

APRENDENDO a

CANTAR

por
Maestro **Marcelo Dantas Fagundes**

Keyboard

1° Edição: 2001

54° Edição: 2012

Revisada e Ampliada

COPYRIGHT by MARCELO DANTAS FAGUNDES

Todos os direitos reservados

IMPRESSO NO BRASIL

KEYBOARD EDITORA MUSICAL LTDA.

CAIXA POSTAL 300

JUNDIAÍ - SP CEP 13.201-970

E-mail: contato@keyboard.art.br

Site: www.Keyboard.art.br

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios: eletrônico, fotográfico, gravação ou quaisquer outros sem a permissão explícita por escrito do autor.

Maestro Marcelo Dantas Fagundes

Fagundes, Marcelo Dantas.

Aprendendo a Cantar/2ª edição. Jundiaí, São Paulo:
Keyboard Editora Musical Ltda. 2.004, p. 114

ISBN nº: 85-86981-05-2

Copyright © 2.004 by Marcelo Dantas Fagundes
Todos os direitos reservados.

Editoração

Heloísa Carolina Godoy Fagundes
Marcelo Dantas Fagundes

Capa

Marcelo Dantas Fagundes

Caricatura

Jonas Prado

Fotos

Estúdio Paulista

Revisão Musical

Marcelo Dantas Fagundes

Orientação Médica e Odontológica

Dr. Luís Antônio Verdiani

Dr. João Ricardo Silva de Almeida

Revisão do Português

Heloísa Carolina Godoy Fagundes

Editado e Impresso por

Keyboard Editora Musical Ltda.

Registro na Fundação BIBLIOTECA NACIONAL

Nº: 85-86981-05-2

Autor: Marcelo Dantas Fagundes

Título da Obra: Aprendendo a Cantar/2ª Edição

Caro estudante de Música:

Este livro foi propositalmente encadernado com espiral visando seu manuseio em suportes específicos para o estudo da música e/ou para os suportes existentes em instrumentos musicais como o piano ou o teclado, evitando assim, o inconveniente que os livros em brochura apresentam, como por exemplo, o fechar de suas páginas durante o seu estudo.

Apresentação do Curso

Parabéns, você adquiriu o curso de canto popular Aprendendo a Cantar escrito pelo maestro e professor Marcelo Dantas Fagundes.

Este curso interativo é dividido em 10 capítulos. No quadro abaixo, você poderá escolher as diversas formas de contato.

Como mencionado, este é o primeiro curso de canto totalmente interativo, ou seja, qualquer dúvida que tiver poderá ser solucionada por carta, E-mail, fax ou telefone. Através de nossa **Central de Atendimento ao Leitor**, suas dúvidas serão encaminhadas aos respectivos departamentos e suas sugestões serão sempre bem-vindas.

Ainda temos mais um item que o ajudará a tornar-se um cantor profissional, o CD de áudio. Nele estão gravados todos os exercícios de vocalização, afinação, impostação da voz e músicas.

Por que só no capítulo 4 começarei a usar o CD? É muito simples, antes mesmo de começarmos a cantar, temos de estar completamente conscientes de nosso sistema fonador, sistema respiratório, de nossos ressonadores e de muitos outros itens que influenciam diretamente na produção da voz e do som, após esses estudos é que estaremos aptos a realmente cantar. No entanto, não se preocupe, pois os três primeiros capítulos estão abarrotados de exercícios práticos como os exercícios de respiração, controle de ar, aquecimento vocal, impostação, memorização, exercícios de dicção e muito mais. Com certeza, você estará muito ocupado entendendo esses itens e não sentirá a falta de exercitar sua voz, não nessa primeira fase.

Após o capítulo 3, entraremos neste maravilhoso mundo sonoro e os exercícios de vocalização ocuparão sua atenção, bem como o início do aprendizado musical.

No Brasil, é comum cantores populares não entenderem absolutamente nada de música, portanto, esta será a sua chance de tentar mudar essa imagem negativa.

A partir do capítulo 5, ensinaremos a você o básico para uma partitura musical ser lida e interpretada.

Ao final do capítulo 10, você encontrará um cupom para a solicitação de seu Certificado de Conclusão do curso de canto popular **Aprendendo a Cantar**. Não se preocupe. Por hora dedique-se inteiramente a cada capítulo.

Maiores informações serão dadas no final do livro. Como observou, temos muito a lhe ensinar.

Conte conosco, estaremos sempre à sua disposição.

Sobre o Autor

Marcelo Dantas Fagundes, natural de Jundiaí (SP), é maestro, arranjador, compositor, pesquisador musical, escritor, professor, editor e membro do Conselho da ABEMÚSICA (Associação Brasileira de Música). Formado em Órgão Eletrônico e Piano Graduado em Composição e Regência pela *Faculdade de Artes Alcântara Machado (FAAM-FMU)*, estuda música há muitos anos e se dedica, principalmente, à educação musical.

