

APOSTILA DE CANTO

Prof. Everton Moreira

Introdução ao canto

A VOZ

Como as impressões digitais, a voz é uma característica individual que não se repete idêntica em nenhuma outra pessoa. Por razões diversas, há vozes parecidas; mas absolutamente iguais, nunca. Nossa voz é nossa marca.

O ser humano não possui nenhum aparelho destinado exclusivamente à produção do som. Segundo PERELÒ (1975), a laringe aparece na escala animal quando é necessário proteger o aparelho respiratório contra a entrada de sólidos ou líquidos que pudessem causar asfixia. A produção do som envolve vários órgãos que conjuntamente fazem como resultado, soar nossa voz. São eles: aparelho respiratório, aparelho fonador, órgãos articuladores e cavidades de ressonância.

Para haver emissão da voz, o ar inspirado que entrou pelas narinas ou pela boca e chegou aos pulmões tem que fazer o caminho de volta no sentido ascendente e percorrer a laringe onde se localizam as cordas vocais, pregas que se afastam ou se aproximam com a passagem do ar e produzem o som. Outras áreas do nosso corpo - faringe, boca, língua, dentes e nariz - estão envolvidas no processo da voz. Elas nos ajudam a produzir todos os fonemas vocálicos e consonantais com os quais formamos sílabas, palavras, frases, textos para comunicar o que pensamos e sentimos.

SAÚDE E HIGIENE VOCAL

Além do cansaço decorrente do abuso (mau uso) e uso excessivo da voz, que pode levar a uma simples rouquidão, dor, queimação, ardência e cansaço vocal, a falta de cuidados com a voz pode causar disfonias (doenças mais graves nas pregas vocais) como nódulos/calos, fendas, pólipos, edemas ou até mesmo tumores.

FORMAS DE ABUSO VOCAL:

Pigarrear e tossir com frequência / Falar alto sem suporte respiratório / Gargalhar / Sussurrar ou cochichar / Tomar café, chá, leite e derivados antes de exposições vocais.

CUIDADOS COM A VOZ:

Tomar água em temperatura ambiente (2 a 3 litros/ 8 copos por dia) / Ingerir sucos cítricos antes de exposição vocal / Fazer aula de canto e sessões de fonoterapia / Visitar periodicamente ao otorrinolaringologista e fonoaudiólogo / Aquecer e desaquecer a voz / Come bastante fruta, em especial maçã e banana / Fazer gargarejo com romã.

Técnicas de alongamentos

Alongamentos são exercícios que promovem o aumento da flexibilidade muscular, aumentando o comprimento das fibras musculares. Dessa forma, quando alongamos um determinado músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele, facilitando ainda mais determinadas manobras vocais.

O alongamento funciona também como uma proteção, pois quando seus músculos estão corretamente alongados você acaba evitando possíveis lesões.

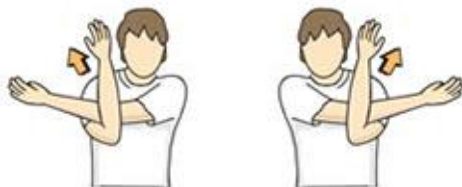
Devemos alongar antes de fazer o aquecimento. Cada exercício de alongamento deve durar cerca de 15 a 30 segundos, sendo feitos de maneira lenta e suave, retornando a posição inicial de relaxamento em seguida.

Exercício de Alongamento

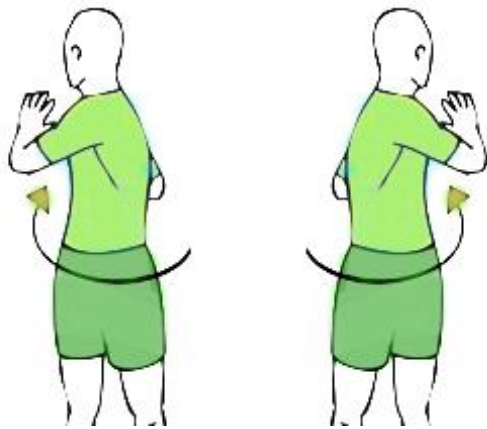
1. Cruze os dedos acima da cabeça esticando os braços e jogue o corpo levemente para trás, dessa forma estará alongando a musculatura abdominal.



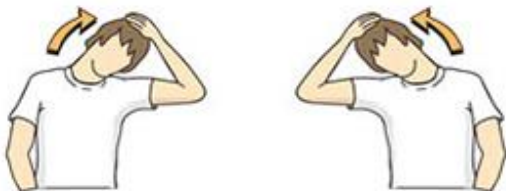
2. Com as pernas paralelas e levemente flexionadas pressione o cotovelo em direção ao corpo. Segure até sentir a parte posterior do ombro alongada. Em seguida faça o mesmo com o outro braço.



