



**ENQUANTO CANTO:**  
CANTIGAS, MEMÓRIAS E REFLEXÕES  
DE ALGUÉM QUE CANTA

**MARIA VALENTINA ALEXANDRE BAGNO**

**São Paulo, 2021**





**MARIA VALENTINA ALEXANDRE BAGNO**

# **ENQUANTO CANTO: CANTIGAS, MEMÓRIAS E REFLEXÕES DE ALGUÉM QUE CANTA**

Texto e edição **Maria Valentina Alexandre Bagno**

Projeto Gráfico e Diagramação **Miguel Estêvão**

*Todas as imagens utilizadas nesta obra são livres de direitos autorais e foram retiradas do site <https://unsplash.com> (lista completa na p.123)*

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Bacharel em Canto e Arte Lírica.  
Orientadora: Profa. Dra. Marília Velardi

**São Paulo, 2021**

Ainda que não te fossem dedicadas  
todas as palavras nos livros  
pareciam escritas para você

Ana Martins Marques, O Livro das Semelhanças

# AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a você que me lê;

A todes professoras e alunes que já tive, tenho e que ainda terei, pelos ensinamentos.

Agradeço às colegas e os colegas do curso de Canto e a todes cantores que conheci.

À minha orientadora, Profa. Dra. Marília Velardi por orientar este trabalho;

Aos membros da banca avaliadora, pela leitura generosa e crítica construtiva;

Às professoras e professores do curso de eutonia e colegas de formação;

À Patrícia Pernambuco e Viviane Mottin;

À minha mãe que sempre torceu pela minha felicidade;

minha irmã Júlia Francisca que me incentivou a iniciar este trabalho;

meu irmão Miguel Estêvão que me ajudou a concluir e contribuiu imensamente para a disposição gráfica e visual deste livro;

à Cris, pelo carinho.

Amigues que me acompanham, agradeço o apoio constante!,

Agradeço meu companheiro Tiê, pela parceria gentil e respeitosa.

Agradeço às felinas Malva e Mirra (in memoriam) pela sabedoria, amorosidade e companheirismo;

Agradeço à todas as plantas e aos animais;

Agradeço aos meus antepassados e à mãe natureza.

Agradeço a mim, por ter chegado até aqui.

# SUMÁRIO

**RESUMO/ABSTRACT\_6**

**TE CONVIDO PARA UM BREVE EXERCÍCIO\_8**

**INTRODUÇÃO\_71**

QUEM CANTA QUANDO CANTO EU?\_71

OUTROS CANTOS\_74

**CAPÍTULO HUM\_83**

1.1 CORPO-PROBLEMA: COMO PODEREI

VIVER SEM A TUA COMPANHIA?\_83

**CAPÍTULO DUAS\_91**

2.1 CORPO-CORAL: COMO SER SUJEITO  
DENTRO DE UM COLETIVO?\_92

2.2 ESPELHO DE MARINA\_95

2.3 CORPO-REFERÊNCIA-TERRITÓRIO-LAR  
& E O CANTO QUE VEM... DO PIANO?\_102

2.4 ERA UMA VEZ UM CAVALO COM APETITE\_104

**CONCLUSÃO\_106**

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS\_121**

**REFERÊNCIAS ICONOGRÁFICAS\_123**

# RESUMO

**Resumo:** Este trabalho tem como objetivo despertar a sensibilidade da pessoa que lê para a presença de seu próprio corpo e de sua própria subjetividade ao se relacionar com as propostas, relatos, reflexões e imagens sobre diversos aspectos da relação que estabelece a pessoa que canta com seu saber-fazer. A partir de um processo de escrita criativa sobre eventos e memórias marcantes de sua trajetória, foram-se cercando os temas de interesse para a formação da autora: estabelece relações entre canto e educação somática pela pesquisa com eutonia, discute pedagogia do ensino de canto, contexto e saúde do aluno de canto, o corpo em cena, a possibilidade de autocuidado e autoconhecimento no cantar... A partir deste material literário foi se desenvolvendo uma pesquisa de imagens visuais, referências poéticas e uma organização gráfica que convida a pessoa que lê a se relacionar mais vivamente com o texto.

**Palavras-chave:** Eutonia. Saber da experiência. Pedagogia do ensino de Canto. Educação somática.

# ABSTRACT

**Abstract:** This work's main objective is to awaken the reader's sensibility to the presence of its own body and subjectivity by experimenting with the exercises, narratives, meditations and imagery about various aspects of the relationship between the singer and its know-how. Using creative writing, the author gathers meaningful events and memories of its journey, enclosing some of the most interesting subjects regarding the author education in singing: establishes relationships between singing and somatic education through research with eutony, discusses teaching methods for singing, context and health of the singer student, the body in the scenic space, the possibility of self-care and self-knowledge through singing... From this literary material began a research of visual imagery, poetic references and a graphic design that invites the reader to engage with the text.

**Key-words:** Eutony. Knowledge of the experience. Singing pedagogy. Somatic Education.

“A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Larossa Bondía, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**. Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, abr. 2002.

Te convido para um breve exercício, em que farei algumas perguntas a fim de te guiar numa investigação. Você pode fazer essa atividade lendo para si devagar, dando tempo suficiente entre as propostas.

Se você topou, vamos primeiro preparar o ambiente. Escolha um lugar calmo e tranquilo; se puder, tire os sapatos e dê preferência a uma roupa confortável. Deixe o celular no modo silencioso; você pode colocar um aviso na porta, tomando as providências necessárias para evitar sustos ou interrupções. Se necessário, programe um despertador para daqui 10 minutos, que é o tempo estipulado de duração desse exercício.

Podemos prosseguir?

Sente-se confortavelmente numa posição em que possa repousar por algum tempo, de preferência com os dois pés no chão. Sinta-se livre para se movimentar, espreguiçar ou fazer pequenos ajustes nessa posição... procure seu conforto.

...até que possa deixar os movimentos irem diminuindo e você possa repousar, sem fazer nada, nessa posição que escolheu.

Veja se tem mais alguma coisa que você queira fazer para ficar ainda mais confortável.

Tome seu tempo.

Ótimo, vamos continuar...

Observe seu corpo como um todo.  
O ambiente ao seu redor e o espaço  
que seu corpo ocupa...

qual a sua forma ?  
o relevo do seu corpo no espaço...?


(procure se perguntar com interesse genuíno, incluindo pausas bem longas entre as perguntas... dê tempo pra perceber. Você pode repetir as perguntas e orientações para si, depois de ler)

(é possível que as respostas surjam no silêncio ... no espaço entre uma pergunta e outra)

(se quiser fechar os olhos de vez em quando, entre uma orientação e outra talvez isso possa te ajudar a se concentrar no exercício...)

Leve a sua atenção para os seus pés



An aerial photograph of a terraced rice field. The terraces are arranged in a grid-like pattern, with some sections appearing to be under construction or recently harvested, showing brown soil. A small figure of a person is visible in the bottom left corner of the field. The background is a soft, out-of-focus landscape.

perceba o pé esquerdo.  
em qual posição está?

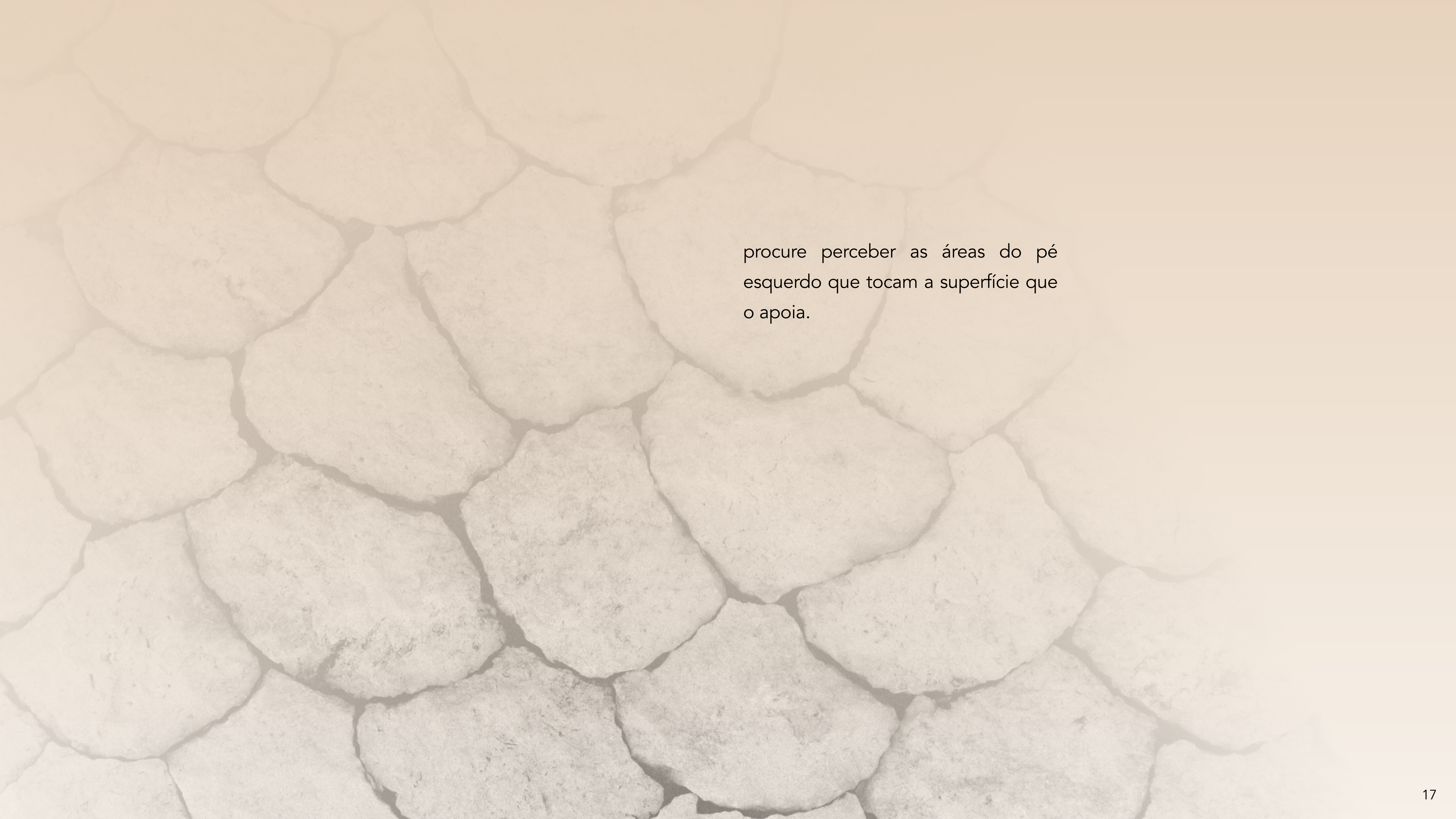
(...como está seu pé esquerdo?)



está apoiado? toca alguma coisa, como o chão, um tapete... talvez o tecido de uma meia ou interior de um sapato...

se seu pé não estava apoiado, procure  
colocar ambos os pés sobre o chão.  
e faça uma pequena pausa...  
percebendo essa nova posição.




The background of the slide is a photograph of a stone floor, likely made of travertine or a similar natural stone. The stones are light-colored, ranging from off-white to light beige, and have an irregular, porous texture. They are arranged in a pattern that recedes into the distance, creating a sense of depth. The lighting is soft and even, highlighting the natural grain and texture of the stone.

procure perceber as áreas do pé esquerdo que tocam a superfície que o apoia.



quais regiões do seu pé esquerdo  
tocam essa superfície de apoio?

The background of the slide is a light gray, semi-transparent image. The top half shows a close-up of a human foot with a scale-like texture, likely the sole of the foot. The bottom half shows a close-up of a foot resting on a mat made of natural fibers, possibly straw or reeds. The text is centered in the upper left quadrant of the image.


observe como é o contato entre os  
dedos do seu pé esquerdo e o chão...  
a intensidade desse contato...

observe o contato com o chão  
em cada dedo:

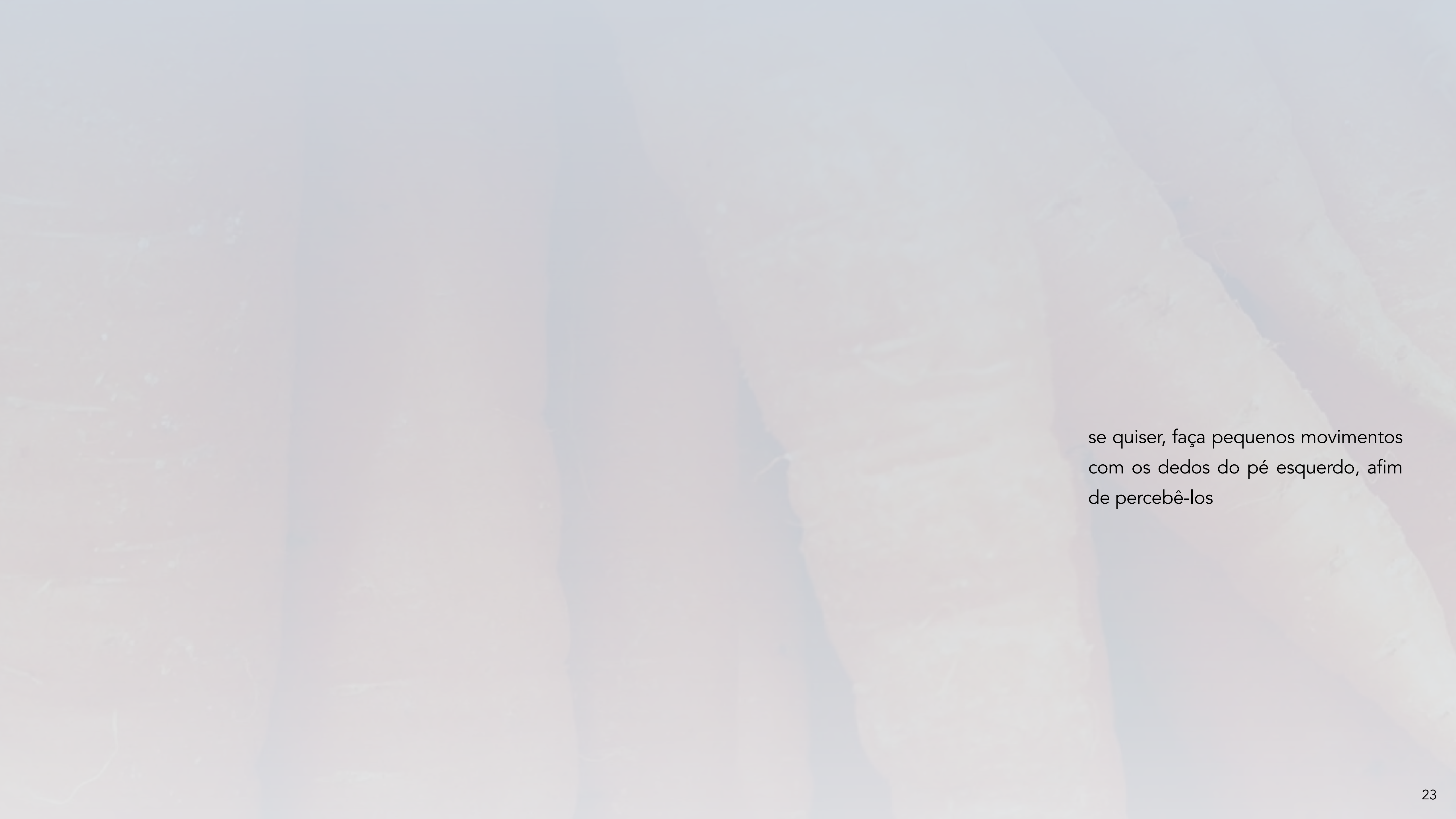


o dedo mindinho... há regiões do  
dedo mindinho que tocam o chão?