No final dos anos oitenta, percebendo um interesse muito grande por instrumentos musicais eletrônicos, que até então eram bastante rudimentares e desinteressantes, e a procura de estudantes de música que gostariam de adquirir conhecimentos técnicos e práticos nesses instrumentos, começou a estudar técnicas de ensino para o teclado eletrônico. Tais estudos culminaram na criação do ***Método Prático para Teclados volume 1***, primeira edição, um “best seller” nas livrarias especializadas. Esse foi o primeiro livro editado no Brasil sobre o assunto. Outros livros já existiam, mas, na verdade, eram adaptações de métodos de órgão e piano.

O sucesso desse primeiro trabalho motivou-o a escrever novos títulos: o ***Método Prático para Teclados volumes 2, 3 e 4***, o ***Piano Popular Método Prático volumes 1, 2, 3 e 4***, o ***Guia do Músico***, o ***Segredo das Cifras***, o ***Curso de Canto Popular em livro e CD-ROM Aprendendo a Cantar***, o ***Método de Divisão Bona***, o ***Teoria da Música volumes 1 e 2*** e os ***métodos infantis para teclado e flauta doce***. Seus métodos, utilizados na maioria das escolas de música do Brasil, o tornaram um dos músicos mais respeitados dentro do mundo acadêmico e, principalmente, pelos estudantes de música.

Atuando como pesquisador teve, em meados dos anos 90, um papel fundamental na elaboração do **projeto da obrigatoriedade do ensino da Música nas escolas de todo o Brasil**, juntamente com outros renomados maestros e professores de música. Também tem muitos artigos periodicamente publicados em revistas especializadas de música e afins.

Com sua editora, se dedica também à produção de livros para o mercado musical de outros autores renomados, dentre eles, o maestro Joel Barbosa, o maestro Beto Barros, o professor Roberto Bueno, o multiinstrumentista Raul de Souza, o professor Marolla, o professor Caiaffa e muitos outros competentes colegas.

Esse livro em suas mãos é o resultado de mais de 30 anos de experiências didáticas que culminaram na criação dessa coleção (dividida em quatro volumes, acompanhando um CD de áudio para cada livro). Com uma linguagem dinâmica, gostosa e prática, o ***Método Prático para Teclados*** já está em sua quadragésima quarta edição.

Todo material aqui abordado é de fabricação exclusiva da **Keyboard Editora Musical Ltda.**, que tem como diretor pedagógico, Marcelo Dantas Fagundes que, sendo um pesquisador incansável, está sempre observando, aprendendo e inovando com seus mais de 150.000 alunos nas escolas Keyboard e à distância, por todo o Brasil.

O Editor

Maestro Marcelo Dantas Fagundes



Sumário

Introdução	09
Conteúdo do Capítulo 1	11
A Produção da Voz Humana	11
A Voz Impostada	12
Conhecendo Nosso Aparelho Respiratório	12
Exercício.....	12
O Nariz.....	12
A Faringe.....	13
A Laringe	13
A Traquéia e os Brônquios	13
Os Pulmões	13
O Diafragma	14
A Respiração.....	14
Teste a sua Respiração.....	14
Mecânica da Respiração	14
Exercícios	15
Você Sabia?	15
Música	16
Questionário 1	16
Conteúdo do Capítulo 2	17
O Som e a Audição	17
Percebendo o Som	17
Audição	18
O Ouvido.....	18
O Ouvido Médio	18
O Ouvido Interno.....	18
A Perda da Audição	19
Identificando os Sons	19
Ressonadores Vocais e os Órgãos Articuladores	19
Abertura da Garganta	20
Posição da Boca	20
Concentrando-se	20
O Corpo	20
Exercícios de Alongamento e Aquecimento.....	21
Exercícios de Respiração.....	22
Você Sabia?	23
Música	23
Questionário 2	24
Conteúdo do Capítulo 3	25
Música Erudita e Popular	25
Bloqueios Inconscientes	25
Aumentando sua Motivação	26

Higiene e Conservação da Voz	26
Doenças da Voz	27
20 Dicas e Normas para Uma Higiene Vocal	29
Impostando a Voz	31
Explicação dos Exercícios	31
Exercícios de Respiração	31
Recomendações	32
Exercícios de Relaxamento	32
Exercícios Físicos para Desenvolver os Músculos do Tórax	33
Exercícios Falados	33
Frases e Versinhos com Palavras que Contém “R”	34
Música	34
Questionário 3	35
Escreva a Letra da Música Escolhida	36
Escreva ao Professor Marcelo Dantas Fagundes	37
Conteúdo do Capítulo 4	39
Apresentação do CD	39
Classificação Vocal	39
Classificação das Vozes	41
Classificação das Vozes para a Música Popular	43
O Cantor Brasileiro	44
Exercícios de Dicção	44
Relação de Frases em Ordem Alfabética	44
Exercícios de Articulação	45
Exercícios Vocais para Afinação	45
Exercícios de Percepção Auditiva	47
Você Sabia?	48
Música Faixa 22	48
Conteúdo do Capítulo 5	49
A Utilização do Canto	49
O Canto como Expressão Artística	49
O Canto como Necessidade Orgânica	50
O Canto como Terapia	50
A Música Interior	51
Conhecendo nossos Sons Interiores	51
O Silêncio	51
Solidão (Solidão)	51
A Descoberta da Música Interior	51
Som Interior	51
Exercícios para a Descontração	52
Exercícios para a Língua	53
Exercícios para os Lábios	53
Exercício para Corrigir o Golpe da Glote	53
Exercícios de “Filar” a Voz	53
Exercícios com Sons Stacatos (Picados)	53

