



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Artes Aplicadas

A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto -

Recurso à Técnica de Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso

Maria José Lemos de Mendonça Moreira da Fonseca

Orientadora

Professora Doutora Maria Luísa Faria de Sousa Cerqueira Correia Castilho

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas (ESART) do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, Instrumento (Canto) e Música de Conjunto, realizada sob a orientação científica da Professora Adjunta Doutora Maria Luísa Faria de Sousa Cerqueira Correia Castilho, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Janeiro de 2020

Composição do júri

A Presidente

Professora Natália Riabova

Professora Adjunta da Escola Superior de Artes Aplicadas - IPCB

Vogais

Professora Maria do Amparo Carvas Monteiro

Professora Coordenadora – Setor de Ciências Musicais - IPC

Doutora Maria Luísa Faria de Sousa Correia Castilho

Professora Adjunta da Escola Superior de Artes Aplicadas - IPCB

Dedicatória

Aos meus alunos.

Agradecimentos

À Professora Doutora Maria Luísa Castilho pela orientação esclarecedora e pela sua pronta disponibilidade.

Ao Conservatório de Música de Castelo Branco pelo acolhimento desta investigação.

À Professora Cooperante Nélia Gonçalves pelo acolhimento e colaboração nesta investigação.

À Mariana pela sua disponibilidade sem a qual este trabalho não seria feito.

Às minhas colegas Marta Magalhães, Paulina Sá Machado, Silvia Pinto e Liliana Lopes pela troca de ideias.

Ao Professor Roberto Reveillieu e ao Professor Carlos Monteiro pela transmissão do conhecimento da Técnica Alexander.

À Professora Elisabete Matos e à Professora Dora Rodrigues pelo apoio técnico e por tudo o que me transmitiram e ensinaram no *Bel' Canto*.

Resumo

Este trabalho pretende apresentar a importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto, recorrendo à Técnica de Alexander como estratégia de superação de problemas detetados na Prática de Ensino Supervisionada no âmbito da articulação.

Este relatório compreende duas partes, uma de Prática de Ensino Supervisionada e outra de investigação centrada num estudo de caso.

Os registos sobre a Prática de Ensino Supervisionada retiraram-se do Dossiê de Estágio já entregue.

Para se desenvolver a investigação efetuou-se a devida revisão da literatura que possibilitou o enquadramento teórico do nosso trabalho. No estudo empírico recolheram-se dados que nos permitiram compreender o alcance da utilização da Técnica Alexander para melhorar o processo de fonação do canto aperfeiçoando o mecanismo da articulação.

Palavras chave

Articulação, Ensino-Aprendizagem, Ensino do Canto, Técnica Alexander.

Abstract

This paper aims to present the importance of how articulation works in the process of singing phonation, using Alexander Technique as a strategy to overcome problems detected in Supervised Teaching Practice within the articulation.

This report comprises two parts, one on Supervised Teaching Practice and one on case study research.

The records on the Supervised Teaching Practice were taken from the Internship Dossier already delivered.

In order to develop the research, a proper literature review was carried out, which enabled the theoretical framework of our work. In the empirical study data was collected that allowed us to understand the scope of using Alexander Technique to improve the process of singing phonation by improving the articulation mechanism.

Keywords

Articulation, Voice teaching, Teaching-learning, Alexander Technique.

Índice geral

Composição do júri	III
Dedicatória.....	V
Agradecimentos	VII
Resumo	IX
Abstract.....	XI
Introdução.....	1
Parte I Prática de Ensino Supervisionada	3
Capítulo I – Contextualização da Prática de Ensino Supervisionada.....	5
1.1 Introdução.....	5
1.2 Caracterização do meio socioeconómico	5
1.3 Caracterização da escola	8
Capítulo II – Prática de Ensino Supervisionada - Canto	11
2.1 Caracterização da aluna.....	11
2.2 Repertório abordado	11
2.3 Desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada.....	12
2.3.1 Planificações e reflexões de aulas.....	14
2.4 Avaliação da aluna	18
2.4.1 Relatório da Audição Final de Ano letivo	19
Capítulo III – Prática de Ensino Supervisionada – Classe de Conjunto (Coro a duas vozes).....	21
3.1 Caracterização da turma.....	21
3.2 Repertório abordado	21
3.3 Desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada.....	22
3.3.1 Planificações e reflexões de aulas.....	24
3.4 Avaliação da Turma.....	26
Capítulo IV – Reflexão sobre a Prática de Ensino Supervisionada.....	27
Parte II Estudo de Investigação:	
A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto - Recurso à Técnica Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso	29
Introdução.....	31
Capítulo I – Problema e objetivos do estudo	33

Capítulo II – Enquadramento Teórico.....	35
2.1 Fisiologia da Voz.....	35
2.1.1 A respiração.....	36
2.1.2 Pregas vocais.....	38
2.1.3 O trato vocal: os ressoadores.....	42
2.1.4 A articulação.....	43
2.1.5 O apoio.....	45
2.2 Técnica Vocal.....	45
2.2.1 A técnica do <i>Appoggio</i>	45
2.2.2 Controlo do ciclo respiratório.....	47
2.2.3 Agilidade.....	47
2.2.4 Ressonância.....	48
2.2.5 <i>Gola Aperta</i>	49
2.2.6 O equilíbrio das ressonâncias: colocação da voz.....	49
2.2.7 Registos.....	50
2.3 Técnica Alexander.....	50
2.3.1 Sobre a Técnica Alexander.....	50
2.3.2 A criação da Técnica Alexander.....	51
2.3.3 Falsa percepção sensorial.....	52
2.3.4 Controlo Primário.....	53
2.3.5 Inibição e direções.....	54
2.3.6 <i>End-gaining</i> e <i>means-whereby</i>	55
2.3.7 Procedimentos Práticos – três exercícios usados na aulas de TA.....	56
Capítulo III – Plano de investigação e metodologia.....	61
3.1 Estudo de caso – uma metodologia de investigação.....	61
3.1.1 A pesquisa qualitativa.....	61
3.1.2 O Estudo de Caso enquanto pesquisa qualitativa.....	62
3.2 Instrumentos de recolha de dados.....	63
3.2.1 Guião da entrevista – Aluna.....	64
3.2.2 Guião da entrevista – Professora Cooperante.....	64
Capítulo IV – Apresentação dos dados e discussão dos resultados.....	67
4.1 Descrição e caracterização.....	67
4.1.1 O Conservatório Regional de Música de Castelo Branco.....	67

4.1.2 Caracterização dos participantes – Aluna e Professora Cooperante ..	67
4.2 Apresentação dos dados	68
4.2.1 Apresentação das planificações, reflexões e registos fotográficos das sessões de TA.	68
4.2.2 Os dados das entrevistas.....	76
4.3 Análise e discussão dos resultados	79
Capítulo V – Conclusão	83
Referências bibliográficas	85
Anexos	87

Índice de figuras

Figura 1 - Distrito de Castelo Branco	6
Figura 2 - Cidade de Castelo Branco.....	7
Figura 3 - Conservatório Regional de Música de Castelo Branco.....	9
Figura 4 - Sistema respiratório (Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P., 2005, p. 826)	36
Figura 5 - Movimento da respiração (Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P., 2005, p. 826)	37
Figura 6 - Anatomia da laringe (Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P., 2005, p.829).....	39
Figura 7 - Pregas vocais (Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P., 2005, p. 830)	40
Figura 8 - Vista posterior, lateral direita e superior da Musculatura Intrínseca Laringea (Netter, F. H., 2011, p.78).....	41
Figura 9 - Trato vocal e as suas principais estruturas (Sacramento 2009)	42
Figura 10 - Articuladores do trato vocal (Miller, 1986, p.53)	44
Figura 11 - Músculos do abdómen (Miller, 1986)	46
Figura 12 - Exercício do banco (Gelb, 1981, p. 55).....	57
Figura 13 - Ah sussurado (Barker, 1991, p.109)	58
Figura 14 - Relaxamento construtivo (García, 2013, p.32)	59
Figura 15 - Fotografia 1.....	69
Figura 16 - Fotografia 2.....	69
Figura 17 - Fotografia 3.....	71
Figura 18 - Fotografia 4.....	71
Figura 19 - Fotografia 5.....	73
Figura 20 - Fotografia 6.....	73
Figura 21 - Fotografia 7.....	75
Figura 22 - Fotografia 8.....	75

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Quadro síntese das aulas de Canto	12
Tabela 2 - Planificação de aula de canto nº 11	14
Tabela 3 - Planificação de aula de canto nº18	17
Tabela 4 - Síntese das aulas de Classe de Conjunto (coro).....	22
Tabela 5 - Planificação de aula de Classe de Conjunto (coro) nº8.....	24
Tabela 6 - Planificação da sessão nº1 de TA	68
Tabela 7 - Planificação da sessão nº2 de TA.....	70
Tabela 8 - Planificação da sessão nº 3 de TA	72

Índice de Quadros

Quadro nº1 – Categoria e subcategorias.....	76
--	----

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

PES – Prática de Ensino Supervisionada

CRCB – Conservatório Regional de Castelo Branco

PE – Projeto Educativo

PECRCB – Projeto Educativo do Conservatório Regional de Castelo Branco

TA – Técnica de Alexander

PC – Professora Cooperante

Ea – Entrevista à Aluna

EPC – Entrevista à Professora Cooperante

Introdução

O presente documento foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino da Música- Variante de Canto, realizado na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, tendo-se escolhido como tema: **“A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto - Recurso à Técnica Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso”**.

Quando iniciámos a Prática de Ensino Supervisionada (PES) no Conservatório Regional de Castelo Branco (CRCB), no ano letivo 2017/2018, tivemos a oportunidade de trabalhar uma aluna que apresentava problemas técnicos ao nível da articulação. Foi desta forma que ganhou sentido fazermos o trabalho de mestrado direcionado para as questões da articulação no processo de fonação do canto. Aliada a esta circunstância uma outra, de carácter pessoal, justificou com mais clareza a nossa investigação neste domínio. A articulação é sem dúvida uma questão recorrente e fundamental no canto, mas também sempre que se trata de usar a voz.

De um modo geral o nosso trabalho está organizado em duas partes que contêm um total de nove capítulos, com subdivisões que foram introduzidas como forma de simplificar o acesso aos conteúdos investigados.

A primeira parte do trabalho refere-se à Prática de Ensino Supervisionada (PES) no CRCB. O primeiro capítulo é dedicado à contextualização da PES; o segundo capítulo diz respeito à PES do Canto; no terceiro capítulo apresenta-se a PES de Classe de Conjunto (coro a duas vozes); o quarto capítulo é dedicado à reflexão sobre a PES.

Na segunda parte do trabalho encontra-se o estudo de investigação desenvolvido durante a PES. Antes do primeiro capítulo apresenta-se uma introdução; no primeiro capítulo referimos o problema e os objetivos do estudo; no segundo capítulo apresentamos a revisão da literatura que permite o enquadramento teórico; o terceiro capítulo é dedicado ao plano de investigação e à metodologia; o quarto capítulo refere-se à apresentação dos dados e discussão dos resultados; o quinto capítulo apresenta a conclusão.

Parte I Prática de Ensino Supervisionada

Capítulo I - Contextualização da Prática de Ensino Supervisionada

1.1 Introdução

Nesta primeira parte do trabalho encontra-se tudo o que é relativo à PES que decorreu no ano letivo 2017/2018 no CRCB sob a orientação dos professores Mário Alves (Professor Supervisor) e Nélia Gonçalves (Professora Cooperante). A Professora Cooperante participou no nosso estudo de caso como a professora inquirida.

Durante este período tivemos a oportunidade de assistir e lecionar aulas de canto de uma aluna do 9º ano do ensino articulado e assistir e também lecionar aulas a um coro a 2 vozes.

No que diz respeito à classe de canto, no ano a que se reporta a nossa PES, era constituída apenas por vozes femininas, com idades compreendidas entre os 10 e 18 anos. Nas referidas aulas pudemos observar várias alunas da classe, no entanto, a professora cooperante selecionou uma determinada aluna para fazer parte do nosso trabalho, pelo interesse que a sua prestação nos despertou relativamente ao tema em investigação.

No capítulo I iremos apresentar uma breve caracterização do meio sócio-económico no qual se insere o CRCB.

No capítulo II apresenta-se a PES relativa ao Canto onde se insere caracterização a aluna, o repertório abordado e o desenvolvimento da PES.

O capítulo III refere-se à PES na classe de conjunto (coro a duas vozes). Aqui faremos referência à caracterização da turma, ao repertório abordado e ao desenvolvimento da PES.

No capítulo IV será apresentada a reflexão sobre a PES.

1.2 Caracterização do meio socioeconómico

Consultada a informação constante Projeto Educativo do CRCB pode ler-se que Castelo Branco situa-se na Região Centro (Beira Baixa) e sub-região da Beira Interior Sul. Como capital de distrito tem uma posição central a nível nacional. Situa-se a Este, relativamente próximo da fronteira com Espanha (cerca de 50 km, por estrada, e menos de 20 km em linha reta). As capitais de distrito mais próximas são a Guarda (cerca de 100km de distância) e Portalegre (cerca de 80km de distância).

De acordo com site da Câmara Municipal de Castelo Branco¹ distrito de Castelo Branco abrange os seguintes concelhos: Belmonte, Castelo Branco, Covilhã, Fundão, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Sertã, Vila de Rei e Vila Velha de Ródão.

A população no concelho de Castelo Branco tem vindo a aumentar gradualmente nos últimos anos. De acordo com o Portal do Instituto Nacional de Estatística em 2011 foram registados 56 109 habitantes residentes.

O município de Castelo Branco é limitado a Norte pelo município do Fundão, a Leste por Idanha-a-Nova, a Sul por Espanha, a Sudoeste por Vila Velha de Ródão e a Oeste por Proença-a-Nova e Oleiros.



Figura 1 - Distrito de Castelo Branco

(<http://amantesdeviagens.com/conhecer-portugal/distrito-castelo-branco/distrito-castelo-branco/>)

O concelho de Castelo Branco é composto por 19 freguesias: Alcains, Almaceda, Benquerenças, Castelo Branco, Cebolais de Cima e Retaxo, Escalos de Baixo e Mata, Escalos de Cima e Lousa, Freixial e Juncal do Campo, Lardosa, Louriçal do Campo, Malpica do Tejo, Monforte da Beira, Ninho do Açor e Sobral do Campo, Póvoa de Rio de Moinhos e Cafede, Salgueiro do Campo, Santo André das Tojeiras, São Vicente da Beira, Sarzedas e, por último, Tinalhas.

A riqueza do património sociocultural e arquitetónico é visível na cidade. Quanto ao artesanato, destaca-se o Bordado de Castelo Branco, podendo encontrar-se inúmeras pessoas particulares a executá-lo e a ensiná-lo, para além duma oficina anexa ao Museu Francisco Tavares Proença Júnior, a qual está vocacionada para o ensino e comercialização do mesmo. Além das colchas e painéis com o Bordado de Castelo Branco, existem trabalhos no campo da cestaria e latoaria².

Como pode ler-se no Projeto Educativo do CRCB (2014-2017, p.10 e 11) das associações musicais existentes no concelho destacam-se: o Orfeão de Castelo Branco, a Orquestra Típica Albicastrense, a Banda Filarmónica Cidade de Castelo Branco, a Sociedade Filarmónica de Tinalhas (Tinalhas, Castelo Branco), a Associação Filarmónica Retaxense (Retaxo, Castelo Branco), a Sociedade Filarmónica de Louriçal do Campo (Louriçal do Campo, Castelo Branco), a Sociedade Filarmónica Vicentina (São Vicente da Beira, Castelo Branco), a Sociedade Filarmónica de Educação e Beneficência (Fratel, Vila Velha de Ródão) e a Filarmónica Idanhense (Idanha-a-Nova), Grupo Musical Fraternidade Pampilhosense (Pampilhosa da Serra, Oleiros) e Banda da Covilhã – Associação Recreativa e Musical Covilhanense. As associações de

¹ <https://www.cm-castelobranco.pt/municipe/castelo-branco/mapa-territorial/>

² <https://www.cm-castelobranco.pt/visitante/o-posto-de-turismo-recomenda/>

bairro são igualmente importantes, tais como: a Associação Recreativa e Cultural “As Palmeiras”, a Associação do Bairro do Cansado, a Associação Recreativa do Bairro da Boa Esperança e a Associação Recreativa do Valongo, entre outras.

A capital de distrito, nos últimos anos, tem exercido um papel polarizador sobre as áreas envolventes, tanto a nível económico como a nível cultural. A cidade fez renascer o Cine-Teatro que tem sido um centro dinamizador da cultura, tendo encontrado eco na população. Foi implantado o Instituto Politécnico que tem procurado alargar o leque de ofertas a nível da formação superior - com a Escola Superior de Educação, a Escola Superior Agrária, a Escola Superior de Gestão, a Escola Superior de Saúde, a Escola Superior de Artes Aplicadas e a Escola Superior de Tecnologia.



Figura 2 - Cidade de Castelo Branco

(<http://www.centerofportugal.com/pt/castelo-branco/>)

No site da Câmara Municipal³ podemos verificar que, para além do Cine-Teatro já acima mencionado, a nível cultural, o município de Castelo Branco dispõe ainda de alguns espaços que facilitam o acesso à cultura como: Centro de Cultura Contemporânea, onde ocorrem concertos e exposições de arte contemporânea;

Museu Cargaleiro, cujo objetivo central é a divulgação, estudo e conservação das peças que integram o acervo da Coleção de Arte da Fundação Manuel Cargaleiro; Museu Francisco Tavares Proença Júnior, que assume como missão “o estudo e a investigação, a recolha, a documentação, a conservação, a interpretação, a exposição e a divulgação do património cultural que integra o seu acervo, com especial relevo para as coleções de Arqueologia e de Têxteis, entendidas enquanto referentes identitários, fontes de investigação científica e de fruição estética”⁴; Casa da Memória da Presença Judaica, uma homenagem à História do Povo Judaico, à antiga Comunidade Judaica que viveu na cidade e contribuiu fortemente para o desenvolvimento comercial e económico da urbe e um tributo à memória de todos os que foram perseguidos ou mortos à mão da Inquisição; Centro de Interpretação do Bordado, que visa contribuir para a revalorização, recuperação, inovação e relançamento do Bordado de Castelo Branco, o ex-libris da cidade e do Concelho, forma de expressão artística ímpar; Museu da Seda criado para dar a conhecer ao grande público a *História* da produção de Seda em Portugal; o Centro de Interpretação do Jardim do Paço, onde se pode conhecer a história do espaço patrimonial mais emblemático da cidade; Edifício dos Ex-Ctt/Galeria Municipal que acolhe regularmente exposições e mostras de arte contemporânea, de artistas

³ <https://www.cm-castelobranco.pt/municipe/espacos-culturais/>

⁴ <https://www.cm-castelobranco.pt/municipe/espacos-culturais/detalhe-edificio/?id=1741>

nacionais ou estrangeiros com percurso já reconhecido; a Sala da Nora que é palco, durante todo o ano, de mostras de pintura, escultura e fotografia, sobretudo de autores emergentes; o Museu dos Têxteis que tem como objetivo transmitir aos visitantes conhecimentos sobre património industrial e técnico do sector têxtil; Museu Canteiro em Alcains -a exposição permanente tem como tema central a pedra, as técnicas e os instrumentos para trabalhar este material – nomeadamente o granito – tão ligado à história sócio e económica da Vila e do Concelho); Centro Cultural de Alcains -uma sala de espetáculos que tal como o Cine-Teatro Avenida tem o objetivo de perpetuar o seu carácter público e a sua missão cultural e social); e por último o Núcleo Etnográfico da Lousa dedicado às “Danças da Lousa” que nos guia numa viagem pelas ricas tradições seculares desta Freguesia.

Em 2012, um estudo realizado pela DECO considerou Castelo Branco a segunda capital de distrito do país com melhor qualidade de vida ⁵.

Em 2016 um estudo da *Bloom Consulting* classificou Castelo Branco como a melhor cidade de distrito para se viver, visitar e fazer negócios⁶.

1.3 Caracterização da escola

No Projeto Educativo (2014/2017, p.7 – 12) da escola o “CRCB é uma escola do Ensino Artístico Especializado da Música, com autonomia pedagógica concedida pela Direção Regional de Educação do Centro, por despacho, por um período de 5 anos (2009/10 – 2013/14). Este estatuto foi reconhecido definitivamente ao abrigo do artigo 36º e 37º do Decreto-Lei n.º 152/2013, de 4 de novembro, publicado no Diário da República, 1.ª Série – N.º 213 de 4 de novembro de 2013 (Estatuto do Ensino Particular e Cooperativo de nível não superior). Dispõe de um corpo docente detentor de graus académicos superiores e altamente qualificado, quer pedagogicamente, quer artisticamente”.

O CRCB, constituído como Associação Cultural, por escritura de 5 de dezembro de 1986, é um estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo, com sede no Largo da Sé n.º 20, na cidade, freguesia e concelho de Castelo Branco, e Alvará n.º 2242 de 25 de maio de 1977 nos termos do n.º 5 do artigo 28º do Decreto-Lei n.º 553/80, de 21 de novembro. Do Conservatório fazem parte integrante as suas secções, que entretanto foram constituídas e o seu funcionamento aprovado.