vá acompanhando o contorno de cada  
dedo... observando o espaço entre eles




e se há regiões em que eles tocam  
um ao outro



se quiser, faça pequenos movimentos com os dedos do pé esquerdo, afim de percebê-los



procure fazer pausas

The background of the slide is a photograph of a person's foot, specifically the arch, resting on a light-colored surface. The foot is positioned on the left side of the frame. On the right side, there is a large, semi-transparent shadow of a tree with many thin branches, which overlaps the foot and the background. The overall color palette is warm, with shades of orange, brown, and beige.


observe o arco do seu pé esquerdo:  
encosta no chão?

há espaço,  
ar

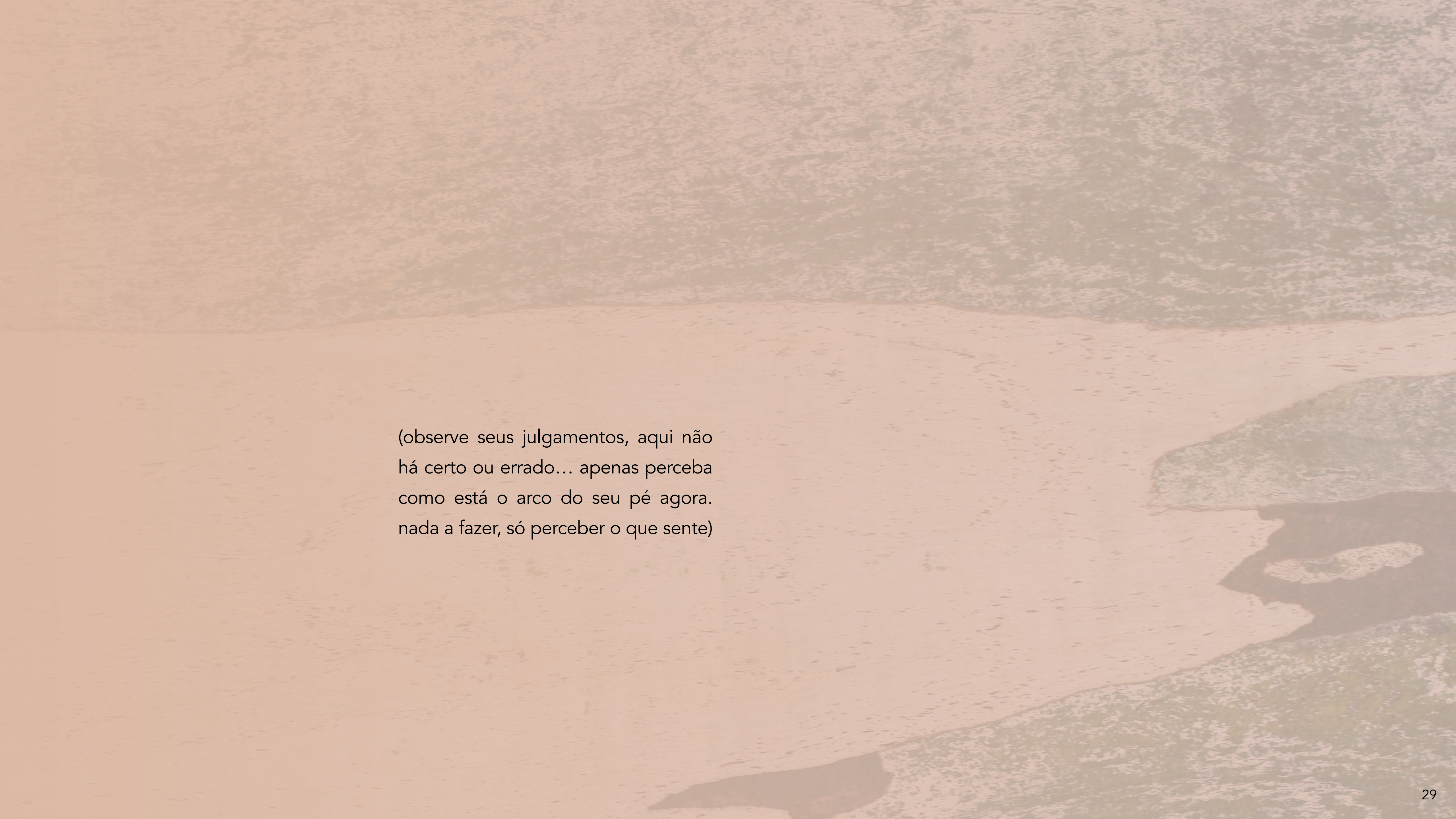


entre a pele do arco de seu pé esquerdo  
e o chão?




The background of the slide is a soft-focus photograph of a beach. In the foreground, the white sand of the beach is visible. In the middle ground, the ocean waves are breaking, creating white foam. The sky is a pale, hazy blue. On the right side of the image, there is a large, dark shadow of a tree's branches, which is cast onto the beach and the water. The overall tone is calm and contemplative.


qual o tamanho deste espaço entre  
seu pé e o chão?



(observe seus julgamentos, aqui não há certo ou errado... apenas perceba como está o arco do seu pé agora. nada a fazer, só perceber o que sente)

An aerial photograph of a coastline. The top half of the image shows a dark, forested cliffside that meets the ocean. The bottom half shows the ocean with white-capped waves breaking against the shore. The overall color palette is muted, with dark greens and browns for the land and lighter blues and whites for the water and foam.

a pele do seu calcanhar toca direta-  
mente sobre o chão?

An aerial photograph of a coastline. The ocean is a deep blue-grey, with white foam from waves crashing against a dark, rocky shore. The land is a mix of green and brown, suggesting vegetation and possibly some buildings or structures. The overall tone is somewhat muted and atmospheric.

ou há algum tecido entre seus pés e o  
chão, como uma meia...? um tapete...?  
carpete?

o que seu calcanhar esquerdo informa  
sobre essa superfície que toca?

é possível sentir  
qual a temperatura da superfície  
tocada pelo seu calcanhar esquerdo?

qual a textura?


o relevo?

seu calcanhar toca inteiro no chão ou  
só uma parte?


qual o tamanho da área do calcanhar  
que toca o chão?

procure perceber

sem fazer nada, só estando aí...




e quando puder, observe o seu pé  
direito como um todo:  
o que se passa no seu pé direito?

A close-up photograph of a handprint in the sand. The handprint is on the right side of the image, showing the fingers and palm. The sand is light-colored and has a fine texture. The left side of the image is faded to white, creating a gradient effect. The text is overlaid on the white area.

seu contorno, sua forma no espaço  
as regiões que toca algo ou em que é  
tocado por algo...

procure diferenciar essas duas  
qualidades:  
onde toca?  
onde é tocado?




como o calcanhar direito toca o chão?  
como o chão o toca?


em que posição está seu calcanhar  
direito em relação ao espaço?

em que posição está o calcanhar direito  
em relação ao calcanhar esquerdo?

veja se é possível perceber a distância  
entre seus dois calcanhares.



observe a posição de cada um de seus calcanhares e a intensidade com que encostam no chão.

A soft, warm-toned photograph of a person's leg in a high-heeled shoe standing on a beach. The scene is captured during sunset or sunrise, with the sky and water reflecting a golden light. The leg is positioned on the left side of the frame, and the high-heeled shoe is clearly visible. The background shows the gentle waves of the ocean meeting the shore.

e faça uma pausa



veja se é possível perceber o arco do  
seu pé direito

toca o chão?


repousa sobre o espaço,

sobre o ar?

e venha trazendo sua atenção até a almofadinha do pé direito, essa região logo antes dos dedos.

observe o contato com o chão,  
em cada pé.





como estão os dedos do seu pé  
direito?

o dedão do pé e o espaço entre este  
dedo e o próximo...


siga com sua atenção percebendo  
 cada dedo,

(se quiser, faça pequenos movimentos)

observe o espaço entre os dedos...

a presença (ou não) das unhas...

e em seguida faça uma pausa...

A black and white photograph of a hand with a bracelet, set against a background of a starry night sky with a crescent moon. The hand is positioned in the center-right of the frame, with the index finger pointing towards the left. The background is a dark, starry sky with a prominent crescent moon in the upper left. The overall mood is contemplative and serene.


se dê um tempo observando  
"como está meu corpo agora?"

“como estão meus pés?”

A romantic underwater scene featuring a woman in a white lace dress and a man in a dark suit embracing. The water is filled with bubbles and light rays. On the right side, there are branches of cherry blossoms with pink flowers and buds.

e

qual a sensação desse trabalho no seu  
corpo como um todo?



se dê um tempo, esperando...  
ainda que não esteja esperando nada  
em específico.

veja o que te dá vontade de fazer agora

talvez fazer nada, descansar,  
talvez espreguiçar... ir ao banheiro,  
tomar uma água.



vou ficar um tempo em silêncio,  
e logo a gente volta a conversar.

tudo bem?

Desconheço o nome  
das plantas

Mas também desconheço o nome  
de boa parte dos meus vizinhos

Ao contrário das pessoas  
as plantas não ligam

Não me dirijo a elas pelo nome  
mas também na verdade  
não me dirijo a elas

Elas nada pedem e nunca reclamam  
às vezes perdem muitas folhas ou apenas,  
e em silêncio, morrem

Estão sempre mudando,  
nunca  
se mudam

Estamos  
por enquanto  
neste pé<sup>2</sup>

---

2 MARQUES, Ana Martins. **O livro dos jardins**. São Paulo: Editora Quelônio, 2019.

# INTRODUÇÃO

## CANTO MEU, CANTO MEU: QUEM CANTA QUANDO CANTO EU?

Quando criança eu tinha uma relação muito lúdica com meu próprio corpo: era um **corpo-brinquedo**. Pular, correr, desenhar, brincar era gostoso. Cantar fazia parte desse universo, adorava cantar e me sentia bem cantando. Era um brinquedo que eu podia levar pra qualquer lugar e cantar enquanto fazia qualquer outra coisa. Se eu ficava sozinha ou não tinha nada pra fazer, eu cantava sem motivo e era **boa companhia** e distração. Inventar musiquinhas pra tudo que fazia era “de lei”. Também podia cantar pra incomodar, como na música do “elefante que incomoda muita gente”: era **meio de expressão, de estabelecer diálogo, de estar junto**. Todo mundo em casa cantava, isso era bom. Meus pais cantavam pra gente dormir, eu e minha irmã cantávamos em uníssono músicas que a gente aprendia nos desenhos animados da televisão e eu e meu irmão gostávamos de compor músicas engraçadas e irritantes, que gravávamos como mensagem absurda na secretária eletrônica.

Depois tive uma adolescência desafiadora, a família se transformou, eu mudei, meu corpo mudou, encontrei muito sofrimento em relação a auto-estima, imagem corporal e relacionamentos em geral. Ainda **adorava cantar**, mas se

tornou uma **atividade mais íntima**. Me fechava no meu quarto com o aparelho de som e ouvia o mesmo disco ou música repetidas vezes, era o que mais fazia, até aprender a cantar e decorar a música. Nos momentos mais difíceis de sofrimento, quando dava por mim lá estava eu, **cantando pra mim mesma sem perceber**. Era uma voz que se fazia e me acalmava, um acalanto que vinha lá de dentro. Podia ouvir aquela voz única e cessar pensamentos invasivos e ecos de outras vozes que me atormentavam. Cantava e era tão bom, quase um carinho.

Em algum momento alguém sugeriu que eu fizesse aulas de canto. Passei por algumas escolas e professores até que cheguei na Mônica Thiele, professora de canto popular que me marcou por sua maneira de ensinar e sua visão sobre o universo do canto.

Com exercícios muito simples do ponto de vista da ação, ela me ajudava a perceber como a **minha relação** com a ação se traduzia num **tônus corporal** que influenciava a ação e **se refletia na voz**. Por exemplo, ao praticar um exercício vocal às vezes me sentia insegura e era como se a voz se escondesse num sussurro, ficando entrecortada. Outras vezes a mesma insegurança me levava a produzir a voz usando força, algo como um grito, como se eu forçasse a saída

do som. Frente a essa observação ela propunha: como é cantar com liberdade, nem “segurando” a voz, nem “empurrando”, mas **dando permissão** para que a ação vocal se realize, sem que você interfira demais nela? Me levou a observar minhas ações, os movimentos, o tônus envolvido em cada ação e a buscar essa maior **liberdade**, “permissão” para mover.

O que ela queria dizer com essas imagens, que se relacionavam com o que eu tinha percebido no exercício e as palavras que eu tinha escolhido pra descrever, talvez possa ser traduzido para a linguagem própria da eutonia da seguinte forma: qual é o tônus adequado para essa ação? De que forma é possível sustentar esse tônus ao longo do exercício? Me permito mover?