Limpando a Voz	54
Observações	54
Exercícios Vocais para Afinação	54
Exercícios de Percepção Auditiva	55
Você Sabia?	57
Resposta do Teste de Percepção Auditiva	57
Questionário Geral	57
Questionários 4 e 5	60
Conteúdo do Capítulo 6	61
Alguns Exercícios Físicos e de Técnica Vocal	61
O Corpo	61
A Postura	62
Exercícios para o Diafragma	62
A Respiração	63
Falsete	63
Exercícios de Dicção	63
Exercícios com Grupos de Consoantes	63
Recomendações	64
Algumas Perguntas e Respostas que Devem Estar Rondando sua Mente	64
Teoria Musical Básica	65
Exercícios	66
Exercícios de Memorização e Vocalização das Notas Musicais	68
Você Sabia?	70
Música Faixa 49	70
Questionário 6	70
Conteúdo do Capítulo 7	71
O que é Ser Músico	71
Percepção Musical	72
Estágios da Percepção	73
Estudando e Desenvolvendo sua Percepção	73
Técnicas para o uso de Microfones	74
Teoria Musical - Continuação	76
Figuras de Notas	76
Exercícios	78
Exercícios Vocais	80
Você Sabia?	80
Música Faixa 52	81
Questionário 7	82
Conteúdo do Capítulo 8	83
O que é Música	83
Teoria Musical - Continuação	84
Fórmula de Compasso	84
Exercícios	86
Exercícios Práticos	86
Você Sabia?	89
Música Faixa 58 Vozes Masculinas	90

Música Faixa 59 Vozes Femininas	90
Questionário 8	90
Conteúdo do Capítulo 9	91
Teoria Musical - Continuação	91
Semitom, Tom e Sinais de Alteração	91
O Sistema Natural	91
O Sistema Temperado	92
Tom e Semitom	92
Acidentes ou Alterações	93
Sinais de Alteração na Pauta	94
Exercícios	95
Você Sabia?	99
Música Faixa 83	99
Música Faixa 84	100
Questionário 9	100
Conteúdo do Capítulo 10	101
Respiração	102
Inspiração e Expiração	102
Fonação	102
Produção do Som Laríngeo Básico	102
Pausas	103
Intervalos	103
Qualidade Vocal	103
Timbre	103
Velocidade e Ritmo	103
Andamento da Emissão Sonora	103
Ressonância e Projeção da Voz	104
Volume da Voz	104
Articulação dos Sons da Fala	104
Vogais e Consoantes	104
Postura	105
Exercícios Vocais	105
Exercícios de Memorização Faixas 93 a 97	107
Música Faixa 98	107
Música Faixa 99	107
Questionário 10	108
Fichas de Apoio	109
Conclusão do Curso	113
Certificado de Conclusão	113
Pedido do Certificado de Conclusão	114

Introdução

Todos podem cantar, basta gostar de música e ter uma disposição para os estudos da técnica vocal. Ao decidir fazer este curso de canto, você ficará maravilhado com o que vai aprender a partir de agora. No entanto, temos que ter conhecimentos, até mesmo sofisticados, do nosso aparelho vocal. Passarei a você todos os conhecimentos necessários para se tirar o melhor proveito de sua voz.

Normalmente, usamos a voz de maneira inadequada, não explorando toda a qualidade e beleza que a mesma possui.

Cantar é provavelmente um dos maiores exercícios de convívio social. Quando cantamos, aprendemos a ter harmonia, equilíbrio, domínio de nós mesmos, a trabalhar em equipe, em corais ou grupos musicais. Cantar envolve fatores orgânicos, psicológicos e técnicos.

A prática do canto é tão antiga quanto o desenvolvimento da linguagem articulada. O homem primitivo já usava o canto para se alegrar, expressar-se, avisar aos outros de um perigo e para se acalmar. Cantar faz bem para o corpo e para a alma, basta lembrar do antigo provérbio “quem canta seus males espanta”, que é dito com muita razão.

O homem se caracteriza pela sua criatividade dentro das mais variadas formas de expressão artística. A música, pela sua posição central em relação as outras artes, deveria ser uma atividade básica na formação do indivíduo.