⁵ <https://www.diariodigitalcastelobranco.pt/detalhe.php?id=7017>

⁶ <http://www.reconquista.pt/articles/castelo-branco-e-a-melhor-cidade-para-se-viver-no-distrito-2>



Figura 3 - Conservatório Regional de Música de Castelo Branco

O Conservatório dispõe de uma oferta educativa muito abrangente. De acordo com o Projeto Educativo da escola, o conservatório inclui cursos de vários instrumentos, tais como: Acordeão, Canto, Clarinete, Contrabaixo, Fagote, Flauta Transversal, Guitarra, Oboé, Órgão, Percussão, Piano, Saxofone, Trombone, Trompa, Trompete, Tuba/Eufónio, Viola d'arco, Violino e Violoncelo.

Existem alunos a frequentar a Escola desde os três anos de idade, contudo, apenas seguem os planos curriculares estabelecidos pela escola em função das determinações do Ministério, todos aqueles que frequentam a escolaridade obrigatória, ou seja, a partir do primeiro ano do ensino básico.

Ainda de acordo com o Projeto Educativo, o conservatório conta com 408 alunos distribuídos pelas Iniciações (42 alunos), Curso Básico – 2.º Ciclo (168 alunos) e 3.º Ciclo (144 alunos) –, Curso Secundário (22 alunos) e Regime Livre (32 alunos). É ainda importante referir que este número, apesar de ser variável, não tem sofrido grandes alterações nos últimos 3 anos.

O edifício central conta com 13 salas de aula, dois auditórios, sótão, sala de direção, secretaria, reprografia e ainda sala de professores. Para além do edifício central, o Conservatório ainda tem 7 salas no edifício II (onde funcionavam os antigos CTT), localizado em frente.

No município de Idanha-a-Nova, o Conservatório tem um protocolo estabelecido com a Câmara Municipal da mesma localidade, cujo objetivo “é promover não só o nível de execução musical desta banda, através de uma instrução oficial no plano da música, como também as atividades culturais no âmbito musical nessa vila”. O currículo dos cursos aí realizados é igual aos que se ministram na escola sede.

Enquanto se aguarda a requalificação do edifício cedido pela Câmara Municipal, as aulas do polo de Idanha-a-Nova são dadas, provisoriamente, no *Cyber Espaço Jovem*.

Capítulo II - Prática de Ensino Supervisionada - Canto

A PES teve início no dia 13 de novembro de 2017 e terminou no dia 12 de junho de 2018.

De um total de dezoito aulas apenas dezasseis foram assistidas. As restantes foram lecionadas e constam do Relatório Final de Estágio.

Durante a PES tivemos ainda a oportunidade de trabalhar a Técnica Alexander (TA) com a aluna da PES para a realização do Projeto Ensino-Artístico. No total fizeram-se quatro sessões de 45 minutos da Técnica Alexander e ainda uma aula de canto não contabilizadas no cômputo atrás referido.

2.1 Caracterização da aluna

A aluna, à época da investigação, tinha 14 anos e concluiu o 9º ano de escolaridade em regime articulado, no ano letivo a que nos reportamos.

A aluna estudava canto desde o 5º ano de escolaridade, também em regime articulado.

Do ponto de vista técnico, trata-se de uma aluna que estava a ser trabalhada como soprano. Apesar da idade e da sua tipologia física, segundo a professora cooperante, a aluna apontava para que, no futuro, fosse um soprano.

2.2 Repertório abordado

Durante o ano letivo, já referido, a aluna em causa estudou todo o repertório (ver anexo B) que se identifica mais abaixo. O repertório foi escolhido pela professora cooperante no início do ano e respeitou a tipologia vocal da aluna. A tessitura vocal que este repertório abrange é neutra, dada a jovialidade vocal. Foi dada à aluna possibilidade de indicar a ordem do repertório a estudar em cada período, com a ajuda da professora.

1º período:

- *Quia respexit* de J. S. Bach
- *Senza l'amabile* de N. Vaccai

2º período:

- *M'ha presso alla sua ragna* de P. D. Paradies
- *Ici-bas* de G. Fauré
- *Um ai, meu amor!* de A. Santos

3º período:

- *Alma nel core* de A. Caldara
- *Sensucht nach dem Frühling* de W. A. Mozart
- *Delira dubiosa* de N. Vaccai

2.3 Desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada

Ao longo das dezoito aulas, da PES tivemos a oportunidade de lecionar duas delas e é sobre estas que se apresenta a respetiva planificação no ponto 2.3.1. Tivemos ainda possibilidade de colaborar numa terceira aula em regime de parceria com a professora titular da disciplina (professora cooperante).

Mais abaixo apresenta-se um quadro síntese (Tabela 1) com todas as aulas assistidas e/ou lecionadas ao longo do ano letivo, tendo-nos sido facultados todos os sumários destas aulas.

As aulas tinham a duração de 45 minutos e decorriam às terças-feiras das 18h30 às 19h15.

As planificações e reflexões abaixo apresentadas mostram já o estudo de investigação que irá ser justificado na segunda parte do deste trabalho.

Tabela 1 - Quadro síntese das aulas de Canto

	Aulas	Sumários
1º P E R Í O D O	Aula nº1 Data: 21 de novembro de 2017	Técnica vocal. Estudo: "Senza l'amabile" de Vaccaj. Aria: "Quia respexit" do <i>Magnificat</i> de J. S.Bach).
	Aula nº2 Data: 28 de novembro de 2017	Técnica vocal. Revisões para a audição de classe: Estudo: " <i>Senza l'amabile</i> " de Vaccaj. Aria: "Quia respexit" do <i>Magnificat</i> de Bach).
	Aula nº3 Data: 5 de dezembro de 2017	Técnica vocal. Revisões para o teste de avaliação: " <i>Senza l'amabile</i> " de Vaccaj. Aria: "Quia respexit" do <i>Magnificat</i> de Bach).
	Aula nº4 Data: 12 de dezembro de 2017	Técnica vocal. Lied: " <i>Sehnsucht nach dem Frühlings</i> " de W. A. Mozart)
2º P E	Aula nº5 Data: 11 de janeiro de 2018	Técnica vocal. Lied: " <i>Sehnsucht nach dem Frühlings</i> " de W. A. Mozart)
	Aula nº6 Data: 23 de janeiro de 2018	Técnica vocal. Aria: " <i>M'ha preso alla sua ragna</i> " de P. D. Paradies. Lied: " <i>Sehnsucht nach dem Frühling</i> " de W.A. Mozart).

R Í O D O	Aula nº7 Data: 30 de janeiro de 2018	Técnica vocal. Aria: " <i>M'ha preso alla sua ragna</i> " de P. D. Paradies.
	Aula nº8 Data: 6 de fevereiro de 2018	Técnica vocal. Início do lied: " <i>Ici bas</i> " de G. Fauré. Aria: " <i>M'ha presso alla sua ragna</i> " de P. D. Paradies.
	Aula nº9 Data: 13 de fevereiro de 2018	Técnica vocal. Canção portuguesa: " <i>Um ai meu amor, um ai</i> " de Arthur Santos. Chanson: " <i>Ici bas</i> " de G. Fauré. Aria: " <i>M'ha preso alla sua ragna</i> " de P. D. Paradies.
	Aula nº10 Data: 20 de fevereiro de 2018	Técnica vocal. Canção portuguesa: " <i>Um ai meu amor, um ai</i> " de Arthur Santos. Chanson: " <i>Ici bas</i> " de G. Fauré. Aria: " <i>M'ha preso alla sua ragna</i> " de P. D. Paradies.
	Aula nº 11 Data: 27 de fevereiro de 2018	Aula de estágio da aluna Maria José Fonseca. Técnica vocal. Aria: " <i>M'ha preso alla sua ragna</i> " de P. D. Paradies. Chanson: " <i>Ici bas</i> " de G. Fauré.
	Aula nº 12 Data: 6 de março de 2018	Técnica vocal. Revisões para a audição e teste de avaliação: Aria: " <i>M'ha preso alla sua ragna</i> " de P. D. Paradies; Chanson: " <i>Ici bas</i> " de G. Fauré; Canção Portuguesa: " <i>Um ai meu amor, um ai</i> " de Artur Santos.
	Aula nº 13 Data: 13 de março de 2018	Técnica vocal. Revisão para a prova de avaliação: Melodie: " <i>Ici-bas</i> " de G. Fauré, " <i>M'ha preso alla sua ragna</i> " de P. D. Paradies, Canção portuguesa: " <i>Um ai meu amor, um ai</i> " de Artur Santos.
	Aula nº 14 Data: 20 de março de 2018	Técnica vocal. Aria: " <i>M'ha preso alla sua ragna</i> " de P. D. Paradies.
3º P E R Í O D O	Aula nº 15 Data: 24 de abril de 2018	Técnica vocal. Aria: " <i>Alma del core</i> " de A. Caldara.
	Aula nº 16 Data: 8 de maio de 2018	Técnica vocal. Aria: " <i>Alma del core</i> " de A. Caldara.
	Aula nº 17 Data: 15 de maio de 2018	Técnica vocal. Aria: " <i>Alma del core</i> " de A. Caldara. Estudo: " <i>Delira dubbiosa</i> " de Vaccaj.
	Aula nº 18 Data: 5 de junho de 2018	Técnica vocal. Lied: " <i>Sehnsucht nach dem Frühling</i> " de W. A. Mozart.

2.3.1 Planificações e reflexões de aulas

De seguida apresentam-se as planificações e reflexões das aulas de canto lecionadas.

As planificações referam-se a aulas lecionadas na íntegra (aula nº 11 e nº18). Da aula nº 14 não se apresenta planificação uma vez que a nossa intervenção se limitou a um exercício introdutório da aula.

Aula nº 11

Data: 27 de fevereiro de 2018

Sala: Vianna da Motta

Hora: 18h30-19h15

Tipo de aula: Lecionada

Tabela 2 - Planificação de aula de canto nº 11

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos Pedagógicos
Promover a consciencialização da técnica vocal	Postura corporal	Consolidação do equilíbrio corporal	Aquecimento vocal e corporal <i>M'ha presso alla sua ragna</i> , P.D. Paradies <i>Ici-bas</i> , G. Fauré <i>Um ai, meu amor!</i> A. Santos
	Respiração e apoio diafragmático	Exercícios de estimulação do diafragma	
	Palato	Exercícios: 1-“cara de espanto” 2-inspirar pela boca na forma da vogal “a” de maneira a perceber o palato duro e mole	
	Articulação	Exercícios vocais para a correção da articulação	
Consciencializar o texto do repertório	Traduções dos textos referentes ao repertório e respetivo significado	Leitura das traduções e respetiva discussão sobre o mesmo assunto	<i>M'ha presso alla sua ragna</i> , P. D. Paradies <i>Ici-bas</i> , G. Fauré

Reflexão

Inicialmente fez-se o aquecimento vocal começando pelos exercícios de ressonâncias com “br” em legato.

Notámos que a aluna cerrava os dentes neste exercício. Para colmatar esta falha foram dadas algumas noções relativas ao espaço orofaríngeo. Sentimos uma certa dificuldade em identificar de forma rigorosa e imediata onde estaria o problema da aluna.

Decidimos, pela facilidade que aluna revelava, treinar exercícios em legato com as vogais “i” e “e”.

Trabalhou-se o repertório que a aluna estava a estudar: *M’ha presso alla sua ragna* de P.D. Paradies e *Ici-bas* de G. Fauré.

Apesar de na planificação estar registada a canção portuguesa, não houve tempo para a trabalhar esta peça.

Na ária antiga tentámos trabalhar com a aluna a questão de manter o palato mole elevado nas notas agudas, pela falta de hábito que a aluna demonstrou na preparação prévia dessas notas no início das frases. Trabalhou-se também a questão da articulação nas mesmas secções, procurando consciencializar a aluna para a adaptação da mandíbula que ao cantar.

Mais tarde na canção francesa foram trabalhadas as mesmas questões técnicas relativas à articulação e ao espaço na garganta.

Pelo facto de se tratar da primeira aula lecionada a gestão do tempo foi mais difícil, o que não permitiu cumprir toda a planificação.

Aula nº 14

Data: 20 de março de 2018

Sala: Vianna da Motta

Hora: 18h30-19h15

Tipo de aula: Parcialmente lecionada

Reflexão

O início da aula foi marcado por um pequeno exercício de Técnica Alexander que a professora titular solicitou que se fizesse com a aluna. Escolheu-se o relaxamento construtivo, que consiste, neste caso específico, ficar deitado no chão com alguns livros a apoiar a cabeça, com os joelhos fletidos e com os pés no chão à largura das ancas. As mãos devem estar sobre o ventre com os braços relaxados.

Antes de prosseguir com o exercício, solicitámos à aluna que se deitasse sobre um tapete de yoga. Em seguida forneceram-se as seguintes indicações:

- manter separados os pés a uma distância similar à largura das ancas;
- reajustar suavemente a zona das ancas de forma a que o seu contacto com o solo seja maior, no entanto sem esforçar;
- Respirar suavemente pelo nariz;
- Observar se o corpo se encontra simétrico, alinhado e expandido,
- Colocar as mãos aproximadamente sobre o ventre. Desta maneira os ombros permanecerão ligeiramente abertos.

Após estes ajustes fiz orientou-se a prática da aluna de acordo o método TA. Colocámos as nossas mãos em sítios estratégicos tal como: pescoço, ombros, bacia, joelhos e pés. Gradualmente, foi-se pedindo à aluna que cedesse a musculatura ao chão. O toque é importante para o aluno possa ter consciência do elemento físico que está a ser trabalhado. No final do exercício a aluna ficou com a coluna ligeiramente mais direita e referiu que se sentia mais relaxada. Percebemos que havia necessidade de aumentar o tempo de orientação da aluna com a TA e passámos a marcar sessões só de TA, num horário que fosse conveniente para ambas as envolvidas.

Em seguida a professora titular ocupou-se da aluna dando início ao trabalho da técnica vocal.

Nos exercícios de técnica vocal o objetivo foi trabalhar a respiração intercostal, a pressurização do diafragma em legato, a altura do palato e a articulação. Na sequência da realização dos exercícios a professora procurou que a aluna mantivesse a postura mais correta possível, como se tentou corrigir no início da aula com a TA.

Seguidamente estudou-se a ária antiga. A professora pediu à aluna que recitasse o texto da música de forma a trabalhar a respetiva articulação.

Aula nº 18

Data: 5 de junho de 2018

Sala: Vianna da Motta

Hora: 18h30-19h15

Tipo de aula: parcialmente lecionada

Sumário: Técnica vocal.Lied: "Sehnsucht nach dem Frühling" (Mozart).

Tabela 3 - Planificação de aula de canto nº18

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recurso Pedagógico
<p>Relembrar as sensações das sessões de TA e aplicá-las no canto, especificamente na questão da articulação.</p> <p>Conscienciar o mecanismo da articulação.</p>	Respiração e Apoio diafragmático	Consolidação do equilíbrio corporal	<p>Aquecimento Vocal e corporal</p> <p><i>Sehnsucht nach dem Frühling</i>, W.A. Mozart</p>
	Postura	Exercícios de ressonâncias e de pressurização de diafragma	
	Articulação	Exercícios específicos da TA com vista à correção de tensões no sistema articulatório, nomeadamente na mandíbula	
		Exercícios vocais para a correção da articulação	
		Explicação do mecanismo da articulação por via visual	

Reflexão

A aula iniciou-se com a preparação da técnica vocal. Como o nosso projeto trata da importância da articulação os exercícios foram centrados nesse aspeto.

Para começar realizámos um exercício de inspiração relaxada. Parece-nos que grande parte das tensões desta aluna começam no momento da inspiração e por isso decidimos conscienciar-lá para esse facto.

Em seguida realizámos um exercício de ressonâncias com a consoante "z", uma vez que com este tipo de exercício é mais fácil controlar apoio do fluxo de ar sem tensão muscular.

Também pelo facto de aluna revelar algumas tensões na zona do maxilar pediu-se que fosse soltando essa zona através do toque consciencialização da articulação temporomandibular.

Mais tarde, fez-se um exercício de agilidade para obrigar o movimento de pressão e relaxamento do diafragma através de tercinas. No exercício anterior sentimos que o ar não fluía de uma forma livre e por isso achámos que este exercício seria adequado.

Neste exercício evidenciou-se a importância da aluna perceber que o espaço da garganta não muda, mas apenas a forma da vogal dentro da boca. Reparámos, também, que a aluna estava a pensar o movimento da articulação demasiado à frente e solicitou-se que tomasse consciência de que a articulação parte do encaixe que há entre os dois maxilares (articulação temporomandibular). Para melhor percepção, por parte da aluna da articulação colocámos as nossas mãos no referido encaixe. A partir desta indicação, sentimos que a articulação da aluna era muito mais livre e consciente. No decorrer do exercício a professora titular também referiu que a aluna não estava a usar a respiração intercostal convenientemente. Depois desta observação exercício foi realizado ainda com mais facilidade.

Mais tarde fez-se outro exercício com o objetivo de trabalhar a articulação. Era um pouco mais longo, mas a aluna conseguiu apreendê-lo em pouco tempo. Mais uma vez se destacou a importância de pensar na articulação correta.

Posteriormente estudei um pouco a canção *Sensucht nach dem Frühling* de W. A. Mozart com a aluna, tendo em conta a mesma mecânica usada nos exercícios anteriores.

Centrou-se grande parte do trabalho na preparação das frases e trabalharam-se alguns pontos específicos no que respeita à articulação.

2.4 Avaliação da aluna

Os momentos de avaliação formais realizaram-se no final de cada período constando de uma prova e de uma audição. A aluna, como estipulado no programa da escola, apresentou-se no final do 9º ano à prova global obrigatória. Na prova global foram avaliadas três peças selecionadas de entre todas as que constituíam o repertório estudado ao longo do ano letivo. A par da avaliação formal cada aluno está sujeito ao regime de avaliação contínua.

No anexo A pode consultar-se o programa de canto do curso básico e a matriz da prova global de canto.

2.4.1 Relatório da Audição Final de Ano letivo

Data: 12 de junho de 2018

A aluna apresentou a canção *Sensucht nach dem Frühling* de W. A. Mozart, estudada nas aulas de canto ao longo do 3º período.

Antes da audição, como é prática, realizou-se um ensaio no auditório. A professora cooperante chamou à atenção da aluna para que fizesse um esforço em descontrair e assim aumentar a projeção vocal. Esta aluna, durante as provas e/ou audições sofre algum bloqueio que condiciona a sua prestação performativa parecendo-nos que esquece o que foi trabalhado nas aulas.

Nesta audição, que foi a única que assistimos, a aluna teve apenas um problema técnico que nos pareceu ser o bloqueio dos maxilares maxilares nas notas mais agudas e que foi, de resto, trabalhado nas aulas. No que diz respeito à da questão da condução das frases a aluna teve uma boa prestação, concordante com o que foi desenvolvido durante as aulas.

Um aspeto que condicionou o desempenho da aluna foi o facto de não ter cantado exclusivamente de memória. A utilização da partitura é sempre um constrangimento.

A aluna revelava alguma falta de maturidade, embora o texto da canção fosse adequado à sua idade. Do ponto de vista da professora cooperante e também do nosso ponto de vista a imaturidade dificultava a expressão que seria desejada a aluna revelar.

De um modo geral pareceu-nos que a audição foi francamente positiva. A professora cooperante referiu que tinha havido uma melhoria do desempenho da aluna comparativamente à prova realizada duas semanas. Do mesmo modo pudemos constatar que a audição correu melhor do que o ensaio prévio à audição.

Capítulo III - Prática de Ensino Supervisionada - Classe de Conjunto (Coro a duas vozes)

As aulas de coro decorreram às segundas-feiras entre as 17h30 e as 18h15, com uma duração de 45 minutos.

No CRCB todos os alunos têm que frequentar a disciplina de coro. Os alunos de instrumento de orquestra têm 45 minutos de aulas de orquestra e 45 minutos de aulas de coro. Os restantes alunos têm que frequentar 90 minutos da disciplina de coro.

As aulas decorriam da seguinte forma: nos primeiros 45 minutos cantava uma turma de 12 alunos, em seguida juntavam-se-lhe os restantes alunos vindos da classe de orquestra.

Assistimos a um total de dezoito aulas quando estava a totalidade dos alunos. Lecionámos uma destas dezoito aulas.

3.1 Caracterização da turma

A turma era constituída por 24 crianças e abrangia alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos e que frequentam o 5º e o 6º ano de escolaridade.

O grupo/turma era muito heterogénea. Havia uma manifesta dificuldade do grupo, no que diz respeito à leitura musical, uma vez que a grande maioria dos alunos começaram a estudar música apenas a partir do 5º ano de escolaridade. A turma tinha ainda vários problemas de afinação.

3.2 Repertório abordado

Todo o repertório abaixo apresentado foi escolhido pelo professor responsável da disciplina. O mesmo repertório foi adaptado musicalmente pelo professor, tendo, em alguns casos, feito arranjos de acordo com as necessidades da turma.