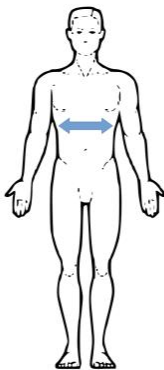
3. Gire o tronco para o lado direito fazendo leves movimentos de ida e volta e em seguida repita o procedimento para o lado esquerdo. Esse movimento fará com que as fitas laterais do abdômen sejam alongadas.



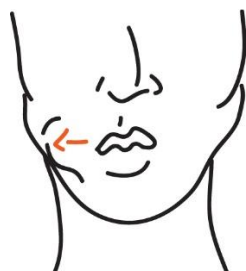
4. Incline sua cabeça para o lado puxando-a com a mão até sentir uma leve pressão, em seguida faça o mesmo para o lado oposto. Dessa forma você estará alongando a musculatura lateral do pescoço.



5. Inspire abrindo os intercostais e segure-os abertos por cerca de 8 segundos, em seguida relaxe. Repita o procedimento por cerca de 8 vezes.



6. Faça movimentos circulares com a língua, pressionando-a com certa força contra as bochechas e contra a parte superior e inferior dos lábios.



7. Alongue o músculo masseter simulando exageradamente a dicção das vogais “u”, “a”, “i” e “a” novamente, nesta ordem. Pode exagerar bastante para alongar bem esses músculos. Não é para emitir o som nas vogais, apenas fazer o formato para que os músculos sejam alongados. Repita cerca de 10 vezes esses movimentos.



8. Faça movimentos circulares com a cabeça no sentido horário e em seguida na senti anti-horário.

9. Faça movimentos circulares com os ombros, girando para frente e em seguida para trás.

Exercício de Aquecimento

1. **VIBRAÇÃO DE LÍNGUA (TRRRRRRR)** OU **VIBRAÇÃO DE LÁBIOS (BRRRRR)** na tonalidade da sua voz falada. Em seguida faça um glissando, ou seja, da voz grave subindo até o agudo e retornando para o grave novamente.

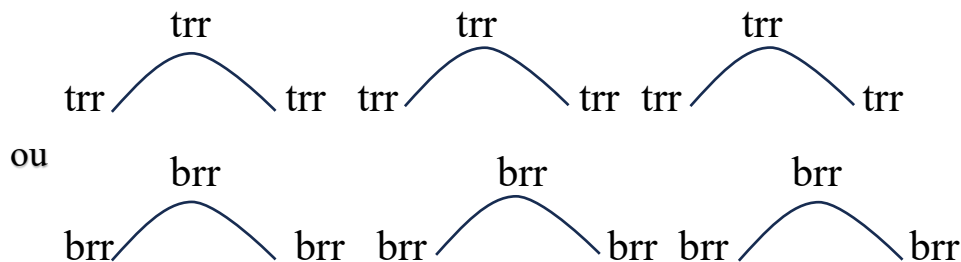
Ex. 1 - Fazer compasso por compasso, na contagem de 4 tempos.

Trrrrrrrrr / Trrrrrrrrr / Trrrrrrrrr / Trrrrrrrrr //

Ou

Brrrrrrrr / Brrrrrrrr / Brrrrrrrr / Brrrrrrrr //

Ex. 2 - Glissando em trrr ou brrr.

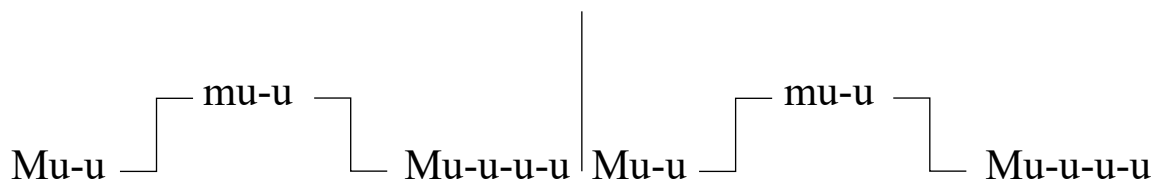


2. **BOCEJO** manter a língua atrás dos dentes inferiores e sem fazer ruído. Evite recuar a língua para trás como ocorre no bocejo normal. Conte cerca de 8 a 10 segundos e retorne ao normal.