Observa-se que crianças muito novas exercitam suas vozes quando estão felizes, entoando os primeiros sons para a alegria dos pais. Em todas as culturas, das mais remotas e antigas às mais avançadas, observa-se a presença do canto como forma distinta de comunicação, uma força única, própria, capaz de ligar o concreto do mundo dos sons, ao abstrato da beleza da harmonia e à plenitude do transcendental.

Tenha muito cuidado com sua voz, pois é um instrumento vivo, único, e exclusivamente seu, não podendo ser trocado ou consertado se o mesmo for seriamente danificado. Aconselho-o a procurar periodicamente um médico otorrinolaringologista especializado no tratamento do ouvido, nariz e garganta, mesmo que cantar, para você, seja apenas um hobby. Aprenda a preservar sua voz, lendo atentamente cada lição antes de se dedicar aos exercícios práticos.

O início do nosso curso poderá parecer um pouco cansativo devido à carga de informações importantes do nosso próprio corpo, pois, antes de cantar, conheceremos todos os aparelhos responsáveis para tal. Lembre-se de que estas informações lhe serão úteis para a vida toda, o conhecimento nunca é inútil, tenha paciência.

Finalmente, desejo-lhe muito sucesso nesta nova empreitada e fale para si mesmo sempre que lhe der algum desânimo: Eu vou conseguir cantar, tenho uma voz linda, sou inteligente, adoro esta arte e por isso vou me empenhar.

Plantão Tira-Dúvidas

Caro estudante, você pode solicitar ajuda de nossos professores sempre que achar necessário. Nunca deixe uma dúvida para trás. Existem 2 maneiras de acessar nosso Plantão Tira-Dúvidas.

1- Por Correspondência -

Envie uma carta, CD de áudio ou Vídeo (DVD), com suas dúvidas para nossa editora. Temos uma equipe que recepcionará sua correspondência e solucionará, de vez, suas dúvidas.

Envie para:

*Keyboard Editora Musical Ltda
Rua Rangel Pestana 1044 - Centro - Jundiaí - SP -
CEP 13201-000*

2- Por e-mail -

Poderá, também, enviar suas dúvidas para nosso atendimento online, ele será encaminhado aos nossos professores. Envie para:

contato@keyboard.art.br

Lembre-se:

Você não adquiriu simplesmente um Método/Livro, mas sim, um **sistema de ensino à distância completo e reconhecido pela sua eficiência**. Nosso maior interesse é que você aprenda música o mais rápido possível. Conte conosco!

Maestro Marcelo Fagundes



Conteúdo do Capítulo 1

No capítulo 1, começaremos a entender e a estudar a produção da voz, voz impostada e veremos, com muitas ilustrações, nosso aparelho respiratório e fonador. Portanto, alguns exercícios para o controle da respiração serão fundamentais.

Vamos lá, queremos torná-lo um cantor profissional.



A Produção da Voz Humana

Vivemos sintonizados num universo totalmente sonoro e sentimo-nos confortáveis quando temos sons, de qualquer tipo, ao nosso redor. O som nos dá a confirmação de pertencermos a uma realidade, participando dela e controlando-a. A presença do som é tão importante que um silêncio excessivo nos apavora.

Nosso corpo todo pode ser considerado uma espetacular máquina produtora de sons, como os batimentos cardíacos e o som produzido pelo nosso estômago quando estamos com fome ou durante a digestão, pois são automáticos, isto é, não temos controle algum sobre os mesmos. Por outro lado, a voz é o som mais complexo e sofisticado produzido pelo nosso corpo, podemos modificá-lo e exercer sobre ele um total controle.

A voz é produzida a partir de um som básico gerado na laringe chamado de fonação. A laringe é localizada no pescoço e é um tubo composto de cartilagens. As pregas vocais são as estruturas responsáveis pela produção da matéria-prima sonora. O nome cordas vocais é incorreto, pois não são cordinhas e sim dobras ou pregas de musculatura.

Há apenas duas pregas vocais localizadas dentro da laringe. Essas pregas se afastam para que o ar passe em sentido ao pulmão e aproximam-se e vibram para que a fonação se produza. Assim sendo, o ar é fundamental para a produção da voz, é o combustível da fonação. Sem o ar não conseguiríamos ativar a vibração das pregas vocais. Podemos comprovar isso tentando produzir algum som com a boca e o nariz fechados.

A laringe, no entanto, não tem a função de produzir a voz e sim de proteger os pulmões contra agentes nocivos. Dá-se o nome de selamento laríngio quando a laringe se fecha por completo não deixando passar absolutamente nada aos pulmões, portanto, a função de produzir a voz é secundária. **(Ver figura 1).**

Temos de obedecer a uma seqüência de atos para que tenhamos a produção da voz: primeiramente devemos inspirar colocando o ar para dentro dos pulmões. Nessas condições, as pregas vocais se afastam da linha média, permitindo a entrada do ar. Quando emitimos a voz, as pregas vocais se aproximam da linha média, controlando e bloqueando a saída do ar dos pulmões, iniciando a expiração pulmonar. O ar, ao passar pela laringe, coloca em vibração as pregas vocais que estão próximas, desta forma elas fecham-se e abrem-se numa seqüência muito rápida, realizando os chamados ciclos vibratórios. Quanto maior a velocidade desses ciclos, mais alta é a freqüência do som emitido, ou seja, mais aguda será a voz produzida.