1º Período:

- *God rest you merry, gentleman*, Tradicional Inglês
- *Joy to the World* de G.F.Haendel
- *Angels We have Heard on High*, Tradicional Francês
- *Christmas Proclamation* de T. Fale
- *Ding Dong Merrily on High*, Tradicional
- *Natal Português: Dorme, dorme...*, Tradicional dos Açores, Ilha de S. Jorge

2º Período:

- *As Quatro Estações*, Livro de Cânones, Letra: J. M. Nunes
- *Tudo isto é Música*, Tradicional Israelita, Letra: J. M. Nunes

3º Período:

- *As Quatro Estações*, Livro de Cânones, Letra: J. M. Nunes
- *Tudo isto é Música*, Tradicional Israelita, Letra: J. M. Nunes
- *A Dança do Caboclo* de H. Tavares

3.3 Desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada

Como já foi referido, as aulas da disciplina de Classe de Conjunto (Coro) decorreram entre o dia 13 de novembro de 2017 e o dia 4 de junho de 2018, todas as segundas-feiras, com a duração de 45 minutos, entre as 17h30 e as 18h15.

No tabela nº 4 apresenta-se uma síntese do trabalho realizado.

Tabela 4 - Síntese das aulas de Classe de Conjunto (coro)

	Aulas	Sumário
1º P E R Í O D O	Aula nº1 Data: 13 de novembro de 2017 Tipo de aula: assistida	Continuação e conclusão do trabalho iniciado na aula anterior. Sumário da aula anterior: Leitura da peça <i>God rest you merry, gentleman</i> (tradicional inglês).
	Aula nº2 Data: 20 de novembro de 2017 Tipo de aula: assistida	Aperfeiçoamento das peças de Natal, lidas anteriormente. Leitura da peça "Angels".
	Aula nº3 Data: 4 de dezembro de 2017 Tipo de aula: assistida	Preparação vocal: exercícios de respiração, relaxamento e aquecimento vocal. Continuação da revisão e aperfeiçoamento das peças a apresentar no Concerto de Natal.
	Aula nº4 Data: 11 de dezembro de 2017 Tipo de aula: assistida	Continuação e conclusão do trabalho iniciado na aula anterior.
2º P E R Í	Aula nº5 Data: 8 de janeiro de 2018 Tipo de aula: assistida	Preparação vocal; exercícios de respiração. Aperfeiçoamento das peças de Natal, lidas anteriormente.
	Aula nº6 Data: 15 de janeiro de 2018 Tipo de aula: assistida	Continuação da leitura da peça da aula anterior; leitura do texto, leitura do ritmo, leitura das 2 componentes anteriores, em simultâneo e leitura da obra cantada, por frases ou fragmentos melódicos.

O D O	Aula nº7 Data: 22 de janeiro de 2018 Tipo de aula: assistida	Continuação do trabalho da aula anterior; treino coletivo e individual. Provas individuais de avaliação.
	Aula nº8 Data: 29 de janeiro de 2018 Tipo de aula: lecionada	Aperfeiçoamento da peça anterior e treino coletivo e individual.
	Aula nº9 Data: 5 de fevereiro de 2018 Tipo de aula: assistida	Treino do cânone melódico, em uníssono e a 2, 3 e 4 vozes.
	Aula nº10 Data: 19 de fevereiro de 2018 Tipo de aula: assistida	Cânone melódico a duas vozes; treino coletivo, com acompanhamento de piano.
	Aula nº11 Data: 26 de fevereiro de 2018 Tipo de aula: assistida	Exercícios de preparação vocal: respiração, relaxamento, aquecimento e extensão vocal. Aperfeiçoamento do cânone a 2 vozes "Debka Hora / E tudo isto é música", tema israelita / texto de J. M. Nunes.
	Aula nº12 Data: 5 de março de 2018 Tipo de aula: assistida	Aperfeiçoamento das peças "E tudo isto é música" e "Olh'a primavera".
	Aula nº13 Data: 19 de março de 2018 Tipo de aula: assistida	Continuação da atividade da aula anterior.
	3º P E R Í O D O	Aula nº14 Data: 16 de abril de 2018 Tipo de aula: assistida
Aula nº15 Data: 7 de maio de 2018 Tipo de aula: assistida		Continuação do trabalho da aula anterior. Revisão das peças mais antigas.
Aula nº16 Data: 14 de maio de 2018 Tipo de aula: assistida		Revisão e aperfeiçoamento das peças "E tudo isto é música" e "Estações...".
Aula nº17 Data: 21 de maio de 2018 Tipo de aula: assistida		Aperfeiçoamento das peças "E tudo isto é música" e "As estações"; trabalho coletivo e individual.
Aula nº18 Data: 4 de junho de 2018 Tipo de aula: assistida		Continuação e conclusão do trabalho da aula anterior.

3.3.1 Planificações e reflexões de aulas

De seguida apresenta-se, tabela 5, a planificação da aula lecionada e respetiva a reflexão.

Aula nº8

Data: 29 de janeiro de 2018

Sala: Sótão

Hora: 17h30 – 18h15

Duração: 45 min.

Tipo de aula: lecionada

Tabela 5 - Planificação de aula de Classe de Conjunto (coro) nº8

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos Pedagógicos	Suporte Pedagógico
Desenvolver a concentração	Concentração	Abertura da garganta (mandíbulas relaxadas)	Aquecimento Vocal	Piano Partitura
Desenvolver a audição e a afinação	Afinação	Promoção do trabalho de equipas	Cânone: <i>“Olha a Primavera”</i>	
Desenvolver a expressão	Expressão	Exemplificar		
		Pensar no texto		

Reflexão

Inicialmente fez-se um pequeno aquecimento que consistiu, numa primeira parte, em fazer exercícios de respiração. Seguidamente fizeram-se alguns exercícios em boca fechada que consistia em cantar uma pequena melodia em legato por graus conjuntos.

Mais tarde fizeram-se alguns exercícios de articulação rápidos com “zá” que os alunos demoraram algum tempo a aprender. A turma demorava algum tempo para compreender o que lhes tinha sido proposto.

Dos exercícios que tínhamos preparado para o aquecimento só conseguimos realizar cerca de metade. Apercebemo-nos que as explicações dadas aos alunos não foram suficientemente explícitas, pois alguns esitavam, parecia que não compreendiam o que se queria atingir. No entanto os alunos pareciam interessados em aprender.

Sentimos alguma dificuldade na adaptação imeditada a um grupo tão jovem.

Às vezes era necessária a intervenção do professor titular da turma para reforçar os esclarecimentos que prestávamos. Entretanto pediu-se aos alunos que declamassem o texto com o ritmo, como fizeram na última aula, mas os alunos começaram a cantar. Este facto levou-nos a concluir que alunos não compreendiam o que lhes tinha sido solicitado, o que motivou mais uma intervenção do professor da turma.

De seguida pediu-se aos alunos para cantarem a melodia toda marcando o tempo com com a mão trocando de mão, sob o meu comando.

Posteriormente, como já tinham a melodia bem assimilada, decidiu-se tentar fazer o cânone a duas vozes com os alunos pedindo para começarem com a dinâmica em piano.

Quando começámos a ensaiar o cânone, solicitei ao professor da turma que tocasse no piano o acompanhamento do cânone. Fomos dando as entradas aos alunos e fomos pedindo a cada grupo para não se sobreponem uns aos outros.

Apercebemo-nos que houve um grupo que se perdeu, o que aconteceu mais do que uma vez, obrigando ao recomeço. O grupo que se perdeu referiu que se comesçassem primeiro não se enganariam. Aceitámos a sugestão e correu um pouco melhor, mas sem se atingir o nível adequado de execução.

Repetimos mais uma vez todo o processo e, seguidamente cantaram o cânone a três vozes alternando a ordem dos grupos.

Seguidamente o professor titular da turma decidiu dividir o coro em quatro grupos e nós fomos dando as entradas e pedindo aos vários grupos mais *piano* ou mais *forte* para equilibrar a sonoridade do coro.

Ao longo da aula fomos tendo a percepção de que esta faixa estaria permite um controlo do comportamento mais fácil.

3.4 Avaliação da Turma

A avaliação da disciplina faz-se através da avaliação contínua, ao longo das aulas, e da avaliação formal que inclui os concertos e provas). Neste caso é dado uma grande importância ao comportamento dentro da sala de aula.

Capítulo IV - Reflexão sobre a Prática de Ensino Supervisionada

Esta experiência da PES no CRCB foi a minha iniciação no exercício da docência. Foi uma experiência marcante e proporcionou-me aprendizagens muito úteis para o futuro.

Foi importante ter lidado com crianças e adolescentes o que me permitiu compreender a forma diversificada como devemos ir criando estratégias de ensino-aprendizagem dirigidas para públicos diferentes.

Das aulas de canto individuais destaco o nervosismo, a insegurança que senti na primeira aula que lecionei. Senti que uma das dificuldades era chegar ao outro pelo discurso. Tinha algum receio que o meu discurso, a minha forma de explicar o que era necessário a aluna fazer não lhe fosse acessível à compreensão. Curiosamente as sessões de TA realizadas com a aluna, foram facilitando a relação professor/aluna. Também para mim a TA foi uma metodologia que facilitou o meu desempenho.

No que diz respeito às aulas de coro, elas constituíram uma experiência muito enriquecedora e muito motivadora, uma vez que me permitiu compreender as características peculiares destas faixas etárias.

No que diz respeito ao repertório trabalhado nas aulas individuais de canto e nas aulas de coro pareceu-me adequado às idades em causa. Reparei, no caso da classe de conjunto, que o professor fazia arranjos musicais para que a resposta dos alunos fosse mais eficaz. Este processo fez-me perceber como às vezes temos que ser flexíveis para encontrar as melhores estratégias no cumprimento de determinados objetivos.

Para mim foi muito enriquecedor poder contar com a colaboração dos dois professores do conservatório para realizar a minha PES.

O facto de me ter cruzado com professores que tinham diferentes perspectivas do ensino do canto foi também muito importante e incentivador, pois permitiram-me adquirir novas ferramentas e novas leituras interpretativas dos mesmos conteúdos.

Muitos alunos hoje em dia não revelam um grande interesse na aquisição de cultura musical. Tenho consciência de que o repertório em vigor nem sempre é de acordo com as expectativas dos alunos, mas é o adequado para se alcançarem determinados objetivos.

Para concluir posso afirmar que amadureci a minha forma de encarar o ensino e tomei consciência do muito que há para aprender neste domínio. Admito uma certa ingenuidade que me acompanhava no início da PES. Dois anos depois tenho uma visão muito mais realista daquilo que é o trabalho difícil de se ser professor.

Parte II

Estudo de Investigação:

A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto -

Recurso à Técnica Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso

Introdução

No processo de pesquisa e aprendizagem do canto verificou-se que existem muitas investigações focadas na questão da respiração e do apoio diafragmático no ensino do canto.

No decorrer da Prática de Ensino Supervisionada deparei-me com uma aluna de 14 anos na qual se focava muito a questão da respiração, do apoio e da postura corporal. A aluna apresentava tensões musculares na zona da coluna, pescoço, mandíbula, língua e laringe.

Ao assistir àquelas aulas lembrei-me que poderia ser interessante realizar a minha investigação no âmbito deste tema: “A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto – Recurso à Técnica Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso”.

Na página 1 do nosso trabalho pode ler-se na introdução que houve uma circunstância pessoal determinante na escolha do tema desta investigação. Essa situação pessoal teve a ver com uma cirurgia que se fez aos dois maxilares e ao nariz, aos 19 anos, sendo obrigada a enfrentar uma série de obstáculos relativamente a este problema. Para além de um edema na face que desapareceu totalmente 6 a 7 meses após a cirurgia, houve ainda a necessidade de colocação de elásticos num aparelho dentário que bloqueavam a articulação dos maxilares. Foi este processo de bloqueio da articulação dos maxilares que levou mais ou menos 2 anos a resolver-se que me fez perceber os constrangimentos na articulação quando se trata do processo de fonação do som. Senti uma grande dificuldade, durante esses dois anos, para continuar a cantar e tornou-se mais evidente como o mecanismo da articulação não relaxado, tenso era impeditivo de um canto mais saudável.

Foi algum tempo antes do início do nosso estágio que se tomou contacto direto com a Técnica Alexander. Durante as aulas que frequentei com professores credenciados nesta técnica que tomei maior consciência da sua grande importância na melhoria do bem-estar geral com o conseqüente impacto positivo no canto.

Como nos diz Behlau e Rehder (1997, s/p) “cantar envolve fatores orgânicos, psicológicos e técnicos”. O tempo dispendido no estudo do canto pode ser algo confuso, porque é um instrumento que não se vê. Já com outros instrumentos como o piano, guitarra ou violino há um contacto visual mais direto. Desta forma o desgaste intelectual é tanto que é necessário procurar com o aluno um equilíbrio corporal que seja benéfico e que facilite a aprendizagem de forma saudável.

Assim sendo, o presente estudo tem como objetivo encontrar estratégias de ensino-aprendizagem que contribuam para melhorar alguns problemas técnicos da aluna em investigação, incidindo na questão da articulação, recorrendo à Técnica Alexander de maneira a resolver estes problemas.

O presente trabalho está organizado em quatro capítulos. Primeiramente será destacado o problema e objetivos do estudo.

Seguidamente passar-se-á ao enquadramento teórico onde se abordaram alguns aspetos relacionados com a fisiologia da voz, nomeadamente: respiração, pregas vocais, o trato vocal, a articulação o apoio e a técnica vocal. No mesmo capítulo encontra-se também uma secção dedicada à Técnica Alexander, na qual se pode ler uma breve explicação do que é esta técnica e como foi descoberta pelo autor da mesma. Na mesma secção encontram-se também os conceitos necessários para a abordagem desta técnica: falsa percepção sensorial, controlo primário, inibição e direções e *end-gaining e means-whereby*.

Mais à frente apresenta-se o *Plano de investigação e metodologias* no qual se irá apresentar as estratégias e métodos usados na investigação.

Por último destaca-se o capítulo destinado à análise e interpretação dos resultados obtidos no seguimento da investigação.

Capítulo I - Problema e objetivos do estudo

A aluna que se investigou durante a PES, como já foi referido, apresentava algumas dificuldades na questão da articulação e algumas tensões físicas, nomeadamente na zona da coluna, pescoço, mandíbula, língua e laringe. Percebia-se o esforço da aluna e as limitações às respostas físicas.

De todas as dúvidas suscitadas pela observação da aluna ressaltava um elemento comum – a questão da articulação.

Tornou-se evidente que a questão a investigar seria **qual a importância do funcionamento da articulação no processo da fonação do canto, recorrendo à Técnica Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso?**

Em conversa com a professora cooperante, no processo da PES, foi identificado como problema recorrente da aluna a dificuldade da mesma em corrigir e manter corrigida a postura corporal. Em relação a este tipo de problemas, Sacramento (2009, p.81) diz-nos que “caso o cantor apresente problemas posturais é necessário proceder à sua correção logo no início do estudo, para que não se instalem vícios no decorrer do trabalho vocal”.

Tornou-se claro para nós que a correção da postura física da aluna era uma situação a exigir intervenção direta.

Assim sendo, formulámos os seguintes objetivos:

- Identificar e analisar estratégias de ensino-aprendizagem da articulação.
- Planificar uma sequência didática com o intuito de desenvolver competências a nível da articulação.
- Implementar os princípios da Técnica Alexander na prática do canto ao longo das aulas.
- Avaliar o resultado final das estratégias nas aprendizagens.

Capítulo II - Enquadramento Teórico

2.1 Fisiologia da Voz

Fisiologia etimologicamente vem do grego *physis* que significa natureza, função ou funcionamento e *logos*, que significa estudo, remete ao ramo da biologia que estuda as múltiplas funções mecânicas, físicas e bioquímicas de um ser vivo. Em resumo a fisiologia estuda o funcionamento de um organismo que neste caso se aplica à voz – Fisiologia da voz⁷.

Sacramento (2009) diz-nos que a produção vocal de qualquer som deve-se à ação coordenada de vários sistemas musculares, para além dos órgãos da fonação que pertencem ao sistema respiratório e ao sistema digestivo. Efetivamente podemos afirmar que quase todo o corpo tem influência, direta ou indireta, na produção vocal.

Na produção de uma única consoante entram em jogo inúmeros músculos faciais, para além dos músculos do tronco, implicados no controle do fluxo do ar que atravessa a laringe. Simultaneamente, no cérebro são mobilizadas as áreas auditivas e motoras, os circuitos associativos de neurónios, algumas partes internas do cérebro, entre os quais o tálamo, e praticamente todos os nervos cranianos (Sá, 1997 como citado em Sacramento, 2009, p.59).

Quando nos referimos ao termo *fonação* atribuímos o seu significado ao fenómeno da emissão de sons através de um conjunto de estruturas e mecanismos neurofisiológicos. Apesar de a voz falada e cantada usarem os mesmos mecanismos para a sua produção, a voz cantada utiliza elementos do aparelho fonador de uma forma mais complexa⁸.

Ramos (2013) refere que o aparelho vocal é dividido classicamente em três partes: sistema respiratório, laringe e ressoadores. No entanto Sacramento (2009) enumera quatro sistemas essenciais à produção da voz: aparelho respiratório, a laringe (pregas vocais), o trato vocal e o sistema articulatorio.

Assim sendo enumeram-se os principais conceitos e mecanismos inerentes à fisiologia da voz: respiração (envolve diafragma, pulmões, laringe, vias aéreas superiores) as pregas vocais (situadas na laringe, acima da traqueia) os ressoadores (situam-se no trato vocal) e o mecanismo da articulação (lábios, mandíbula, língua, palato, úvula, laringe, glote e paredes faríngeas).

Seguidamente cada um destes três sistemas irá ser abordado detalhadamente.

⁷ <https://dicionario.priberam.org/fisiologia>

⁸ <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/fona%C3%A7%C3%A3o>

2.1.1 A respiração

De acordo com Behlau e Ziemer, (1988, como citado em Oliveira, 2000, p. 12) “etimologicamente, *respirar* significa *insuflar de vida*” .

A respiração é, sem dúvida alguma, o mecanismo mais importante no canto. Sem a respiração não podemos viver e muito menos falar ou cantar. Khambata (1983, como citado em Lopes, 2017, p. 12) diz-nos: “The human voice is essentially a wind instrument (...) Good singing is governed by correct breathing”⁹.

O sistema respiratório é formado pelos pulmões, brônquios e traqueia. Os pulmões situam-se no tórax, os quais são separados da cavidade abdominal através da estrutura muscular denominada diafragma (ver figuras 4 e 5).

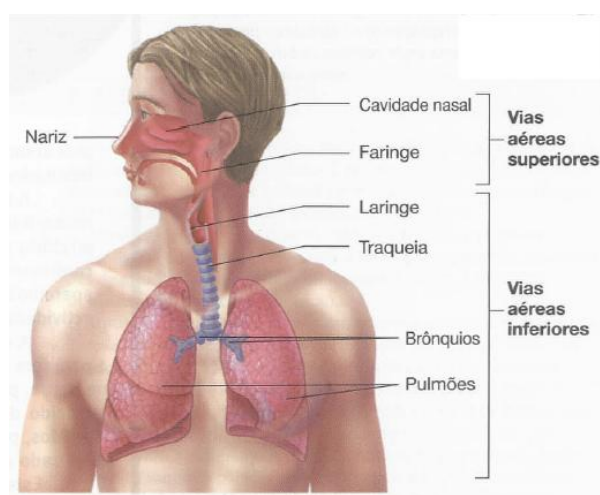


Figura 4 - Sistema respiratório (Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P., 2005, p. 826)

Ramos (2013, p. 36) refere que “a produção vocal nos seres humanos é possibilitada por um sistema respiratório pulmonar, equipado com diafragma, pulmões, laringe, vias aéreas superiores e vários outros músculos além de estruturas ósseas e cartilaginosas”.

A respiração é um movimento involuntário que se vai alterando de acordo com as atividades quotidianas. Quando estamos a dormir “a respiração diminui o seu ritmo intensidade e volume”. Já quando fazemos exercício físico ou alguma atividade mais exigente a nível físico “a sua intensidade aumenta em vários graus, independentemente da nossa vontade” (Ramos 2013, p.36).

De acordo com Behlau&Rehder (1997) o ciclo respiratório apresenta duas fases separadas entre si por um pequeno intervalo: a inspiração e a expiração. Para se perceber melhor o ciclo respiratório apresenta-se a figura 5 que faz o detalhe do movimento da respiração. A inspiração é uma fase eminentemente ativa do ciclo

⁹ A voz humana é essencialmente um instrumento de sopro (...) Cantar bem envolve respirar corretamente”.

respiratório. Nesta fase os pulmões enchem-se de ar permitindo que toda a caixa torácica se alargue, ao mesmo tempo que o músculo diafragmático desce. Por seu lado o diafragma, um músculo muito importante na respiração, apresenta a forma de um guarda-chuva aberto fazendo a separação entre o pulmão da cavidade abdominal. Na inspiração, a fase ativa do ciclo respiratório, o diafragma retifica-se com a entrada do ar e massaja as vísceras. Segundo Oliveira (2000) a expiração é um processo passivo, resultante do relaxamento do diafragma e da elasticidade das paredes musculares da caixa torácica, o que provoca a expulsão de ar armazenado.

