limitando bastante, daí eu fico triste (Cantante A).

Na segunda entrevista a Cantante A, relata que conseguiu recuperar as notas agudas que antes não estava conseguindo cantar. Segundo Volpi (2019, p.1) o corpo pode guardar experiências vivenciadas. Deste modo, com o trabalho em Biotensegridade, o corpo e suas redes de conexões, através dos interoceptores transmitirá sensações para nosso sistema nervoso central (nossa mente). Se os trabalhos desenvolvidos com o corpo, foram agradáveis irão transmitir esse bem-estar para a mente e irá desbloquear sensações causadas por momentos traumáticos dando-lhes novas significações. Deste modo a Cantante A descreve a sua experiência no laboratório:

> Eu entrei sem saber como seria, mas atendeu minhas expectativas. Eu imaginei que fosse coisas relacionadas a liberar o corpo, a soltar, a liberar, a destravar, e um dos objetivos a entrar no laboratório era esse e era me destravar tanto fisicamente quanto psicologicamente. No início, falei que minhas dificuldades era conseguir notas agudas devido uma trava que eu tinha e no laboratório, meu objetivo era destravar isso, aí eu consegui, acredito que não completamente, mas eu consegui e isso me deixa muito feliz (Cantante A).

As vivências ressoaram de forma positiva para as Cantantes, oportunizando que mudanças bem significativas acontece com elas. “[...] é preciso enfatizar a experiência do corpo como campo criador de sentidos, isto porque a percepção não é uma representação mentalista, mas um acontecimento da corporeidade e, como tal, da existência” (Nóbrega, 2008, p. 142). Deste modo, a Cantante E afirma:

> Eu confesso que se tivesse mais dias de laboratório eu ia me soltar mais. Mas com certeza me fez me ligar mais ao corpo e não deixar uma coisa solta. E na respiração [o laboratório] ajudou muito que é algo que eu já tinha dificuldade antes. Então, eu passei a perceber mais o meu apoio. Aquelas posições de colocar a perna na parede, eu senti e tenho praticado mais para melhorar meu apoio e melhorou muito. Eu acho que foi muito importante para mim o laboratório para explorar os movimentos do corpo e da minha voz, e relacionar mais [eles]” (Cantante E).

“Eu poderia entender por sensação, primeiramente, a maneira pela qual sou afetado e a experiência de um estado de mim mesmo” (Merleau-Ponty, 1999, p 23).

Deste modo, o laboratório foi, a todo instante, um momento de parar e prestar atenção em si mesmo e perceber como fomos afetados por cada atividade e pelo encontro conosco, assim como o encontro com o outro. Sobre o laboratório a Cantante A descreve:

> No laboratório, os dias de vivência foram muito legais. Inicialmente foi muito engraçado porque a gente não conhecia todo mundo, né? Então a gente não tinha aquela intimidade então era – Eita, está todo mundo olhando para a gente, negócio engraçado! -- Mas depois foi fluindo e a gente foi se soltando, a gente foi se liberando e além da gente ir se soltando e se liberando, a gente foi se conectando e isso foi muito legal, sabe? Porque no final da experiência, no último dia a gente tinha uma conexão muito bonita aí fluiu um negócio muito bonito, desde o primeiro dia até o último e isso é muito legal. Deu para perceber que não só eu, mas que outras pessoas também se destravaram mais, tanto fisicamente quanto vocalmente foi nítido os destraves e isso foi muito legal. Mas, assim, como experiência particular, foi muito incrível porque eu pude sentir cada parte de mim, cada parte que me compõe talvez não tão nitidamente porque foi pouco tempo, foram só seis encontros, mas deu para explorar, sabe? Eu acho que a palavra é essa eu consegui explorar mais o meu corpo internamente é engraçado mas espero que esteja fazendo sentido, mas deu para explorar as partes do meu corpo tipo os pés, as pernas, os joelhos a parte interna enfim, a coluna, foi muito legal consegui passear por isso, enquanto a questão e que envolvia mais a questão psicológica foi muito legal porque eu consegui ir liberando as toxinas, sabe? desintoxicando! E aí foi saindo as coisas ruins e as coisinhas chatas e destravando e liderando. Dá para sentir que ainda existem coisas que ainda estão dentro da mente que tenta segurar, mas assim, eu acho que os nós maiores foram se destravando. Isso é muito legal! E como eu disse no começo, eu tinha aqueles problemas com os agudos e eu consegui destravá-los, mesmo que parcialmente, mas eu consegui, e como eu disse isso me deixou muito feliz! Porque eu pensava que não ia conseguir mais cantar, mas eu consegui chegar até lá. É como se tivesse uma escadinha e eu consegui chegar no nó e desatar esse nó foi muito bom sentir que aquilo que fazia parte de mim estava ainda ali, eu pensava que tinha perdido isso, mas está ali, e como eu disse o canto é muito bom para mim porque me permite ser várias versões de mim mesma, e essa trava estava me impedindo de ser uma parte de mim, sabe? É como se uma personagem estivesse travada. E aí eu precisava destravá-la. E aí eu consegui! Isso me deixou muito feliz! Todo laboratório foi muito livre. Isso foi bom porque permitiu que a gente chegasse no nosso tempo, sabe? Não tinha uma coisa imposta como a gente é acostumada, principalmente na universidade, né? A gente é acostumado [a se preocupar] com o tempo, o tempo inteiro – ah você tem determinado tempo para fazer esse trabalho –. A gente estava lidando com o tempo também, com seis encontros, mas apesar de lidar com tempo, a gente estava sem pressa (Cantante A).

Pude perceber, através das falas sobre o laboratório, que cada uma das Cantantes tinha dificuldades diferentes, porém elas conseguiram trabalhá-las nas mesmas atividades. Deste modo, as atividades propostas tinham um único objetivo, trazer nossa mente, corpo e voz para o momento presente, o momento da própria existência aqui e agora.

> O "corpo próprio" é o corpo que experimento a mim mesmo, o outro e o mundo. É aquele que afirmo ser o meu próprio corpo. Nesse sentido, nem todos os movimentos do corpo humano é regido por leis físicas. Mas como um corpo, que realiza movimentos mecânicos, provocados por causas externas, pode expressar movimentos intencionais e constitui-se sujeito por meio de tais movimentos? (Caminha, 2012, p. 39).

5.4 Desafios e Limitações

Neste tópico irei descrever as dificuldades e limitações que experienciei nesta pesquisa. A primeira foi encontrar estratégias para lidar com a questão da disponibilidade de tempo das pessoas. As pessoas hoje estão cada vez mais atarefadas e a "falta de tempo" delas se tornou uma tarefa difícil para se administrar durante a pesquisa. Esta dificuldade se fez presente desde a fase de seleção para criação deste grupo de pesquisa, como relatei no Capítulo IV, em que muitas pessoas falaram ter interesse em participar do laboratório, mas não seria possível por incompatibilidade dos horários das vivências e os horários com o trabalho, o estudo etc.

As próprias cantantes que se voluntariaram em participar da pesquisa mesmo sabendo dos horários com antecedência, ainda assim algumas chegavam atrasadas e uma ou outra precisou faltar por problemas particulares. Estas situações me levaram a ter que criar estratégias para tentar manter o grupo presente, empolgado durante todas as vivências e não prejudicar as atividades propostas para o laboratório (pois quando uma ou outra se atrasava não só eu tinha que atrasar o início da vivência como também alongar um pouco a finalização).

Isto de certa forma afetava o horário do grupo como um todo, posto que quem chegava no horário poderia ficar desmotivado e passar a chegar atrasado também ou ter que sair mais cedo por causa de outras atribuições. No entanto, os atrasos parecem não ter afetado o andamento das vivências, nem em relação às atividades

que eu havia proposto nem em relação à motivação individual e do grupo, não foram encontrados nos registros das Cantantes nenhuma queixa ou reclamação quanto a este fato, seja nos cadernos de anotações ou nas entrevistas.