Atenção!!!! O som que a laringe produz não é o som que ouvimos, mas apenas um ruído semelhante ao ronco de um carro quando imitado por uma criança. Esse mesmo som passa por uma série de cavidades de ressonância que se ajustam como se fossem alto-falantes naturais formados pela laringe, faringe, boca, seios paranasais e nariz. Essas cavidades de ressonância amplificam o som que é muito fraco quando sai de suas pregas vocais.

Os diferentes sons, vogais e consoantes falados em nosso dia-a-dia, são produzidos nas cavidades acima da laringe por mudanças nos articuladores, ou seja, nas estruturas que estão nas cavidades de ressonância. Os sons são articulados principalmente na boca, através de movimentos da língua, dos lábios, da mandíbula, dos dentes e do palato.

Para a voz cantada, utilizamos as mesmas estruturas que produzem a voz falada, porém com diferentes ajustes devido às necessidades do canto. Veremos a seguir.

Vamos utilizar alguns parâmetros para analisarmos as diferenças da voz cantada e falada: a postura, a respiração, a fonação, a ressonância e projeção da voz, o timbre vocal, a articulação dos sons da fala e pausas, a velocidade e o ritmo.

A Voz Impostada

É comum ouvirmos alguém falar: “ele imposta a voz para falar ou cantar.” O que quer dizer isso afinal? A princípio, parece um trabalho fora do comum, às vezes, até nos falamos que só imposta a voz quem tem “dom” para isso. Na verdade, ter a voz impostada significa saber usá-la de forma correta, adequada, conforme determina a fisiologia vocal. Significa também colaborar com a própria natureza e não contrariá-la ou agredi-la. É saber respirar corretamente, emitir o som sem esforço, refletindo-o nos ressoadores, fazendo com que obtenhamos o melhor rendimento vocal com o mínimo de esforço.

Em geral, utilizamos a voz incorretamente não conseguindo, assim, explorar toda sua beleza e qualidades. É necessário muito cuidado ao desenvolver um trabalho vocal, impostar uma voz é antes de tudo uma atividade pessoal, lidando diretamente com o íntimo da pessoa, seu intelecto e psíquico. Você que está se propondo ao estudo vocal, seja para a fala ou para o canto, deve ter algo em mente, uma meta a ser alcançada, quer melhorar sua pessoa ou sua imagem e estar devidamente preparado para exercer uma atividade vocal como cantor, apresentador, orador, professor e muitas outras carreiras que se utilizam da voz como uma ferramenta indispensável de trabalho.

A voz é a representação sonora de nossos sentimentos, da nossa personalidade que registra a todo momento o impacto de todas as nossas emoções. É um instrumento vivo, fazendo parte de cada um de nós, de nossa maneira de ser, de sentir, de expor as nossas idéias e sentimentos. Impostar a voz, portanto, é muito mais do que apenas exercitar músculos. É, na verdade, melhorar como pessoa, buscar e achar o equilíbrio individual, não nos esquecendo de nosso objetivo. A arte de cantar é o resultado de tudo isso aliado a um trabalho muscular em todos os órgãos que compõem nosso aparelho fonador, fazendo com que esses órgãos sejam controlados e usados corretamente para que forneçam o melhor rendimento possível, sem contrariar a natureza do aparelho fonador, bem como não o levando a uma fadiga ou traumatismo, buscando os melhores resultados com o mínimo de esforço, tudo em perfeito equilíbrio e técnica.

Pratique com inteligência e cuidado todos os exercícios indicados, trilhando um caminho seguro para a impostação da sua voz.

Conhecendo nosso Aparelho Respiratório

No ato da respiração, a célula absorve oxigênio e elimina gás carbônico. No homem, o oxigênio precisa ser levado às células por algum meio, esse meio é o aparelho respiratório e circulatório. O primeiro capta e recolhe o oxigênio da atmosfera levando-o aos pulmões. O segundo, transporta-o aos tecidos de forma inversa e é produzido nas células transportando-se para os pulmões através da circulação. Logo concluímos que existem duas respirações intimamente ligadas: a respiração externa, que constitui as trocas gasosas entre o ar dos pulmões e o sangue, onde o sangue perde o anidrido carbônico e recebe o oxigênio, e a respiração interna, que acontece na intimidade do corpo, entre o sangue e os tecidos. **(Ver figura 2)**

O aparelho respiratório é compreendido pelas seguintes partes que serão estudadas separadamente: nariz (ou cavidade nasal), faringe, laringe (onde nasce a voz), traquéia, brônquios, pulmões e pleura e o diafragma.