Quero chamar a atenção para como esse processo de observação que a Mônica conduzia, percebendo o fenômeno, falando e nomeando o fenômeno para então propor que a aluna pesquise uma outra maneira de realizar a ação é diferente da pessoa que ensina dizendo “solte a voz”, “cante com liberdade” ou “você está empurrando/segurando a voz”, sem que se tenha tido oportunidade de perceber o que se quer dizer com “segurar” ou “empurrar” nesse caso.

**Minha maneira de cantar se transformava pouco a pouco a partir de uma reflexão ancorada na percepção objetiva do meu corpo, da minha maneira de agir.** Eu percebia que essas investigações aumentavam minha percepção e autonomia, me ajudavam a me proteger de danos causados por um sobre-esforço e a entender melhor o tônus necessário para cada ação vocal/expressiva. Como ela tinha uma visão mais holística sobre o canto, esses dois universos dificilmente se separavam, a ação vocal, corporal, da intenção expressiva.

## OUTROS CANTOS

Na graduação conheci outras práticas de ensino de canto e me aproximei do universo do canto lírico. Meu principal interesse era técnico, queria entender o que possibilitava tanta potência vocal com pouco esforço físico aparente e sem prejuízo a saúde da voz. Eu achava que minha vivência em eutonia e a técnica vocal que tinha aprendido anteriormente seriam o suficiente para navegar nessas águas. Tinha medo de causar algum prejuízo físico pesquisando por conta própria, sobretudo porque sentir desconforto cantando era algo que me afastava de cantar, minha maior motivação era o prazer. Na intenção de me poupar qualquer dano eu usava o **desconforto como bússola** para saber o que não fazer. Estudava por imitação, tentando perceber o que aqueles sons vocais que eu ouvia e tentava reproduzir produziam no meu corpo, tentando entender empiricamente como produzi-los e **tendo como objetivo o máximo de conforto possível**, sempre evitando e me poupando de cantar músicas exigentes demais, que me faziam sentir que ainda não era a hora e que podiam me levar a ter algum prejuízo.

Até então cursava licenciatura em música, era bolsista-coralista no Coro de Câmara Comunicantus, tinha um duo de música de câmara e estudava canto por conta própria. Foi mais ou menos neste momento que eu e Mônica interrompemos o processo de aulas, meu interesse estava se expandindo, eu sentia que algumas orientações eram conflitantes e eu ficava confusa do que fazer vocalmente. Sobretudo porque com a Mônica estávamos trabalhando o registro mais grave da minha voz e na faculdade me era exigido cantar do agudo em diante. Ao ingressar no bacharelado de “Canto e Arte Lírica” ainda não tinha compreendido totalmente a técnica envolvida para cantar com potência privilegiando a região mais aguda da voz, muitas coisas eram difíceis pra mim, geravam desconforto e sentia que não estava fazendo do jeito certo.

**O ensino do canto era baseado essencialmente na transmissão da experiência dos professores aos alunos e usando principalmente linguagem abstrata.** Como eu vinha dessa formação anterior com a Mônica, eu já tinha aprendido a criar imagens metafóricas para descrever fenômenos corporais e vocais que ela me ajudava a observar, as mudanças de tónus e o impacto na voz. Procurava sustentar e alimentar também uma relação tranquila com cantar, que não me trouxesse tensão em excesso. Assim eu ia fazendo o **caminho inverso**, ouvia a imagem abstrata que um professor sugeria e **procurava sentir, entender com meu corpo o que aquilo queria dizer** em termos de tónus e ação corporal. Ainda assim, **nem todas as imagens** faziam sentido pra mim ou **produziam o resultado esperado**.

**Me chamava atenção que um dia a voz estava “boa”, no outro estava “ruim”; num dia eu conseguia cantar mais notas agudas, no outro não; às vezes eu cantava uma música super bem e depois cantava mal, pra cantar bem de novo, sem motivo aparente; passei a sentir sempre no fim do dia, depois dos ensaios do coral ou de cantar bastante, um desconforto na base da língua que parecia que alguém apertava minha garganta com as mãos, mas meus**

É muito comum que ao ensinar a cantar os professores façam uso de imagens e linguagem abstrata. No artigo “O uso de metáforas como recurso didático no ensino do canto: diferentes abordagens”, as autoras entrevistaram 20 professores de canto de diferentes gêneros musicais a fim de verificar se utilizam “expressões metafóricas (“imagens”) como ferramenta didática para trabalhar a ressonância vocal, se existe correspondência fisiológica pretendida para cada metáfora empregada e os motivos para utilização de tal linguagem”. Essas “imagens”, como são chamadas as expressões metafóricas no meio musical, como por exemplo “cantar atrás dos olhos”, “cantar na frente”, “imaginar uma catedral no céu da boca”, são utilizadas por professores de diferentes estilos e abordagens técnicas.

No artigo, as autoras colocam que esse tipo de recurso pedagógico na tradição de ensino vocal remonta aos primeiros tratados ocidentais sobre o tema, datados do século XV, em que o principal recurso é a transmissão oral da experiência da professora a aluna, a partir da imitação do modelo da professora.

“As bases primordiais para que se dê esse processo de transmissão oral e empírica do conhecimento são os exemplos auditivos dados pelo professor de canto e uma terminologia eminentemente metafórica, fruto da tradição vocal em que este professor se formou ou de suas próprias sensações corporais e musicais”<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Sousa, Joana Mariz de; Andrada e Silva, Marta Assumpção de; FERREIRA, Leslie Picolotto. O uso de metáforas como recurso didático no ensino do canto: diferentes abordagens. **Rev Soc Bras Fonoaudiol.** 2010; 15(3), p. 317-328.

**professores e professoras diziam que não tinha nada errado com minha maneira de cantar.** Outras dessas orientações abstratas que eu recebia eu não era capaz de compreender e ia tentando imaginar o que aquilo poderia significar, na **esperança de que esse imaginar se refletisse numa ação corporal.** Ao conversar com **colegas do curso de canto percebiam que também se relacionavam com as imagens abstratas propostas de maneiras diferentes e associavam a elas diferentes ações vocais,** por exemplo, para uma aluna cantar “na frente” era elevar a laringe, para outra era cantar com a voz nasalizada, o ar saindo mais pelo nariz que pela boca. Alguns alunos, inclusive muito bons cantores e cantoras, fingiam durante a aula estar fazendo o que a professora pediu como “pousar a voz na língua” ou “cantar no segundo ponto” (imagens bastante complexas, diga-se de passagem), quando na verdade estavam resolvendo as questões que o professor apontava por outras vias (nem sempre conscientes). Isso gerava muitas piadas na saída das aulas, mas me deixava intrigada e querendo entender o que se passava.

O processo de aprender a cantar parecia envolto de uma certa mística, era um mistério, às vezes dava certo, às vezes não, a técnica como algo tão impalpável quanto a voz em si.

Algumas dessas imagens são puramente abstratas e levam a imaginar algo, mais do que a realizar uma ação específica, como “cantar como o vôo de uma borboleta”. Outras imagens podem fazer referência ou se relacionar de alguma forma com o corpo, como “cantar atrás dos olhos” ou “cantar como se andasse de skate”, ambas imagens sugeridas a mim no contexto de aulas de canto durante a graduação, e que se tratam de descrições de sensações complexas que essas pessoas provavelmente sentiram ou sentem ao cantar.

É possível que ao se relacionar com uma imagem de um skate, um alune procure reproduzir no seu corpo elementos que considera, ainda que inconscientemente, característicos do movimento desse meio de transporte, por exemplo: o skate é rápido, faz pouco atrito com o solo e está próximo a ele. Ao se relacionar com essa imagem e com a sensação que ela pode evocar este alune pode, por exemplo, realizar um uso da voz com mais velocidade de ar e fonação menos densa, com fechamento mais suave das pregas vocais. Uma das problemáticas em torno do uso de imagens é que por serem oriundas da experiência pessoal do professor ou professora, as expressões metafóricas podem ser utilizadas sem um aprofundamento do objetivo fisiológico ou musical pretendido, podendo levar a uma não compreensão deste alune sobre a tarefa que deve realizar e a dificuldade, da parte de quem ensina, em explicar por outras vias mais objetivas ou acessíveis àquele aluno.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Sousa, Joana Mariz de; Andrada e Silva, Marta Assumpção de; Ferreira, Leslie Picolotto. O uso de metáforas como recurso didático no ensino do canto: diferentes abordagens. **Rev Soc Bras Fonoaudiol.** 2010; 15(3), p. 317-328.

Como saber se estou “cantando entre os olhos” ou não, sem alguém dizendo “é assim” ou “assim não”? Nem sempre perceber a sensação da vibração da voz no espaço entre os dois olhos levava ao mesmo resultado. Me perguntava constantemente se seria possível eu me tornar uma profissional na área com esse grau de incerteza sobre as ações adequadas e necessárias para aquela atividade, se eu sempre dependia, por exemplo, do retorno do professor, da sorte de acordar num dia bom... Eu me sentia desconfortável ao cantar certos trechos, a ponto de sentir que ao tentar repetidas vezes meu desempenho ia ficando cada vez pior e o desconforto cada vez maior. Era um sintoma de que algo não estava caminhando bem.

**Se o instrumento da cantora fica dentro do corpo e só pode ser tocado por ela própria, de que recursos a professora de canto pode se valer para ensinar a aluna a realizar movimentos complexos que ela não pode ver, mas pode ouvir? Outra pergunta: que mecanismos operam aquelas que fazem as coisas bem e sem esforço, como dançar, tocar um instrumento ou subir numa árvore sem se cansar?**

Pode ser que esse aluno não tenha a vivência específica para que essa imagem desperte a qualidade de movimento desejada, por exemplo, se a pessoa faz uma associação subjetiva qualquer divergente daquela esperada pelo professor. Por exemplo se é alguém que tem fobia de borboletas: para essa pessoa, dificilmente a imagem “cantar como o vôo de uma borboleta”, em geral associada a leveza, produza um resultado semelhante que em alguém que adora borboletas ou tem uma experiência positiva associada a sua imagem. Se no senso comum é uma imagem associada à leveza, conforto e sensação de tranquilidade, para a pessoa fóbica é uma imagem de terror que pode trazer taquicardia, dificuldade para respirar, suor em excesso, sensação de ansiedade...

Aqui dei um exemplo um pouco extremo, mas nem precisaria ir tão longe. As pessoas são diversas, seus corpos, vivências, formas de se relacionar com o mundo, suas vozes e o que desejam comunicar. Ao realizar um mesmo exercício, pessoas diferentes podem ter sensações completamente diferentes. Berta Vishnivetz, eutonista argentina que foi aluna de Gerda Alexander, escreve o seguinte em seu livro “Eutonia: educação do corpo para o ser”, sobre as diferentes sensações que as pessoas podem ter ao realizar uma mesma tarefa, no caso, de eutonia:

“Os processos corporais são vivenciados de modos muito diferentes por cada um. Embora alguns achem prazeroso e pleno sentir todo o esqueleto, essa experiência é atemorizante para outros, porque lhes faz lembrar da morte. A mesma coisa acontece com aqueles que percebem as batidas do coração; alguns se comovem de alegria, enquanto outros sentem angústia e não podem continuar o exercício.”<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Vishnivetz, Berta. **Eutonia**: Educação do corpo para o ser. São Paulo: Summus, 1995. 140 p.

Frente aos avanços tecnológicos que trazem informações valiosas sobre a voz e seu funcionamento, desenvolveu-se uma outra corrente de pedagogia vocal no início do século XX, baseada em evidências científicas sobre o funcionamento do corpo e da voz. Utiliza uma linguagem mais objetiva, relacionando as ações e percepções mais subjetivas com os fenômenos observados no contexto da pesquisa científica, atualizando alguns termos mais subjetivos usados pela tradição de ensino do canto para nomenclaturas específicas que podem se relacionar com outras áreas de conhecimento, como acústica e fonoaudiologia. Essas novas noções científicas vem para amparar a criação de estratégias de ensino de canto, refutar ou confirmar a eficácia de estratégias adotadas pela tradição clássica de ensino, baseada tão somente na experiência de quem ensina e imitação de modelos. Porém, ao envolver elementos de várias áreas, pode ser que essas informações oriundas da ciência tenham complexidade suficiente para que dificulte sua compreensão por parte do cantor.

Para Joana Mariz, Marta Assumpção e Lésle Piccolotto, autoras do artigo que já citei neste texto, há uma dificuldade por parte dos cantores de relacionar os resultados científicos isolados com seu fazer, que é também artístico, musical, marcado pela subjetividade e pela importância dos processos criativos. Para elas, um ensino totalmente baseado na linguagem científica pode ser menos divertido e mais pesado, embora essa linguagem seja menos ambígua e procure correspondência direta com os fenômenos objetivos observáveis da voz cantada. Essa dificuldade se verifica na fala de alguns professores entrevistados, que utilizam linguagem abstrata no ensino do canto por considerarem que a linguagem científica é muito difícil ou complexa.


“O sucesso do ensino de canto depende enormemente da não-ambiguidade para o aluno dos significados dos termos usados no processo de estudo pelo professor. Há quem considere que o uso de metáforas no ensino do canto pode induzir o mau funcionamento do aparelho fonador, porque as imagens funcionariam apenas como indicadores vagos de conceitos específicos, e que a pedagogia vocal poderia ter um grande avanço se elas fossem substituídas ou aumentadas por uma linguagem mais exata. No entanto, o ensino com expressões metafóricas tende a ser mais leve e divertido, enquanto o ensino sem elas pode ser árido e complexo, em especial para alunos iniciantes. Observa-se que um método de instrução ideal deveria equilibrar imagens e princípios científicos.”<sup>6</sup>

Aqui vemos uma possível oposição e busca por equilíbrio entre duas linhas pedagógicas: uma que ensina por meio dos efeitos subjetivos da imaginação sobre o corpo e a voz produzida, outra por meio da descrição da anatomia e fisiologia do corpo, descrevendo como o sistema vocal opera genericamente, podendo incluir ou não aspectos mais subjetivos específicos da aluna e seu contexto. Uma utiliza mais a imaginação, a mente, a capacidade de abstração. A outra a descrição científica de um corpo, porém nem sempre habitado por alguém.