3. **BOCCA CHIUSA** – é um aquecimento que não sobrecarrega muito as cordas vocais. Coloque a ponta da língua atrás dos dentes frontais inferiores e cantarole para cima e para baixo na escala maior, mantendo a boca fechada.

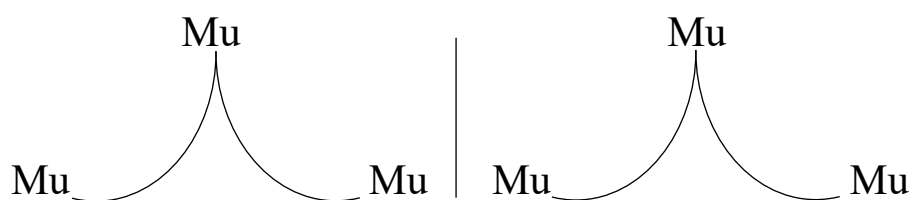
Ex.1 Fazer com tônica e terça.



Ex.2 Fazer com tônica e quinta.



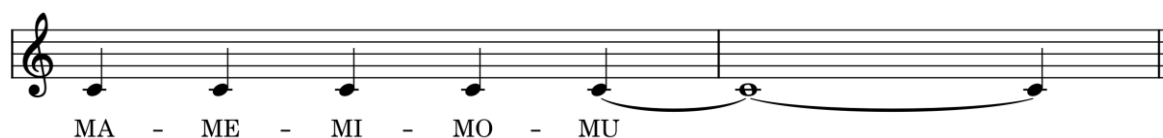
Ex.3 Escala glissando ascendente e descendente.



Articulação vocal

A articulação vocal é a movimentação muscular dos órgãos que interferem na fala e no canto, como os dentes, a língua, os músculos faciais e o maxilar.

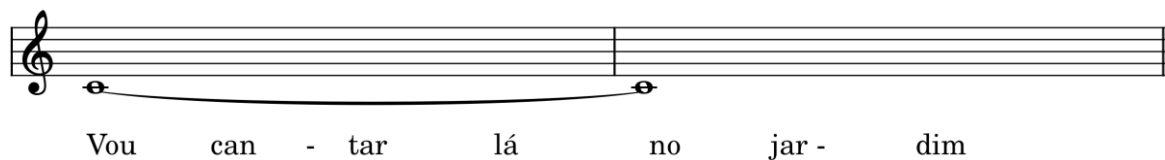
Ex.1 Articulando as vogais na escala de forma ascendente e descendente. (*Articulação Curta e Longa*)



Notas: **DÓ – RÉ – MI – FÁ – SOL – LÁ – SI**

Ex. 2 Cantar a frase de forma ligada numa nota só. (*Ascendente e Descendente*)

Escala **DÓ – RÉ – MI – FÁ – SOL – LÁ – SI**



Ex. 3 Exercício de trava língua

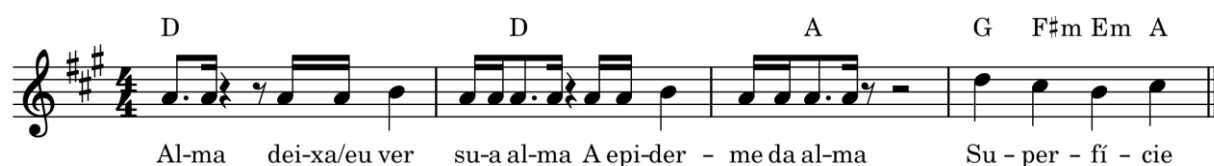
- **A Prataria Da Padaria Está Prateando Pratos Prateados.**
- **A Abracadabra Da Gaga Macabra Na Cabala.**

Projeção Vocal

A projeção vocal está relacionada a capacidade de alcance da voz em um ambiente onde está sendo produzida. Com isso a gente entende que sempre vai depender da condição acústica do ambiente em que você está para que aja uma ótima execução com o estilo e tempo de repertório.

Ex. 1 Cantar a frase com 4 notas (Lá – Si – Dó - Ré)

“Música: Alma – Zélia Duncan”



Musical notation for Example 1, showing a melody in G major (one sharp) and 4/4 time. The melody consists of four notes: G4, A4, B4, and C5. The lyrics are: Al-ma dei-xa/eu ver su-a al-ma A epi-der - me da al-ma Su - per - fi - cie. Chords indicated above the staff are D, D, A, G, F#m, Em, A.