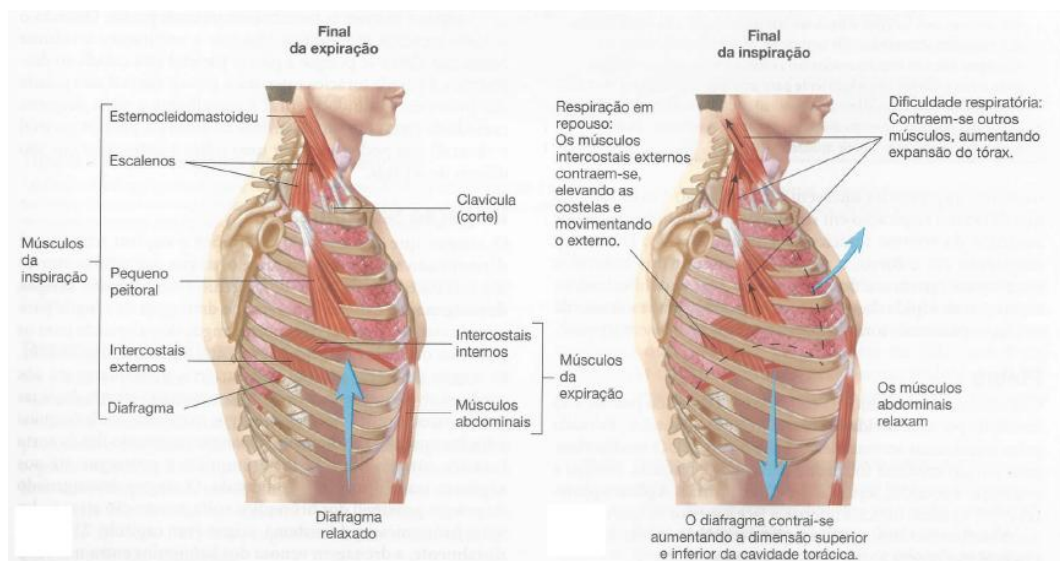


Figura 5 - Movimento da respiração (Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P., 2005, p. 826)

Ainda segundo Oliveira (2000, como citado em Lopes, 2017, p. 12) “todos nascemos com a habilidade de respirar de forma saudável”, pois se observarmos a respiração de um bebé, conseguimos perceber que a sua caixa torácica se expande. Todavia, ao longo do crescimento, o ser humano tende a perder o hábito de respirar sem esforço maioritariamente devido ao stress e às exigências da vida quotidiana.

Oliveira (2000) enumera quatro tipos de respiração: a respiração clavicular ou superior; a respiração média, mista ou torácica; a respiração inferior ou abdominal; e por fim a respiração diafragmático-abdominal ou costo-diafragmático-abdominal.

Ainda nas palavras de Oliveira (2000, p.13) a respiração clavicular ou superior “caracteriza-se pela expansão somente da parte superior da caixa torácica, o que ocasiona uma elevação visual dos ombros, podendo ou não ser acompanhada da anteriorização do pescoço”. Este tipo de respiração cria alguns problemas devido à elevação da caixa torácica que conseqüentemente leva à contração do músculo esternocleidomastóideu e à tensão da laringe. A produção vocal altera-se pelo ar insuficiente nos pulmões e o som tende a ser agudo, pela elevação e tensão da laringe. Como chama a atenção Oliveira (2000, p.13) é importante referir que o músculo esternocleidomastóideu se encontra frequentemente tenso nos pacientes disfónicos, devido à elevação constante da caixa torácica”.

É ainda Oliveira (2000) que esclarece que a respiração média, mista ou torácica (a mais comumente observada na população) apresenta pouca movimentação superior ou inferior durante a inspiração e um deslocamento anterior da região torácica média. Diz-nos ainda que este é o tipo de respiração que se usa no dia-a-dia, em atividades de repouso ou em conversas coloquiais, mas nunca será suficiente para o uso profissional da voz.

Para Oliveira (2000, p. 14) a respiração inferior ou abdominal “caracteriza-se pela ausência de movimentos da região superior (que geralmente apresenta-se hipodesenvolvida e com rotação anterior de ombros) e expansão da região inferior”. Geralmente é o tipo de respiração mais característica de indivíduos com pouca energia, onde o “colabamento do toráx é bastante evidente, mas também pode ter sido desenvolvida como sendo a “respiração correta”, em consequência de uma orientação equivocada”.

Ainda de acordo com Oliveira (2000, p. 14) a “respiração diafragmático-abdominal ou costo-diafragmático-abdominal, completa ou total caracteriza-se por uma expansão harmónica de toda a caixa torácica, sem excessos na região superior ou inferior”. É a respiração mecanicamente mais eficaz para o desenvolvimento vocal, devido ao aproveitamento de toda a área pulmonar. “A respiração total será tão mais profunda, quanto maior for a exigência da produção vocal”.

Desta forma, conclui-se que a respiração mais apropriada para o ensino do canto é a respiração diafragmático-abdominal ou costo-diafragmático-abdominal, mais conhecida, na gíria comum do ensino do canto, como *respiração inter-costal*.

2.1.2 Pregas vocais

Para percebermos o funcionamento das pregas vocais é fundamental compreender em primeiro lugar os constituintes da laringe.

A laringe (estrutura músculo-cartilágnea que se encontra na parte superior da traqueia, na zona média do pescoço) tem a função primária de proteger as vias respiratórias e, de acordo com Khambata (1983), é a caixa vocal que forma uma ligação direta entre os pulmões e a traqueia e entre a boca e o nariz.

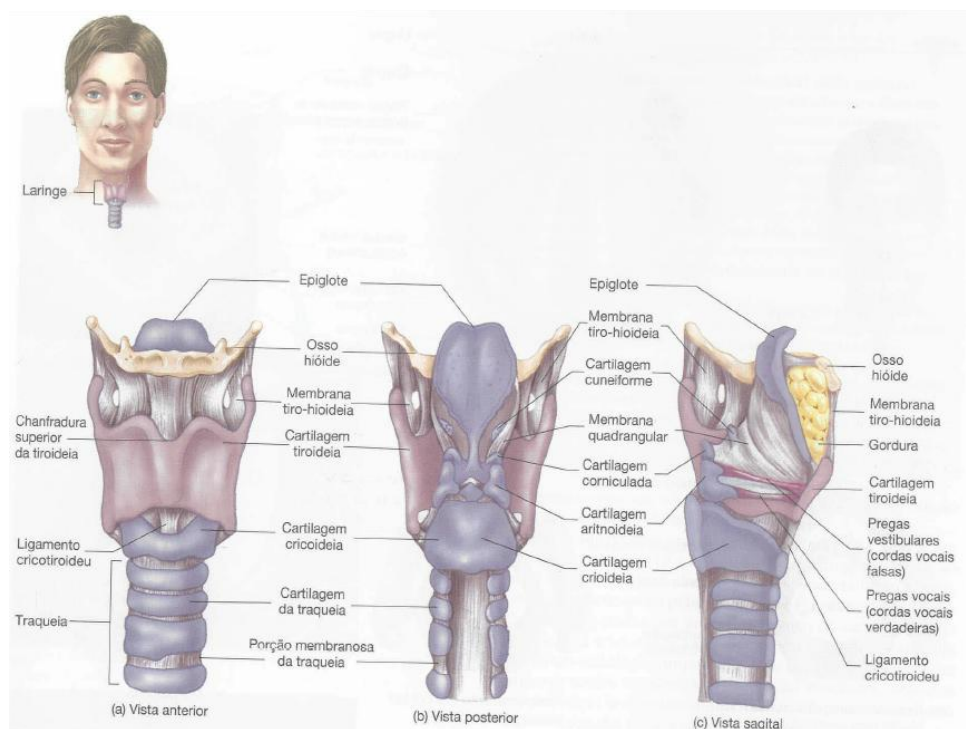


Figura 6 - Anatomia da laringe (Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P., 2005, p.829)

Ainda segundo Khambata (1983) os seus quatro principais constituintes anatómicos são: o músculo cartilaginoso, os músculos intrínsecos, os músculos extrínsecos e a mucosa ou camada macia. As principais partes laríngeas são: a cartilagem tiroideia (comumente conhecida por maçã-de-adão), a cartilagem cricoideia (em forma de anel, que constitui a base da laringe), a epiglote (projetada em direção à língua, que consiste numa aba livre) e os pares das cartilagens aritenoideias (em forma de corneto) e das cartilagens corniculadas (em forma de cone).

A cartilagem tiroideia constitui a maior parte da parede anterior e lateral da laringe e envolve parcialmente as restantes cartilagens. A epiglote situa-se na parte posterior do ângulo da cartilagem tiroideia, unindo-se à mesma através de um pequeno ligamento. A principal função da epiglote é encerrar o acesso à laringe, impedindo assim a entrada de corpos estranhos às vias respiratórias, durante o processo de deglutição, não formando um elemento integrante no processo de fonação.

Todos os movimentos efetuados entre todas estas cartilagens devem-se graças à acção de pequenos músculos que integram estas mesmas cartilagens, os intrínsecos. Os músculos extrínsecos ligam estas cartilagens a outras estruturas do pescoço e, de acordo com Ramos (2013), estes músculos extrínsecos relacionam-se também com a movimentação da laringe para cima ou para baixo. Os músculos intrínsecos são os responsáveis por permitirem que a pregas vocais se movimentem e vibrem, promovendo tensão e compressão através do encerramento (adução) e abertura (abdução) das mesmas.

Referindo Ramos (2013) as pregas vocais ou cordas vocais situam-se na laringe e são o músculo responsável pela produção da voz.

Para Sacramento (2009) as pregas vocais, elemento vibratório da fonação, são duas pregas musculares e membranosas revestidas por uma camada mucosa muito fina, que recobre toda a cavidade laríngea.

Le Huche & Allali, 1999; Zemlin, 2000; como citado em Ramos (2013) referem que as pregas vocais se apresentam-se como dois lábios horizontais posicionados na extremidade superior da traqueia, formando saliências na parede interior da laringe, um à direita e outro à esquerda (ver figura 7).

Graças ao sopro pulmonar as pregas vocais podem vibrar afastando-se e aproximando-se uma da outra (ver figura 7).

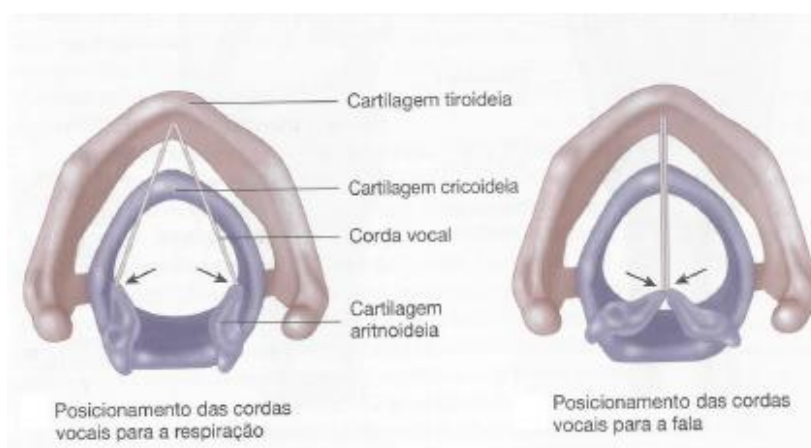


Figura 7 - Pregas vocais (Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P., 2005, p. 830)

Segundo Sacramento (2009, como referido em Lopes, 2017) o fluxo de ar, originado pelo sopro de ar, originado pelo sopro pulmonar, originará uma pressão subglótica, que afetará a intensidade e a frequência fundamental da fonte sonora. A pressão subglótica terá de ser superior à pressão supraglótica (acima das cordas vocais) para que o ar seja forçado a passar pelo afunilamento criado na glote e provocar a vibração das pregas vocais. Quando a pressão subglótica se tornar suficientemente alta, afastará as pregas vocais, sendo na repetição desta aerodinâmica que resultará a fonação. Quando existe uma maior pressão subglótica obtemos sons mais agudos. Já quando na presença de níveis de pressão subglótica mais baixos, obtemos sons mais graves.

Hirano & Bless (1993, como referido em Sacramento, 2009) descrevem que o músculo tiroaritnoideu interno ou músculo vocal, regula a tensão interna da prega vocal. Envolvendo este músculo encontra-se a lâmina própria, composta por tecido não muscular, com uma estrutura de três camadas: profunda, média e superficial. À superfície encontra-se o epitélio, do tipo escamoso pavimentado, com uma espessura de 0,05 a 0,10 mm, e lubrificado. Estas cinco camadas produzem suaves movimentos de oscilação, essenciais na vibração de pregas vocais saudáveis. O que é importante

nesta estrutura é que existem diferenças graduais de rigidez desde a camada superficial da lâmina própria, muito flexível, até ao músculo *vocalis*, bastante rígido.

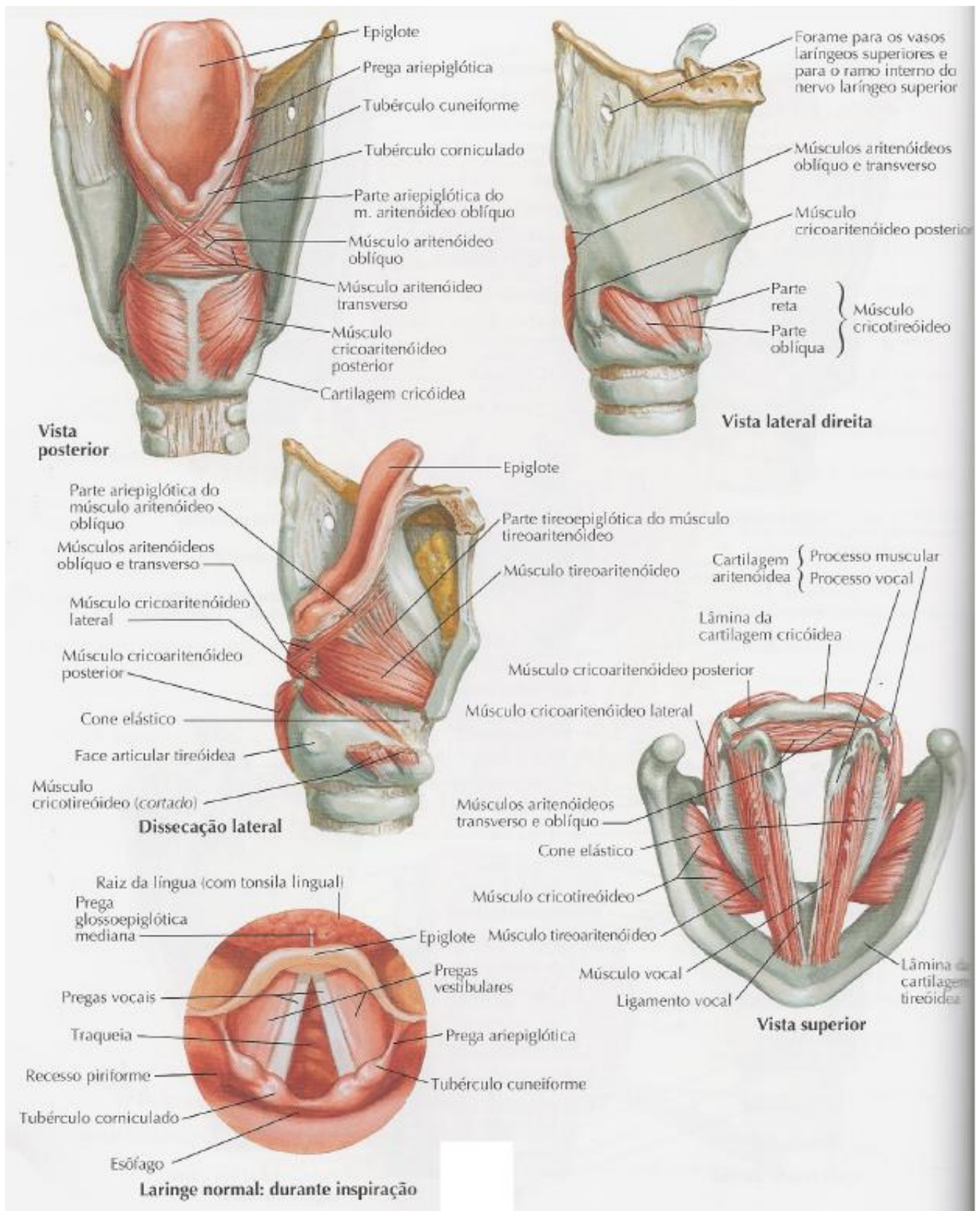
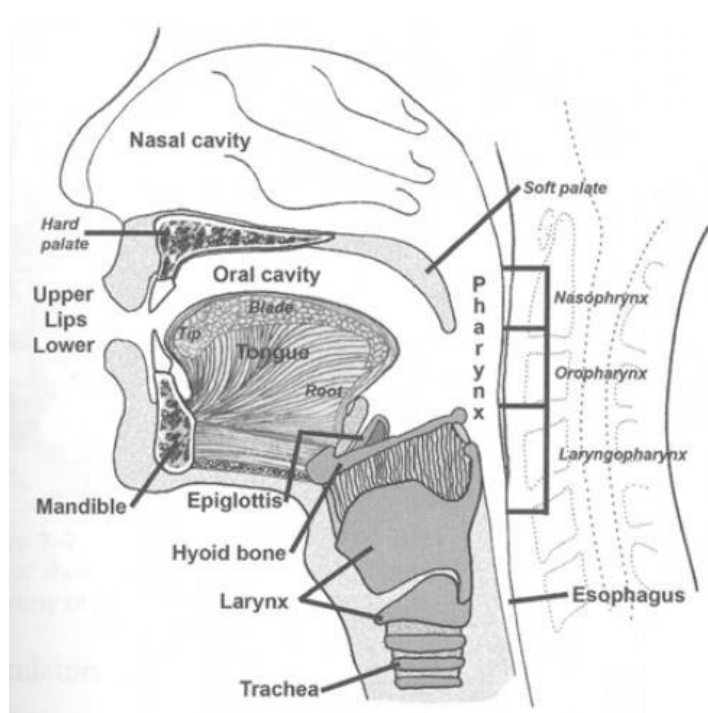


Figura 8 - Vista posterior, lateral direita e superior da Musculatura Intrínseca Laríngea (Netter, F. H., 2011, p.78)

2.1.3 O trato vocal: os ressoadores

De acordo com Ramos (2013) o trato vocal é um sistema que se inicia na boca e nariz que termina na laringe assemelhando-se a um tubo aberto. É no trato vocal que se situam também os principais ressoadores.

Sacramento (2009, como citado em Lopes, 2017, p. 8), diz-nos que “é a acção do ressoador constituído pelo trato vocal que amplifica e enriquece o som da voz humana conferindo-lhe as suas características acústicas e específicas”, pois o som produzido pelas pregas vocais, por si só, é um som pobre e pouco intenso.



Lopes (2017, p. 8) diz-nos que “uma das características mais importantes do tracto vocal, e que permite a versatilidade da voz humana, é a sua capacidade de mudar de forma, alterando o som produzido”. Sacramento (2009) refere ainda que o tracto vocal actua como um filtro acústico que pode amplificar, atenuar, eliminar ou deixar passar inalteradas as frequências produzidas pela fonte sonora.

Figura 9 - Trato vocal e as suas principais estruturas (Sacramento 2009)

Lopes (2017) esclarece ainda que vibração criada pelas cordas vocais atravessa os ossos, cartilagens e músculos de todo o trato vocal potencializando nas suas várias partes a vibração.

McKinney (2005) refere a importância dos seguintes ressoadores: Faringe; Cavidade Oral e Cavidade nasal (ver figura 9).

McKinney (2005, como citado em Lopes, 2017, p. 9) diz-nos que:

Devido à sua posição, tamanho e grau de ajustamento, o autor considera a Faringe o principal ressoador da voz. Estende-se desde a parte de trás do nariz, atravessando a laringe, boca e esôfago. A parte superior é a nasofaringe; a que compreende a boca, a orofaringe e a mais baixa a laringofaringe. É a primeira cavidade a receber o produto vibratório da laringe, controlando a forma como este é

passado às outras cavidades do trato vocal (acima da glote). Tanto as suas dimensões horizontais como as verticais podem ser aumentadas e diminuídas e o seu tamanho permite a intensificação dos parciais mais baixos de um som, quando usada de forma correta. Termos como “redondo”, “rico” e “quente” são utilizados para descrever a qualidade do som resultante dessa influência.

2.1.4 A articulação

A “articulação é o processo pelo qual se fazem as alterações e os ajustamentos da forma do tracto vocal necessários à fala e ao canto, e que se reflectem nas suas propriedades acústicas” (Björkner, 2006, como citado em Sacramento, 2009, p.72).

Sacramento (2009) refere que os articuladores são: os lábios, a mandíbula, a língua, o palato, a úvula, a laringe, a glote e as paredes faríngeas. Ainda de acordo com Sá (1997, como citado em Sacramento, 2009, p.72):

A cada alteração de cada estrutura corresponde uma alteração específica no som, como uma espécie de impressão digital. Qualquer acção articulatória de uma estrutura anatómica repercutir-se-á imediatamente em outras estruturas (Nair, 1999). As configurações do tracto vocal resultam de (Sá, 1997):

- Graus de constrição entre a língua e o palato;
- Comprimento da língua em relação aos pontos de constrição;
- Grau de separação e de arredondamento labial;
- Grau de abertura mandibular;
- Abertura velo-faríngea;
- Largura faríngea;
- Altura da laringe.”

Um aspeto que é importante referir é a questão da posição do pescoço que desempenha um papel importante, pois Sacramento (2009) diz-nos ainda que os movimentos dos articuladores modificam a forma do tracto vocal em certos pontos e são rápidos devido à acção da complexa musculatura que controla a forma e o comprimento do tracto vocal. Desta forma a postura corporal é fundamental e determinante para o bom funcionamento da voz.