Na tese “O atleta da voz: o cantor lírico e seu corpo”<sup>6</sup>, o autor André Azevedo investiga a relação do cantor lírico com seu próprio corpo e conduz uma pesquisa de ensino de canto a partir da educação somática utilizando a técnica de Feldenkrais. Para o autor,

---

<sup>6</sup> Estevez, André Azevedo Marques. **O atleta da voz: o cantor lírico e seu corpo**. 2017. 111 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Programa de Pós Graduação em Ciências da Educação Física. Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.



“apesar de vivermos num momento onde entender a vida e nossas experiências por uma perspectiva sistêmica deveria ser algo já difundido, perpetua-se um modelo de entendimento do canto compartimentalizado e desconectado da vida do cantor”.<sup>7</sup>

Em sua dissertação ele investiga como diferentes abordagens de ensino e noções filosóficas sobre o corpo do cantor produzem diferentes relações do cantor com seu corpo. Há abordagens que reforçam a ideia de corpo-instrumento, corpo-coisa a serviço de algo, compartimentalizado, e outras visões e abordagens mais holísticas, como a da educação somática, que trazem uma noção do corpo-sujeito, corpo habitado por alguém vivo a partir da realidade objetiva do corpo, e não da imaginação ou abstração.

---

<sup>7</sup> Estevez, André Azevedo Marques. **O atleta da voz:** o cantor lírico e seu corpo. 2017. 111 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Programa de Pós Graduação em Ciências da Educação Física. Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

Desde que iniciei minha formação como cantora, vivi diferentes relações com meu corpo e meu canto a partir das diversas abordagens que experimentei. O que se iniciou como uma pesquisa lúdica, de corpo-brinquedo, lugar de fruição e experiências positivas, foi se transformando e dando lugar para outras formas de vivenciar o canto. A partir do ambiente em que eu estava e das exigências a mim colocadas, trazidas sobretudo pela noção de profissionalização, de querer fazer parte do meio musical e do mercado da produção artística em voz, minha relação com o canto se modificou a um ponto em que estudar canto todos os dias e praticar os exercícios começou a parecer um tipo muito elaborado de tortura.

Cantar era difícil, era incerto, a exposição era muita, o ambiente hostil e competitivo, me sentia constantemente inadequada, insuficiente, incapaz e por mais que minhas notas sempre tenham sido excelentes e que eu investisse além do que podia, me sentia fracassando; que eu poderia estar perdendo tempo, dinheiro, decepcionando a mim mesma e meu entorno; ou ainda sentia que estava

“roubando” a vaga de alguém, gastando dinheiro público por vaidade ou egoísmo. Vindo de uma experiência anterior em que cantar era quase um ato espiritual, transcendental, que me permitia estar conectada com algo maior, me sentindo integrada com meu corpo e com a música, com meu passado, presente e futuro, sentindo que nada poderia ser mais valioso e importante do que aquela experiência, percebi que algo tinha se transformado na minha relação com o canto enquanto eu estava distraída lutando para ser uma cantora profissional.

Esse algo que se perdeu era importante: qual o sentido de tornar um massacre algo que se gosta, que dá prazer, que traz leveza? Embora essas dificuldades tenham me atrapalhado no sentido de resolver de uma vez a minha vida profissional como cantora, se tornaram objeto de estudo e observação, no sentido de entender como o canto pode trazer qualidade de vida ou exterminá-la, a partir da abordagem pedagógica, das noções sobre corpo, do contexto social e do ambiente.

Tudo bem?

Como você está agora?

...

Como está o seu conforto?

Veja se você tem vontade de se mover,  
fazer ajustes,

talvez espreguiçar...

Procure observar os movimentos da  
respiração... seus ritmos internos.

Como estão os batimentos cardíacos?

Como está a luminosidade no ambiente  
em que você se encontra?

Olhe ao redor por um momento...  
procure tomar consciência da distância  
entre o seu corpo  
e os objetos que o cercam.

Observando esse espaço preenchido  
de ar entre você  
e as coisas do lugar em que você está.

Retome a leitura quando quiser, procurando  
incluir pausas em que você retorna  
a observação de si

# CAPÍTULO HUM

## 1.1 CORPO-PROBLEMA: COMO PODEREI VIVER SEM A TUA COMPANHIA?

No segundo ano da faculdade eu e um amigo colega de turma formamos um duo de voz e violão. O objetivo era estudar e divulgar as canções do compositor John Dowland (Inglaterra, 1563-1626) por meio de apresentações pelo Laboratório de Música de Câmara (LAMUC). O que passou a chamar a minha atenção naquele momento era um fenômeno que acontecia quando estava no palco. **Nos nossos ensaios eu me movia livremente**, sem necessariamente me deslocar pelo espaço, mas os braços e as mãos me acompanhavam em **gestos expressivos** que eu realizava espontaneamente.

**Eu me sentia confortável para me mover.** Na nossa primeira apresentação eu fiquei bem parada, mas não era como eu queria fazer. Minha intenção era deixar meus movimentos acontecerem porque **achava que assim teria mais um recurso expressivo além da voz, podendo criar caminhos também no corpo para comunicar aquelas ideias musicais e poéticas.** Eu não tinha muita referência de músicos eruditos se movendo espontaneamente no palco, mas achava que seria interessante experimentar, até pela minha vivência com a música popular, em que ficar estático e parado no palco é incomum.

Quando chegava no palco me sentia bem à vontade e enquanto meu amigo afinava o violão eu falava com o público sobre nosso duo, falava do repertório e tudo mais. Começava a cantar e tudo ia bem, só que **na hora em que eu estava cantando meu corpo ficava como se paralisado.** Ao tentar movê-las, minhas duas mãos se uniam em frente ao diafragma e se eu tentava **mover os braços** eles estavam **duros e rígidos.** Todo **meu corpo** abaixo da linha do pescoço **endurecia.** Mesmo que eu tentasse manter os braços relaxados era inevitável, bastava começar a cantar e a tentar mover os braços: como um ímã lá estavam minhas mãos unidas na frente do estômago. Para soltar uma mão da outra era preciso fazer força e quando eu finalmente conseguia imediatamente elas se uniam de novo, contra a minha vontade.

Em geral, nos contextos de aula de canto ou dos ensaios corais era esperado que eu ficasse parada e por isso essa questão não aparecia dessa forma. As únicas outras apresentações que eu tinha como solista eram as provas semestrais da disciplina de canto. Normalmente eu ficava muito nervosa e preocupada com a prova em si, então não tinha oportunidade de observar esse estado corporal específico, para além do nervoso. Já no duo de música de câmara eu

me sentia mais à vontade com o repertório, me sentia apta a cantar aquilo do ponto de vista técnico e musical, tinha mais liberdade pra me dedicar a interpretação, podíamos propor e criar como quiséssemos.

As orientações sobre o gestual em cena também eram da ordem do que não fazer: “não mexa a mão dessa forma”, “você está se mexendo demais”, “pare de sambar”, “(risos) o que foi isso? isso não se faz!” (sobre algum gesto expressivo que uma aluna fez, inconscientemente ou não). As orientações do que fazer eram demonstrações da professora ou palestrante que o aluno deveria tentar imitar, construindo um gestual e uma interpretação musical de fora pra dentro. Dessa maneira eu me perguntava, pra além dos efeitos indesejados sobre o tônus do meu corpo que atrapalhavam meus movimentos no palco, **como pesquisar esse aspecto artístico do fazer da cantora, da comunicação, da interpretação musical e permitir que surja algo novo? Como pesquisar em arte sem partir da imitação de modelos?**

Como eram várias as oportunidades de apresentação pelo LAMUC eu fui testando diferentes estratégias para lidar com esse **efeito paralisante. Eu queria ter a possibilidade de me mexer cantando se eu quisesse**, achava que

essa questão poderia ser trabalhada. Eu conseguia deixar os braços repousados ao lado do corpo, parados, mas ao tentar movimentá-los tinha uma **sensação desagradável** e eu pude observar esse impulso de unir as mãos em frente ao corpo como resposta a essa **sensação incômoda**. Como eu precisava também manter a atenção na música e na performance como um todo, eu tinha que negociar como podia.

Quando falei disso com meu parceiro de duo ele me disse que, embora fosse muito empático, não compreendia o meu problema porque estava sempre com o violão em frente ao corpo, se relacionando com o violão e comigo. Não precisava realizar nenhuma ação corporal para além de tocar violão; sentia-se **mais protegido** por não ter que **olhar e se comunicar** com o público sem a **mediação do instrumento**, além de ter também uma **barreira física**. Como o nosso duo era acústico, não tinha um microfone ou qualquer objeto, cênico ou não, que eu pudesse me relacionar durante a nossa apresentação. Me relacionava com o violão pela escuta e com o público pelo olhar e pelo som da minha voz, mas **meu corpo só e parado no meio do palco como um problema**.

Experimentei colocar a estante com as partituras na minha frente, exatamente na altura da região do corpo que eu cobria com as mãos. Percebi que isso ajudava um pouco, por trás da estante eu conseguia permitir um pouco melhor os movimentos que me vinham espontaneamente. E mesmo que não me movesse, **me sentia mais segura**. Nesse momento eu passei a poder movimentar as mãos unidas, nunca separando uma da outra completamente ou por muito tempo. Talvez tivesse mesmo a **função de criar uma barreira**, ou até mesmo de me **confortar por meio do toque entre as mãos**. Percebi que era justamente nessa região do meu corpo, logo abaixo do osso esterno, que habitava o “frio na barriga”, uma região que era atravessada por **sensações incômodas, angústia, medo, aflição**.

Comecei a observar que no palco era como se eu estivesse tentando fazer duas ações opostas ao mesmo tempo: me disponibilizar para performance e me proteger.

Uma ia na direção de prolongar o corpo no espaço, abrir os braços, olhar nos olhos, erguer a cabeça, apoiar-se com os pés no chão como quem se debruça no ar, a voz como um rio que corre no espaço ou uma ventania.

A outra ia na direção de enrolar a coluna, abaixar a cabeça, dobrar as pernas, fechar os olhos e abraçar-se em posição fetal, calando o menor som.

Com esses dois **vetores opostos** atuando e o impulso de reprimir esse movimento de autoproteção, eu **paralisava**. Não tinha oportunidade de trabalhar essa questão para além da minha **investigação pessoal**, os ensaios corais para mim eram lugar de fazer música e as aulas de canto eram pra aprender a cantar do jeito certo. **Esse trabalho de sentir, perceber, integrar, experimentar, elaborar ficava a cargo da aluna, do seu "talento" e intuição.** Também não tinha amparo de nenhum tipo de técnica ou trabalho corporal de qualquer tipo no curso, como teatro, dança, ou ao menos disciplinas voltadas à ansiedade na performance, por exemplo. Essa é uma disciplina que hoje felizmente existe no curso de música, ainda que como disciplina optativa.

Aos poucos eu fui percebendo que gestos ensaiados e previamente definidos eram mais fáceis de reproduzir no palco, se eu tentava imitar por exemplo algum movimento que tinha acontecido no ensaio. Mas de alguma forma sentia que ficava **artificial** e também um pouco **duro, desconectado** (ainda que não soubesse com o que estava tentando "conectar"). Me interessava conseguir deixar o movimento espontâneo acontecer. **Um gesto que viesse de dentro pra fora na relação com a canção e com a situação.**

Ao conversar com minha professora de eutonia sobre essa questão, principalmente sobre a dificuldade de separar uma mão da outra quando em cena, ela me sugeriu pesquisar um assunto da eutonia que é o **contato consciente**. Contato é o que a gente faz cotidianamente quando tocamos ou somos tocados por qualquer pessoa, objeto ou por nós mesmos. Em eutonia buscamos tornar essa atividade consciente e observar as diferentes formas que o contato

se dá. Observar, por exemplo, que o que tocamos nos toca. Posso perceber a temperatura de um objeto ou região do meu corpo irradiando calor, por exemplo, mesmo antes de tocar. Ela me sugeriu pesquisar a possibilidade de manter o contato entre as mãos mesmo quando elas estavam separadas, pela capacidade de perceber o campo ao redor das duas mãos e de fazer contato com o ar entre elas.

Em vez de buscar a separação entre as mãos de uma vez, observar a conexão que era possível entre elas quando separadas e o espaço entre uma mão e outra quando juntas, percebendo o ar no interior das mãos. No curso de eutonia trabalhamos muito as mãos, o toque e o contato consigo, com objetos e com outras pessoas. Ali eu tinha possibilidade de explorar esse **movimento que escuta e deixa mover**, num lugar mais **protegido**, em que eu não tinha que cantar, lidar com o público, tudo ao mesmo tempo. **Surgiu daí uma pesquisa pessoal de "cantar entre as duas mãos": acompanhando a vibração que percebia em meu corpo ao cantar até a palma das mãos, podendo afastá-las usando a própria vibração da voz como forma de estabelecer contato entre as duas mãos, formando um campo elástico entre elas.**

Foi quando começou a ser possível separar as mãos, como eu também passei a aproximá-las quando sentia necessidade, percebendo o impulso de autoproteção e em lugar de paralisar, deixar mover, deixar tocar-me, abraçar podendo depois abrir de novo os braços. Isso criava um pulso vivo de contração e expansão, gerava movimentos espontâneos com uma qualidade interessante de fazer e de olhar. Experimentando dessa forma estava me relacionando com a música,

realizando-a, mas podendo dar vazão a movimentos que sentia necessidade de fazer enquanto sujeito e não só num sentido tradicional de interpretar a música e cantar corretamente do ponto de vista técnico.

Ficou evidente pra mim que havia uma possível integração entre eu e meu corpo pelo viés da atenção à experiência, da escuta atenta e generosa. Foi importante também perceber que o que era movimento espontâneo pra mim num contexto de ensaio, que eu podia deixar acontecer, era diferente do movimento espontâneo do palco, que era contrário ao que eu queria fazer.