Uma segunda dificuldade enfrentada foram as limitações encontradas no espaço onde as vivências foram realizadas. Como foi informado no Capítulo IV, o espaço utilizado foi a sala de dança do Departamento de Teatro e Dança da UFPB. O espaço físico tinha dois problemas que era a climatização da sala, normalmente a temperatura estava sempre muito fria e não tínhamos o controle do ar-condicionado para ajustar a temperatura e a outra era a iluminação, que também não tínhamos como reduzir a luminosidade da sala, devido influenciar negativamente os registros de filmagem.

Estes problemas poderiam ter interferido no fluir das atividades do laboratório, no estado de concentração e sensações corporificadas das participantes, contudo, apenas uma integrante relatou ter se incomodado com relação ao frio e quando precisou cantar, ficou com medo de que a voz falhasse, porém, depois ela relatou no caderno estar se sentindo melhor e confiante, e conseguiu cantar bem.

CAPÍTULO VI

Considerações Finais

O cantar é mover-se de dentro para fora. É ocupar um espaço no ar. É tocar a pele e os sentimentos do outro. É expressão. É um processo de autodescoberta.

Este estudo se desenvolveu através de uma pesquisa-ação, focada no processo de ensino e aprendizagem do canto através da criação do laboratório *Canto com o Corpo* na Universidade Federal da Paraíba, Brasil, onde trabalhei como professora substituta no período de 2022 ao presente ano desta pesquisa. O processo de aprendizagem aconteceu através de vivências, no qual utilizei a ideia e práxis da Biotensegridade, explorando o estado de presença, a corporeidade e a voz como expressão única do próprio corpo-sujeito cantante.

Os estudos de canto costumam focar em uma técnica voltada para o aparelho fonador e respiratório e para resolução de problemas de afinação e técnicos/musicais. Porém, a visão completa do corpo e a vivência do corpo não como um instrumento musical - objeto e sim como um corpo - sujeito que vivencia, que se expressa através do canto, nos leva para uma experiência mais profunda do cantar.

Ao percebermos nossa voz, vamos refletir sobre como ela se formou. Por que a voz soa com determinado timbre, ou acentos, inflexões? Quando observamos nossa família ou amigos mais próximos iremos perceber uma certa semelhança no nosso modo de se expressar. Sendo assim, será que o meio tem influência no meu modo de se expressar? Será que nossa voz é um conjunto de vozes, no sentido de ser a soma de todas as minhas experiências reunidas em mim?

Deste modo, o que torna o cantor único? Como descobrir a própria voz, já que temos muitas vozes em nós? Movida por tais questionamentos, busquei resposta na percepção do próprio eu-sujeito, através do experienciar. Através do laboratório vivenciamos com um grupo de cantoras e cantores o compartilhar de experiências vocais, corporais e sensoriais.

O laboratório *Canto com o Corpo* foi um processo de construção coletiva conduzida por mim. A cada vivência foi gerada uma reflexão por cada integrante no qual eles escreviam em seu caderno suas impressões sobre as atividades

experienciadas. Nas primeiras vivências pude perceber que a maioria dos integrantes não se permitiam fazer movimentos muito ousados ou expansivos, havia muita timidez e esta foi descrita em alguns cadernos de anotações das Cantantes.

No decorrer da vivência pude perceber que a timidez das cantantes dava espaço para a expansão e pouco a pouco a turma ia se permitindo experienciar novas formas de se movimentar no espaço e descobrir novos espaços onde a voz poderia ressoar dentro de si. Através da organização corporal que foi sendo construída a cada vivência, as cantantes foram encontrando novos caminhos para sentir a sua voz no seu corpo e a ocupar esse corpo em sua existência, voltando-se para o momento presente.

Iniciar as vivências com um momento mais meditativo utilizando o *Zhanzhuang* auxiliou bastante na construção da concentração nas vivências. Cada atividade foi pensada com base nas reflexões realizadas pelas próprias cantantes através dos seus cadernos de anotações e por minhas observações e reflexões das vivências anteriores.

Essa pesquisa foi organizada em seis capítulos. No capítulo I, descrevi um pouco sobre minha trajetória musical, como cantora e os caminhos que me motivaram a realizar essa pesquisa. O capítulo II consistiu na revisão bibliográfica. Já o capítulo três consistiu na fundamentação teórica onde procurei explanar sobre o conceito de Biotensegridade e a corporeidade. O capítulo IV está focado nos caminhos metodológicos desta pesquisa. O capítulo V descreve sobre o desenvolvimento das vivências do Laboratório *Canto com o Corpo,* desenvolvido na Universidade Federal da Paraíba por mim, assim como apresenta a análise das entrevistas realizadas no início e final do laboratório com as Cantantes. E o capítulo VI consiste nas considerações finais desta tese.

A pesquisa aponta que o estudo de canto voltado para o trabalho corporal e vocal sob o olhar da Biotensegridade, possibilitou desenvolver não só uma sensação de presença do corpo enquanto matéria em uma intima rede de integração, mas também sensações de um bem-estar do ser como um todo, corpo e mente. Isso permitiu que as Cantantes se sentissem mais livres e relaxadas, refletindo, consequentemente, em suas vozes ao cantar, não simplesmente pensando apenas na técnica, e sim, como um ser que canta.

Acredito que a técnica vocal é importante para uma boa performance, porém, a cantora e o cantor é um ser que canta com todas as suas subjetividades e expressa-se como um todo, constituído de sensações e percepções de um corpo-sujeito. Logo, “O corpo é o meio de o sujeito ser sensível ao mundo. Não há um sujeito que sustenta o corpo, mas é o corpo que se constitui sujeito” (Caminha, 2012, p. 41).

Referências

ADSTRUM, S.; HEDLEY, G.; SCHLEIP, R.; STECCO, C.; YUCESOY, C. A. Defining the fascial system. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 26, n. 1, p. 173-177, Nov. 2016.

BARKER, P. J.; BRIGGS C. A.; BOGESKI, G. Tensile transmission across the lumbar fasciae in unembalmed cadavers: effects of tension to various muscular attachments**. Spine**, v. 29, p. 129-138, 2004.

BEHLAU, M.; PONTES, P.; MORETI, F. **Higiene vocal**: cuidando da voz**.** 5. ed. Rio de Janeiro: Revinter. 2017.

BENETAZZO, L. *et al*. 3D reconstruction of the crural and thoracolumbar fascia. **Surg Radiol Anat**, v. 33, p. 855-862, 2011.

BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. **O corpo tem suas razões:** antiginástica e consciência de si*.* 21. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

BORDONI, B. A Review of the Theoretical Fascial Models: Biotensegrity, Fascintegrity, and Myofascial Chains. **Cureus**, v. 12, n. 2, p. 2-12, Feb. 2020.

BORDONI, B. *et al*. The influence of breathing on the central nervous system. **Cureus**, v. 10, n. 6, p. 1-8, 2018.

BORDONI, B; MARELLI, F. Emotions in Motion: Myofascial Interoception. **Complementary Medicine Research**, v. 24, n.1, p. 110-113, 2017.

BORDONI, B.; SIMORELLI, M.; MORABITO, B. The Fascial Breath. **Cureus**. v. 11, n. 7, p. 1-5, June 2019.

BRAGA, A.; PEDERIVA, P. Voz e corporeidade segundo a percepção de coristas. **Música Hodie**, v. 7, n. 2, p. 43-51, 2007.

BUENO, G. P. **Voz dançada: corpo organizando voz em movimento de dança.** 2012. 101 f. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2012.

CAMPOS, P. H. **O impacto da Técnica Alexander na prática do canto**: um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com a experiência nessa interação*.* 2007. 175 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.

CAMINHA, I. O. Corpo, Motricidade e Subjetividade em Merleau-Ponty. *In*: **Merleau-Ponty em João Pessoa**. *João* Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2012, p. 177. Disponível em: https://www.passeidireto.com/arquivo/76701169/merleau-ponty-em-joao-pessoa-iraquitan-de-oliveira-caminha. Acesso em: 15 fev. 2023.