Letra: **ALMA / DEIXA EU VER SUA ALMA / A EPIDERME DA ALMA / SUPERFÍCIE /**

Ex. 2 Cantar a frase com 5 notas. (Dó – Ré – Mi – Fá – Lá)

“Música: Anunciação – Alceu Valença”




Musical notation for Example 2, showing a melody in C major and 2/4 time. The melody consists of five notes: C4, D4, E4, F4, and G4. The lyrics are: Na bru - ma le - ve das pai - xões que vêm de dentro Tu vens che - gan - do pra brin - car no meu quin - tal. Chords indicated above the staff are C and Dm. A measure rest is marked with '5'.

Letra: **NA BRUMA LEVE DAS PAIXÕES QUE VÊM DE DENTRO / TU VENS CHEGANDO PRA BRINCAR NO MEU QUINTAL**

Ex. 3 Cantar a frase com 5 notas vamos observar o intervalo.

“Música: O descobridor do sete mares – TIM MAIA”



Musical notation for Example 3, showing a melody in F major (two sharps) and 4/4 time. The melody consists of five notes: F4, G4, A4, Bb4, and C5. The lyrics are: Pois bem che - guei. Que-ro fi-car bem à von - ta - de. Na ver - da - de/eu sou as - sim. Chords indicated above the staff are C7, Dm, G7, Cm, F, and Dm. A measure rest is marked with '3'.

Letra: **POIS BEM CHEGUEI / QUERO FICAR BEM À VONTADE / NAVERDADE EU SOU ASSIM /**

Ex. 4 Cantar a frase com 5 notas

“Música: Sozinha – Versão de Sandra de Sá”

Musical notation for Ex. 4, showing a melody with lyrics and chords. The key signature is two sharps (F# and C#) and the time signature is 4/4. The melody consists of two lines of music. The first line has three measures with chords D, A9, and Bm. The second line has two measures with chords G and A. The lyrics are: "Ás ve - zes no si - lên - cio da noi - te" and "Eu fi - co/i - ma - gi - nan - do nós dois."

Letra: **ÁS VEZES NO SILÊNCIO DA NOITE / EU FICO IMAGINANDO NÓS DOIS /**

Ex. 5 Cantar a frase com 7 notas. (Si – Lá – Sol – Fá – Ré – Mi – Dó)

“Música: Entre o bem e o mal – Prof. Sérgio Rocha”

Musical notation for Ex. 5, showing a melody with lyrics and chords. The key signature is two flats (Bb and Eb) and the time signature is 4/4. The melody consists of two lines of music. The first line has six measures with chords Eb7M, Dm7, Cm7, F7, Bb7M, and Cm7. The second line has three measures with chords Dm7, Ebm7, and Eb/F. The lyrics are: "Des-co-bri que a vi - da é mais do que se po-de ver. Eu já me" and "de - ci - di en - tre/o bem e o ma - al".

Letra: **DESCOUBRI QUE A VIDA É MAIS DO QUE SE PODE VER. /**

EU JÁ ME DECIDI ENTRE O BEM E O MAL.

TAREFA

ATO PENITENCIAL - TEMPO PASCAL

Composição: Bia Mônica Borges de Oliveira

♩ = 60

The musical score is written in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 4/4 time signature. The tempo is marked as ♩ = 60. The score consists of six systems of music, each with a line of lyrics underneath. Chord symbols are placed above the notes. The lyrics are: 'Se - nhor nos - sa paz, ten - de pie - da - de de nós', 'Se - nhor ten - de pie - da - de de nós', 'Cris - to nos - sa pás - coa, ten - de pie - da - de de nós', 'Cris - to ten - de pie - da - de de nós Se -', 'nhor nos - sa vi - da, ten - de pie - da - de de nós', and 'Se - nhor ten - de pie - da - de de nós'. The chords used are A, D, E, A, E7, F#m, and C#m.

A D E A E7
Se - nhor nos - sa paz, ten - de pie - da - de de nós

5 F#m C#m D E A E7
Se - nhor ten - de pie - da - de de nós

8 A D E A E7
Cris - to nos - sa pás - coa, ten - de pie - da - de de nós

11 F#m C#m D E A E7
Cris - to ten - de pie - da - de de nós Se -

14 A D E A E7
nhor nos - sa vi - da, ten - de pie - da - de de nós

17 F#m C#m D E A
Se - nhor ten - de pie - da - de de nós

Letra:

Senhor nossa paz, tende piedade de nós

Senhor tende piedade de nós

Cristo nossa páscoa, tende piedade de nós

Cristo tende piedade de nós

Senhor nossa vida, tende piedade de nós

Senhor tende piedade de nós