E que palco era esse? Qual é o palco que não me dá vontade de sair correndo? Qual é a relação com estar em cena que me permite cuidar de como me sinto? Essa atitude investigativa, de perguntar, observar, praticar a atenção consciente de si me ajudava a equilibrar aspectos técnicos, procedimentos mentais e ações corporais com o que eu sentia, minhas necessidades, vontades, no sentido de fomentar qualidade de vida na minha relação com o canto. Gerda Alexander, criadora da eutonia, diz o seguinte em uma entrevista a Violeta de Gainza, publicada no livro "Conversas com Gerda Alexander"<sup>8</sup>: "sem mudança de tónus não há interpretação musical ou dramática".

<sup>8</sup> Hemsy de Gainza, Violeta. **Conversas com Gerda Alexander**: vida e pensamento da criadora da Eutonia. São Paulo, Summus: 1997. p. 38-39.

E ainda:

(...) A situação ideal para adaptação de tónus se produz quando uma pessoa tem uma consciência tão clara sobre como quer tocar o instrumento ou realizar determinada ação, que o nível de tónus se adapta de modo reflexo ao movimento em questão. Não obstante, isso ocorrerá naturalmente apenas quando o organismo estiver liberado de todas as fixações ou bloqueios musculares. Isso significa que a preparação corporal deveria constituir uma norma para qualquer interpretação artística.<sup>9</sup>

Alguns aspectos do que fala Gerda despertam interesse: primeiro que a interpretação, a parte artística do fazer do cantor também é uma ação que depende do tónus. Muitas vezes essas intenções expressivas estão marcadas na partitura por meio do texto, das relações que se estabelecem entre texto e música, ou mesmo de anotações da compositora ou editor, enfim, na pauta. Qual a diferença entre cantar uma mesma melodia de maneira "doce" ou de maneira "agressiva"? O estudo do tónus pode ser um campo de interesse para exploração por parte de cantoras e performers que desejam ampliar sua capacidade expressiva e interpretativa.

Mais adiante ainda no mesmo trecho, Gerda coloca que ao ter muita clareza, consciência, do que se deseja fazer é que o tónus corporal se adapta a ação; que isso é possível se o organismo estiver liberado de fixações de tónus e bloqueios musculares. Um exemplo disso que muitas pessoas já experimentaram é ao tentar levantar um objeto que aparenta ser mais pesado ou mais leve do que


<sup>9</sup> Idem.

de fato é. Nesse tipo de situação verifica-se que o tônus empregado na ação se relaciona com esse planejamento anterior, a avaliação que se tem sobre o peso do objeto e a força necessária para erguê-lo. Quando tomamos consciência do peso real daquele objeto é que conseguimos empregar o tônus necessário para erguê-lo sem desequilibrar-nos ou machucar tecidos do corpo na ação. É necessário, da mesma forma, que a aluna ou cantor tenha muita clareza sobre as ações que deseja realizar, e não só vocais. Como é estar de pé? Qual o tônus necessário? Como é mover os braços? Como é mover os braços sendo olhada pelo público? Qual é o tônus necessário para cantar esse trecho de maneira suave e delicada? Qual é o tônus necessário para cantar aquele outro trecho de forma assertiva? Se ao estudar sempre se realiza a ação vocal desconectada do corpo como um todo, dificilmente ao chegar no palco encontrará integração entre este corpo em cena, a ação vocal e a concepção, as ideias ou sentimentos que se deseja comunicar.

Ainda, Gerda coloca que seria imprescindível para o estudo da interpretação artística, musical, um trabalho anterior de preparação corporal. Nesse trabalho de preparação o aluno teria oportunidade de reconhecer padrões, hábitos e bloqueios, assim como descobrir suas potencialidades e facilidades, podendo encontrar estratégias para lidar com questões que são anteriores à ação de cantar, como observar seu estado físico, mental e emocional no momento presente e sustentar essa observação enquanto realiza uma ação. Nesse sentido percebo que fui muito privilegiada pois ainda que não pudesse experimentar e

dialogar sobre essas questões em presença de meus professores no contexto oficial de aulas e nos escassos concertos formais, durante as aulas de eutonia eu ia ganhando autonomia no sentido de investigar por conta própria e oferecer a mim mesma soluções para lidar com as questões que eu era capaz de observar, sempre consultando as professoras do curso e trocando com colegas.

Comecei então a perceber a relação entre esse estado de paralisia no palco com as situações de aula de canto e aulas magnas com especialistas convidadas. Ainda que o ensino fosse quase que totalmente feito por meio de metáforas e linguagem abstrata, não se buscava uma abordagem que incluísse aspectos subjetivos do aluno na relação com o canto, seu próprio corpo e vivências, ou com a música. As orientações recaíam invariavelmente sobre a voz: “coloque a voz aqui”, “não é assim que canta”, “a voz precisa ser assim”, “a voz não pode ser desse jeito”, “essa não é sua voz verdadeira”, “sua voz está apertada”, “agora canta direito”, “cante com voz plena”, “isso é uma vozinha de nada”, “a voz tem que ser grande”. Ao colocar atenção sobre o resultado vocal, a voz, perdia o foco no processo que levava a esse resultado. Procurando manipular essa substância abstrata me punha a imaginar e muitas vezes a subjugar meu corpo pela minha capacidade imaginativa, muitas vezes querendo resultados incompatíveis com a natureza do meu corpo, das características do meu aparelho vocal e mesmo da minha personalidade.



Antes de entrar em contato com esse corpo, essa voz, entender como ela funciona, como me sinto, já existia algo, um modelo a reproduzir, um ideal a ser atingido e perante o qual eu posso apenas acertar ou falhar. Sentia meu corpo limitado em relação a minha imaginação e minha tendência naquele momento, como aluna, era brigar com esses limites em vez de buscar compreendê-los. Por muito tempo julguei minha voz como fraca, débil, desinteressante, porque estava comparando-a com ideais incompatíveis com minha situação. Ao me dar conta da minha realidade passei a reconhecer a relativa força, vigor da minha voz e a nutrir interesse genuíno por esse corpo que tem raízes antigas, íntimas e que está ancorado na realidade.

## Parangolé

Entre  
a casa  
é sua

corredor  
para o corpo

sua casa-  
camisa

escada  
para o êxtase

suas vestes-  
vestíbulos

vestido  
com vista  
para o mar<sup>10</sup>

saia-  
sala

chão-  
chapéu

entre  
a casa  
é sua

---

5 Marques, Ana Martins. **Da Arte das Armadilhas.** São Paulo: Companhia das Letras, 2011, p. 54.

# CAPÍTULO DUAS

Marina<sup>11</sup>, que hoje é uma amiga querida, foi minha aluna em 2018-2020 e também colega de faculdade. Quando nos tornamos mais próximas ela estava se recuperando de uma crise nervosa que teve no segundo ano de faculdade. Foi um esgotamento generalizado que a fez ser hospitalizada. Trancou o curso por recomendação médica, para que pudesse reduzir a carga de trabalho e estresse e se recuperar. Eu acompanhei sua situação, ainda que não fôssemos muito próximas naquele momento, tínhamos bastante convivência na universidade.

Quando retornou no semestre seguinte estava visivelmente fragilizada por essa experiência e bastante

desmotivada em relação ao curso. Temia que ao se dedicar com o mesmo empenho pudesse desencadear novas experiências negativas num momento em que o trauma ainda era recente; ao mesmo tempo não queria deixar passar tempo demais que pudesse atrasar a conclusão da graduação, o que a deixaria mais desmotivada ainda. Neste mesmo semestre em que ela retornou ao curso, eu comecei a fazer a preparação vocal e corporal do Coral da Eca por demanda do professor responsável pela disciplina, que já conhecia um pouco a minha abordagem com a eutonia e que cedeu este espaço para que eu desenvolvesse um trabalho próprio com os alunos.

---

<sup>11</sup> Nome fictício.



## 2.1 CORPO-CORAL: COMO SER SUJEITO DENTRO DE UM COLETIVO?

O Coral da ECA é uma disciplina prática e se trata de um coro formado por alunos do primeiro e segundo ano do curso de música, matriculados na disciplina obrigatória “Canto Coral”, e também por alunos da ECA e da USP que tenham se matriculado por livre escolha. É um grupo heterogêneo, tem cerca de cem pessoas com formações musicais e vocais extremamente variadas, indo desde pessoas com nenhuma experiência em canto, pessoas que nem sequer gostam ou desejam cantar, a alunas que já são cantoras e coralistas profissionais, inclusive alguns atuando também como professoras de canto. Por ser uma disciplina obrigatória, bem ou mal todas

as pessoas do curso de música passam por essa experiência.

Eu já tinha concluído a matéria e observava alguns desafios. Para os alunos que já eram cantores em processo de se tornarem profissionais, podia ser desestimulante participar de um coro junto a amadores e iniciantes, por não se sentirem desafiados. Para quem não tinha interesse nenhum em cantar e estavam ali por conta da matéria ser obrigatória, era uma situação bem incômoda. Muitos demonstravam ativamente seu desgosto, seus corpos protestavam, braços cruzados e os olhos revirando, o que eu achava compreensível. Faltavam o máximo que podiam, sempre tinha algum

motivo pelo qual não podiam cantar (dor de garganta, dor de cabeça...), mas muitas vezes não tinha outro jeito do que ao menos abrir a boca e fingir estar cantando, ou “dublando” como chamávamos essa prática neste contexto. Imagine fazer isso durante um ensaio de uma hora e meia, desejando o tempo todo estar em outro lugar, fazendo outra coisa...

**Como seria pra você? Você gosta de cantar? De cantar em público? E de cantar por mera obrigação?**

Outras tantas alunas estavam ali por interesse genuíno de aprender e participar, mas sentiam constrangimento, medo ou insegurança ao

cantar. Tinha também a Marina, que apesar de não ter conflitos específicos com essa matéria, vinha de uma experiência dolorosa muito recente, para quem era um desafio simplesmente estar ali cantando. Não era incomum ver colegas com distúrbios psíquicos como depressão e ansiedade e assim como Marina outras alunas também lutavam com a dificuldade que era estar naquele espaço, muitas vezes não pensado para elas. Essas questões todas, embora pessoais, influenciavam o trabalho do grupo como um todo.

Meu momento de trabalho com o coro era separado em dois, uma primeira parte focada na percepção

corporal, perceber o corpo e a qualidade de atenção necessária para isso, uma segunda parte que aliava explicações técnicas sobre o que estávamos buscando com cada exercício e exercícios de condicionamento vocal. Por vezes usava exercícios comuns ao contexto de aulas de canto, como escalas e arpejos, ou trechos do repertório que precisavam ser trabalhados; outras vezes ia pela percepção auditiva, estimulando a criatividade dos alunos, o que eventualmente levava a pesquisas em improvisação coletiva com regência minha. **Toda pesquisa individual, o som de cada um, levava a uma sonoridade em grupo e perceber isso no contexto coral era valioso para o trabalho.**

**Meu objetivo principal era** que esse ambiente de aula fosse também deles e delas, **um espaço onde eles se responsabilizassem pela sua participação ou ausência**, que tomassem conta do andamento daquele processo independente de gostarem ou não de cantar e do seu nível de formação. Todos contribuíam para o coletivo e podiam assim observar e avaliar suas contribuições. Eu entendia que se as pessoas estivessem motivadas, disponíveis, a chance de cantarem melhor era grande, que era o objetivo técnico da minha participação naquela disciplina. Mas eu tinha um objetivo próprio de buscar construir **um senso de coletividade, de cuidado consigo, com o**

**outro e com os processos do grupo.** Trabalhava com **elementos de eutonia** que fossem **significativos** não apenas pro trabalho vocal, mas **que pudessem despertar para um reconhecimento mais profundo do corpo, que fomentasse integração, saúde e autonomia.** Que cada alune pudesse reconhecer como seu corpo estava naquele dia e por conta própria procurar estratégias para regulá-lo, para que aprendesse um caminho para estar com seu corpo disponível, o mais livre possível de tensões.

Elus chegavam agitadas, cansadas, pensando e sentindo muitas coisas, por vezes com a cabeça ainda na aula anterior, ou na prova que teriam na aula seguinte. Esse momento

inicial era uma **oportunidade** da pessoa perceber-se, ver como estava naquele dia, como estava o humor, a disposição. Era uma oportunidade também **de sentir**, de sentir-se, de perceber o ambiente ao redor e observar suas sensações, emoções...

**Colocava atenção ao elemento sensível de cantar, de estar ali, estimulando a perceber e tomar consciência do que sentiam.**

Muitos e muitas vinham depois me agradecer e comentar que estavam dormindo melhor e lidando melhor com o estresse no cotidiano e na performance. Ao perceberem-se estressados, recorriam às práticas que eu ensinava no ensaio e acabavam alcançando alguma auto-regulação que ajudava.

Criava os exercícios a partir das observações que fazia durante o ensaio, daquilo que precisava ser trabalhado em termos de postura, de aspectos vocais, de percepção de si e da outra, do ambiente, assim como eventuais pedidos do regente. Também levava em consideração o estado de

espírito do grupo como um todo e assim adaptava os exercícios às condições do momento. No meu planejamento seguia um caminho de trabalhar primeiro a pele e a relação com os apoios da cadeira e do chão, que as alunas aprendessem a sentar e levantar de forma eficiente e a regular o tônus por conta para a atividade coral a partir da consciência corporal.


## 2.2 ESPELHO DE MARINA

Durante o trabalho com o coro eu observava que logo ao chegar Marina parecia cansada e tensa. Sentava-se em silêncio na primeira fileira, enquanto suas colegas iam caoticamente entrando na sala. Os olhos bem abertos pousavam rapidamente sobre todos os cantos da sala, a respiração curta, em alerta. Ao encontrar seus olhos com os meus me dava um riso nervoso e seu olhar inspirava compaixão. Logo no início do trabalho, quando os alunos se dedicavam a perceber seu corpo durante o inventário que eu conduzia, se instaurava uma atmosfera silenciosa de muita concentração da qual muitos alunos pareciam se beneficiar.

Era como um “UFA!” coletivo, como se dissessem “eu estava precisando disso e nem sabia”. Ali eu vi a potência dessa atividade simples: **parar e estar em silêncio, ativamente percebendo a si e seu entorno, sem fazer mais do que isso, nem menos.** Marina era uma das pessoas que, ao realizar os exercícios que eu propunha, parecia se sentir em casa; sua expressão ia modulando do nervoso ao alívio, como quem chega finalmente em casa após um dia exaustivo. Além disso percebia que ela era muito disponível para o trabalho, não questionava as propostas e colocava muita concentração em todas elas. Quando seu olhar cruzava com o meu, no fim do trabalho, sorria aliviada e com um olhar cúmplice.