CÂNDIDO, L. R.; GAETTI-JARDIM JÚNIOR, E.; SCHWEITZER, C. M. Dualismo mente-corpo e alma na compreensão da consciência: uma perspectiva histórica. **Archives of Health Investigation**, v. 6. Sept. 2017.

CARDIM, L. N. **Corpo.** São Paulo: Editora Globo, 2009.

CARLSON, R.E.; FLEMING L.L.; HUTTON, W.C. The biomechanical relationship between the tendoachilles, plantar fascia and metatarsophalangeal joint dorsiflexion angle. **Foot Ankle**, v. 21, p. 18-25, 2000.

CARVALHAIS, V. O. *et al*. Myofascial force transmission between the latissimus dorsi and gluteus maximus muscles: an in vivo experiment. **Journal Biomechanics***,* v. 46, n. 5, p. 1003-1007, Mar. 2013.

CHUN, R. Y. S. **A voz na interação verbal: como a interação transforma a voz**. 2000. 233 f. Tese (Doutorado em Linguística) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2000.

CORRÊA, G. C. G.; CAMPOS, I. C. P.; ALMAGRO, R. C. Pesquisa-ação: uma abordagem prática de pesquisa qualitativa. **Ensaios Pedagógicos**. Sorocaba, v. 2, n. 1, p. 62-72, jan. 2018.

COSTA, C. **Quando tocar dói**: análise ergonômica do trabalho de violistas de orquestra*.* 2003. 147 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2003.

COSTA, M. S. A sonoridade do corpo-voz no canto: estratégias de ensino para otimização do desempenho técnico de cantores estudantes. *In:* EDUCAÇÃO MUSICAL LATINO-AMERICANA: tecendo identidades e fortalecendo interações. 1., 2017. **Anais:** XI Conferência Regional Latino-Americana de Educação Musical da ISME. Natal, ago. 2017. Disponível em: http://abemeducacaomusical.com.br/anais_isme/v1/papers/2272/public/2272-8584-3-PB.pdf . Acesso em: 10 out. 2023.

CRUDER, C. M. A.; FALLA, D.; MANGILI, F.; AZZIMONTI, L. Profiling the Location and Extent of Musicians' Pain Using Digital Pain Drawings. **Pain Practice***,* v. 18, n. 1, p. 53-66, May 2018.

CRUZ-MONTECINOS, C. *et al*. In vivo relationship between pelvis motion and deep fascia displacement of the medial gastrocnemius: anatomical and functional implications. **Journal of Anatomy**, v. 227, n. 5, p. 665-672, Nov. 2015.

DOMSCHKE, K. *et al*. Interoceptive sensitivity in anxiety and anxiety disorders: an overview and integration of neurobiological findings. **Clinical Psychology Review**, v. 30, n. 1, p. 1-11, Feb. 2010.

ESTEVEZ, A. A. M. **O atleta da voz: o cantor lírico e o seu corpo.** Dissertação (Mestrado em Física, Saúde e Lazer) - Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

FARIA, D. L. **O problema da relação mente-corpo e a consciência como sua manifestação**. 2006. 114 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) - Programa de Pós-graduação em Filosofia, da Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília, 2006.

FERREIRA, E. **Interfaces entre a fonoaudiologia e o canto lírico: o que é preciso saber para melhor atuar?**. 2018. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso

(Bacharelado em Fonoaudiologia) - Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2018.

FERREIRA, M. E. M. P. O corpo segundo Merleau-Ponty e Piaget. **Ciências & Cognição**, v. 15, n.3, p. 47-61, 2010.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra. 2009. Edição especial.

GIL, A. C. **Como elaborar um projeto de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas. 2002.

GUYTON, Arthur C.; HALL, Jonh E. **Tratado de fisiologia humana.** Tradução por Barbara de Alencar Martins. 11. ed. Rio de Janeiro: Elsevier. 2006.

HUIJING, P. A. Muscular force transmission necessitates a multilevel integrative approach to the analysis of function of skeletal muscle. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 31, n. 4, p. 167-175, Oct. 2003.

HUMMES, J. M. Por que é importante o ensino de música? Considerações sobre as funções da música na sociedade e na escola. **Revista da ABEM**, v. 11, p. 17-25, set. 2004.

ILARI, B. Desenvolvimento cognitivo-musical no primeiro ano de vida. *In*: Ilari, B. (org.). **Em busca da mente musical:** Ensaios sobre os processos cognitivos em música - da percepção à produção. 2. ed. Curitiba: Editora da Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2013.

INGBER, D. E. Cellular tensegrity: defining new rules of biological design that govern the cytoskeleton. **Journal of Cell Science,** v. 104, n. 1, p. 613-627, 1993.

KRUK, J. Physical Activity and Health. **Asian Pacífico Journal of Cancer Prevention**, v. 10, p. 721-728, 2009.

JÁUREGUI, V. G. **Tensegrity Structures and their Application to Architecture**. *In*: School of Architecture Queen's University Belfast, Belfast, p. 1-242, Sep. 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/228781961_Tensegrity_structures_and_their_application_to_architecture . Acesso em: 10 out. 2023.

JOHNSON, D.; SEVER, M. **Biotensegrity and body mapping**. [S.I.], p. 1-23 Jun. 2019. Disponível em: https://www.redlands.edu/globalassets/depts/music/body-mapping-conference-2019/johnson--sever---biotensegrity-and-body-mapping.pdf . Acesso em: 10 out. 2023.

JOHNSON, G.; SKINNER M. The demands of professional opera singing on cranio-cervical posture. **European Spine Journal**, v. 18, n. 4, p. 562-569, Apr. 2009.

JUSLIN, P. N.; SCHERRER, K. R. **Vocal expression of affect.** In: HARRGAN, J. R.; ROSENTHAL, R.; SCHERRER, K. R. (orgs.). The new handbook of methods in nonverbal behavior research. Oxford: The Oxford University Press, p. 65-135, 2005.

LABAN, R. **Domínio do Movimento**. 3. ed. Tradução: VECCHI, A. M. B.; MOURÃO NETTO, M. S. São Paulo: Summus Editorial.1978.

LEVIN, S. **The Mechanics of Martial Arts. Byotensegrity: a new way of modeling biological forms**. 2010. Disponível em: http://www.biotensegrity.com/. Acesso em: 04 set. 2023.

LEVIN, S. M.; MARTIN, D.C. Biotensegrity: the mechanics of fascia. *In*: SCHLEIP, R. *et al.* **Fascia**: The tensional network of the human body. Cap. 3.5, 2012, p.137-142. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/236146722_Biotensegrity-_The_Mechanics_of_Fascia. Acesso em: 03 set 2022.

LEWIS, D. **O Tao da respiração natural**: para a saúde, o bem-estar e o crescimento interior. 9. ed. Tradução: ROSAS, M. São Paulo: Pensamento. 2003.

LIEBERMAN, J. **You are your instrument: the definitive guide to practice and performance**. 3. ed. New York: Huiksi Music. 1997.

LIMA, C. A. **O corpo em tensegridade e sua relação com a performance vocal**. 2020. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Licenciatura em música - Canto). Departamento de Educação Musical da Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2020.

LIMA, M. M. Do corpo sob o olhar de Bourdieu ao corpo contemporâneo. **IV Seminário de corpo e cultura**. 2013, p. 1-17.

LIMA, S. T. A. **A relação corpo e movimento no aprendizado do canto**: uma experiência com circlesongs. 2016. 47f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Licenciatura em Música). Instituto de Artes, Departamento de Música, Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

MAAS, H.; SANDERCOCK, T. G. Force Transmission between Synergistic Skeletal Muscles through Connective Tissue Linkages. **Journal of Biomedicine and Biotechnology.** Amsterdam e Chicago, v. 2010, p. 1-9, Abr. 2010.

MACIENTE, M. N.; ZANI NETTO, A. Abrandando o medo de palco e a ansiedade de performance por meio do foco na construção da interpretação musical. **Anais**: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA. Natal, p. 1-8, 2013.