Antes de estudarmos essas partes, vamos exercitar nossa respiração. A finalidade dos exercícios respiratórios é chegar ao domínio do mecanismo respiratório e submetê-lo ao controle da própria vontade. Quando você inspira, coloca o ar para dentro? Em geral, você levanta os ombros não abrindo suficientemente as narinas e funga ao invés de inspirar, não dilatando a parte inferior do tórax.

Exercício

Para inspirar corretamente, abra ao máximo as narinas, como se estivesse tomando água pelo nariz, não suba os ombros ao inspirar, tenha certeza de que a sua caixa torácica é que está sendo dilatada, aumentando de tamanho quando o ar entra.

Após o enchimento dos pulmões e seu esvaziamento várias vezes, produza um som constante e silábico como o /S/, faça o mesmo exercício inúmeras vezes.

O Nariz

É constituído de osso e cartilagem, dividido em duas fossas por uma parte conhecida como septo nasal, sua função é inspirar o ar e levá-lo até os pulmões. As duas fossas nasais (narinas) se comunicam com a faringe. A parte interna do nariz é chamada de endonariz sendo toda revestida de mucosa e ligada às narinas com pêlos, que servem para protegê-la da entrada de corpos estranhos. A mucosa ainda umedece o ar por

apresentar uma rica vascularização, onde o mesmo é inspirado e aquecido antes de ir até as vias respiratórias inferiores, ou seja, os pulmões. O nariz tem duas funções, respiração e o olfato. **(Ver figura 3)**

Por tudo isso, é recomendado que se inspire pelo nariz e não pela boca. O organismo humano possui uma temperatura mais elevada que o ambiente. O ar deve chegar aos pulmões numa temperatura igual, ou quase igual à temperatura orgânica e também umedecida para que haja uma irrigação da estrutura pulmonar. As condições sadias e higiênicas do nariz e seu bom desempenho são muito importante para o estudo do canto. **(Ver figura 4)**

A Faringe

Também chamada de garganta, é um conduto músculo-membranoso, situado atrás das fossas nasais e da cavidade da boca. As fossas nasais se comunicam com a faringe através de dois orifícios ovulares chamados coanas. A cavidade bucal se comunica com ela através do istmo da garganta. Em sua parte inferior, a faringe se comunica com a laringe e o esôfago. A faringe dá passagem aos alimentos que vão ao esôfago e ao ar que respiramos que vai para a faringe. Essas duas vias se cruzam, mas não funcionam ao mesmo tempo. O ato de deglutir inibe o ato da respiração. Não dá para falar e comer ao mesmo tempo. A faringe tem bastante importância na formação dos sons orais, pois ela é uma caixa de ressonância. **(Ver figura 5)**

A Laringe

A laringe situa-se na parte anterior e mediana do pescoço. É um conduto de esqueleto cartilaginoso que pode ser percebido pela saliência que faz na superfície cutânea. Compõem a laringe as seguintes cartilagens: tiróide, cricóide, aritenóide e epiglote. A epiglote, uma cartilagem única, é a lingüeta que no momento da degustação se abaixa sobre a abertura da laringe, protegendo-a contra a penetração de alimentos, ela está localizada atrás da base da língua e do osso hióide. **(Ver figura 7)**

A laringe é a produtora da voz. É nela que nasce a voz quando o ar, vindo dos pulmões, coloca em tensão as pregas vocais inferiores, estas vibram em movimentos laterais, alargando e estreitando de forma contínua e rápida a fenda glótica. Essa vibração das pregas vocais é transmitida ao ar que se encontra nas cavidades acessórias: ventrículo de Morgagni, faringe, boca e nariz. As pregas vocais possuem uma grande mobilidade, quando estão espessadas, produzem sons graves, quando tensas, produzem sons agudos.

A laringe é o berço da voz. Quando emitimos um som bem alto e agudo, a laringe é deslocada para cima pelos músculos externos da mesma, com a finalidade de esticar as pregas vocais. Quando emitimos um som bem grave, baixo, ela é deslocada para baixo, com o afrouxamento das pregas vocais. Nos sons agudos aproximam-se as bordas finas das pregas vocais e nos sons graves elas se contraem de forma diferente, são as bordas espessas, com maior massa, que se aproximam. **(Ver figura 8)**

A Traquéia e os Brônquios

A traquéia é um tubo ou canal cilíndrico com cerca de doze centímetros de comprimento. Está situada em continuação à laringe, bifurcando-se na parte inferior nos dois brônquios. Sua principal função é dar passagem ao ar.