Foi quando começamos a conversar mais. Numa dessas conversas Marina me relatou as dificuldades que estava enfrentando naquele retorno ao curso. Eu me identificava com muitas das coisas que ela dizia, sofrimentos que eu vivia em relação ao curso embora não com as mesmas consequências. Também muitas coisas que ela dizia me lembravam questões que vivi na adolescência, um período específico de muita tristeza, quando muitas vezes a única forma que vislumbrava de encerrar o sofrimento era não vivendo ou de alguma forma tornar-me apática. Muitos dos conflitos com relação ao curso de canto eu lidava com ajuda da psicanálise e das aulas de eutonia, era ali que construía ferramentas para estar comigo e cuidar de mim.





Nesse período mais sofrido da adolescência que Marina me fazia recordar vividamente foi quando entrei em contato pela primeira vez com a eutonia, a princípio por conta de dores agudas na coluna de origem postural. Logo resolvi a questão com a coluna, no entanto com toda a atenção e cuidado dedicados a observação de mim, do meu corpo, pude me despedir do estado constante de tristeza, recuperei minha vitalidade e gosto por estar viva, pois não era mais só sofrimento.

**Meu corpo se tornou um espaço que me cabia com algum conforto a partir dessa apropriação pela consciência, como uma retomada de território: tenho pele, tenho coluna, tenho pernas, como quem pode ter fronteiras bem delineadas, estrutura flexível, confiança no chão, alguma capacidade de caminhar por conta própria, traçar seu caminho singular e por aí vai...**

Em algum momento nessas conversas eu perguntei se ela não gostaria de fazer aulas comigo: um laboratório experimental em que eu traria propostas de eutonia que favorecessem a prática do canto, uma pesquisa em torno da experiência sensível de cantar e do cuidado consigo ao fazê-lo. Eu já vinha trabalhando dessa forma com algumas alunas e alunos de canto e sentia que com ela o trabalho era muito profundo, por ela ser uma pessoa extremamente sensível e criativa, pela disponibilidade e dedicação com a qual ela encarava as propostas e por não estar ali apenas para aprender a cantar, mas uma maneira de **cantar sem sofrer em excesso**. O objetivo era encontrar formas mais acolhedoras de estudar e estar em aula, que ela pudesse perceber e se liberar de tensões excessivas, encontrando o conforto possível naquele **contexto de**

**muita pressão e exposição - inevitável para quem deseja permanecer no curso tal como ele se apresenta.**

Por um lado, trazia alguns elementos de técnica vocal que eu compreendia bem e podia ensinar naquele momento, como postura, respiração, acessar diferentes ajustes vocais, sempre usando a linguagem mais objetiva possível ao explicar as propostas, sempre estabelecendo relações com o corpo sensível e com os modelos visuais da anatomia e fisiologia corporais. Por outro lado, ia propondo uma exploração mais livre e criativa em torno dos sons vocais, não visava um ideal estético específico, o mais belo, o mais potente, o mais agudo ou algo do tipo, mas a pesquisa em torno da voz.

Para fins deste trabalho, fiz recentemente uma entrevista com a Marina, da qual eu retirei as falas que trago aqui. Os trechos que destaquei focam nos elementos que percebo como fundamentais na minha formação. Sobre seu retorno ao curso, diz Marina:

“(…) é doido porque quando eu voltei eu deixei essa disciplina no currículo porque eu não queria me atrasar, 4 anos obrigatórios e era uma coisa assim que eu falei “tá, eu agüento fazer” (...) “isso não vai me exigir tanta concentração, tanto esforço, eu consigo levar sem me empenhar muito”. Só que aí chegou num ponto que eu ficava animada de poder ir pra faculdade duas vezes por semana para fazer um aquecimento de 10 minutos porque eram 10 minutos que eu conseguia ficar confortável com meu corpo, com minha respiração, tipo... era um alívio e eu achava muito legal que eu ainda conseguia cantar em seguida então não era só uma questão de conforto físico, tinha toda uma questão de auto-estima também” (informação verbal)<sup>12</sup>

Berta Vishnivetz escreve o seguinte:

“As instruções do eutonista durante o trabalho incentivam a observação por parte do corpo sobre a qual está sendo concentrada sua atenção no momento. Desse modo, o aluno, aqui e agora, leva em conta o que está acontecendo, e, estando presente com toda a sua atenção, reforça o grau de consciência da experiência que está vivendo.”<sup>13</sup>

Seja ela positiva ou negativa, tomar consciência da experiência que se está vivendo me parece fundamental para que possamos avaliar de que forma gostaríamos de viver e que tipos de práticas queremos cultivar.

“A experiência e o saber que dela deriva são o que nos permite apropriar-nos de nossa própria vida. Ter uma vida própria, pessoal, como dizia Rainer Maria Rilke, em *Los Cuadernos de Malthe*, é algo cada vez mais raro, quase tão raro quanto uma morte própria. Se chamamos existência a esta vida própria, contingente e finita, a essa vida que não está determinada por nenhuma essência nem por nenhum destino, a essa vida que não tem nenhuma razão nem nenhum fundamento fora dela mesma, a essa vida cujo sentido se vai construindo e destruindo no viver mesmo, podemos pensar que tudo o que faz impossível a experiência faz também impossível a existência.”<sup>14</sup>

12 Entrevista concedida por videoconferência em 31 de Agosto de 2020.

13 Vishnivetz, Berta. Vishnivetz, Berta. **Eutonia**: Educação do corpo para o ser. São Paulo: Summus, 1995. p. 140.

14 Larossa Bondía, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**. Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, abr. 2002. p. 27-28.

Muitas vezes eu ia conduzindo a vivência de uma forma que ela não percebia exatamente o momento em que começava a cantar, nunca para enganá-la. Sugeria exercitar a capacidade de se observar sem se interromper, julgar em demasiado ou se sobre-esforçar. Eu costumo dizer para minhas alunas que elas se observem como um cuidador que leva a criança pra brincar na praça ou no parque: senta-se ao longe onde possa ver a criança com facilidade, zelando por ela sem ser vigilante, confiando na capacidade da criança e observando seu brincar, sem intervir desnecessariamente ou abandonando-a à própria sorte. É ao mesmo tempo “brincar” (criar, aprender) e “deixar brincar” (observar-se), olhando a si própria enquanto “brincante”.

Ela estava cansada pois lhe tomava muita energia lidar com a ansiedade e a depressão, tudo que fazia era a despeito de estar sofrendo e lutando muito, internamente, para estar ali. Cantar naquele momento era extremamente difícil, nas aulas ou mesmo sozinha. Por se tratar de uma aula de canto, ainda que diferente, ela já antecipava que cantar seria necessário e inescapável. Só de pensar em começar a cantar ela entrava em contato com sentimentos de angústia e se sentia estressada. Colocamos a observação nesse momento anterior a começar a cantar, para perceber as reações no corpo e poder reconhecê-las, em algum momento encontrando uma forma de lidar com elas. Para Marina o trabalho preparatório de perceber seu corpo e o que sentia trazia conforto, alívio e um senso de auto-estima. Em contato consigo, observando-se,

dando tempo e espaço para viver seus processos, cultivava uma postura de respeito próprio e autonomia que eu procurava incentivar.

Na educação somática há essa dualidade da condição do ser vivente, somos ao mesmo tempo sujeito que observa e objeto de nossa própria observação, como coloca o filósofo americano Richard Shusterman

(...) na prática, consegue-se ter simultaneamente as experiências de tocar e de ser tocado, de sentir a voz desde dentro enquanto se a ouve de fora, ainda que o foco primário de nossa atenção possa às vezes vacilar rapidamente entre as duas perspectivas naquela curtíssima duração de tempo que fenomenologicamente identificamos como presente (...)<sup>15</sup>

e a eutonia, por trazer a consciência de que tudo que tocamos nos toca.

Com Marina eu propunha a observação objetiva dos movimentos da respiração, perceber o ar dentro e fora do corpo, estabelecer uma relação com esse ar pela pele, pelo movimento, para então vibrar e vozejar o ar, aliando a movimentos expressivos que ela mesma ia criando na sua relação com o espaço e com a sensação de estar ali vivendo aquelas propostas. **Aos poucos vinham sons, melodias e enfim palavras, sem uma quebra.**

Em todas as aulas ela cantava. Ali podia pesquisar em segurança elementos técnicos e se desafiar a partir desse lugar de mais **escuta e liberdade**, sem tantas cobranças ou **expectativas de resultado**. Pedi que ela falasse mais sobre essa questão da auto-estima e ela me respondeu:

“(...) era um espaço que era seguro pra cantar e que não era só seguro do ambiente externo, era um espaço que eu estava segura de mim mesma também, eu não me sentia... não sei, não acontecia de eu ficar me atacando, de me sabotar e falar ‘ah não, isso aqui não está legal, eu vou parar’, eu só estava lá, abrindo a boca, fazendo um som ‘da hora’... era isso, e era suficiente.” (informação verbal)<sup>16</sup>

“tinha oportunidade de por alguns minutos ainda de levar isso comigo pra uma atividade que eu falei tipo ‘ah, não vou me empenhar’, eu ficava lá super concentrada, (...) fazendo coisas bastante técnicas, bem exigentes, com zero cobrança. Era só uma brincadeira super divertida ficar prestando atenção na temperatura do ar, ficar ouvindo os sons que vinham de fora, de dentro (...) eu podia interagir com aquele ambiente e comigo e com a atividade que eu tava fazendo em tempo real sem...” (informação verbal)<sup>17</sup>

15 Shusterman, Richard. **Consciência corporal**. Trad. Pedro Sette-Câmara. Rio de Janeiro: É. Realizações, 2012. p.123.

16 Entrevista concedida por videoconferência em 31 de Agosto de 2020.

17 Idem.

Ela deixou essa frase incompleta, abandonando até no seu discurso esse algo sem o qual ela podia se relacionar melhor com o seu canto. Não estou afirmando que seja obrigação da professora de canto tornar a aula um espaço em que o aluno “se diverte aprendendo”. Mas como qualquer situação promove um certo tipo de experiência (pois somos ou pretendemos ser sensíveis ao que nos passa?), cabe ao professor de canto perguntar a que tipo de experiência está sujeitando suas alunas, e se é esse o tipo de experiência que levaria aquele aluno a cantar mais e melhor, a querer continuar cantando e sustentar esse canto no mundo.

## 2.3 CORPO-REFERÊNCIA-TERRITÓRIO-LAR & O CANTO QUE VEM DO... PIANO?

Sobre sua relação com o estudo do canto sozinha, em casa ou na faculdade, destaco o seguinte trecho, dando voz a Marina:

“(...) era uma coisa que eu ia fazer e eu tinha tanto... não é nem só medo, tinha tanto desgosto, eu olhava o piano, olhava o teclado e ficava ‘ok, lá vamos nós’... sabe, já estava preparada pra dar tudo errado. (...) eu já ia preparada para me frustrar. Então isso pra mim por muito tempo foi estudo, (...) era essa atividade de olhar pro teclado e já saber de antemão que ia ter suadeira, ia ter umas quebras que eu não sabia o que tava acontecendo, ia ficar com dor de garganta e isso era estudo, ‘preciso estudar, tenho que estudar’.” (informação verbal)<sup>18</sup>

Para estudar canto ela olhava para o teclado ou para o piano, o que me chama muito a atenção: trata-se de um instrumento musical, objeto externo a ela, e que a princípio não é absolutamente necessário para cantar.

Era olhar para o teclado e já antecipar uma série de sentimentos negativos que imediatamente a deixavam tensa e desmotivada. Penso que ao fazer isso ela estava apenas reproduzindo as práticas que experimentava nas aulas de canto pelas quais ela passou, em que provavelmente estava a serviço de cantar as notas tocadas ao piano pelo professor ou pianista, assim como reavivando memórias de

situações em que sofreu bastante estresse. Essas práticas podem reforçar a noção de que há um ideal instrumental a ser atingido pela voz.

“era olhar pro teclado e saber que do Ré 4 pra cima era zona amarela, aí do Fá pra cima era vermelho, era alerta, meu dedinho chegou lá pra tocar o vocalise, abraço!, coisas vão acontecer e não vão ser legais. E nada a ver, né? (...) É uma régua bizarra, mais bizarra do que o sistema métrico dos Estados Unidos, não é tentar comparar centímetros com polegadas, com pés, simplesmente não faz sentido, o instrumento é um instrumento e meu corpo é outra coisa, é carne e osso enfim, é um corpo inteiro vivo, não elétrico, não fabricado” (informação verbal)<sup>19</sup>

Ao comparar essas situações de estudo em casa, que olhava pro teclado e sofria antes mesmo de começar a cantar, com as aulas que eu conduzia, Marina disse:

“(...) você tá lá tocando o piano e eu não estou nem olhando, eu estou olhando pro chão, estou olhando pro teto, enfim, fazendo coisas e você fala (...) “você chegou numa nota que tava lá na zona de alerta vermelho” e que eu fiz sem nem pensar porque eu não sabia que altura era, estava prestando atenção no som e não na bolinha da partitura e não na tecla e eu “nossa, é mesmo né?”, sem trauma, sem pânico, só algo que aconteceu. E eu ainda ficava num momento de realização (...) ‘meu Deus! O chão não vai cair?!’” (informação verbal)<sup>20</sup>

<sup>18</sup> Entrevista concedida por videoconferência em 31 de Agosto de 2020.