MARINHO, H. V. R. *et al*. Myofascial force transmission in the lower limb: An in vivo experiment. **Journal of Biomechanics***,* v. *63*, p. 55-60, 2017.

MEDEIROS, M. M. Alteridade e Filosofia: Uma Leitura do Pensamento Oriental à Luz da Filosofia de Merleau-Ponty. **Contextura**, Belo Horizonte, v. 10, n. 12, p. 31-37 jun. 2018. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistacontextura/article/view/3830 . Acesso em: 10 out. 2023.

MELLO, E. L. *et al*. Voz do cantor lírico e coordenação motora: uma intervenção baseada em Piret e Béziers. **Rev Soc Bras Fonoaudiol,** v. 14, n. 3, p. 352-361, 2009.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção.** Tradução: MOURA, C. A. R. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MOLON, E. **Glossário**.2020. Disponível em: https://taijiquan.pro.br/teoria-taichichuan/glossario/. Acesso em: 19 dez. 2022.

MOLON, E. Pequeno manual de Taijiquan para iniciantes. Rio de Janeiro: Walter Mariano. 2021.

MYERS, T. W. **Trilhos anatômicos**. 3. ed. Barueri: Manole, 2016.

NÓBREGA, T. P. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. **Estudos de Psicologia**. v. 13, n. 2, p. 141-148, 2008.

NÓBREGA, T. P. **Corporeidades: Inspirações Merleau-Pontianas**. Natal: IFRN, 2016. Ebook. 307 p. Disponível em: https://memoria.ifrn.edu.br/handle/1044/970 . Acesso em: 10 out. 2023.

OLIVEIRA, R. C. M. (Entre)Linhas de uma pesquisa: o Diário de Campo como dispositivo de (in)formação na/da abordagem (Auto)biográfica. **Revista Brasileira de Educação de Jovens e Adultos**, v. 2, n. 4, p. 69-87, 2014.

PADOVANI, M. I. **A técnica de Alexander aplicada ao canto coral: caminhos para uma educação integral**. 2017. 108 f. Dissertação (Mestrado em Artes) - Instituto de Artes. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, 2017.

PEDERIVA, P. A aprendizagem da performance musical e o corpo. **Música Hodie,** v. 4, n. 1, p. 45-61, 2004.

PEDERIVA, P. **O corpo no processo de ensino aprendizagem de instrumentos musicais**: percepção de professores. 2005. 133 f. Dissertação (Mestrado em educação) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2005.

PEREIRA, B. A. B. **A (outra) voz como dispositivo de interação e dimensão estética nas práticas performativas contemporâneas***.* 2016. 322 f. Tese (Doutorado) - Faculdade Belas Artes, Universidade do Porto, Portugal, 2016.

PEREIRA, T. T. S. O.; BARROS, M. N. S.; AUGUSTO, M. C. N. A. O Cuidado em Saúde: o Paradigma Biopsicossocial e a Subjetividade em Foco. **Mental** [online]. v. 9, n. 17, p. 523-536, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-44272011000200002&script=sci_abstract Acesso em; 10 out. 2023.

PETTERSEN, V.; WESTGAARD, R. H. (2005, junho). The Activity Patterns of Neck Muscles in Professional Classical Singing. **Journal of Voice**, v. 19, n. 2, p. 238-251, Jun. 2005. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15907438/ . Acesso em; 10 out. 2023.

PINTO, J. P. M. S.; JESUS, A. N. A Transformação da Visão de Corpo na Sociedade Ocidental. Universidade Estadual de Campinas. **Motriz**, vol. 6, n. 2, p. 89-96, jun./dez. 2000.

POSADZKI, P. *et al*. Exercise/Physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane Sytematic reviews. **BMC Public Health**. v. 20. n. 1, p. 1-12, Nov. 2020.

RAMOS, E.; BRITO, M. Corpo e voz, uma preparação integrada. **O Percevejo** [online], v. 1, n. 2, p. 1-9, 2010. Disponível em: DOI: https://doi.org/10.9789/2176-7017.2009.v1i2.%25p . Disponível em: https://seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/view/531 . Acesso em: 10 out. 2023.

SÁ, R. V. **A consciência corporal estimulada pelo canto**. 2019. 90 f. Dissertação (Mestrado em teologia) - Programa de Pós-Graduação Profissional em Teologia, São Leopoldo, 2019.

SANTOS, C. R. M. **A metáfora gestual como adjuvante do canto expressivo.** 2021. 237 f. Dissertação (Mestrado em ensino de música Especialidade em canto) - Conservatório Superior de Música de Gaia, Gaia, Portugal, 2021.

SCHLEIP, R.; HEDLEY, G.; YUCESOY, C. A. Fascial Nomenclature: Update on Related. **Clinical Anatomy**, v. 32, p. 929-933, 2019.

SCHLEIP, R.; KLINGLER, W.; JÄGER, H. **Fascia**: the tensional network of the human body. Londres: Elsevier Ltd, 2012. 744 p.

SCARR, G. **Biotensegrity**: the Structural Basis of Life. 2. ed. Pencaitland, East Lothian: Handspring Publishing. 2018.

SILBERSTORFF, J. **Chen: vivendo o taijiquan no estilo clássico**. Tradução: LACERDA, S. Lohne: Lotus Press, 2018. 363 p.

SIMÕES, T. L. P. (2019). **Práticas musicorporais para a preparação vocal de jovens coralistas***.* 2019. 315 f. Tese (Doutorado em Música) - Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil.

SIMÕES, T. L. P.; PENIDO, B. G. Musicorporeidade: a importância da aplicação de abordagens holísticas no ensino-aprendizagem do canto. In: NAS NUVENS… CONGRESSO DE MÚSICA, 3., 2017, Belo Horizonte. **Anais** [...]. Belo Horizonte: UFMG, p. 337-352, dez. 2017.

SOUSA, S. S. Educação somática e ensino do canto. *In*: Simpósio Brasileiro de pósgraduandos em Música, v. 5, 2018, São Paulo. **Anais**... São Paulo: UNESP, p. 296-307, 2018.

____. Voz e corpo no canto coral. *In:* XI Encontro Regional Sudeste da Associação Brasileira de Educação Musical. **Anais:** Educação Musical em tempos de crise: percepções, impactos e enfrentamentos, São Carlos, out. 2018. Disponível em: http://abemeducacaomusical.com.br/anais_ersd/v3/papers/2894/public/2894-11176-2-PB.pdf. Acesso em: 10 out. 2023.

____. Corpo sonoro: educação somática e canto coral. **Anais:** VII Semana de Educação Musical – Passaredo: Voz na Educação Musical I – São Paulo – 2019. Disponível em: https://www.academia.edu/42249481/Corpo_sonoro_educa%C3%A7%C3%A3o_som%C3%A1tica_e_canto_coral . Acesso em: 10 out. 2023.

____. **Dando corpo a voz: Educação Somática na construção de uma proposta de preparação vocal pela experiência do corpo no âmbito do canto coral.** 2021. 264 f. Tese (Doutorado em Música) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes, São Paulo, Brasil.

SOUSA, N. B.; SILVA, M. A. A. Diferentes abordagens de ensino para projeção vocal no canto lírico. **Per Musi**. Belo Horizonte, v. 33, n. 1, 2016, p. 130-146.

STECCO, C.; SCHLEIP, R. A fascia and the fascial system. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 20, n. 1, p. 139-140, 2016. DOI: 10.1016/j.jbmt.2015.11.012 . Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26891649/ . Acesso em: 10 out. 2023.

STECCO, C. *et al*. Update on fascial nomenclature. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 22, n. 2, p. 354, 2018. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29861233/ . Acesso em: 10 out. 2023.

STERLING, P. Allostasis: A model of predictive regulation. **Physiology & Behavior**, v. 106, n. 1, p. 5–15, 2012. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21684297/ . Acesso em: 10 out. 2023.

THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-ação***.* 2. ed. São Paulo: Cortez editora. 1986.

VARELA, F. J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **A Mente Incorporada**: Ciências Cognitivas e Experiência Humana. Porto Alegre: Artmed, p. 7-293, 2003.

VERISSIMO, D. S. A noção de esquema corporal na filosofia de Merleau-Ponty: análises em torno da Fenomenologia da percepção*.* **Estudos e Pesquisas em Psicologia***.* v.12 n.1, p. 205-225, abr. 2012.

VOLPI, J. H. O corpo na psicoterapia. *In*: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. **Revista Online**. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. Disponível em: http://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/ . Acesso em: 10 out. 2023.

XAVIER, L. L. Corporeidade e Subjetividade em Merleau-Ponty. 1- **Anais:** Congresso de Fenomenologia da Região Centro-Oeste Luana Lopes Xavier. Universidade Federal de Goiás, Goiás, p. 1-7, 2013.

WALTER, K. **O Tao do Caos**. Tradução: SANTOS, P.; PROENÇA, M. Portugal: Lyon Multimídias Edições. 1997.

WIKIPEDIA. Disponível em: https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Buckminster_Fuller. Acesso em: 12 jun. 2023.

WILHELM, R. **Tao-te king: texto e comentário de Richard Wilhelm**. Tradução de Margit Martincic. 13. ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

APÊNDICES

Apêndice A:
Questionário

Questionário de pesquisa de doutorado

Este questionário de pesquisa de doutorado em música e musicologia da Universidade de Évora tem o objetivo de coletar dados referentes a sua experiência com o canto.

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Qual o seu nome? *

2. Qual sua idade? *

3. Há quanto tempo estuda canto? *

4. Quantas horas por dia se dedica ao estudo de canto? *

- Não costumo estudar canto
- Estudo 30 minutos
- Estudo 1 hora
- Estudo 2 horas
- Estudo 3 horas
- Estudo 4 horas
- Estudo 5 horas ou mais

5. Você sente algum desconforto em alguma parte do corpo ao cantar? *

- Sim
- Não

6. Se a resposta anterior foi sim, em qual parte do corpo você sente desconforto?

7. Realiza algum tipo de prática corporal ou atividade física? *

- Sim
- Não

8. Se sim, qual?

8. Se sim, qual?

9. Você tem o hábito de fazer alguma preparação corporal para cantar? *

- Sim
- Não

10. Qual sua expectativa em relação ao Laboratório de canto? *

Apêndice B: Primeira Entrevista

1. Qual a sua história com o canto?
2. Por que você escolheu o canto como forma de se expressar musicalmente?
3. O que te levou a participar das vivências?
4. Como você sente o seu corpo na hora de cantar?
5. Você sente alguma região do seu corpo travada na hora de cantar?
6. Você faz alguma prática para destravar seu corpo ou voz quando você se sente travada?
7. Tem alguma coisa que você mudaria em sua voz cantada?
8. Você sente alguma dificuldade vocal? Qual?
9. Como você estuda canto?
10. Você faz algum tipo de alongamento antes de cantar?

Apêndice C: Primeira Entrevista

1. Como você se sentiu durante as vivências?
2. Como você se sente após sua participação no laboratório Canto com o Corpo?
3. Você percebeu alguma mudança em sua voz e seu corpo após o laboratório?

Apêndice D: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
PROGRAMA DE DOUTORAMENTO EM MÚSICA E MÚSICOLOGIA
PERFOMANCE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Cantar em Biotensegridade: proposta de integração do corpo e voz como uma unidade

Christiane Alves de Lima (Doutoranda)

Profa. Dra. Liliana Bizineche (Orientadora)

Convidamos o(a) Sr.(a) para participar da pesquisa "Cantar em Biotensegridade: proposta de integração do corpo e voz como uma unidade", sob a responsabilidade da pesquisadora/doutoranda, Christiane Alves de Lima, RG nº 2809923 da Universidade de Évora - Portugal. O estudo tem como objetivo investigar como se articula a relação entre o canto associado ao corpo sob o olhar da Biotensegridade no desenvolvimento da autopercepção do instrumento/corpo das cantoras e cantores envolvidos. E como objetivos específicos: Entender como as(os) colaboradoras(res) desta pesquisa percebem/sentem seus corpos e vozes durante o estudo de canto e no momento da performance; identificar as facilidades e limitações relacionadas à voz e/ou corpo expressadas pelas(os) participantes desta pesquisa; descrever o processo de troca de saberes entre a professora e as(os) integrantes do laboratório Canto com o Corpo; observar a qualidade da voz, a emissão sonora e a participação do corpo no ato de cantar sob o paradigma da Biotensegridade. A presente pesquisa não apresenta riscos e não trará nenhum ônus financeiro para a pesquisadora ou voluntárias e voluntários envolvidos na pesquisa. Os dados obtidos embasarão a elaboração de uma Tese de doutorado e publicações acadêmico-científicas resultantes da pesquisa. Todas as informações coletadas serão analisadas a partir da produção científica da área de Educação Musical e Performance, podendo ou não ser incluída na redação final do relatório dessa pesquisa.

Sua participação é voluntária e se dará no sentido de:

- Permitir o registro de áudio, vídeo e imagem captados e registrados durante toda a pesquisa para fins acadêmico-científicas, assim como a eventual divulgação e publicação destes materiais.
- Participar das atividades propostas pela pesquisadora, que envolvem entrevistas, questionários e vivências.

Ceder o direito ao uso das entrevistas gravadas, podendo elas serem utilizadas

integralmente ou em partes, sem restrição de prazo, desde a presente data para fins de publicação acadêmico-científica;

Ceder o direito ao uso dos questionários, podendo eles serem utilizadas integralmente ou em partes, sem restrição de prazo, desde a presente data para fins de publicação acadêmico-científica;

Ceder o direito ao uso dos cadernos de anotações, podendo eles serem utilizadas integralmente ou em partes, sem restrição de prazo, desde a presente data para fins de publicação acadêmico-científica;

Permitir a explicitação da identidade de acordo com a indicação a seguir, desde que sejam seguidos os princípios éticos da pesquisa acadêmico-científica:

É assegurado durante toda a pesquisa o livre acesso as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo. Tendo sido orientado(a) quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento em participar.

Consentimento Pós–Informação

Eu,_____, RG nº _____, declaro estar ciente de todas a informações supracitadas, sabendo que não haverá nenhuma remuneração e que a permanência neste projeto é de livre escolha. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pela pesquisadora, sendo uma via para cada.

_____

Nome da colaboradora/colaborador

Eu certifico, que revisei o conteúdo deste formulário com a pessoa que assinou acima, que em minha opinião, entendeu a explanação sobre os procedimentos, riscos e benefícios conhecidos desta pesquisa.

_____

Pesquisadora

João Pessoa,_____de _____de 2023.

Apêndice E

Vivência I

Link: https://youtu.be/z0pvN87YKNc

Vivência II

Link: https://youtu.be/k0wyz653jQw

Continuação: https://youtu.be/LWnbrR5hGH4

Vivência III

Link: https://youtu.be/cnn4aiZOmP8

Continuação: https://youtu.be/QoPHlhhK01Q

Vivência IV

Link: https://youtu.be/9SFkWVzIeQg

Continuação 1: https://youtu.be/sNYB1vFrfEY

2: https://youtu.be/_MQQOHPZVUw

Vivência V

Link: https://youtu.be/TgOvpbtNNqY

Continuação: https://youtu.be/MLVZwpzdNy4

Vivência VI

Link: https://youtu.be/QPbrD5TDndY

Continuação: https://youtu.be/iHX9D6Oo52c

Cantante A (Vivência I)

1º Dia - Vivência

O primeiro dia da vivência, mostrou a força do nosso nome e a conexão que ele tem com o nosso corpo. Vivenciar isso foi incrível, pois "mostro" corporeamente essa conexão e nos permitiu sentir isso.