A boca tem como função formar o som vocal em unidades compreensíveis ao adicionar consoantes à comunicação, para que o som seja potencializado. A boca juntamente com a faringe formam sons das vogais.

A posição dos lábios é determinante na formação de determinadas vogais como o [o] e o [u]. O nível de pretuberancia e projecção dos lábios também contribui para alterar o comprimento do trato vocal.

Nair (1999) refere que o movimento mandibular (articulação temporomandibular) modifica a dimensão do espaço oral. O relaxamento do malixar leva consigo a base da língua dando assim um maior espaço de ressonância. Apesar de haver implicações a nível sonoro das vogais e exigir um maior trabalho da língua ao nível da sonoridade das vogais altas, as vantagens são muito superiores às desvantagens e o esforço adicional requerido é encarado como um mal menor face à melhoria obtida na ressonância da voz.

Ainda de acordo com Sacramento (2009) a língua, pela sua dimensão, complexidade e mobilidade é o principal articulador do instrumento vocal. O nível de mobilidade que a língua apresenta é diferente na fala e no canto. A nível do canto lírico, os cantores têm que desenvolver uma maior extensão da língua de forma a executar as tarefas melhorando também a ressonância da voz. Nas técnicas em que se utiliza a mandíbula mais baixa torna-se necessário a aprendizagem da utilização da língua a partir de uma posição mais baixa, o que, simultaneamente, implica movimentos mais amplos da mesma.

A altura do palato mole afeta diretamente o espaço disponível para a ressonância oral o que ajuda também na execução de sons agudos. A úvula é o seu extremo posterior efetuando a abertura e o fecho da porta velo-faríngea, que por sua vez irá conduzir o ar para as cavidades nasal e oral, determinando assim o grau de nasalidade dos sons produzidos.

A laringe, como já foi referido anteriormente, também pode modificar a ressonância da voz e beneficiar os harmónicos graves e agudos, mediante a altura da sua posição. Em relação à glote, esta poderá atuar como articulador ao encerrar antes do início da produção de vogais, originando o início glótico do som.

Miller (1996) alerta-nos ainda que esta prática do som glótico deve ser cuidadosamente doseada de forma a não originar lesões nas cordas vocais. As paredes faríngeas podem alargar o seu diâmetro, para obter melhorias acústicas.

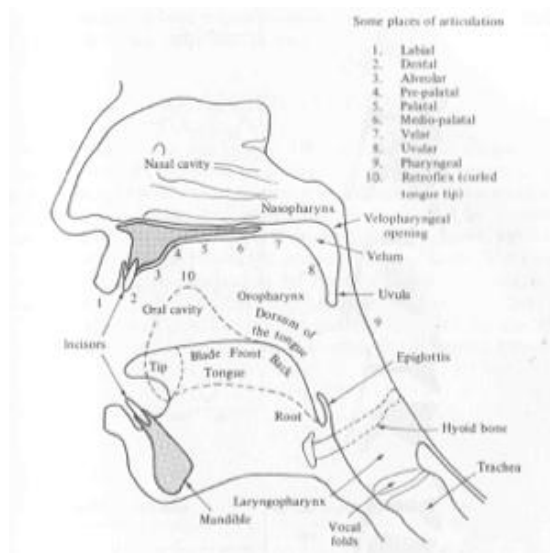


Figura 10 - Articuladores do trato vocal (Miller,1986, p.53)

2.1.5 O apoio

Depois de percebermos o mecanismo da respiração, o funcionamento das pregas vocais, os constituintes da laringe, o trato vocal e o processo da articulação compreendemos melhor a função *apoi*o.

Sacramento (2009) refere que o apoio é uma sensação provocada pela musculatura e pelos recetores de pressão durante a expiração no canto, pois a pressão subglótica é maior do que na fala.

Para um cantor uma boa gestão do ar é fundamental. Nas palavras de Miller (2000, como citado em Lopes, 2017, p.14): “Breath management is the essential foundation for all skillful vocalism”¹⁰.

A importância do apoio é tão significativa no canto que é transversal a todos os tipos de cantores.

Num estudo conduzido por Sonninen et al de 1993, referido em Sacramento (2009), verificou-se que numa voz apoiada o tempo máximo de fonação é mais longo, encontrando-se a laringe mais baixa, a pressão subglótica é maior e o fecho glótico é mais rápido. Assim, o diafragma é tido como um mecanismo de controlo da energia com que o fluxo de ar é comprimido pela musculatura da zona abdominal durante a fonação.

Em Souza (2008, como citado em Valente, 2010) pode ler-se ainda que “com o apoio respiratório o cantor comanda uma inspiração bem doseada e controla o fluxo expiratório de acordo com as exigências da frase musical”.

2.2 Técnica Vocal

A questão da técnica vocal é incontornável para compreendermos a importância do funcionamento da respiração, da articulação no processo de fonação do canto.

Como o nosso objetivo é compreender a atividade do canto lírico iremos centrar-nos neste ponto da nossa fundamentação, na compreensão da técnica vocal, nomeadamente, na Técnica do *Appoggio*, no controlo do ciclo respiratório, agilidade, ressonância, abertura faríngea (*gola aperta*), colocação da voz e resgistos.

2.2.1 A técnica do *Appoggio*

O termo italiano *appoggio* traduz-se por apoio.

De acordo com Miller (1986) a técnica do *Appoggio* não se refere apenas à questão da gestão da respiração, pois envolve também o conceito de ressonância. A escola italiana do *bel canto* não separava a fonte de energia da fonação da ressonância, pois

¹⁰ A gestão do ar é a base essencial para todas as competências vocais.

esta técnica tem como objetivo combinar e equilibrar os músculos e órgãos do tronco e do pescoço, controlando as suas relações com os ressoadores supraglóticos, de modo que nenhuma função exagerada de nenhum deles perturbe o todo.

Segundo Miller (1986, como referido em Sacramento, 2009), a técnica do *appoggio* requer a manutenção de uma postura moderadamente elevada do esterno que deve ser mantida durante todo o ciclo respiratório. Os ombros devem estar relaxados, as zonas epigástrica e umbilical devem estar estáveis de modo a proporcionar uma sensação de equilíbrio muscular. Na inspiração estas zonas movem-se um pouco para fora mas o principal movimento ocorre nos planos laterais, como no tipo de respiração que abordámos anteriormente, diafragmático-abdominal ou costodiafragmático-abdominal. Após a expansão inicial dá-se o movimento abdominal de recuo elástico, reflexo que deve ser contrariado. A velocidade da expiração é atrasada, para sustentar o som, através da utilização da acção dos músculos da inspiração durante a expiração, de maneira a controlar o fluxo do ar e a forma dos ressoadores, possibilitando uma emissão estável da voz. Esta oposição de forças (diafragma contra abdominais) é o que nos permite controlar a energia com que o fluxo de ar é expelido. Esta oposição de forças foi denominada pelos mestres italianos do *bel canto* por *lotta vocale*.¹¹

Miller (1986, como referido em Sacramento, 2009), acrescenta ainda que durante o canto o tronco permanece estável mas na conclusão de uma frase longa observa-se sempre algum movimento abdominal para dentro. O baixo abdómen não deve ser distendido havendo no entanto uma sensação de ligação muscular do esterno ao pélvis. A postura do cantor deve ser mantida durante toda a emissão vocal, pois as alterações da postura devem ser limitadas ao mínimo imprescindível mas sempre com o cuidado de evitar qualquer rigidez postural.

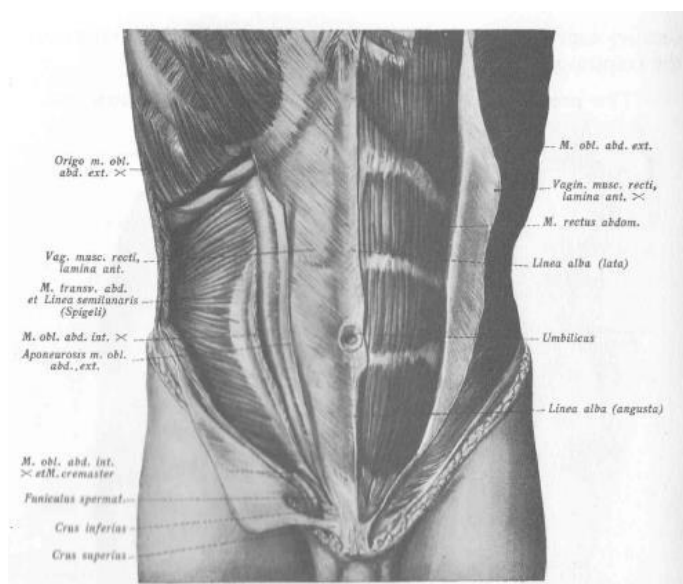


Figura 11 - Músculos do abdómen (Miller, 1986)

Para concluir Miller (1986) salienta que pressionar para fora o baixo abdómen ou pressionar para dentro na zona púbica para apoiar a voz, não fazem parte da técnica do *appoggio*.

¹¹ Luta vocal.

2.2.2 Controlo do ciclo respiratório

Sacramento (2009) refere-nos que uma boa técnica vocal depende muito de uma boa gestão do ciclo respiratório. Uma boa prática respiratória é mais importante do que as dimensões do órgão respiratório, do tempo em que o cantor consegue reter a respiração ou da sua capacidade pulmonar.

Qualquer prática ou ação que provoque um aumento desnecessário de tensão muscular pode desencadear uma série de bloqueios e uma perda da flexibilidade.

Sacramento (2009) salvaguarda ainda que pedir a um aluno que apoie mais a voz resulta, muitas vezes, num acréscimo de tensão o que acaba por bloquear a liberdade do controlo da respiração. Em muitos casos, os cantores confundem apoio com tensão muscular. No entanto uma maior resistência muscular não produz melhor gestão de ar. Pelo contrário, o controle do ritmo do ciclo respiratório é bem mais eficiente do que tensão muscular. Através da dinâmica do equilíbrio muscular é determinada.

2.2.3 Agilidade

Dentro do repertório do canto lírico encontramos, muitas vezes, passagens rápidas virtuosísticas no qual se aplica o mesmo mecanismo do controlo de apoio.

De acordo com Miller (1986) a dinâmica do equilíbrio muscular, que se abordou anteriormente, é determinada pela colaboração dos músculos do tronco, consistindo em movimentos alternados de contração e relaxamento a ritmo rápido ao mesmo tempo que se vão fazendo ajustamentos flexíveis dos músculos e tecidos da laringe. Nesta fase a flexibilidade assume um papel importante, pois só desta forma é possível realizar uma mudança rápida entre tensão e relaxação musculares necessárias ao processo. Realizando este processo de forma eficiente a força e flexibilidade ficam equilibradas.

Ainda de acordo com Miller (1986) é importante que todos os cantores, independentemente do seu tipo de voz, pratiquem diariamente exercícios de agilidade, pois beneficiarão tecnicamente através desta prática.

É também importante que a agilidade esteja sempre presente mesmo em passagens lentas ou até em suspensões. A agilidade vai contribuir para evitar tensão muscular e fadiga vocal. Miller (1986) dá-nos ainda o exemplo, quando a frase musical tem uma tessitura aguda e a dinâmica é intensa existe o risco de se manter um nível de energia constante devido ao facto de nesses momentos musicais a totalidade da energia física do cantor é requerida para a performance e tais passagens trazem consigo tensão e fadiga vocal, fazendo com que a única maneira de produzir uma emissão vocal poderosa e expressiva e ainda permanecer livre, seja através da agilidade vocal. Ainda refere que nestas situações é aconselhável que o cantor sinta que a respiração é fácil, o apoio abdominal (*appoggio*) tem de ser firme e flexível, e a intensidade e a energia não podem ser fixas, e ainda as passagens virtuosísticas

rápidas devem despertar uma sensação que é semelhante à do início do *staccato* rápido, mas incorporado no legato articulado.

Por último Miller (1986) aponta que em todas as passagens rápidas a voz não deve sofrer alterações tímbricas.

2.2.4 Ressonância

Como já foi referido anteriormente, é no trato vocal que se inserem os principais ressoadores e são estes que filtram acusticamente o som produzido pelas pregas vocais, que se situam na laringe. Também já compreendemos que os articuladores influenciam a forma desse filtro.

Nair (2007) diz-nos que um ressoador vibra em simpatia com a energia sonora produzida por uma fonte sonora e situa-se entre a fonte sonora e o meio de difusão do som. Um ressoador reage a uma fonte sonora, vibrando assim com essa fonte e, nesse processo, altera o som comunicado ao sinal radiado as suas propriedades acústicas. Ainda de acordo com Nair (2007, como referido em Sacramento, 2009), o ressoador humano é único na sua capacidade de variar a forma em inúmeras combinações.

De maneira a termos suficiente qualidade, todas as vozes necessitam simultaneamente de um determinado grau de ressonância oral e ressonância faríngea, pois é no trato vocal que se filtram acusticamente os sons produzidos na laringe. A forma e o tamanho do trato vocal vão determinar a natureza das suas propriedades filtrantes.

Nair (2007) afirma-nos que cantar e falar não são processos idênticos, para as quais aponta sete diferenças:

- As vogais e algumas consoantes são quase sempre sustentadas durante mais tempo no canto, devido à duração das notas e ao andamento da música;
- Todos os fonemas, principalmente as vogais, são executados com mais ressonância no canto, devido ao trabalho de desenvolvimento de ressonância e ao cuidado colocado com a emissão do som;
- Os fonemas individuais são quase sempre mais puros e mais consistentes no canto pois existe mais tempo para os executar. A postura fonatória é mantida durante mais tempo, para além da atenção prestada à dicção;
- As transições entre fonemas são executadas com mais rigor no canto, de forma mais rápida e com maior precisão.
- Os sons cantados são geralmente executados com um volume mais elevado no canto.

- A tessitura utilizada no canto é muito mais extensa do que a utilizada na fala.
- O ritmo dos fonemas cantados é determinado pela partitura musical.

Desta forma, e como nos reforça Sacramento (2009), concluímos que a voz cantada evidencia maior ressonância, sendo necessária maior precisão na atividade dos ressoadores e maior pureza no som dos fonemas. Assim podemos concluir também que o timbre da voz pode ser controlado através da combinação dos ressoadores ou por outras palavras pelo acoplamento de ressoadores.

2.2.5 Gola Aperta

De acordo com Sacramento (2009) o objetivo da técnica *gola aberta* ou, em português, da garganta aberta é maximizar o espaço na faringe através da abdução das pregas ventriculares. Através deste processo o som é descrito como livre, quente e redondo. Os resultados são descritos como produzindo equilíbrio, coordenação, uniformidade e consistência. Alguns cantores também referiram que ajuda a reduzir a tensão.

Sacramento (2009) acrescenta ainda que o uso desta técnica é um dos raros aspetos em que a maioria dos pedagogos estão de acordo.

Segundo Sacramento (2009) para se obter uma posição dos ressoadores sem tensão muscular, sentida como aberta, é necessário inspirar profundamente pelo nariz originando uma sensação agradável de abertura na nasofaringe, na orofaringe e vestigialmente na laringofaringe. A posição da língua e do o maxilar mantêm-se, a laringe está moderadamente baixa e o palato está flexivelmente elevado. As relações entre os ressoadores mudaram mas nenhum dos ressoadores principais, boca ou faringe, se sobrepôs ao outro e o canal de ligação entre os ressoadores está aberto e livre.

2.2.6 O equilíbrio das ressonâncias: colocação da voz

Miller (1986) diz-nos que o termo colocação da voz refere-se tradicionalmente às sensações que os cantores procuram para obter uma boa ressonância. Essa boa ressonância dá-se com o equilíbrio das ressonâncias da faringe e a boca. Desta forma as sensações não se centram nem na garganta nem na face, mas nas duas em simultâneo. Quando uma destas ressonâncias se sobrepõe à outra surgem desequilíbrios sonoros que se refletem como uma voz pesada ou aborrecida ou voz estridente e contundente.

Miller (1996, como referido em Sacramento, 2009) diz-nos ainda que o acoplamento dos ressoadores transforma-se em equilíbrio da ressonância sem violação de nenhuma parte particular do trato vocal.

2.2.7 Registos

De acordo com Sacramento (2009) os registos vocais são regiões de qualidade vocal distintas umas das outras, ao longo das quais o funcionamento do mecanismo vocal é uniforme. Deste mecanismo surge uma qualidade de som uniforme dentro do mesmo registo.

Khambata (1997) refere que entre a passagem destes registos é possível ouvir uma quebra distinta na qualidade do som associada a uma instabilidade no funcionamento do mecânico. Estes pontos de passagem foram estabelecidos pela escola italiana, por *primo passaggio* (primeira passagem) e *secondo passaggio* (segunda passagem), estando no meio destas duas passagens referidas a *zona di passaggio* (zona de passagem).

Ainda de acordo com Khambata (1997) os cantores utilizam termos como “registo de peito” e “registo de cabeça” de forma a descrever o local das vibrações e sensações ao cantarem uma determinada nota, dependendo da altura da escala.

Sacramento (2009) aponta que, no caso do canto lírico, devido à extensão vocal e intensidade exigidas, os cantores dedicam parte do seu trabalho técnico a aprender a controlar as passagens de registo, a fundir os registos e a uniformizar a voz, evitando assim mudanças mecânicas bruscas no funcionamento da laringe.

2.3 Técnica Alexander

2.3.1 Sobre a Técnica Alexander

Para Gelb (1981, p.2) a Técnica Alexander é:

The best formal definition is that offered by Dr Frank Jones, former director of the Tufts University Institute for Psychological Research. He described the Technique as “a means for changing stereotyped response patterns by the inhibition of certain postural sets”. He also described it as “a method for expanding consciousness to take in inhibition as well as excitement (i.e. “not doing” as well as “doing”) and thus obtaining a better integration of the reflex and voluntary elements in a response patterns.¹²

A Técnica de Alexander (TA), como nos indica o nome, é uma técnica que foi criada por Frederick Matthias Alexander para ajudar na descoberta do equilíbrio corporal. Por outras palavras, é um método que nos ajuda a encontrar uma nova consciência corporal, que altera padrões físicos nocivos, assimilados desde determinada idade. De

¹² A melhor definição formal é dada por Dr. Frank Jones, antigo diretor da Universidade Tufts do Instituto de Pesquisa Fisiológica. Ele descreve a Técnica como “um caminho para a mudança de padrões de resposta estereotipados pela inibição de certas séries de posturas”. Descrevia-a também como “um método de expansão da consciência de forma a interiorizar e a excitação (por exemplo “não fazer” como também “fazer”) e assim obter uma melhor integração do reflexo e de elementos voluntários em padrões de resposta.

uma forma geral, o objetivo principal da TA é conseguir atingir esse equilíbrio corporal de ações voluntárias e involuntárias da forma mais saudável possível.

A TA pode ajudar as pessoas de várias formas. Tudo depende das necessidades e objetivos da pessoa.

De acordo com Gelb (1981), as pessoas procuram a Alexander Technique por três razões principais: dor, desenvolvimento das competências da performance artística e transformação pessoal.

Soares (2013) diz-nos que a Técnica Alexander é muito usada e transmitida no Reino Unido e nos Estados Unidos da América. Escolas prestigiadas como Julliard, Guildhall School of Music, Royal College of Music entre muitas outras, oferecem no currículo dos cursos a Técnica Alexander. No entanto a quantidade de aulas que é geralmente oferecida é não chega a ser suficiente para uma compreensão profunda da sua natureza e uma aplicação completa dos seus recursos.

2.3.2 A criação da Técnica Alexander

Frederick Matthias Alexander nasceu na Tasmânia, a 20 de fevereiro de 1869.

De acordo com Palma (2016) Alexander desde a sua nascença já possuía problemas de saúde devido ao seu nascimento prematuro. Desde cedo Alexander que se apaixonou pelo teatro e pela literatura, os quais passaram a fazer parte da sua vida profissional.

Em Bloch (2004, como referido em Palma, 2016), pode ler-se que Alexander ao longo da sua carreira profissional, em 1892, em Melbourne, começou a revelar problemas de rouquidão durante os seus recitais. Após ter consultado vários médicos, estes não detetaram nenhum problema aparente ao qual apenas lhe recomendaram descanso. Os tratamentos que também lhe sugeriram não tiveram sucesso e os problemas vocais persistiram, ao ponto de quase não conseguir falar.

Alexander (1985/1932, como citado em Palma, 2016) conta-nos que não obtendo uma resposta para solucionar o seu problema, Alexander questionou um médico acerca das verdadeiras causas da sua rouquidão durante os recitais, alegando que poderia estar a usar a voz de uma forma incorreta. Apesar disto o médico não lhe conseguiu sugerir uma solução à sua questão o que levou Alexander a ingressar num caminho de autodescoberta.

Como podemos ainda ler em Palma (2016) Alexander decidiu então estudar minuciosamente os movimentos do seu corpo através de espelhos, onde procurou identificar as diferenças físicas entre o que fazia ao recitar e ao falar naturalmente.

Palma (2016) diz-nos ainda que Alexander, ao recitar, notou que tinha uma tendência para retrain a cabeça para trás e para baixo, contrair a laringe e “sugar” o ar através da boca, de tal forma que produzia um som ofegante o que também acontecia

ao falar, mas numa menor dimensão. Todos estes pequenos movimentos, que muitas vezes nos parecem inofensivos, eram a base dos seus problemas vocais.