<sup>19</sup> Idem

<sup>20</sup> Idem

Permitindo-se brincar com sua voz sem conferir a todo momento que alturas eram aquelas, ela era capaz de cantar alturas que a princípio não tinha aprendido ainda e que se aparecessem numa partitura ou em um vocalise tradicional seriam um problema. Eu procurava evidenciar que isso acontecia quando ela não estava preocupada em acertar, mas tomando conta das ações necessárias e muito em contato com sua sensibilidade, com o saber da experiência, que não propõe acertar um objetivo nem prevê um resultado ideal, mas abrir-se pra escuta do que nos passa. Escreve Larossa Bondía em “Notas sobre a experiência e o saber da experiência”:

(...) posto que não se pode antecipar o resultado, a experiência não é o caminho até um objetivo previsto, até uma meta que se conhece de antemão, mas é uma abertura para o desconhecido, para o que não se pode antecipar nem “pré-ver” nem “pré-dizer”.<sup>21</sup>

Eu me voltava sobretudo para a exploração daquilo que Marina era capaz de fazer, em vez de tentar primeiro ensiná-la o que ela ainda não tinha compreendido. Me parecia necessário que ela recuperasse alguma autoconfiança, que se apropriasse daquilo que já sabia, que tomasse consciência de suas competências e qualidades. A pesquisa sempre partia de algum lugar que ela se sentisse segura para iniciar uma travessia, para viver uma experiência, se abrir para o desconhecido, adquirir um saber. A partir do que ela ia revelando eu ia convidando que ela tomasse consciência de suas ações e de suas escolhas, se aprofundando naquilo que a interessava.

---

21 Larossa Bondía, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**. Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, abr. 2002. p.28.

## 2.4 ERA UMA VEZ, UM CAVALO COM APETITE

Nunca me esqueço um professor que me contou que, quando ele era ainda um jovem aluno em busca de se tornar cantor profissional, em todas as aulas pelo menos um aluno da turma saía chorando da sala de aula, quando não vários, ao serem duramente pressionados e criticados pela professora. Ele me contou isso num contexto em que uma aluna saiu da aula chorando, a fim de me explicar que isso era algo relativamente comum em sua experiência. É possível que esse tipo de prática leve à naturalização de situações de sofrimento no contexto de aula. Afinal, se um aluno ou outro sai chorando da aula, se na

hora de cantar tem uma crise nervosa e sai correndo ou se desenvolve transtornos psíquicos graves, não é algo tão incomum, talvez até normal e faça parte do processo de se tornar cantor e/ou professor de canto, ou então de perceber que “não serve” para esse ofício.

Algumas práticas de ensino de canto acabam por estabelecer uma relação estrita entre a capacidade técnica de um corpo meramente instrumental e a obtenção do sucesso profissional, sem se preocupar em lançar um olhar para uma série de conflitos importantes e especificidades daquele sujeito

e de seu contexto. O canto como instrumento a serviço de um ideal estético cujo limite está nas estrelas. Literalmente nas estrelas, se pensarmos que este ideal máximo corresponde às divas imortais da ópera e estrelas da música clássica, em geral caracterizadas por serem pessoas que extrapolam certos limites.

Leva-se em conta o contexto que essas pessoas viveram e as práticas a que se submeteram? Quão próximo é esse contexto do nosso, essas práticas das nossas, para que sejam comparados sem levar em conta as possíveis diferenças? Considera-se o desejo da aluna de canto, sua subjetividade,

personalidade, interesse, capacidade, necessidades?

O que nos interessa fundamentalmente enquanto artistas e educadores?

Produzir a nova estrela da ópera internacional?

Vi muitos cantores sofrerem ao introjetar ideais de resultados que muitas vezes são inatingíveis. Eis uma das características do que é ideal, ao se tornar real deixa de ser o que era. Em geral, quando atingimos o resultado ideal, o que fazemos? Dobramos a meta! O ideal é a eterna cenoura na frente do cavalo: ao buscar incessantemente

comê-la, a qualquer custo, o cavalo nem percebe estar cavalgando em cima de terreno espinhoso, que fere seu casco, que a paisagem vai ficando cada vez mais obscura e perigosa, ou mesmo que está correndo em círculos.

**Esse cavalo-objeto, que tem à sua frente uma cenoura e cuja função atribuída a ele é carregar pessoas e coisas com velocidade, enquanto cavalo-sujeito não precisa ter uma função que sirva a nada ou ninguém, precisa sim se alimentar e tem na corrida seu modo de vida.**

Eu vi as éguas da noite galopando entre as vinhas  
E buscando meus sonhos.  
Eram soberbas, altas.  
Algumas tinham manchas azuladas  
E o dorso reluzia igual à noite  
E as manhãs morriam  
Debaixo de suas patas encarnadas.

Vi-as sorvendo as uvas que pendiam  
E os beijos eram negros e orvalhados.  
Uníssonas, resfolegavam.

Vi as éguas da noite entre os escombros  
Da paisagem que fui. Vi sombras, elfos e ciladas.  
Laços de pedra e palha entre as alfombras  
E vasto, um poço engolindo meu nome e meu retrato.

Vi-as tumultuadas. Intensas.  
E numa delas, insone, a mim me vi.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Hilst, Hilda. **Do Desejo**. Rio de Janeiro: Editora Globo, 2004. p. 29.

# CONCLUSÃO

Pelo que percebo neste ponto do caminho, este trabalho levanta mais perguntas e questionamentos do que conclui respostas ou informa fatos. Caminhando em torno dos meus assuntos como uma aranha que tece sua teia, durante muitos meses recolhi, rememorei, narrei e descrevi memórias e experiências que foram significativas na minha passagem pela graduação em Canto e Arte Lírica. Depois fui peneirando e selecionando aquilo que me falava mais alto nessa composição, os insetos que mais frequentemente eram capturados em suas trajetórias particulares. Quando comecei não tinha tanta clareza do assunto que gostaria de tratar, mas sabia que queria fazer um trabalho que pudesse abrir como uma janela para quem me lê, para que talvez fosse possível ler com o corpo inteiro, investigar-se enquanto lê e deixar-se tocar. Que a leitura não fosse apenas informativa, mas que pudesse atentar para a experiência de ler o meu relato, os elementos sensíveis e específicos desta leitura, aqui, neste momento.

O exercício de me auto-observar e de estar atenta a experiência da escrita me ajudou a entender com o que eu gostaria de contribuir com este trabalho: explorar os assuntos que mais me causavam irritação, atrito, que mais me marcaram a pele. Eu gostaria muito de ter feito um trabalho sobre o estudo do movimento eutônico como recurso para a performance vocal, por exemplo. Mas os assuntos que eu trouxe aqui foram os que mais me prendiam a atenção quando apareciam e que de alguma forma atravessavam todos os outros: o desejo de levar em consideração as necessidades da pessoa que estuda canto, de partilhar com outras pessoas a possibilidade da atenção a si e auto-cuidado que me levaram a um desenvolvimento pessoal e artístico e me aproximaram de práticas, contextos e relações que desejo cultivar.

Reitero então, num esforço conclusivo, algumas perguntas que foram feitas ao longo do trabalho, alguma delas reformuladas.

Procure perguntar-se genuinamente, sem mudar nada do que está fazendo, sem julgamentos: podemos prosseguir?

Qual a sua forma neste momento?

O relevo do seu corpo no espaço...?

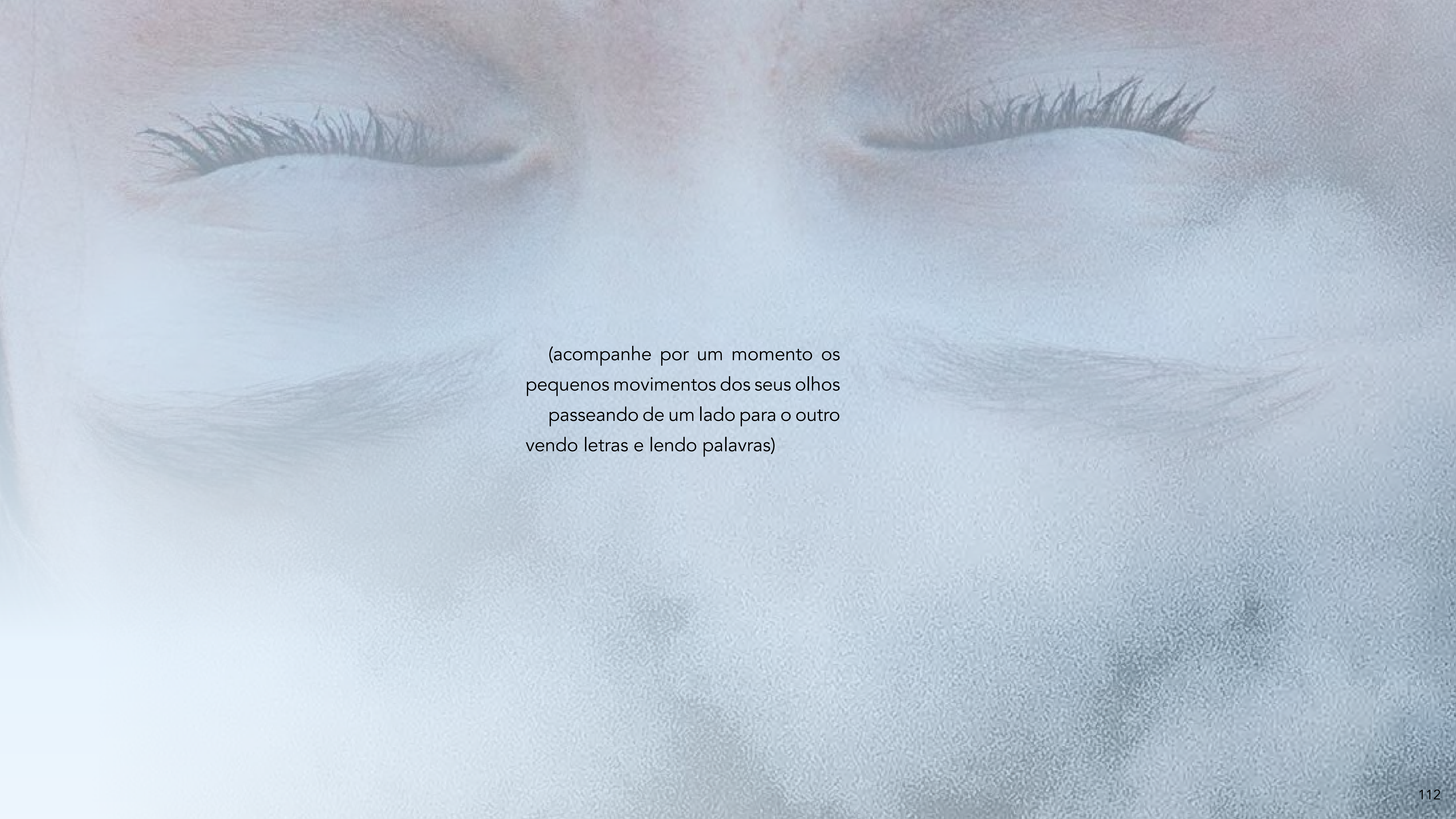
Em qual posição você está?

De que maneira seu corpo está apoiado?


Em que toca?



Pelo que é tocado?

A close-up photograph of a person's eyes, heavily shadowed with dark eye makeup. The image has a light blue tint. The eyes are looking slightly to the right. The eyelashes are dark and thick. The skin around the eyes is fair and has some fine lines.

(acompanhe por um momento os  
pequenos movimentos dos seus olhos  
passeando de um lado para o outro  
vendo letras e lendo palavras)




“Como está meu corpo agora?”

O que te dá vontade de fazer?

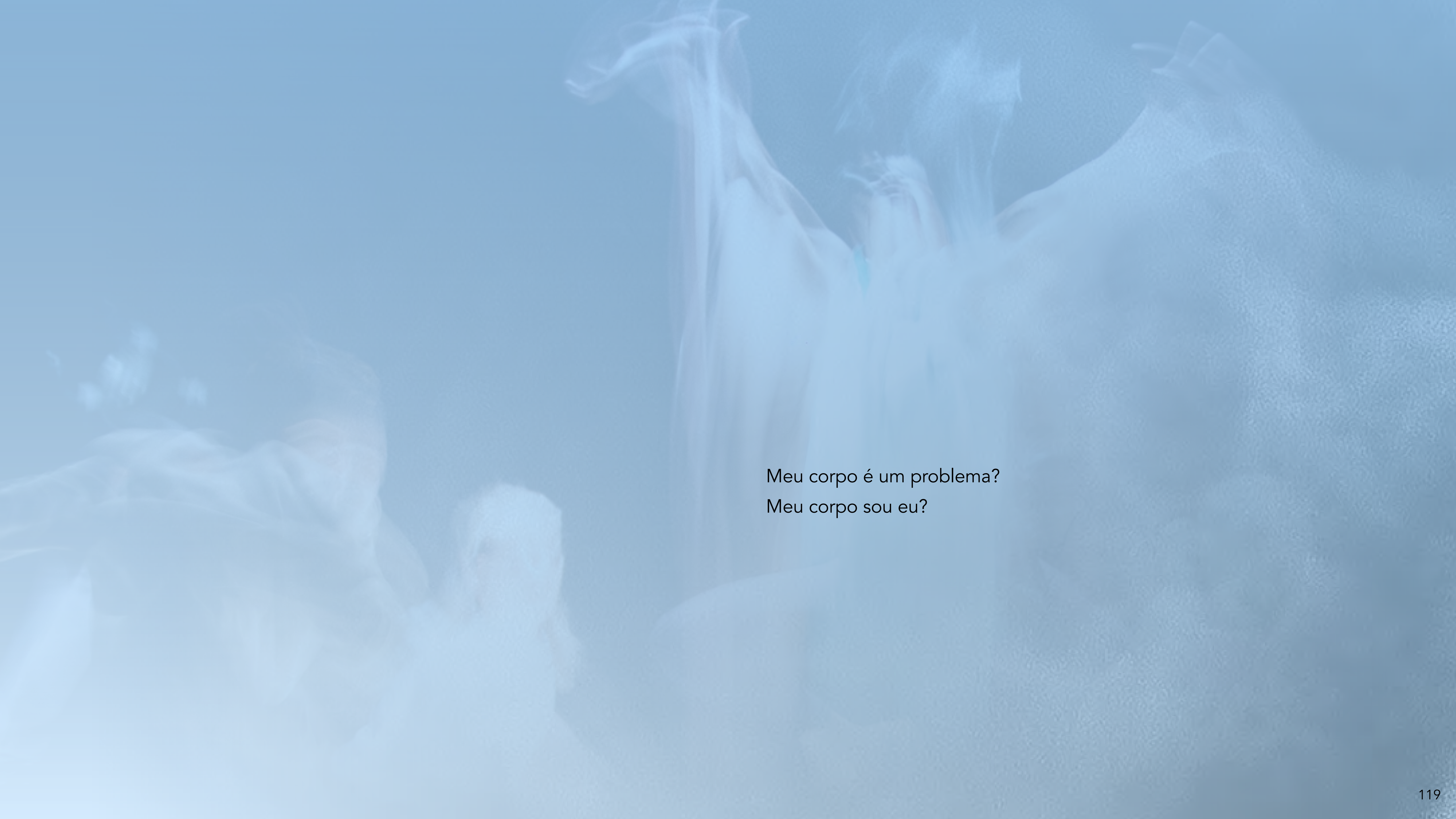
Quem canta quando eu canto?