Cantante A (Vivência II)

2: Dia - Vivência

Hoje consegui esplorar mais o meu corpo e a minha voz, inicialmente estava bem retida, porém ao longo da aula foi se soltando e por fim estava bem mais livre do que inicialmente.

Acredito que esse processo de destravamento vai dando continuidade ao longo dos encontros.

Foi incrivel se permitir e espero que esse processo seja constante.

Cantante A (Vivência III)

3º Dia - Vivência

Hoje pude perceber que me soltei mais,
vivenciamos improvisações e foi muito bom.
Estou aprendendo, aos poucos, a liberar o meu corpo
e isso está sendo extremamente gratificante.
Vivenciar esses momentos está sendo incrí-
vel, pois está sendo um lugar onde errar não
é errado e viver isso em uma sociedade
preconceituosa, é algo revolucionário kkkk.
Confesso que deveria ser um projeto
fixo na Universidade. #Fica a dica hehehe

4º Dia - Vivência

Cantante A (Vivência IV)

A vivência de hoje foi totalmente fluído kkkkk, um misto de sentimentos que consegui deixar fluir (literalmente).

Consegui sentir mais o meu corpo, minha mente, tive minhas conexões comigo mesma que a tempo eu não sentia. Me sinto leve, livre e liberta, escrever o que sinto me permite também me sentir leve e liberta, curioso isso pois nunca gostei muito de escrever. Me sinto mais flúida como as águas da música que eu cantei.

Gosto de me sentir assim, guardarei esses momentos eternamente dentro do meu coração. ♡

Cantante A (Vivência V)

5º Dia - Vivência

Quero começar hoje falando da minha dificuldade, bem... hoje minha dificuldade foi em sentir a respiração "nas costelas" quando estavamos deitado, de lado, eu senti, mais não senti direito, pensei que sentiria as costelas se mexendo, mas não senti, sendo mais quando estou em pé, curioso..., não sei se foi porque estava esticado, não sei...

Bem... sobre todo o resto da vivência, foi incrível, me senti leve como o vento, fluída como um rio, intensa e densa como terra e suave porém quente e vívida como o fogo. ↳

Me senti forte como uma árvore e frágil como uma frutinha, amora.

Me senti, senti meu corpo, senti minha mente, se minha voz, senti o meu nome, sim o meu nome.

Senti meu caminho e acho que minha filosofia de vida (essa preciso desvendar melhor).

Senti!!!

Cantante A (Vivência VI)

6º Dia - Vivência

Na primeira parte da (~~arte~~) aula, logo no início, eu senti "dificuldade", pois cheguei atrasada e estava meio afobada, mas logo em seguida, com a caminhada e eu tentando controlar a respiração, consegui me acalmar e manter a pacificidade interna KKKK.

Na segunda parte da aula eu senti algo muito legal, consegui tirar vários agudos super legais, agudos que eu não estava conseguindo tirar a um tempo. Isso me deixou extremamente feliz ♡♡♡.

Consegui sentir meu corpo vibrar, meu corpo relaxado, minha mente tranquila.

Muito Paz!!!

Cantante B (Vivência I)

Sentimentos na atividade: curiosidade, liberdade e criatividade.
Me senti livre para sentir e criar sem julgamentos. ♡

Laboratório de Canto 23/03/2023

Cantante B (Vivência II)

Sentimentos na atividade: por ser intensa, 8 e 80% ao mesmo tempo, é sempre desafiador relaxar. Então, no começo é mais difícil. Mas, por fim consegui. Quando fecho os olhos sinto que o meu interior dar as caras. Eu consigo relaxar, improvisar os sons que me vem na mente. Inclusive, os movimentos, não tenho receio, solto e relaxo. Não tenho medo de errar. Me sinto bem e sem tensão. Nem parece que sou, mas a hize que quero ser. Resumo: me fez muito bem.

Cantante B (Vivência III)

Hoje foi o dia que eu mais relaxei. Estou sentindo tudo leve. (Até a dor de Cabeça foi embora)

Me sinto livre para improvisar os sons que prendo em minha Cabeça. Dessa vez, de olhos abertos e sentindo mais o som.

A voz mais livre e mais relaxada. Digo mais, deveria ter uma disciplina fixa dessa atividade. Que bom é partilhar essa oportunidade.

O relaxamento que tive dificuldade de obter nessa eu consegui. ♡

Esse é o sentido que tive quando escolhi Música como profissão.

Depois do relaxamento do corpo por inteiro e sentir o que cada parte fazia de acordo com os movimentos. A maior dificuldade foi no exercício de levantar as duas pernas, sentiu abaixo do umbigo uma tensão/pressão. A garganta ficou mais tensa por conta do pescoço, mas que passou ao relaxar.

A música que me veio na cabeça é em inglês, eu guio ela olhando a tradução e só canto com a letra. (KKKKK) Fix you do Coldplay, como são as músicas desse grupo, sinto uma energia de espírito muito boa, livre, em uma outra dimensão, chega da vontade viver para sempre e se eternizar. A letra reflete o que já vivi um dia, no sentido de dar todo seu esforço e não alcançar algo, a letra traz o conforto de que algo irá guiar você para casa.
"Lights will guide to home". Também sonhei com o Coldplay em um pôr do sol bonito e laranja entrando em uma janela. O Coldplay tocava num palco no Rio de Janeiro, era uma sala, e eu estava com alguns amigos músicos e eu falava: "Eu nunca tinha chegado longe". Então ao relaxar me veio na mente essa música. Pude usar meus braços e corpo no canto sem ter tensão ou medo. Expressar o canto com gestos.

10/11/2023 Cantante B (Vivência VI)

O último dia de vivência? NÃOOOOO! Como deveria ficar permanente essa vivência. Me sinto ainda mais relaxada e conectada comigo mesma. Brincar com os sons é tão bom, me senti livre para fazer isso, como se eu estivesse em outra dimensão.
Eu só tenho a agradecer por tudo! Essa vivência era o que precisava. O ponto alto dos meus dias! Sucesso na pesquisa!

Cantante C (Vivência I)

23/03/23

Querido diário; Hoje entendi, ou melhor, relembrei que há uma unidade no corpo. Que todas as falanges e ossos arrastam umas aos outros. E que para além do físico o mental interfere tanto quanto.

Os exercícios de liberação de tensão e expressão funcionaram em partes comigo. ~~Penso que foi uma c~~

Talvez por ser necessário uma pratica diária com empenho.

Nas atividades em grupo senti que a vergonha atingiu mais minhas colegas do que a mim.

Senti posteriormente que se estivesse mais atento talvez pudesse perceber-las melhor e talvez como consequência interagir melhor.

Fica a dica para perceber mais o redor.

No mais, mais nada!

Valeu Profa!

27/03/23 Cantante C (Vivência III)

Hoje cheguei um pouco bagueado de uma garganta inflamada durante o fim de semana. As atividade envolvendo voz estavam gerando um desconforto.

Porém, essa limitação me levou a usar a voz de maneira mais rítmica, fazendo-me explorar outros lugares que não o melódico.

Nos exercícios de construção coletiva de trechos musicais, senti uma aproximação sem esforço da música indígena. Será que pela construção intuitiva em roda livre de regras?

Cantante C (Vivência IV)

30/03/23

Estar Presente!

- Fermentar a atmosfera da canção!
- Alimentar a biologia do Jardim!
- Nutrir as Ramificações sensoriais decorrentes do toque da canção em nossa alma.

Hoje foi só sucesso. Entrega total.

Entendi a iniciação antes da Performance com um "limpar a mente". Como um limpar a ~~alma~~ casa para receber visitas.

Criou espaço mental para nos movimentarmos livremente dentro de nossas próprias cabeças. E consequentemente liberdade no corpo e no canto.

03/04/23

Cantante C (Vivência V)

Senti um desencontro com minha respiração. Os maus hábitos tornaram ela fraca.

Encontro dificuldades em cadenciar a respiração e o movimento. Quando percebo um, esqueço o outro.