Os brônquios são os dois tubos constituídos pela separação da traquéia dirigindo-se cada um para um pulmão e nele situado. Dentro dos pulmões, os brônquios se ramificam em outros cada vez menores, os bronquíolos, ramos bem finos que se abrem nos ductos alveolares originando os alvéolos. Observe um esquema da traquéia, brônquios, bronquíolos e alvéolos. **(Ver figura 6)**

Os Pulmões

Temos dois pulmões, um à direita e outro à esquerda do coração. Eles são essenciais à respiração externa e é através das paredes dos pulmões que se efetuam as trocas gasosas entre o ar que foi inspirado e o sangue. Cada um deles tem uma base mais ou menos côncava, um ápice e três faces: costal, medial e diafragmática. O ápice é voltado para cima e é vizinho da primeira costela. Uma face se acha em relação às costelas, a outra em relação ao mediastino e a outra ao diafragma.

O pulmão direito dividi-se em três lobos: superior, médio e inferior. O pulmão esquerdo em dois: superior e inferior. Os pulmões, para se comportarem num espaço pequeno e estreito, dobram-se e enrugam-se ao máximo. **(Ver figura 9)**

O Diafragma

É um músculo delgado, laminar, pouco espesso e que divide a cavidade do tórax da cavidade do abdome. Tem a forma de uma cúpula côncava para baixo.

Na inspiração, ele abaixa-se pelo aumento da caixa torácica, contraindo-se e, ao mesmo tempo, comprimindo as vísceras do abdome.

Na expiração, ele fica relaxado e a pressão dos músculos abdominais faz com que as vísceras do abdome o levem a sua posição. O diafragma é o principal músculo inspirador dentre os outros como os músculos peitoral maior, menor, serrátil, anterior, etc. **(Ver figura 10 e 11)**

Os músculos expiradores, quando relaxados, não influem na expiração quando se trata da respiração vital, diária. No entanto, eles adquirem importância fundamental no canto.

A Respiração

Quando respiramos, processamos três fenômenos simultaneamente, são eles: os fenômenos mecânicos, que consistem na entrada do ar nos pulmões e conseqüente saída deles, os fenômenos físicos, que se dão através do aquecimento e evaporação e os fenômenos químicos, através de trocas gasosas.

Na inspiração, o ar vindo de cima para baixo percorre as vias respiratórias chegando aos alvéolos pulmonares. Os gases desses alvéolos percorrem um caminho contrário, sendo expirados.

A respiração vital, como já mencionei, independe de nossa vontade e é feita automaticamente. Quando inspiramos, colocamos o ar para dentro e o diafragma é abaixado, sua cúpula desce ficando quase plano e os pulmões também se dilatam enchendo de ar. Na expiração, isto é, expulsão do ar, os pulmões diminuem de tamanho e a caixa torácica também diminui, o diafragma volta à sua posição. É o processo inverso à inspiração. Aprender a respirar corretamente não é apenas recomendado a você, que quer se tornar um cantor, e sim a todos nós, é de suma importância à vida.

No canto, a respiração tem de ser controlada de acordo com a vontade de quem emite a voz. A expiração se torna muito mais longa na voz cantada do que na voz falada e a inspiração é um pouco mais curta. Tudo dependerá exclusivamente do fraseado musical (frase musical) que estará sendo executado. Uma voz jamais apresentará todas as suas qualidades de formas artísticas se a respiração não for adequada e muito bem executada. **(Ver figura 12)**

O som emitido de maneira correta faz com que não haja desperdício de ar, portanto, não adianta nada ter pulmões grandes ou caixa torácica avantajada. É preciso saber usar o ar que foi inspirado. No canto, em alguns momentos da prática musical, exige-se uma quantidade de ar muito grande em pequenos espaços de tempo entre as frases musicais, quando isso ocorre utilizamos a chamada respiração mista (nariz e boca). Aconselho a utilização desse procedimento em locais não muito frios, poluídos com fumaça de cigarro ou poeira. A inspiração deve ser normal, sem exageros e tranqüila, sem presa. Com a respiração feita corretamente, uma pessoa na sua voz média, consegue manter um som por mais de dez segundos podendo atingir até 20 segundos com um pouco de treino. Isso, só com a economia do ar, ou seja, utilizando adequadamente a capacidade pulmonar.

Teste a sua Respiração

Vamos detectar se você tem ou não suficiência respiratória: respire vinte vezes pelas duas narinas, normalmente, sem lentidão ou rapidez. Posicione-se sentado numa cadeira, corpo bem ereto, se preferir pode ser em pé, tape uma das narinas e repita a operação. Agora tape a outra narina e também repita a operação.

Se você conseguir fazer todas as etapas do nosso teste sem sofrer alterações no ritmo ou incômodos, não deverá ter problemas de insuficiência respiratória. Faça esse teste também deitado, primeiro de barriga para cima, depois de barriga para baixo. Caso haja alguma dificuldade, procure um especialista, um médico para orientá-lo.

Durante o curso, exercitaremos muito o seu aparelho respiratório. Não se preocupe por não conseguir fazer o exercício proposto. Somente procure o especialista se as falhas persistirem. Lembre-se, caso seja um fumante, sua respiração já deve estar alterada.