Mais tarde Alexander descobriu que não conseguia prevenir diretamente a contração da laringe e o “sugamento” de ar mas, que ainda assim, era capaz de impedir o retrair da cabeça que influenciava os sintomas anteriores.

Gelb (1981, p.12) diz-nos ainda que:

This observation was a turning-point. Alexander now understood that the functioning of his vocal mechanism was influenced not only by his head and neck but by the pattern of tension throughout his body.¹³

A partir daqui Alexander descobriu a importância do Controlo Primário (relação entre coluna e pescoço) descrito no ponto 2.3.4.

2.3.3 Falsa percepção sensorial

No decorrer da sua pesquisa Alexander percebeu que tinha uma percepção incorreta do que realmente fazia com o seu corpo. Como não tinha essa consciência, percebeu que ao tentar alongar a coluna continuava a colocar a cabeça para trás e para baixo, contrariamente àquilo que pensava estar a fazer.

Como o próprio Alexander refere: "Estava fazendo o oposto do que acreditava estar fazendo e do que eu decidira que deveria fazer" (Alexander, 2010, p. 23).

Foi então que percebeu que a “sensação” não era fidedigna e o que nos é familiar ou habitual prevalece em relação ao estímulo que é novo.

De acordo com o autor da técnica Alexander (2010, p.23, como citado em Palma, 2016, p.99):

Na realidade, eu estava a ser vítima de uma ilusão praticamente universal, a ilusão de que, uma vez que somos capazes de fazer o que “queremos” fazer em atos habituais e que implicam vivências sensoriais conhecidas, seremos igualmente bem-sucedidos ao fazermos o que “queremos fazer” em atos contrários aos nossos hábitos e que, portanto, implicam vivências sensoriais desconhecidas.

A falsa percepção sensorial é assim um dos conceitos fundamentais da TA que vê nela a causa de muitas tensões e hábitos ineficientes e da dificuldade em alterá-los.

¹³ Esta observação foi o momento decisivo. Alexander percebeu então que o funcionamento do seu mecanismo vocal não só era influenciado pela cabeça e pescoço mas também por um padrão de tensões espalhado por todo o seu corpo.

2.3.4 Controlo Primário

Ao longo das suas experiências, Alexander compreendeu que há uma relação dinâmica entre a cabeça, pescoço e costas, à qual designou de Controlo Primário.

De acordo com MacDonald (1999, p.38, como citado em Palma, 2016, p.100):

There is a primary control of the use of the self which governs the working of all mechanisms and so renders the control of the complex human organism comparatively simple.¹⁴

Como nos diz Alcântara (2007), a forma como utilizamos este controlo vai determinar a coordenação e o funcionamento do corpo.

MacDonald (1999) refere-nos que a prática da Técnica Alexander possibilita a descoberta de um novo equilíbrio entre a cabeça e o tronco, através da utilização dos músculos corretamente alongados.

Em Alcântara (2007) podemos ler que o bom uso do controlo primário não implica uma posição fixa para cada pessoa. Qualquer posição da cabeça e do pescoço é correta desde que esteja dentro dos parâmetros corretos de coordenação. A ausência destes parâmetros de coordenação pode ser prejudicial pois pode perder-se o equilíbrio correto através de movimentos e posicionamentos incorretos da cabeça. Portanto uma boa coordenação depende indubitavelmente de boas direções¹⁵.

Alcântara (2007) diz-nos ainda que Alexander nas suas observações notou que o controlo primário é bastante natural em crianças e bebés saudáveis, pois a forma como utilizam o pescoço e a cabeça determinam se os seus movimentos são elegantes e coordenados ou não. A desproporção entre o peso da cabeça em relação ao resto do corpo, ainda pouco desenvolvido muscularmente, dificultaria a boa coordenação física perante um incorreto uso do controlo primário. Mais tarde as crianças têm o costume de perder esta posição natural, através da aquisição de maus hábitos, através da imitação, do tipo de educação que recebem e do *end-gaining*¹⁶. Ao compreendermos os fundamentos do controlo primário, percebemos então a razão da grande parte das diferenças de coordenação entre os adultos. Concebendo a ideia do controlo primário um adulto consegue atingir o potencial de coordenação, mantendo-se saudável.

Alcântara (2007) defende ainda que um indivíduo que se dedique à interiorização dos princípios da TA não deve querer aprender como controlar o corpo mas sim como deixar de interferir com o seu normal funcionamento. Ao direcionar a cabeça, pescoço e costas, não está a fazer o “certo” mas sim a prevenir que o “errado” aconteça.

¹⁴ Há um controlo primário no uso de nós mesmos que governa todos os mecanismos e, portanto, torna relativamente simples o controle do complexo organismo humano

¹⁵ Será aprofundado no ponto 2.3.5.

¹⁶ Será aprofundado no ponto 2.3.6.

2.3.5 Inibição e direções

Palma (2016) refere que a inibição é o ato de “parar para pensar antes de agir”, uma espécie de autocontrole. Desta maneira, podemos inibir todo o tipo de tensões ou ações musculares que não são necessárias na realização da atividade através do pensamento. Só desta forma conseguimos impedir que as reações habituais e os vícios antigos prevaleçam.

Soares (2013, p. 137) diz-nos que “a inibição tem assim dois aspetos complementares: parar antes de agir e executar a ação mantendo uma permanente atividade mental para prevenir contrações desnecessárias ou excessivas”. Para isso é necessário haver prática regular.

Segundo Soares (2013) se fizermos uma análise das nossas rotinas diárias iremos compreender como há inúmeros movimentos que realizamos de forma desnecessária e que não trazem qualquer benefício, como por exemplo: roer as unhas, morder os lábios, fechar os punhos. Aliás, este tipo de comportamentos revelam-nos já que existe um padrão de tensão muscular, pois como nos diz ainda Soares (2013) todos estes movimentos inconscientes são resultados impulsivos que nos deixam ainda mais ansiosos conseqüentemente irão perturbar ainda mais o nosso rendimento. Ao tomarmos consciência de nós próprios e através da inibição, conseguiremos melhorar alguns hábitos.

Palma (2016) refere que Alexander descobriu a importância da inibição quando desistiu de tentar atingir o fim pretendido. Ao pararmos as reações habituais é dada a possibilidade de repensar como efetuar uma ação.

Em Soares (2013) pode ler-se ainda que pensar antes de agir e não fazer de imediato a ação, não proceder por impulsos mas sim conscientemente, mantendo uma atividade mental permanente, ajuda no processo de realização de uma atividade futura com menos interrupções.

Podemos assim deduzir das palavras de Soares (2013) a importância do autocontrole defendido por Alexander como parte de uma estratégia para a superação de tensões que causam impacto negativo na atividade do canto.

Segundo MacDonald (1999) as direções estão constantemente assentes nas atividades do dia-a-dia. Estas são dadas através de ordens, instruções para atingir objetivos pretendidos. De maneira a efetuar os movimentos, o nosso corpo precisa de direções da mesma forma que nós necessitamos de direções para chegar a um determinado local de automóvel. Alexander concluiu através das suas observações que algumas dessas direções não são tão adequadas para a funcionalidade do corpo em relação a outras. Não podemos ver direções específicas, mas é possível depararmos com o resultado delas através da nossa disposição física no momento.

Palma (2016) refere-nos que as direções são mensagens nervosas enviadas do cérebro para os músculos. As mesmas estão sempre presentes e são responsáveis seja

pela incorreta utilização de nós próprios como para inibir possíveis hábitos e reações prejudiciais ao nosso desempenho. Quando são escolhidas cuidadosamente, servem o propósito de nos impedir de agir erradamente no decorrer de uma ação.

Segundo Alcântara (2007), as direções mais importantes são aquelas que nos impedem de usar incorretamente o Controlo Primário, já que o mesmo define a coordenação de todo o corpo. Alcantara (2007) designa ainda as mesmas como direções primárias, mencionando que, em qualquer situação (como fazer malabarismo, lidar com “medo do palco” ou resolver conflitos), é nelas que a inibição deve estar presente.

Ainda de acordo com Alcântara (2007, p.33) devemos permitir ao corpo que se liberte pois, Alexander definiu para o controlo primário: “Let your neck be free, to let your head go forward and up, to let the back lengthen and widen, all together, one after the other”¹⁷. A palavra let assume uma importância determinante na assimilação dos conceitos da TA, pois dá-nos a certeza de que não devemos “comandar”, mas sim “libertar” ou “deixar”. Permitir a sua libertação é considerado uma direção inibitória, a qual comanda a cessação do trabalho de certos músculos.

As direções dependem sempre umas das outras. Ao descartarmos uma delas, toda a unidade sofre consequências. No entanto, existe uma disposição hierárquica: libertar o pescoço precede deixar a cabeça ir para cima e para a frente, que precede deixar as costas alongarem e alargarem. Todas em conjunto, mas uma após a outra.

2.3.6 End-gaining e means-whereby

De acordo com Palma (2016) na prática da TA é necessário ter a consciência de quando queremos chegar ao nosso objetivo final temos, primeiro, que planear o processo para atingir a meta, o fim desejado. *End-gaining* e *means whereby* são termos especificamente definidos pelo próprio Alexander e que significam, respectivamente, o nome dado ao processo de durante um ato nos preocuparmos exclusivamente com fim desejado e os meios para o atingir.

De acordo com MacDonald (1999, como referido em Palma, 2016) na prática da TA é necessário ter a consciência de que temos primeiro de planear o processo de maneira a atingir a meta final. Um exemplo muito simples que podemos abordar para perceber estes conceitos é quando tentamos nadar uma piscina de 25 metros, se não nos focarmos na forma mais indicada de mover os braços, as pernas, o corpo, etc., e tivermos somente a atenção em chegar a meta prevista der qualquer forma, é muito provável que nos desgastemos mais rapidamente, para além de estarmos a interiorizar hábitos incorretos de natação que, mais tarde, se poderão reverter em problemas de saúde.

¹⁷ Permite que o pescoço se liberte, para que a cabeça possa ir para cima e para a frente, as costas possam alongar e alargar, todos em conjunto, um após o outro.

O exemplo referido por Palma (2016) mostra-nos que a TA nos convida não só a observar o fim desejado (*end-gaining*), mas também as várias etapas de o atingir (*means-whereby*).

Palma (2016) esclarece ainda que a observação frequente que Alexander fazia do comportamento das crianças o levou a concluir que elas se preocupam mais com o processo de chegar a um fim (*means-whereby*) característica que os seres humanos vão perdendo com o crescimento e que no caso do canto é tão importante.

2.3.7 Procedimentos Práticos - três exercícios usados na aulas de TA

Durante a investigação as sessões já mencionadas com exercícios de TA permitiam ajudar a aluna na aquisição de um correto equilíbrio postural, pois como nos diz Sacramento (2009, p.81) “a postura corporal é determinante para o bom funcionamento da voz (...) a tensão muscular prolongada provoca dores e uma cadeia de compensações que perturbam o equilíbrio do sistema muscular, levando ainda ao encurtamento do músculo em tensão”. Relativamente a estes exercícios de TA achou-se por bem selecionar aqueles que foram usados no trabalho direto com a aluna e que se apresentam de forma sumária neste ponto do trabalho.

No que toca à prática da TA, não existe uma forma única de a ensinar, apesar da sua designação de “técnica”. Cada professor tem a sua abordagem pessoal de ensinar a TA, de acordo com as suas experiências pessoais.

É importante referir que a TA, como nos diz Palma (2016, p.125) “não é uma consulta de terapia, mas antes uma lição onde, o objetivo do professor não é o de tratar ou curar o paciente, mas sim o de ensinar o aluno como inibir reações automáticas incorretas derivadas de *end-gaining*, através do Controlo Primário e respetivas direções a assumir”.

Uma aula de Técnica Alexander tem a duração aproximada de 40 minutos. Através do toque das mãos no aluno e das instruções verbais, o professor conduz o aluno a diversos movimentos e sensações.

O toque das mãos é muito importante porque é isso que permite ao professor fazer ajustes musculares no seu aluno.

Segundo Alcântara (2007, p.40), o professor utiliza as mãos no aluno por quatro razões separadas mas interligadas:

- “Analisar a forma como ele se utiliza a si mesmo;
- Ajudá-lo a prevenir alguns usos incorretos;
- Persuadi-lo a utilizar-se corretamente;
- Ajudá-lo a ser mais preciso no conhecimento do próprio corpo.”

O toque das mãos do professor ajudam o aluno a tomar consciência da tensão exercida em determinadas partes do corpo. O professor de TA, ao colocar as mãos em vários pontos estratégicos, procura induzir o pensamento do aluno para inibir certos “hábitos” e incitar uma nova maneira de pensar e agir.

a) *Sentar e levantar* - exercício do banco

De acordo com Alexander (1997, como referido em Soares, 2013), o uso consciente do mecanismo em todos os actos da vida, com base na coordenação geral, constitui um verdadeiro problema intelectual do controlo construtivo sem fim, que desenvolve o interesse e o prazer geral mesmo em actos quotidianos como ‘sentar’ ou ‘estar de pé.

Um dos exercícios mais comuns nas aulas de TA é o chamado trabalho com cadeira. Levantar e sentar é um gesto que é repetido várias vezes na grande maioria das aulas. O objetivo principal deste exercício não é aprender a melhor maneira de sentar e levantar, embora, no final esse objetivo acabe por ser alcançado indirectamente. Nas palavras de Alexander (1995, p.194, como citado em Cunha, 2005, p.71) “não é o levantar ou sentar mesmo nas melhores condições que tem qualquer valor: isso é simples cultura física. O que conta é o que estivemos a fazer como preparação quando se trata de fazer movimentos”.

Em Cunha (2015) pode ler-se que numa aula de TA, o professor guia o movimento de sentar e levantar através das mãos (ver figura 12). Por vezes, o aluno fica alguns segundos na posição de macaco e consoante o corpo vai descendo o mesmo vai simultaneamente de encontro à cadeira. À medida que o procedimento é repetido o movimento fica cada vez mais ágil e torna-se mais natural devido a uma melhor eficácia na utilização do corpo e às direcções e incitações dadas pelo professor.

Apesar de parecer um ato fácil e simples, sentar e levantar de uma cadeira é utilizado na TA para inibir uma reação inadequada, a fim de conduzir a uma condição de coordenação mais benéfica.

b) *“Ah sussurrado”*

Fedele (2003, como referido em Cunha, 2015) refere-nos que o “*Ah sussurrado*” é um exercício realizado através do movimento dos músculos faciais, maxilar e língua. É um procedimento que está relacionado com a respiração e emissão vocal. Geralmente

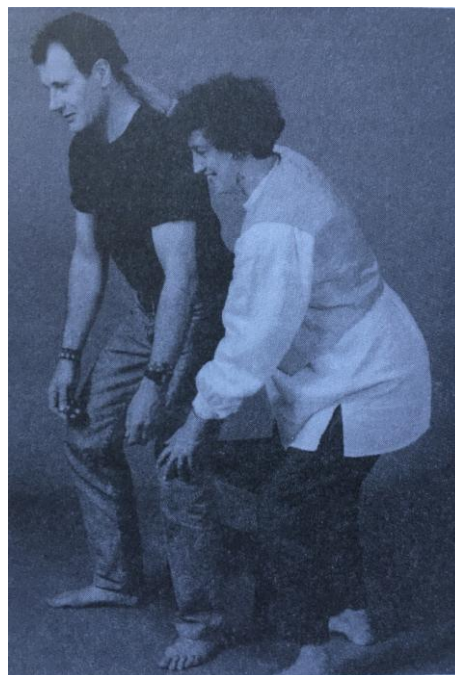


Figura 12 - Exercício do banco (Gelb, 1981, p. 55)

é coordenado com qualquer outro procedimento, sendo frequentemente introduzido quando o aluno está sentado.

Soares (2013) realça ainda que na perspectiva de Alexander uma respiração eficiente é o resultado de uma boa coordenação. Esta coordenação cria as condições para a emergência dum padrão respiratório involuntário. Assim sendo esta visão é

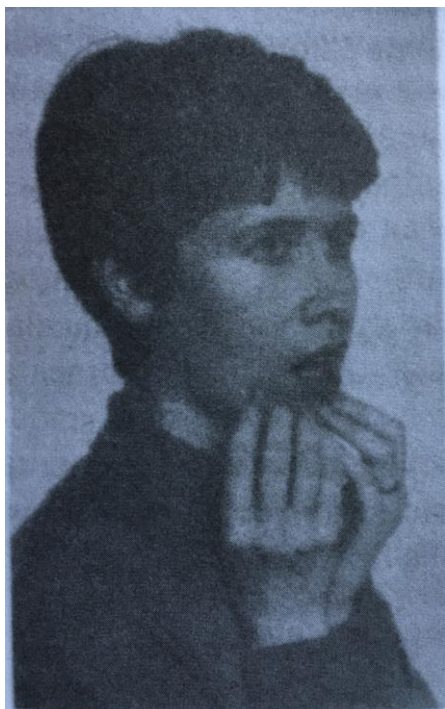


Figura 13 - Ah sussurrado (Barker, 1991, p.109)

consentânea com a pedagogia não linear, que procura que a aprendizagem de padrões motores seja facilitada pela imposição de constrangimentos ou a criação de condições para que processos intuitivos de auto-organização se desenrolem. Se as condições posturais e musculares ideais estiverem criadas e a concentração de dióxido de carbono na corrente sanguínea for adequada, o reflexo inspiratório é activado. Perante isto, o “Ah sussurrado” não é um exercício respiratório em si, mas uma forma de pensar em actividade concebida para prevenir os hábitos prejudiciais associados à respiração e vocalização.

Ainda de acordo com Soares (2013) neste procedimento trabalha-se a coordenação dos músculos da face, do maxilar e da língua, para

depois expirar vocalizando num sussurro atento às direcções (pescoço livre, cabeça para a frente e para cima, costas tendendo a alongar e alargar)(ver figura 13). A ideia é prolongar a expiração mantendo a atenção focada nos outros componentes do procedimento, de molde a que no momento final a inspiração que se segue seja praticamente involuntária.

c) **Relaxamento construtivo**

Chance (1998, como citado em Cunha, 2015) refere que a posição de relaxamento construtivo, permite a aquisição de uma organização muscular melhorada. No dia-a-dia, para contrariarmos a força da gravidade são utilizados em excesso músculos que deveriam estar distendidos – os discos intervertebrais devido à pressão ficam comprimidos e conseqüentemente reduzem a altura. Perante esta situação, há a necessidade de uma organização muscular para aumento da estatura e para obtenção de uma coordenação corporal com maior facilidade.

Ainda de acordo com Cunha (2015), Alexander dizia na formação de professores: “se não consegues fazer o que queres com o aluno em pé, então coloca-o em cima de uma mesa”.

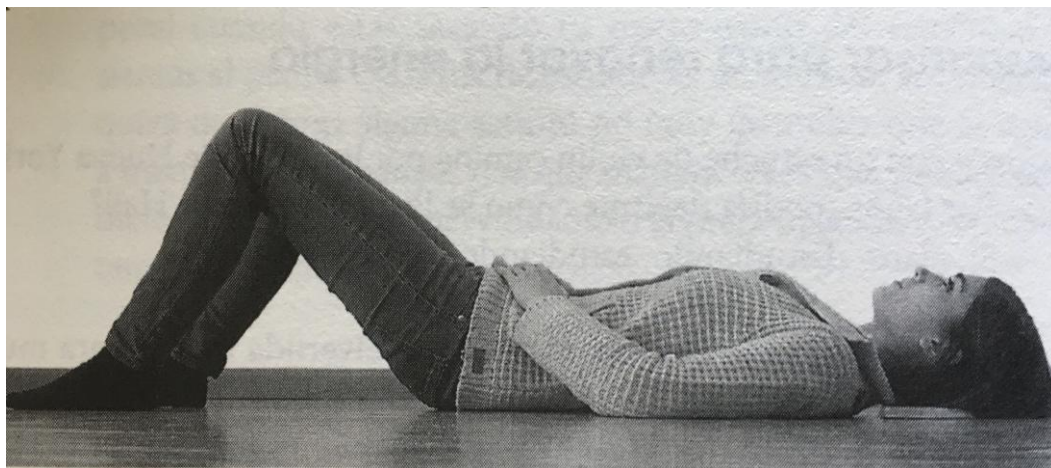


Figura 14 - Relaxamento construtivo (García, 2013, p.32)

De acordo com García (2013) o relaxamento construtivo consiste em ficar deitado no chão com alguns livros a apoiar a cabeça e com os joelhos fletidos, com os pés no chão à largura das ancas (ver figura 14). As mãos devem estar sobre o ventre com os braços relaxados. O aluno deve focar a consciência em determinadas partes do corpo indicadas pelo professor e, através da força da gravidade, relaxar essas zonas do corpo.

García (2013) salienta ainda que não convém deitar no chão frio nem excessivamente duro. Na nossa situação foi usado um tapete de yoga para ajudar. Deve-se também ter em conta as seguintes indicações:

- manter separados os pés a uma distância similar à largura das ancas;
- reajustar suavemente a zona das ancas de forma a que o seu contacto com o solo seja maior, no entanto sem esforçar;
- Respirar suavemente pelo nariz;
- Observar se o corpo se encontra simétrico, alinhado e expandido,
- Colocar as mãos aproximadamente sobre o ventre. Desta maneira os ombros permanecerão ligeiramente abertos.