A atividade de respiração com as pernas na parede evidenciou a ação da ~~tos~~ musculatura do abdomem, talvez pela imobilização das costas e ombros pelo atrito com o chão.

A transferência da carga respiratória para baixo foi quase total.

Senti vontade de correr.

Percebi que me dou melhor com movimentos mais bruscos. Movimentos delicados soam "quadrados" quando os imagino de dentro.

Cantante D(Vivência I)

1° dia de vivência.

Achei uma experiência diferente e libertadora, Realmente meditei e senti o meu corpo por completo. me conectei comigo mesma e com o ambiente e sinto que me entreguei ao experimento junto com minhas colegas e a orientadora dentro dos meus limites. Acredito que, ao passar dos dias de vivência, começarei a me soltar mais e sentirei mais confiança em soltar meu corpo e minha voz, perderei a vergonha de me movimentar de um feito estranho e de desafinar às vezes.

~3.03

Cantante D(Vivência II)

A experiência de hoje, assim como imaginei, foi um pouco mais natural para mim. me senti mais à vontade com o meu corpo na frente dos meus colegas. e consegui explorar mais movimentos "inusitados" na dinâmica de hoje. Enquanto à minha voz, fiquei um pouco tensa/ com vergonha de emitir muitos sons. Mas acredito que nas próximas vivências me soltarei mais.

30.03 Cantante D(Vivência III)

A vivência de hoje foi super relaxante. Trabalhamos a meditação e o relaxamento do corpo. ~~, além~~ Desta vez, focamos em uma música específica e que toca cada participante da vivência, particularmente. Eu escolhi a música "Preciso Dizer que te amo", e realmente me conectei com ela. Cantamos as músicas escolhidas várias vezes, deitados, sentados e em pé enquanto as interpretávamos. Depois, na roda, cada um cantou e expressou a música para todos os colegas, e foi

uma experiência linda de se ver
(e de participar). Todos cantaram
com muita emoção e verdade,
e na minha experiência não
foi diferente: cantei com coração, corpo
e alma, me expressei, movimentei,
tudo sem inibição alguma. Fiz de o-
lhos fechados e fingi que estava sozinha
mas valeu!

Cantante D(Vivência V)

03.04.2023

Na vivência de hoje, experienciamos o trabalho da respiração e a percepção dela em diferentes partes do corpo e o quanto ela se expande.

Nos conectamos bastante uns com os outros e eu me comuniquei com o meu eu interior, deixando as melodias saírem naturalmente de mim, sem pensar no resultado. Não fiquei acanhada e nem com vergonha de me expressar hoje.

10.04.23

Cantante D(Vivência VI)

A vivência de hoje trouxe um momento que me marcou muito, que foi quando eu e os outros participantes ~~ele~~ harmonizamos juntos, senti uma vibração relaxante e me diverti muito criando harmonias com eles.

20/03/23 Cantante E (Vivência I)

Inicialmente me senti tímida, com medo de me soltar, mas no decorrer da vivência me senti tranquila pra tentar.
Sinto que posso me soltar mais nas próximas vivências.

23/03/23 Cantante E (Vivência II)

Hoje me senti extremamente relaxada, senti cada partícula do meu corpo se comunicando e transmitindo sensações. Não tive medo de me expressar nos movimentos e entreguei o que meu corpo pedia. A função de voz + corpo é a união do que mais amo; a dança e o canto.

Saio daqui no meu mais relaxado momento.

Cantante E (Vivência IV)

/23

Posso dizer que hoje me senti muito mais livre, ainda com medo de me entregar 100%, porem cada vez me entregando mais. Enquanto cantava busquei olhar nos olhos de cada um e transpassar o sentido que a música me dá. [redacted]

Quando faço os movimentos, eu penso na minha aula de dança e nos momentos de relaxar e deixar os passos se interligarem.

Gosto que esse momento me tira do vício do celular e me faz pensar mais.

1/23

Cantante E (Vivência V)

Me coloquei pra experimentar outros sons que minha voz é capaz de fazer, senti minha voz em novos espaços. Busquei me desafiar nos movimentos, mas é difícil tirar o vínculo da "rigidez" da dança e soltar meu corpo completamente.

Percebo que minha respiração fica mais confortável quando foco ela pra lima.

O exercício de colocar os pés na parede me fez sentir bastante a região abdominal, pude sentir bem meu apoio.

Inicialmente não consegui coordenar o meu andar com a respiração, mas

depuis en conseguir entrar.

Cantante E (Vivência VI)

Hoje eu estava numa sensação de não querer entregar muito, então inicialmente queria me prender mais e ficar no meu canto. Mas no final eu senti que tinha que fazer parte daquele momento, não como obrigação, mas sim como apresentamento pessoal.

20/03/23 Cantante F (Vivência I)

LABORATÓRIO (1)

INSTIGANTE, uma vivência que me xeu com minha maneira de conectar comigo mesma, com meu centro de força, meu centro de estabilidade (física e emocional).

Senti a garganta presa, no início. Com o fluir da prática, senti que o nó se desfazia aos poucos. Vi minha timidez (que é pouca) surgir nas colegas com quem compartilhei os exercícios.

Esse trabalho nos coloca numa

ESPELHO VIVO.

ADORO.

A CONEXÃO COM MEU NOME MEXEU COMIGO DE UMA MANEIRA DIFERENTE QUE NÃO SEI EXPRESSAR BEM AGORA.
MAS FOI INTERESSANTE.

Cantante F (Vivência II) 27/03/23

MACHUCAMOS O DEDO PEQUENO DO PÉ ANTES DO LABORATÓRIO E NÃO PUDE FAZER A MAIOR PARTE DO TRABALHO EM PÉ. FIZ SENTADA, IMAGINANDO-ME FAZENDO OS MOVIMENTOS E CANTANDO JUNTO. MEI A TRANSPARÊNCIA DO APOIO DE MEU ÍGUIO

para o outro, do coccix ao períneo, usando a base de apoio sentada para a vivência.

Sinto que o trabalho acontece de forma bem interessante sentindo os pontos de tensão, de apoio e de certa liberação.

As limitações, quando aceitas e conscientes nos instiga outros caminhos, instiga à criatividade e o corpo vai se ajustando.

Boa experiência. GRANDAO!

Cantante F (Vivência IV)

03/04/23

Após ~~alguns~~ alguns dias sem andar somente marcando um pouco os de repouso por causa da ~~distenção~~ ~~do~~ distenção do dedo, senti, durante o exercício de caminhar, que meu apoio estava sendo recebido somente pelos dedões do pé. Aos poucos, me conectando à minha base, o apoio foi se harmonizando e pude realmente sentir o corpo ancorado e emitir os sons com mais qualidade. Os exercícios de improvisação de corpo e de voz são como brinquedos maleáveis. Me sinto íntima e feliz ao

USÁ-LOS. É INTERESSANTE, AO COMPARTILHAR OS SONS COM OS AMIGOS DA TURMA, SENTIR-ME AFETADA PELO SOM E PELO MOVIMENTO DELES, E SENTIR, VER, OUVIR O MEU PRÓPRIO SOM E MOVIMENTO AFETANDO ~~OS~~ OS DELES.

E A INTERAÇÃO DO GRUPO SE AFINANDO AOS POUCOS. A TIMIDEZ ABRINDO ESPAÇO P/ SER EXPRESSADA.

SÃO MELHOR QUE ENTREI AQUI. SOU CORADA!

USÁ-LOS. É INTERESSANTE, AO COMPARTILHAR OS SONS COM OS AMIGOS DA TURMA, SENTIR-ME AFETADA PELO SOM E PELO MOVIMENTO DELES, E SENTIR, VER, OUVIR O MEU PRÓPRIO SOM E MOVIMENTO AFETANDO ~~[illegible]~~ OS DELES.

E A INTERAÇÃO DO GRUPO SE AFINANDO AOS POUCOS. A TIMIDEZ ABRINDO ESPAÇO P/ SER EXPRESSADA.