O que é cantar com liberdade?

Permito mover?



Como quero tocar o “instrumento”  
que sou?



Meu corpo é um problema?  
Meu corpo sou eu?

Como permitir que surja algo novo?

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDER, Gerda. **Eutonia**: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

ESTEVEZ, André Azevedo Marques. **O atleta da voz**: o cantor lírico e seu corpo. 2017. 111 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Programa de Pós Graduação em Ciências da Educação Física. Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

HEMSY DE GAINZA, Violeta. **Conversas com Gerda Alexander**: vida e pensamento da criadora da Eutonia. São Paulo, Summus: 1997.

HILST, Hilda. **Do Desejo**. Rio de Janeiro: Editora Globo, 2004.

LARROSA BONDÍA, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**. Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, abr. 2002.

MARQUES, Ana Martins. **Da arte das armadilhas**. São Paulo: Companhia das Letras 2011.

\_\_\_\_\_. **O livro das semelhanças**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

\_\_\_\_\_. **O livro dos jardins**. São Paulo: Editora Quêlônio, 2019.

MARTINS, Isabel Quintela Soares. **Canto coral em movimento**: a utilização da movimentação corporal no ensaio coral. 2018. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Universidade de Brasília (UnB). Brasília - DF, 2018.

MILLER, Richard. **The structure of singing**: System and Art in Vocal Technique. New York, Schirmer Books, 1986.

PIGNATARI, Décio. **O que é comunicação poética**. 8. ed. Cotia, SP: Ateliê Editorial, 2005.

SOUSA, Joana Mariz de; ANDRADA E SILVA, Marta Assumpção de; FERREIRA, Léslie Piccolotto. O uso de metáforas como recurso didático no ensino do canto: diferentes abordagens. **Rev Soc Bras Fonoaudiol**. 2010; 15(3), p. 317-328.

SUNDBERG, Johan. **A ciência da Voz**: Fatos sobre a voz na fala e no canto. Tradução e revisão, Gláucia Laís Salomão. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2015.

SHUSTERMAN, Richard. **Consciência corporal**. Tradução, Pedro Sette-Câmara. Rio de Janeiro: É. Realizações, 2012.

VISHNIVETZ, Berta. Eutonia: **Educação do corpo para o ser**. São Paulo: Summus, 1995.

ZUMTHOR, Paul. **Recepção, performance, leitura**. São Paulo: Educ, 2000.

# REFERÊNCIAS ICONOGRÁFICAS

Todas as imagens utilizadas nesta obra são livres de direitos autorais e foram retiradas do site <https://unsplash.com>. A lista a seguir contém os códigos de cada imagem e está sumarizada conforme sua paginação. Códigos repetidos referem-se às imagens que aparecem em mais de uma página.

sharon-mccutcheon-Th_WZMUPnO4..... 52	jen-gunter-A4BBdJQu2co ..... 36	alex-eckermann-W_K6j6OQBDg..... 60	gideon-hezekiah-WCEMFqEIVek ..... 116
sharon-mccutcheon-Th_WZMUPnO4..... 51	jen-gunter-A4BBdJQu2co ..... 38	how-soon-ngu-7Vz3DtQDT3Q..... 54	robert-thiemann-M_EgJWcEt8s ..... 106
sharon-mccutcheon-Th_WZMUPnO4..... 53	jen-gunter-A4BBdJQu2co ..... 37	how-soon-ngu-7Vz3DtQDT3Q..... 55	robert-thiemann-M_EgJWcEt8s ..... 107
sharon-mccutcheon-Th_WZMUPnO4..... 54	richmond-fajardo-k86OMvAQdTw ..... 72	how-soon-ngu-7Vz3DtQDT3Q..... 55	robert-thiemann-M_EgJWcEt8s ..... 108
christopher-sardegna-iRyGmA_no2Q ..... 38	richmond-fajardo-k86OMvAQdTw ..... 73	how-soon-ngu-7Vz3DtQDT3Q..... 56	alex-braga-73jCGKRTGi8 ..... 109
christopher-sardegna-iRyGmA_no2Q ..... 39	richmond-fajardo-k86OMvAQdTw ..... 73	how-soon-ngu-7Vz3DtQDT3Q..... 56	alex-braga-73jCGKRTGi8 ..... 110
christopher-sardegna-iRyGmA_no2Q ..... 40	richmond-fajardo-k86OMvAQdTw ..... 71	how-soon-ngu-7Vz3DtQDT3Q..... 57	alex-braga-73jCGKRTGi8 ..... 111
christopher-sardegna-iRyGmA_no2Q ..... 41	richmond-fajardo-k86OMvAQdTw ..... 74	jorge-aguilar-4S9v8X_15_M ..... 42	i-am_nah--S4OsO0c6Ts ..... 76
christopher-sardegna-iRyGmA_no2Q ..... 42	alex-eckermann-W_K6j6OQBDg..... 57	jorge-aguilar-4S9v8X_15_M ..... 44	i-am_nah--S4OsO0c6Ts ..... 75
christopher-sardegna-iRyGmA_no2Q ..... 39	alex-eckermann-W_K6j6OQBDg..... 58	jorge-aguilar-4S9v8X_15_M ..... 43	i-am_nah--S4OsO0c6Ts ..... 77
christopher-sardegna-iRyGmA_no2Q ..... 40	alex-eckermann-W_K6j6OQBDg..... 58	jorge-aguilar-4S9v8X_15_M ..... 45	i-am_nah--S4OsO0c6Ts ..... 78
christopher-sardegna-iRyGmA_no2Q ..... 41	alex-eckermann-W_K6j6OQBDg..... 59	gideon-hezekiah-WCEMFqEIVek ..... 114	i-am_nah--S4OsO0c6Ts ..... 79
jen-gunter-A4BBdJQu2co ..... 37	alex-eckermann-W_K6j6OQBDg..... 60	gideon-hezekiah-WCEwvMFqEIVek ..... 115	i-am_nah--S4OsO0c6Ts ..... 80

zach-reiner-2vKgG0pSKkM.....	71	emmanuel-zua-FOyhPVtpV3w.....	91	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	116	ratih-mandalawangi-JwRf1G0dC_E.....	32
zach-reiner-2vKgG0pSKkM.....	72	emmanuel-zua-FOyhPVtpV3w.....	91	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	117	ratih-mandalawangi-JwRf1G0dC_E.....	33
zach-reiner-2vKgG0pSKkM.....	73	alexander-krivitskiy-sY7qPYyLMw.....	100	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	118	ratih-mandalawangi-JwRf1G0dC_E.....	34
zach-reiner-2vKgG0pSKkM.....	74	alexander-krivitskiy-sY7qPYyLMw.....	101	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	119	ratih-mandalawangi-JwRf1G0dC_E.....	33
jeremy-kw-6FKK1L6LDVc.....	102	david-lee-RhVqPKp4va4.....	94	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	120	ratih-mandalawangi-JwRf1G0dC_E.....	32
jeremy-kw-6FKK1L6LDVc.....	103	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	106	emiliano-vittoriosi-h7dWakvPqOA.....	96	cristian-newman-jyyNiSEcCl4.....	13
dan-blackburn-XNPBJsEcMq4.....	105	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	107	emiliano-vittoriosi-h7dWakvPqOA.....	99	cristian-newman-jyyNiSEcCl4.....	14
dan-blackburn-XNPBJsEcMq4.....	104	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	108	emiliano-vittoriosi-h7dWakvPqOA.....	99	cristian-newman-jyyNiSEcCl4.....	15
eberhard-grossgasteiger-HIJZ-xm3KCl.....	82	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	109	nsey-benajah-P-0xj_CW86Y.....	98	cristian-newman-jyyNiSEcCl4.....	16
eberhard-grossgasteiger-HIJZ-xm3KCl.....	81	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	110	jayden-staines-T6MG9elCujo.....	97	cristian-newman-jyyNiSEcCl4.....	14
guzman-barquin-Qd688l1yDOI.....	95	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	121	nicole-geri-qD0gMoDd_jl.....	97	cristian-newman-jyyNiSEcCl4.....	15
kimi-albertson-S5OaZjqyxY8.....	92	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	122	emile-guillemot-uMG0yX3FjiY.....	29	meta-zahren-Nk7hHi3l__0.....	9
kimi-albertson-S5OaZjqyxY8.....	93	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	123	emile-guillemot-uMG0yX3FjiY.....	28	meta-zahren-Nk7hHi3l__0.....	10
margaret-polinder-wRDfpo8yapl.....	66	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	124	emile-guillemot-uMG0yX3FjiY.....	30	meta-zahren-Nk7hHi3l__0.....	11
margaret-polinder-wRDfpo8yapl.....	63	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	125	emile-guillemot-uMG0yX3FjiY.....	31	prince-abid-LkHstoTSkw.....	49
margaret-polinder-wRDfpo8yapl.....	67	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	111	olesia-misty-O26_pLuR0ls.....	34	prince-abid-LkHstoTSkw.....	48
margaret-polinder-wRDfpo8yapl.....	64	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	112	olesia-misty-O26_pLuR0ls.....	35	prince-abid-LkHstoTSkw.....	49
margaret-polinder-wRDfpo8yapl.....	65	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	113	olesia-misty-O26_pLuR0ls.....	36	prince-abid-LkHstoTSkw.....	50
margaret-polinder-wRDfpo8yapl.....	65	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	114	olesia-misty-O26_pLuR0ls.....	35	prince-abid-LkHstoTSkw.....	51
margaret-polinder-wRDfpo8yapl.....	66	eberhard-grossgasteiger-23M5IDZICr0.....	115	ratih-mandalawangi-JwRf1G0dC_E.....	31	sneaky-head-KcXeXEfer0s.....	83

sneaky-head-KcXeXEfer0s.....	84	adrian-fernandez-t1jLrsMpjc.....	90	darya-jumelya-xgposu82knU.....	16	ahmad-odeh-TK_WT3dl2tw .....	119
sneaky-head-KcXeXEfer0s.....	85	adrian-fernandez-t1jLrsMpjc.....	90	darya-jumelya-xgposu82knU.....	17	christopher-campbell-Cp-LUHPRpWM.....	61
vincentiu-solomon-kzSD3xh9tNA.....	45	sneaky-head-DbBFcmkuhLU .....	86	darya-jumelya-xgposu82knU.....	18	christopher-campbell-Cp-LUHPRpWM.....	61
vincentiu-solomon-kzSD3xh9tNA.....	46	sneaky-head-DbBFcmkuhLU .....	87	darya-jumelya-xgposu82knU.....	19	christopher-campbell-Cp-LUHPRpWM.....	62
vincentiu-solomon-kzSD3xh9tNA.....	47	sneaky-head-DbBFcmkuhLU .....	88	jordan-heath-yQSDqNaYweE.....	112	christopher-campbell-Cp-LUHPRpWM.....	62
vincentiu-solomon-kzSD3xh9tNA.....	48	sneaky-head-DbBFcmkuhLU .....	89	jordan-heath-yQSDqNaYweE.....	113	christopher-campbell-Cp-LUHPRpWM.....	63
vincentiu-solomon-kzSD3xh9tNA.....	1	harshal-s-hirve-yNB8niq1qCk.....	22	halie-west-OYRGy70RT2g .....	9	christopher-campbell-Cp-LUHPRpWM.....	64
vincentiu-solomon-kzSD3xh9tNA.....	2	harshal-s-hirve-yNB8niq1qCk.....	23	halie-west-OYRGy70RT2g .....	8	rendy-novantino-EWIWA27d-JU .....	69
nadir-syzygy--WUhp-1aabo .....	63	harshal-s-hirve-yNB8niq1qCk.....	24	halie-west-OYRGy70RT2g .....	7	rendy-novantino-EWIWA27d-JU .....	70
nadir-syzygy--WUhp-1aabo .....	3	harshal-s-hirve-yNB8niq1qCk.....	25	halie-west-OYRGy70RT2g .....	6		
nadir-syzygy--WUhp-1aabo .....	4	harshal-s-hirve-yNB8niq1qCk.....	24	ivan-bandura-hqnUYXsN5oY.....	11		
nadir-syzygy--WUhp-1aabo .....	5	matt-artz-D2UZiLsVnG0.....	19	ivan-bandura-hqnUYXsN5oY.....	12		
nadir-syzygy--WUhp-1aabo .....	2	matt-artz-D2UZiLsVnG0.....	20	ivan-bandura-hqnUYXsN5oY.....	13		
nadir-syzygy--WUhp-1aabo .....	3	matt-artz-D2UZiLsVnG0.....	21	annie-spratt-STETfTufvFM .....	66		
ash-from-modern-afflatus-NQ6Lh81BTRs .....	75	matt-artz-D2UZiLsVnG0.....	22	annie-spratt-STETfTufvFM .....	67		
ash-from-modern-afflatus-NQ6Lh81BTRs .....	76	ysel-z-c2XRocXvmTU .....	26	annie-spratt-STETfTufvFM .....	68		
ash-from-modern-afflatus-NQ6Lh81BTRs .....	77	ysel-z-c2XRocXvmTU .....	25	annie-spratt-STETfTufvFM .....	68		
ash-from-modern-afflatus-NQ6Lh81BTRs .....	78	ysel-z-c2XRocXvmTU .....	27	annie-spratt-STETfTufvFM .....	69		
ash-from-modern-afflatus-NQ6Lh81BTRs .....	79	ysel-z-c2XRocXvmTU .....	28	ahmad-odeh-TK_WT3dl2tw .....	117		
ash-from-modern-afflatus-NQ6Lh81BTRs .....	80	ysel-z-c2XRocXvmTU .....	27	ahmad-odeh-TK_WT3dl2tw .....	118		