Capítulo III - Plano de investigação e metodologia

No capítulo que agora se inicia irão ser apresentados os alicerces metodológicos que se aplicam ao nosso estudo, salientando as razões que orientaram o desenvolvimento do trabalho, a pergunta de partida, os objetivos da investigação e as opções metodológicas que foram efetuadas.

A investigação que efetuámos enquadra-se no paradigma qualitativo.

Com o estudo desenvolvido procurámos responder à questão: qual a importância do funcionamento da articulação no processo da fonação do canto, recorrendo à Técnica Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso?

Para dar resposta a esta questão enunciámos vários objetivos que ficaram registados no capítulo I e que agora se voltam a recordar:

- Identificar e analisar estratégias de ensino-aprendizagem da articulação;
- Planificar uma sequência didática com o intuito de desenvolver competências a nível da articulação;
- Implementar os princípios da Técnica Alexander na prática do canto ao longo das aulas;
- Avaliar o resultado final das estratégias nas aprendizagens.

3.1 Estudo de caso - uma metodologia de investigação

3.1.1 A pesquisa qualitativa

Segundo Dias (2009) o termo *metodologia*, etimologicamente falando, é composto por três elementos do grego “*metá + ódos + logía*”. Estes termos “*metá + ódos*” significam “a estrada para”, e “*logos*” remete para “ciência, discurso”. Assim, a palavra *metodologia* remete para os instrumentos usados para fazer ciência.

Já para Fortin (2009) a *metodologia* é a estratégia usada para obter as respostas às questões da investigação colocadas. A *metodologia* pode ser definida também por um conjunto de normas/regras que orientam e apoiam a investigação.

Pareceu-nos adequado o recurso à metodologia qualitativa pelo facto da questão que nos ocupa ser de âmbito educativo e, por isso, social e humano. Como nos diz Dias (2009) quando fazemos investigação social e humana, o investigador compromete-se com a realidade que estuda. Deste modo é um sujeito que analisa, interpreta, estuda outro ser humano respeitando a isenção e neutralidade possíveis na análise dos dados recolhidos. Para levar a cabo a nossa investigação, e de acordo com o paradigma qualitativo, recorreremos à entrevista semiestruturada e à observação direta. Dada a natureza da nossa investigação pareceu-nos apropriado recorrer ao método de investigação qualitativa.

Segundo Fortin (2009) na investigação qualitativa o investigador está preocupado com uma compreensão absoluta e ampla do fenómeno em estudo. O investigador observa, descreve, interpreta e aprecia o meio e o fenómeno tal como se apresentam sem tentar controlá-los, pois o objetivo da abordagem desta investigação, utilizada para o desenvolvimento do conhecimento, é descrever ou interpretar, mais do que avaliar.

É também Fortin (2009) que nos diz que este tipo de investigação geralmente é útil para verificar uma teoria, estudar um caso que é reconhecido como especial e único, explicar relações de casualidade entre a evolução de um fenómeno e uma intervenção.

3.1.2 O Estudo de Caso enquanto pesquisa qualitativa

Pelas leituras efetuadas pareceu-nos adequado optar pelo modelo “estudo de caso”. Segundo Fortin (2009) o estudo de caso é uma investigação aprofundada de um indivíduo, de uma família, de um grupo ou de uma organização. Este tipo de método pode ser descritivo, exploratório ou explicativo. Se optarmos por um tipo explicativo ele pode ser com ou sem experimentação.

No caso em apreço optámos pelo tipo explicativo sem experimentação que nos serviu para, como diz Fortin (2009) descrever, explorar ou explicar um fenómeno.

O estudo de caso vai basear-se em documentos, na observação e na entrevista.

A) Observação

Segundo Fortin (2009) a observação pode ser usada como um método complementar de colheita de dados. O estudo a partir da observação é utilizado quando necessitamos de dados que seria muito difícil obter de uma outra forma.

Ainda de acordo com Fortin (2009) a investigação do comportamento das pessoas não permite muitas opções na forma de obter dados: ou se solicita aos indivíduos que digam o que fazem numa determinada situação, por meio da observação ligada à entrevista, ou se observa o que os sujeitos fazem por meio da observação direta.

B) Entrevista

Considerando a problemática da investigação efectuou-se como recolha de dados usando como metodologia de investigação qualitativa a entrevista semi-estruturada.

Para Quivy & Campenhoud (2008, p.15) a investigação em ciências sociais:

segue um procedimento análogo ao do pesquisador de petróleo. Não é perfurando ao acaso que este encontrará o que procura. Pelo contrário, o sucesso de um programa de pesquisa petrolífera depende do procedimento seguido. (...) não pode exigir-se ao responsável do projecto que domine minuciosamente todas as técnicas necessárias. O seu papel específico será o de

conceber o conjunto do projecto e coordenar as operações com o máximo de coerência e eficácia. (...) No que respeita à investigação social o processo é comparável. Importa, acima de tudo, que o investigador seja capaz de conceber e de pôr em prática um dispositivo para a elucidação do real.

A escolha pela utilização das entrevistas justifica-se por diversas razões, como nos refere Quivy & Campenhoudt (2008, p.192):

“as entrevistas (...) têm, portanto, como função principal revelar determinados aspectos do fenómeno estudado em que o investigador não teria espontaneamente pensado por si mesmo e, assim, completar as pistas de trabalho sugeridas pelas suas leituras. (...) é essencial que a entrevista decorra de uma forma muito aberta e flexível e que o investigador evite fazer perguntas demasiado numerosas e demasiado precisas. (...) é uma técnica surpreendentemente preciosa para uma grande variedade de trabalhos de investigação social.”

A nossa escolha recaiu sobre a entrevista semi-estruturada, pois permite a comparação entre os testemunhos de diversos sujeitos (Bodgan & Biklen, 1994) e também permite corroborar a informação dos resultados obtidos anteriormente.

Dias (2009, p. 213) diz-nos que “a entrevista prevê o uso de um guião mais ou menos estruturado. Este serve para evitar fenómenos de saturação ou de esquecimento do mesmo entrevistador e fundamentalmente garantir a *identidade* substancial do instrumento”.

Fortin (2009) refere que na entrevista se pode utilizar um guião com questões abertas e, eventualmente, combiná-las com sub-questões.

Ainda de acordo com Quivy & Campenhoudt (2008), interessa que os entrevistados possam deixar o registo discursivo das perceções que são a matéria do nosso trabalho e que desta forma se possa, através de uma “fraca directividade” retirar toda a informação que possa ser útil, para se compreenderem os fenómenos que se elegem como objeto de estudo.

3.2 Instrumentos de recolha de dados

No nosso estudo de caso recorreu-se à observação direta de uma aluna em quatro sessões com aplicação da TA das quais se recolheram registos fotográficos e reflexões escritas destas sessões. Irão ser apresentadas as respetivas planificações. Recorreu-se ainda na observação direta a duas aulas das quais também se apresentam as respetivas planificações e reflexões na parte I do nosso trabalho.

Como se depreende da nossa fundamentação metodológica foram utilizadas as entrevistas semi-estruturadas, como instrumento de recolha de informação. A aluna, por ser menor foi entrevistada e fotografada com o consentimento do respetivo encarregado de educação (ver anexo C). Foi igualmente entrevistada a professora

cooperante. A ideia inicial que presidiu à escolha do nosso tema foi suscitada por uma questão técnica identificada quando a aluna cantava. Decidimos aplicar a TA como base para a resolução dos problemas técnicos que a aluna demonstrava centrando o nosso trabalho teórico e prático na questão da articulação.

3.2.1 Guião da entrevista - Aluna

Apresenta-se um esboço do guião que foi elaborado à época da investigação.

Na secção 4.2.2. destacamos as categorias e subcategorias feitas de acordo com a literatura estudada.

Objetivos gerais: Compreender em que medida as sessões de TA foram úteis para aluna.

Objetivos específicos	Questões gerais	Questões específicas
Conhecer a opinião da aluna em relação à experiência que teve com as sessões de TA.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que diferenças notaste no canto com as sessões de TA? 2. Notas alguma diferença na tua postura agora? 3. Para além do canto, sentes que a TA pode ser útil noutras áreas da tua vida? 	3.1. Sentes-te mais consciente?

3.2.2 Guião da entrevista - Professora Cooperante

Apresenta-se um plano do guião que foi realizado à época da investigação.

Na secção 4.2.2. destacamos as categorias e subcategorias elaboradas de acordo com a literatura estudada.

Objetivos gerais: Obter o testemunho da Professora Cooperante em relação aos resultados obtidos.

Objetivos específicos	Questões gerais	Questões específicas
<p>Compreender as melhorias alcançadas na aluna em investigação no contexto técnico-vocal.</p>	<p>1- Que diferenças tem notado, a nível técnico-vocal, na aluna após ter iniciado as sessões de TA?</p> <p>2- Houve algumas semanas em que não conseguimos marcar sessões e a aluna acabou por ficar ainda algum tempo sem aulas de TA. Houve algum período em que notou algum recuo ou a evolução foi sempre constante?</p> <p>3- Acredita que a TA é uma boa estratégia para ajudar a resolver problemas técnicos no canto?</p> <p>4- Acharia uma mais-valia incluir a TA no currículo dos conservatórios?</p>	<p>1- Especificamente na articulação notou melhorias significativas?</p> <p>3- Em que medida?</p>

Capítulo IV - Apresentação dos dados e discussão dos resultados

Relativamente aos dados que iremos apresentar será necessário recuperar alguma informação já registada sobre a aluna, por questões metodológicas. No que diz respeito à professora cooperante deixaremos também um breve apontamento sobre a sua caracterização.

4.1 Descrição e caracterização

4.1.1 O Conservatório Regional de Música de Castelo Branco

Como já ficou expresso na Parte I deste nosso trabalho o estudo de caso desenvolvido teve como espaço as instalações do CRCB. As salas utilizadas curiosamente identificadas com nomes de compositores (exemplo: Sala Vianna da Motta, Sala Schubert) eram perfeitamente adequadas quer ao ensino e aprendizagem do canto, quer à execução prática da TA.

Os espaços eram bem iluminados e com janela exterior. Ambas as salas possuíam pelo menos um piano.

Quer a aluna, quer o CRCB se disponibilizaram para colaborar com o nosso projeto para além daquilo que estava inicialmente acordado.

4.1.2 Caracterização dos participantes - Aluna e Professora Cooperante

A aluna, à época da investigação, tinha 14 anos e concluiu o 9º ano de escolaridade em regime articulado, no ano letivo a que nos reportamos. A aluna estudava canto desde o 5º ano de escolaridade, também em regime articulado.

A Professora Cooperante à data da nossa investigação tinha 33 anos e ensinava canto há dez anos. Tem a licenciatura em Música – Variante Canto no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro e concluiu o Mestrado em Ensino de Música – Ramo Instrumento de Canto em 2013 na mesma universidade. Ensina no CRCB desde 2016.

4.2 Apresentação dos dados

4.2.1 Apresentação das planificações, reflexões e registos fotográficos das sessões de TA.

No decurso da recolha de dados, foi possível trabalhar com a aluna três sessões de Técnica Alexander com a duração de 40 minutos, marcadas num horário à parte das aulas de canto da PES.

Ao longo da PES, trabalhou-se vocalmente com a aluna em duas aulas e, mais tarde, tive que marcar uma aula à parte, já em período de férias, de forma a obter mais um registo. As aulas de canto tiveram aproximadamente 45 minutos de extensão.

Apresentam-se a seguir as planificações e respectivas reflexões das sessões que se realizaram com a aluna.

Sessão nº1

Planificação nº1

Data: 24 de abril de 2018

Sala: Schubert

Duração: 45 minutos

Tabela 6 - Planificação da sessão nº1 de TA

Objetivo Geral	Objetivos específicos	Conteúdos	Estratégias	Materiais
Tomar consciência do próprio corpo	Controlar mentalmente o próprio corpo de acordo com a orientação dada pelo professor	Consciência Corporal	<p><u>Relaxamento Construtivo:</u> Através das mãos o professor vai pedindo ao aluno que desbloqueie a musculatura em pontos estratégicos (pescoço, ombros, ancas)</p> <p><u>Exercício do banco:</u> Sentar e levantar com os membros superiores e inferiores desbloqueados.</p>	Cadeira, Tapete de yoga e livros para apoiar a cabeça
	Desbloquear o corpo a partir do controlo psicofísico (controlo primário)			

Reflexão:

Durante a aula realizaram-se, alternadamente, os exercícios previstos na planificação.

Começou-se com o exercício do banco para corrigir a postura. Foi-se notando alguma tensão na zona dos ombros. Durante o processo questionou-se a aluna acerca de como se sentia. A aluna referiu que, no início, que tinha alguma dificuldade em relaxar. No entanto, com alguma persistência ao longo do exercício a aluna foi relaxando de uma forma muito gradual.

Em seguida passou-se para o exercício de relaxamento construtivo durante o qual se pediu à aluna que focasse o seu pensamento em algumas zonas do corpo: no peso da cabeça, na bacia e nos pés. A aluna referiu mais uma vez que tinha alguma dificuldade em relaxar mas, mais tarde, foi-se apercebendo que o próprio corpo se ia ajustando. Era importante permanecer nesta postura durante algum tempo, pois o próprio corpo, automaticamente, vai fazendo os seus próprios ajustes.

Mais tarde voltou-se ao exercício do banco e a reação da aluna já foi melhor. A musculatura já estava mais relaxada porém, havia ainda algumas tensões nos ajustes que se fizeram no decorrer do exercício. Por isso decidiu-se terminar a aula retomando o exercício do relaxamento construtivo, para a aluna poder relaxar mais um pouco.

A aluna superou as nossas expectativas e a sessão correu muito bem.

Registos fotográficos



Figura 15 - Fotografia 1



Figura 16 - Fotografia 2

Análise das fotografias

No início da sessão (ver figura 15) é de notar que a postura da aluna se apresenta com uma ligeira curvatura na coluna. O alinhamento do pescoço em relação à coluna também sofre consequências devido ao posicionamento da mesma. No final da sessão (ver figura 16) há uma diferença visível no alinhamento da coluna, pescoço e cabeça em relação ao início da aula.

Sessão nº 2

Planificação nº2

Data: 8 de maio de 2018

Sala: Schubert

Duração: 45 minutos

Tabela 7 - Planificação da sessão nº2 de TA

Objetivo Geral	Objetivos específicos	Conteúdos	Estratégias	Materiais
Tomar consciência do próprio corpo	Controlar mentalmente o próprio corpo de acordo com a orientação dada pelo professor	Exercício do banco,	Através das mãos o professor vai pedindo ao aluno que desbloqueie a musculatura em pontos estratégicos	Cadeira, Tapete de yoga e livros para apoiar a cabeça
	Desbloquear os membros do corpo a partir do controlo psicofísico.	Relaxamento construtivo.		
	Ter a consciência do equilíbrio corporal		O professor vai procurando com o aluno o ponto de equilíbrio dos pés	

Reflexão:

Nesta sessão o processo foi o mesmo da sessão anterior. No entanto focou-se também a atenção no equilíbrio do corpo sobre os pés no exercício do banco.

Ao longo dos exercícios aluna reagiu mais rapidamente, pois já conhecia melhor a dinâmica dos exercícios.

Desta vez teve uma maior consciência da relação entre a coluna e o peso da cabeça.

Os objetivos da sessão foram cumpridos e a aluna testemunhou que sentia a planta dos pés mais assente no chão e que por consequência desencadeou um maior equilíbrio corporal.

A aluna correspondeu muito bem às nossas expetativas.

Registos fotográficos



Figura 17 - Fotografia 3



Figura 18 - Fotografia 4

Análise das fotografias

Comparando as fotografias nas figuras 17 e 18 verifica-se a diferença do alinhamento da coluna, pescoço e cabeça entre as ambas. No entanto, é importante destacar que, nesta sessão, há uma abertura de peito que não se conseguiu registar na sessão nº1.

Sessão nº 3

Planificação nº3

Data: 5 de junho de 2018

Sala: Schubert

Duração: 45 minutos

Tabela 8 - Planificação da sessão nº 3 de TA

Objetivo geral	Objetivos específicos	Conteúdos	Estratégias	Materiais
Tomar consciência do próprio corpo	Controlar mentalmente o próprio corpo de acordo com a orientação dada pelo professor	Exercício do banco, Relaxamento construtivo.	Através das mãos o professor vai pedindo ao aluno que desbloqueie a musculatura em pontos estratégicos	Cadeira, Tapete de yoga e livros para apoiar a cabeça
	Desbloquear os membros do corpo			
	Ter a consciência do equilíbrio corporal	Exercício do banco	O professor vai procurando com o aluno o ponto de equilíbrio dos pés	Cadeira e livros para apoiar a cabeça
	Inspirar e expirar com o mínimo de esforço	Exercício: "Ah sussurrado"	O aluno com a ajuda do professor vai tendo a consciência do movimento do ar em relação à musculatura.	

Reflexão:

O procedimento da sessão prosseguiu a metodologia já descrita nas reflexões anteriores, no entanto, adicionou-se uma adaptação do exercício do "Ah sussurrado".

A razão da adaptação surge devido à tensão muscular que a aluna revelava ao inspirar e, conseqüentemente, ao expirar. O exercício original contém movimento e nesta aula não se acrescentou porque nos pareceu que seria demasiada informação no início. Por estarmos no final da sessão acabou-se por dar primazia apenas à consciencialização da respiração.

No início a aluna inspirava já com tensão. Investiu-se algum tempo apenas na inspiração e mais tarde na expiração com o "Ah sussurrado".

Nesta sessão a aluna parecia um pouco mais tensa do que o habitual. Pareceu-nos que a aluna não estava com grande predisposição estando um pouco mais ansiosa.

Nas sessões anteriores a aluna tinha respondido com mais rapidez às orientações dadas, algo que não aconteceu nesta. Teve que se investir mais tempo para a aluna desbloquear o corpo e para se concentrar nos exercícios.

Nesta aula a aluna não correspondeu na totalidade às nossas expectativas.

Registos fotográficos



Figura 19 - Fotografia 5



Figura 20 - Fotografia 6

Análise das fotografias

A nível dos registos fotográficos continua a destacar-se a diferença de alinhamento da coluna, pescoço e cabeça entre as duas figuras (ver figura 19 e figura 20). No entanto, é importante evidenciar que o peso do corpo está mais distribuído pelos dois pés e por isso podemos verificar que os joelhos estão ligeiramente fletidos. Consequentemente a coluna encontra-se mais alinhada.

Este resultado deve-se ao facto de haver, cada vez mais, um maior equilíbrio do alinhamento da coluna que se foi adquirindo ao longo das aulas.

Sessão nº 4

Planificação nº4

Data: 16 de junho de 2018

Sala: Schubert

Duração: 45 minutos

Tabela 9 - Planificação da sessão nº4 de TA

Objetivo Geral	Objetivos específicos	Conteúdos	Estratégias	Materiais	Recurso pedagógico
Tomar consciência do próprio corpo	Controlar mentalmente do próprio corpo de acordo com a orientação dada pelo professor	Relaxamento construtivo	Através das mãos o professor vai pedindo ao aluno que desbloqueie a musculatura em pontos estratégicos	Tapete de yoga e livros para apoiar a cabeça	
	Desbloquear o corpo (sobretudo pescoço e tronco)				
	Ter a consciência do equilíbrio corporal				
	Relembrar as sensações das sessões de TA e aplicá-las no canto, especificamente e na questão da articulação	Postura Respiração Apoio	Consolidação do equilíbrio corporal Exercícios de ressonâncias e de pressurização de diafragma	Piano Estante	<i>Sensucht nach dem Frühling</i> , W.A. Mozart
	Consciencializar o mecanismo da articulação.	Articulação	Exercícios vocais para a correção da articulação		
			Exercícios específicos da TA com vista à correção de tensões no sistema articulatorio, nomeadamente na mandíbula		
		Explicação do mecanismo da articulação temporomandibular			

Relexão:

A sessão inciou-se pela execução do relaxamento construtivo. Permaneceu-se cerca de 15 minutos neste exercício. Após este exercício notou-se já uma diferença a nível da coluna, pescoço e cabeça e o peito mais aberto. A aluna também referiu que sentia essa diferença.

Após o exercício de TA passou-se à prática vocal. Começámos por fazer um pequeno exercício de ressonâncias para facilitar e estimular a pressão adequada ao apoio. No decorrer deste exercício teve que se corrigir a inspiração sem tensão algumas vezes.

Seguidamente fez-se um exercício com as vogais “i” e “a” que se fez na aula anterior (aula nº18). O objetivo deste exercício era trabalhar a articulação na passagem entre as duas vogais, obrigando assim à consciencialização do movimento correto da mandíbula. Na execução do exercício a aluna apresentava já alguma tendência para criar tensão na zona do maxilar na passagem para a vogal “a”.

Depois da técnica vocal trabalhámos a canção de *Sensuch nach dem Frúling* de W. A. Mozart. A aluna tinha sempre dificuldade na articulação da nota mais aguda da canção (fá4). A condução do ar estava bastante bem até chegar às notas agudas na qual bloqueava o trato vocal, no mesmo sítio. Assim sendo, aconselhámos a aluna, a pensar na abertura e relaxamento da mandíbula desde o início da frase e manter essa abertura e relaxamento até à nota fá4. Depois de tentar repetir mais uma vez a mesma frase, a aluna conseguiu articular de uma forma muito mais clara a palavra *gerne*, pois a garganta estava aberta devido à correta articulação do maxilar e da língua. Depois de a aluna ter percebido a dinâmica da articulação dentro da canção que se estava a trabalhar, tentámos aplicar a mesma mecânica ao resto da peça.