SÃO MELHOR QUE ENTREI AQUI. SOU GRATA!

Cantante F (Vivência VI)

10/04/23

CAMINHAR pra mim é uma facilidade. Senti-me inteira hoje. Já cheguei com o trabalho iniciado, mas fiquei ~~[illegible]~~ inteira. Gosto de sentir meu corpo conectado com a terra e com o éter, o espaço. Sinto os alinhamentos, fios que ligam as articulações com a terra, com o céu.

- a exploração dos sons agudos, graves, médios, o corpo no espaço, a presença de sílabas, ~~[illegible]~~ linguagem imaginária é uma oportunidade muito libertadora.

Cantante G (Vivência I)

Aula 1

→ Começou com a voz "travada" e aos poucos foi sentindo confiança para liberá-la

Corpo mais leve

Voz mais leve

Cantante G (Vivência II)

Aula 2 (23/03/23)

Corpo mais leve e menos travado após, especialmente a parte de se mover em grupos / duplas. Neste momento fiquei mais confortável ainda.

No final → voz e corpo mais leve

Obs: Dores musculares (pós academia) atrapalharam na repetição dos movimentos que alguns do grupo sugeriram.

Gostei bastante, assim como a primeira vivência.

Sobre - O primeiro encontro

- O primeiro exercício sobre o nome me marcou bastante, porque as vezes a correria de ser muitas coisas, (incluindo ser cantora vira e mexe em esqueço de "Ser Olivia" e o que essas melodias podem ser. Apenas ser. Esse lugar da pesquisa sobre as tensões é muito interessante pra mim, que ultimamente cantar tem sido Automático.

27/03 - Liberação

Ao chegar no encontro hoje eu estava sentindo bastante ansiedade do processo do cotidiano; Ao exercitar o corpo com o primeiro exercício de andar fui liberando as tensões e focando em aterrar o pé. É bem complexa a pisada, e eu tenho dificuldade em firmar o movimento da caminhada, e foi preciso bastante presença e atenção na musculatura do abdomen. Optei por experimentar mais as notas agudas, pois tenho dificuldade de encontrar as raízes firmes na levesa do soar. O exercício do espelho

Exigiu um outro foco de atenção, interessante que foi com o outro.

Prestar Atenção na Dupla e se permitir jogar com a pessoa tambem entendendo como melhor propor conforme o que a parceria estava entregando.

Foi bem legal.

No lugar de composição coletiva também foi muito a escuta de si em relação com o todo, as camadas que foram criados conversaram em lugares muito plurais de criação.

Cantante H (Vivência III)

30/03 - A Verdade da Música

. Achei muito interessante o primeiro exercício de respiração e cantar deitada.

Fui levada, pela minha memória, a escolher uma musica altamente performativa externamente, acho que as paisagens que eu vi ao lembrar de "Saga - Filipe catto" pensei em uma rua movimentada e todos os transitos não lineares que sempre acontece. Então ao soltar o corpo nesse externo é necessaria uma expansão até para conseguir suportar todos esses transitos.

ao fazer isso sou atravessada pela música e procuro atravessar a música também, incluindo improvisos e modificar a melodia.

mas ao entrar no meio para mostrar essa minha reflexão eu aí confiro um pouco, pois muitas das vezes quando canto performativamente junto a outras pessoas de canto, ou instrumentistas, sinto que a recepção as vezes é contrária ao que espero. Acontece também as vezes, na graduação de teatro algumas pessoas se intimidarem e não querer mostrar seu proprio trabalho após, ou

1"2-

Sempre fazer algum comentario meio
Dubio, que parece elogio mas não.
Então, não sei porque exatamente
trouxe isso para esse caderno, mas
muitas das vezes tenho medo de
"me soltar" e ser mal recebida.
mesmo tendo consciencia de que "tá
certo". A colhimento de grupo é importante
muita das vezes sou atravessada
pela competição. Como não conheço
tanto o grupo não ~~sente~~ sei como de
fato seria essa reflexão.

Dito isso, Amei as paisagens e Experimentar com essa musica e conhecer os gostos musicais, que eu não tinha contato, que foi apresentado pelas outras pessoas.

Tambem tentei me conectar com o canto delas.

Eu Acredito que Expansão e a chave.

03/04

- O Mantra

O Exercício do começo onde prebi minha respiração bastante ansiosa, o corpo saltou porem um grande ponto de tensão atrás da cabeça. mas adorei a conexão do som e movimentos, me senti leve e fluida para criar melodias e propor tambem para as colegas de estudo. E no final o mantra e a soltura para compor junto foi bem feliz.

Vários tecnicos de sentir a respiração, ao caminhar e deitada tambem.

Cantante H (Vivência VI)

30/04 - Por fim, um Som!

Senti uma leveza grande ao cantar no final do Exercício, a coletividade sonora foi muito lindo, meio gregoriano, angelical. Pensei em penas, ~~asbas~~ asas, como um pássaro.

A primeira parte eu gostei muito, super brinquei com os sonoridades de grave, medio e agudo com a propriedade porém brincando e testando

Criamos nossa propria linguagem.

Foi chique! Chique! ♡

Foi uma Experiencia inovivel participar, fiquei muito feliz com as trocas e criações.

Muito bom ♡

Cantante I (Vivência I)

20/03/23

- Comecei meio dispersa e com dificuldade de me concentrar sobre pensar no relaxamento corporal. Aos poucos fui entrando nos pedidos e fala da professora.

A atividade de falar o meu próprio nome foi esquisita. Acho que nunca o tinha repetido em voz alta, e ao falar em dupla foi desconfortavel (não usual), mas ao soltar a voz falando meu nome foi uma sensação boa, quando resolvi falar e contar ele com muita energia.

Acho que os pedidos da observação do corpo me lembraram a falta de atenção com ele na rotina diária, não o cuidado de se exercitar mas o cuidado de lembrar de relaxar.

Cantante I (Vivência II)

23/03/23

- As vivências hoje: já me senti mais concentrada e pensando que o relaxamento não é a falta de tensão (como conversamos no final da última aula) mas o relaxamento (pensei hoje) que seria uma mistura de tensão com um equilíbrio dessa tensão no corpo, pensando se tinha alguma parte onde esta tensão era mais perceptível.

- As vivências interativas hoje tiveram um lado criativo e divertido. Onde tentamos em dupla ou trio brincar e criar com o corpo e a voz em uma conexão com o outro.

- Acho que senti vontade em algum momento de cantar alguma letra ou melodia, mas fiquei um pouco na dúvida se cabia na atividade.

Cantante I (Vivência III)

30/03/23

— Hoje os exercícios no chão de relaxamento foram legais. O exercício de contar levantando o pé ou dois pés foram interessantes para pensar no apoio. Você sentia a musculatura da barriga.

— Os exercícios cantando foram bons, deu para sentir.

— Na hora de cantar a música para os colegas eu fiquei nervosa, me bateu uma insegurança, um receio de tremer a voz porque estava com frio e nunca tinha cantado para os colegas da turma. Sentia que eles não conheciam minha voz ainda (e eu penso que nem eu conheço ainda). Mas também foi bem interessante conhecer as vozes dos colegas, suas interpretações musicais e os pareceres, e seus gostos musicais.

— Eu senti que fiquei nervosa (e o frio me deixou menos relaxada), mas eu senti que tentei me entregar a música também.

Outra coisa interessante sobre a hora que contei foi que nos exercícios contados eu estava contando suave, e na hora de contar na roda final ~~ex~~senti que coloquei muita energia. Algo assim sério!

~~Parando~~

Cantante I (Vivência VI)

10/04

- Acho que o mais que me chamou atenção no exercício de hoje foi o exercício deitados tentando harmonizar as vozes. Foi uma doidera. Os timbres das vozes, muita vibração, harmonias diferentes.

Também não dava para saber de onde saiam as vozes ou quem cantava, pois estavamos deitados de olhos fechados. Foi uma sensação diferente.