Mecânica da Respiração

Abdominal.

Costal inferior – na qual predomina a mobilização das costelas inferiores.

Costal superior ou clavicular – com elevação do tórax.

A inspiração deve ser feita sempre pelo nariz, pois é nele que se dá o aquecimento do ar antes de chegar à garganta. Para cantar não há necessidade de inspirar muito ar e sim saber expeli-lo com economia. **(Ver figura 12).**

Exercícios

1.) Em primeiro lugar, boceje várias vezes, mesmo sem vontade, isso ajuda muito a descontração psicológica e muscular dos músculos faciais. Agora respire fundo, devagar, tranquilamente, faça esse exercício umas cinco vezes ou mais.

Solte todo o ar dos pulmões respirando tranquilamente e em seguida emita um “SSSS”, solte o ar vagorosamente, economizando-o. Procure fazer isso o mais lentamente possível, quando sentir que a respiração já se esgota, pare e inicie o exercício.

Esse exercício tem como objetivo a economia do ar.

2.) Emita um “AAAAAAA” surdo, como um bafo, não havendo som algum, sem vibração das pregas vocais, faça economia de ar, bem lentamente. Após a emissão contínua, coloque uma mão sobre o umbigo e sinta todos os movimentos respiratórios. Se colocar a outra mão atrás, nas costas, perceberá o aumento e a diminuição do volume do tórax. Tente.

3.) Sentado, corpo ereto, bem descontraído, emita a vogal “A” prolongada: “AAAAAAA” e vá girando a cabeça em 360 graus, em torno do pescoço, muito lentamente e sempre emitindo a vogal “A”. Este exercício é muito importante pois relaxa a musculatura do pescoço e permite que as pregas vocais se exercitem de forma total.

4.) Vamos agora trabalhar a ressonância facial. Com a boca fechada, sem apertar os dentes e nem os lábios, garganta aberta e livre, inspire pelo nariz sem absorver muito o ar e emita a consoante “M” ou se preferir “HEM”. Comece num tom bem grave e vá subindo a afinação, mantendo cada nota até onde der a capacidade respiratória. Respire novamente para a próxima nota, ataque bem o som e termine-o suavemente. Jogue a voz para frente e para cima, como se ela fosse sair pelos olhos. Suba e desça a escala, no início, apenas algumas notas, depois a região vocal toda.

5.) Exercício para os movimentos da língua e dos lábios: Cante “MA-NA-MA-NA” e vá subindo a afinação. A língua sobe e desce e os lábios abrem e fecham para se formarem as sílabas.

6.) Com a boca fechada cante “MMMMMMMM” e abrindo a boca inclua no final um “A”, assim “MMMMMMMMMA”. Sempre com uma nota grave e subindo a afinação. Depois de repetir várias vezes, pratique o mesmo exercício finalizando com estas outras vogais, a, é, ê, i, ó, ô, u; sempre precedidas do “MMMMMMMM”

7.) Sentado, respirando bem e girando a cabeça emita um “iiiiiiiiiiiiii”, numa nota média, subindo e descendo a escala. Sempre sem forçar, muito relaxado. Este exercício é muito bom para o controle do tônus muscular das pregas vocais pois, na emissão do “i”, a frequência é maior aumentando a tensão das pregas vocais. Procure sentir a vogal bem na frente, no rosto, cuidado para não jogá-la totalmente no nariz.

8.) Vamos contrair e descontraír o abdome. “Chupe” a barriga para dentro. Com a contração, segure por alguns segundos a barriga e depois a solte lentamente, descontraindo. Concentre-se.

9.) Vamos trabalhar agora a mandíbula (maxilar inferior): pense numa sirene de polícia e faça: “ZE – ZÉ – ZE – ZÉ – ZE – ZÉ”, um grave e outro bem agudo. Na nota aguda, a segunda nota, acentue o “é” final, você terá de abrir bem a mandíbula, fazendo um abre-e-fecha do maxilar.

Todos os exercícios foram idealizados por inúmeros especialistas do canto com o passar dos tempos e cada um tem uma razão distinta de ser. Devem ser feitos todos os dias e numa quantidade pequena, sem exageros, pois a melhora da entoação vocal se dará pela frequência dos exercícios e não pela quantidade.

Refaça sempre os exercícios já ensinados, nunca os abandone. Lembre-se: quero torná-lo um cantor profissional, ajude-me seguindo corretamente meus ensinamentos sem perder uma única lição.

VOCE SABIA???

Que a frequência fundamental da voz feminina fica em torno de 220 Hz e, no homem, em torno de 110Hz. Hz é a abreviação de Hertz, que é a média de frequência de vibrações das ondas sonoras.

Quando normalmente respiramos, involuntariamente, inspiramos cerca de 500 cc (centímetros cúbicos) de ar, durante a fala, cerca de 1.500cc e durante o canto cerca de 3.000 a 4.000cc.