Registos fotográficos



Figura 21 - Fotografia 7

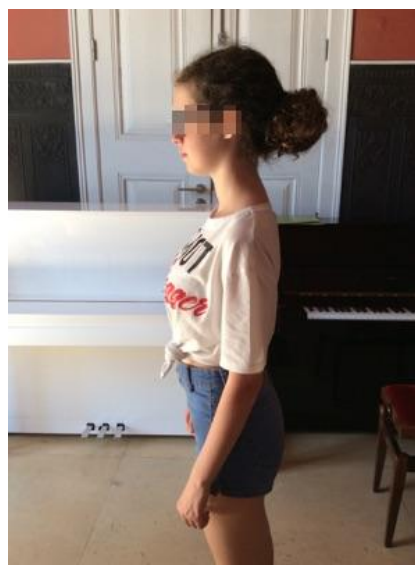


Figura 22 - Fotografia 8

Análise das fotografias

Analisando as duas fotografias continua ainda a destacar-se a diferença de alinhamento da coluna, pescoço e cabeça entre as duas figuras (ver figura 21 e figura 22). Também se observa uma leve diferença na abertura da zona do peito.

4.2.2 Os dados das entrevistas

No quadro 1 destaca-se as categorias e subcategorias das entrevistas (ver anexo D).

De seguida apresentam-se os dados recolhidos nas entrevistas feitas aos inquiridos.

Quadro nº1 - Categoria e subcategorias

Categoria única	Subcategorias
A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto com recurso à TA.	1.1. Ponto de vista sobre o impacto da TA no desempenho técnico-vocal.
	1.2. Ponto de vista sobre o impacto da TA no funcionamento do sistema articulatório.
	1.3. Ponto de vista sobre o impacto da TA na postura física
	1.4. Ponto de vista sobre a importância da TA para além da aprendizagem no canto
	1.5. Ponto de vista sobre a importância da TA no currículo dos conservatórios ¹⁸ .

Entrevista à aluna (Ea)

A entrevista foi realizada no final da última aula de canto no dia 16 de junho de 2018 no Conservatório Regional de Música de Castelo Branco. Foi gravada em áudio e transcrita em suporte escrito (ver anexo D). Pelo facto das respostas da aluna serem muito sucintas a transcrição neste momento do trabalho será integral. No quadro a letra “E” corresponde ao termo entrevista e o “a” ao termo aluna.

¹⁸ Subcategoria presente apenas na entrevista da professora cooperante

E a	<p>1.1 De acordo com o teu ponto de vista qual foi o impacto da TA no teu desempenho técnico - vocal?</p> <p>Senti uma melhor postura, senti-me mais relaxada no pescoço e no maxilar. Mais apoio no chão com os pés e os joelhos mais relaxados e fletidos.</p> <p>1.2 De acordo com a tua experiência pessoal como sentiste o mecanismo da articulação antes e depois da TA?</p> <p>Senti-o mais fácil, tornando a forma de cantar mais fácil.</p> <p>1.3 De acordo com o teu ponto de vista qual foi o impacto da TA na tua postura física?</p> <p>Ajudou-me na respiração inter-costal, respirando melhor para conseguir "atacar" melhor as notas.</p> <p>1.4 De acordo com a tua experiência pessoal a TA pode ser aplicada em outros aspetos da tua vida?</p> <p>Sim, por exemplo a estudar notava uma melhor postura e também a escrever e a ler. A maneira de me sentar também noto que está mais direita, mais relaxada.</p>

Entrevista à Professora Cooperante (EPC)

A entrevista à professora cooperante foi feita no dia 19 de novembro de 2018. Foi registada em áudio e mais tarde foi transcrita, na totalidade para suporte escrito (ver anexo D). No quadro a letra "E" corresponde ao termo entrevista e as letras "PC" ao termo professora cooperante. Da entrevista na sua totalidade destacamos apenas o que nos parece relevante para a triangulação dos dados.

E PC	<p>1.1 De acordo com o seu ponto de vista qual foi o impacto da TA no desempenho técnico-vocal da aluna?</p> <p>É uma aluna que tem algumas tensões corporais, nomeadamente, na</p>

parte superior do tronco. E penso que o diagnóstico que fizeste estava correto e que tens vindo a trabalhar nesse sentido de procurar que os braços, por exemplo, que toda a parte que liga da articulação aos braços aos ombros à cervical que estejam um pouco mais independentes. Que não esteja tão rígida, tão tensa e nesse sentido eu penso que a tem ajudado.”

1.2 De acordo com o seu ponto de vista qual foi o impacto da TA no mecanismo de articulação durante o canto, na aluna?

“Sim, isso fez relativamente à articulação, com que toda a tensão temporomandibular ficasse mais solta e evidentemente a voz ficasse com menos tensão.

1.3 De acordo com o seu conhecimento da aluna houve alguma alteração na respetiva postura física depois da utilização da TA?

“A aluna é muito nova e tem muita falta de maturidade e nem sempre tem esse cuidado e essa consciência, a estar atenta, a manter essa postura correta. É preciso nas aulas estar constantemente a chamar-lhe a atenção para essas novas práticas que lhes estão a ser incutidas porque muito facilmente as perde e consequentemente a articulação começa a sofrer também.”

1.4 De acordo com o seu ponto de vista a TA pode utilizar-se em outros domínios da vida da aluna ?

“É claro que tem efeitos no futuro, especialmente se ela tiver o cuidado de ir aplicando constantemente e regularmente no estudo, não só de aula, mas também individual ”.

1.5 De acordo com a sua experiência pessoal faz sentido incluir a TA no currículo dos Conservatórios?

“Acho uma mais-valia que os profissionais de instrumento tenham formação a esse nível e possam nas estratégias que usam para ajudar os seus alunos recorrer a essa técnica.

Atendendo à faixa etária dos alunos que lecionamos, não sei se será

<p>muito produtivo haver uma disciplina isolada.</p> <p>Acho muito benéfico e muito importante que os profissionais, os músicos tenham cada vez mais esta consciência da Técnica de Alexander.</p> <p>Acho importante que se possam organizar pequenas formações nas escolas ou fora delas, não só para os professores, embora, fundamentalmente os professores, mas também para os alunos.</p> <p>Acho muito importante a sensibilização desta técnica para os profissionais da música nesta situação”.</p>
--

4.3 Análise e discussão dos resultados

Depois da apresentação dos dados recolhidos nos vários instrumentos utilizados nesta investigação, iremos realizar nesta secção a triangulação dos referidos dados.

Como um dos inquiridos é a aluna observada (muito jovem) houve uma grande preocupação em elaborar um guião de entrevista com questões simples como se pode verificar na secção anterior. Pela juventude da inquirida identificou-se apenas uma única categoria, dividida em quatro subcategorias. Na entrevista da professora cooperante acrescentou-se uma quinta subcategoria.

Categoria única - A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto com recurso à TA.

O objetivo da categoria é captar a perceção das entrevistadas relativamente à importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto antes e depois dos exercícios de TA.

Subcategoria 1.1. Ponto de vista sobre o impacto da TA no desempenho técnico-vocal.

Na análise desta subcategoria os entrevistados identificaram o mesmo tipo de dificuldade: as tensões, os bloqueios, a rigidez na parte superior do tronco e nomeadamente no pescoço e no maxilar. Igualmente nas sessões de TA nº1 e nº2 a Ea referia que se sentia tensa e com dificuldade em relaxar. Tal também se constata pela observação das fotografias 1 e 3 nas quais se percebe a ausência de alinhamento da coluna, do pescoço e da cabeça. Aplicados os exercícios de TA (exercício do banco e relaxamento construtivo) a Ea afirma que adquiriu uma melhor postura, sentindo relaxamento no pescoço e no maxilar. Refere ainda sentir mais apoio no chão e pés e joelhos mais livres. Também a EPC reconhece que o diagnóstico e os exercícios de TA foram uma mais-valia para o processo de relaxamento físico.

No final da primeira e da segunda sessões de TA, os registos fotográficos nº2 e nº4 mostram o alinhamento da coluna do pescoço e da cabeça reveladores do efeito de relaxamento fundamentais para o bom funcionamento da articulação. No entanto, só

na sessão nº2 se consegue perceber a abertura do peito (fotografia nº4) que é demonstrativa da melhor possibilidade de desempenho técnico vocal. Os ganhos na tomada de consciência do corpo do seu controlo mental e da consciência do equilíbrio são o caminho para desbloquear tensões e melhorar o desempenho técnico vocal.

Subcategoria 1.2. Ponto de vista sobre o impacto da TA no funcionamento do sistema articulatório.

Na análise desta subcategoria os entrevistados concordaram que a tensão temporomandibular fica facilitada depois dos exercícios de TA. A Ea refere que o mecanismo fica mais fácil e a EPC diz que toda a tensão temporomandibular diminuiu e a voz ficou com menos tensão.

Na sessão nº3 percebe-se a tensão muscular que a aluna fazia ao inspirar e ao expirar. O que se pretendia era a consciencialização da respiração com o consequente desbloqueamento e diminuição da tensão muscular. O exercício de TA aplicado foi o do “Ah, sussurrado” para trabalhar as tensões registadas na respiração da Ea. Pela fotografia nº6 percebe-se que o peso do corpo está melhor distribuído (joelhos fletidos) e que há mais equilíbrio entre o alinhamento da coluna.

Subcategoria 1.3. Ponto de vista sobre o impacto da TA na postura física.

Na análise desta subcategoria os entrevistados concordaram que os exercícios de TA melhoraram a postura física. Ea refere que sentiu diferenças na respiração intercostal, respirando melhor e conseguindo “atacar” melhor as notas. A EPC refere que dada a pouca maturidade da Ea, a correta postura física que os exercícios de TA promovem não são facilmente consolidados, havendo avanços e recuos no cuidado e na consciência de manter a postura correta.

Na sessão nº4 voltou-se ao exercício de relaxamento construtivo para desbloquear tensões em pontos estratégicos. O objetivo era consolidar sensações já experimentadas nas sessões anteriores. Do ponto de vista técnico vocal os exercícios de ressonância e os exercícios vocais da correção da articulação permitiram que a Ea “atacasse” notas mais agudas e com mais facilidade. Melhor abertura da garganta, a melhor correção da articulação (temporomandibular e língua) repercutiram-se no canto. O alinhamento da coluna, do percoço e da cabeça melhorou e o peito manteve-se aberto com a respiração costo-diafragmático-abdominal.

Subcategoria 1.4. Ponto de vista sobre a importância da TA para além da aprendizagem no canto

Na análise desta subcategoria os entrevistados concordaram que a TA tem vantagens que ultrapassam o canto. A Ea refere melhorias na postura quando estuda, quando escreve e quando lê. Também identifica que a forma como se começou a sentar está mais relaxada. A EPC insiste na necessidade da aluna aplicar de forma constante e regular no seu estudo individual a consciência que a TA permite adquirir.

No início do contacto com a aluna/Ea pudemos constatar na reflexão da aula nº 11 (a primeira lecionada à aluna) que ela cerrava os dentes. Teve que ser trabalhada a

recitação dos textos das canções para melhorar o mecanismo da articulação (ver reflexão da aula nº14). Observava-se a tendência da Ea/aluna para realizar a articulação apenas nos lábios e língua, estando demasiado à frente (ver reflexão da aula nº18). Este erro não poderia persistir. Ora, nas fotografias nº7 e nº8 já se percebe que o alinhamento da coluna, pescoço e cabeça está adquirido, mas só no final dos exercícios se reconhece (fotografia nº8) o necessário recuo do pescoço e maior abertura na zona do peito. Ganha-se correção na articulação temporomandibular e daí a Ea assumir que a forma como lê e a forma como se senta melhorou.

Subcategoria 1.5. Ponto de vista sobre a importância da TA no currículo dos conservatórios.

Na análise desta subcategoria, dado o seu carácter técnico, só a docente entrevistada foi chamada a pronunciar-se. Conclui-se que a TA é uma mais-valia para os profissionais de instrumento sendo a formação nesta área de considerar para o trabalho com os alunos. Considera-se que a TA é benéfica e importante, mas colocam-se reservas quanto a considerá-la uma disciplina autónoma no plano de estudos dos conservatórios. Sugerem-se pequenas formações, sugere-se a sensibilização para o impacto positivo da referida técnica.

Ao tringularmos toda a informação recolhida no nosso estudo de caso constatamos que a TA é de facto benéfica, é de facto importante para os alunos e para os profissionais que ao ensiná-la também a estão a utilizar com efeitos positivos para si próprios.

Capítulo V - Conclusão

Estamos conscientes do muito que fica por dizer neste tipo de investigação, mas também temos a plena consciência da mais-valia que este estudo nos proporcionou. Os ganhos são académicos, profissionais e pessoais. Aprendemos mais e por isso sabemos mais; crescemos no exercício da docência pela troca de experiências e pelas observações; adquirimos outros horizontes humanos e melhorámos do ponto de vista individual.

Neste momento parece-nos adequado retomarmos, a questão inicial do nosso estudo - “Qual a importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto recorrendo à Técnica Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso?” para a qual procurámos dar resposta através da revisão da literatura que efetuámos e dos instrumentos empíricos elaborados, apresentados, analisados e discutidos.

Relembramos também os objetivos que orientaram este nosso trabalho: identificar e analisar estratégias de ensino/aprendizagem da articulação; planificar uma sequência didática com o intuito de desenvolver competências a nível da articulação; implementar os princípios da TA na prática do canto ao longo das aulas; avaliar o resultado final das estratégias nas aprendizagens.

A TA não só ajudou na questão da articulação, como também foi essencial para corrigir problemas que a Professora Cooperante já estava a trabalhar com a aluna anteriormente, como a questão da inspiração. Através desta investigação conseguiu-se perceber que os problemas de articulação que a aluna tinha era já uma consequência do processo de inspiração que estava também tenso. A articulação era apenas uma consequência de todo o processo que começava desde o início com muita tensão, aquando da respiração. De facto uma boa articulação influencia todo o processo de fonação do canto e a TA potencia a articulação.

Para que a aluna pudesse aproveitar ao máximo a TA foi-se chamando a atenção da mesma para introduzir os exercícios aprendidos no seu quotidiano, sobretudo o exercício do “relaxamento construtivo”.

Sabemos todos como é difícil adquirir novos hábitos, mas neste caso foi possível perceber que o leque de benefícios é considerável e imediato. Ao melhorar a articulação melhora toda a técnica vocal. A aluna sente-se mais confiante a cantar e canta com outra projeção em termos de voz. Ao tomar consciência das sensações positivas que a TA proporciona a motivação para a utilizar aumenta.

Muitas vezes para um professor conquistar a confiança de um aluno pode ser um grande desafio. Como refere Simões (2011), a propósito da análise de algumas entrevistas a professores da área do canto, motivar o aluno para a aula de canto é um desafio maior quando se lida com alunos mais jovens. Para além disso o canto, ao contrário de muitos instrumentos, caracteriza-se por ser um instrumento que não se

vê, não é palpável sendo que o seu estudo é baseado em sensações e memórias que demoram algum tempo a consolidarem-se. Há um desgaste intelectual muito grande em cada aula para que o aluno possa adquirir e compreender todas as competências inerentes ao canto. Assim o estudo do canto pode, muitas vezes, tornar-se confuso e ao mesmo tempo desmotivante. Por isso, o professor vê-se obrigado a adquirir várias ferramentas que ajudem o aluno a evoluir.

Apesar de acharmos que o número de intervenções com a aluna não ter sido o quanto desejaríamos, nunca tínhamos a expectativa de que os resultados da TA fossem tão rápidos e eficientes.

Destacamos ainda a falta de confiança com que muitas vezes encarámos esta investigação. A insegurança nas aulas, da nossa parte, parece-nos que foi um obstáculo para que não tivéssemos melhores resultados, apesar de que os mesmos foram melhores do que o espectável. Também temos a certeza de que hoje faríamos alguns procedimentos de uma forma muito diferente, principalmente na forma como explicávamos os exercícios à aluna ou até mesmo a forma como daríamos uma aula de canto.

Parece-nos importante ao concluirmos este nosso trabalho identificarmos algumas áreas relativamente às quais o nosso trabalho futuro terá que dar atenção: continuar a formação na TA; divulgar a TA e os seus benefícios; desmultiplicar a formação que fomos adquirindo junto de outros profissionais da nossa área e de outras áreas pensando, porexemplo, na formação de professores.

Referências bibliográficas

- Alcantara, P. De (2007). *The Alexander Technique – A Skill For Life*. Ramsbury: The Crowood Press.
- Barker, S. (1991). *A técnica de Alexander: aprendendo a usar o seu corpo para obter a energia total*. São Paulo: Summus Editorial.
- Behlau, M. e Rehder, M. I. (1997,);. *Higiene Vocal para Canto Coral*: Revinter.
- Bloch, M. (2004). *F. M. The Life Of Frederick Matthias Alexander*. London: Little, Brown.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto. Porto Editora.
- Cunha, A. S. N. (2015); *A aplicação dos fundamentos da Técnica Alexander na iniciação do oboé*; Mestrado de Ensino em Música, Escola Superior de Artes Aplicadas, Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Dias, M. O. (2009). *O vocabulário do desenho de investigação*. Viseu: Psico & Soma.
- Fortin, M-F. (2009). *O processo de Investigação*. Loures:Lusociência – edições técnicas e científicas.
- García, R. (2013). *Técnica Alexander para músicos. La “zona de confort”: Salud y equilibrio en la música*.Ma non troppo, Robinbook
- Gelb, M. (1981). *Body Learning. An introduction to the Alexander Technique*. Local:Aurum Press.
- Khambata, A. S. (1997): “The Physiology of the Voice” in Falkner, Keith (ed). *Voice: Yehudin Menuhin Music Guides*. Great Britain: Halsan &Co Ltd.
- Lopes, L. S. V. (2017); *A Consciencialização da Técnica no Estudo do Canto*. Mestrado de Ensino em Música, Escola Superior de Artes Aplicadas, Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- MacDonald, G. (1999). *Complete Alexander Technique – A Practical Programme for Health, Poise and Fitness*. London: Mustard.
- McKinney, J., C., (2005). *The Diagnosis and Correction of Vocal Faults: A Manual for Teachers of Singing and for Choir Directors*. Waveland Press, Inc. United States of America
- Miller, R. (1986a). *The structure of singing*. USA: Schirmer/Thomson Learning.
- Miller, R. (1996b): *On the Art of Singing*. New York: Oxford University Press
- Miller, R. (2000): *Training Soprano Voices*. New York: Oxford University Press.
- Nair, G. (1999). *Voice - tradition and technology: A state-of-the-art studio*. San Diego: Singular Publishing Group.
- Nair, G. (2007). *The craft of singing*. San Diego: Plural Publishing, Inc.^[1]_{SEP}
- Netter, F. H. (2011). *Atlas da Anatomia Humana* (5a ed.). Rio de Janeiro: Elsevier.
- Oliveira, M. C. (2000); *Diversas Técnicas de Respiração para o Canto*. Salvador: Centro Especialização em Fonoaudiologia Clínica.
- Palma, F. M. A. (2016); *A prática e o ensino do arcordeão. Uma abordagem baseada nos princípios da Técnica Alexander*. Mestrado de Ensino em Música, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Artes Aplicadas.

Quivy, R. & Campenhoudt. L.V. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva

Ramos, B. T. R. (2013); *As Seis Canções Trovadorescas de Frutuoso Vianna: Aspectos intertextuais e perspectivas interpretativas para voz de contratenor na canção de câmara brasileira*. Dissertação de Mestrado em Música, Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

Sacramento, A. C. P. (2009). *Técnica de Canto Lírico e de Teatro Musical – Práticas de Crossover*; Tese de Doutoramento, Departamento de Comunicação e Arte – Universidade de Aveiro.

Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P. (2005). *Anatomia & Fisiologia* (6th ed.). Lisboa: Lusodidacta.

Simões, S. M. O. B (2011). *Especificidades do Canto no Ensino Básico, com base em literatura e no testemunho de professores, formadores e especialistas em saúde vocal*; Dissertação de Mestrado, Departamento de Comunicação e Arte - Universidade de Aveiro.

Soares, P. C. (2013); *A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta*. Tese de Doutoramento, Departamento de Comunicação e Arte - Universidade de Aveiro.

Anexos

Anexo A



ANO LETIVO: 2017/2018

MATRIZ DA PROVA DE ACESSO AO CURSO SECUNDÁRIO DE MÚSICA E CANTO - CANTO -

OBJETIVOS	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO (100%)
<p>Avaliar as capacidades de domínio técnico e artístico a fim de selecionar e seriar os candidatos ao ingresso no Curso Secundário de Música e Canto.</p>	<p>Execução de um estudo de Nicola Vaccai à escolha do aluno de memória</p>	20%
	<p>Execução de uma aria antiga escolha do aluno de memória</p>	40%
	<p>Execução de um lied ou melódie à escolha do aluno de memória</p>	40%

N.B.: É obrigatória a execução de memória.

O Coordenador

(Carisa Marcelino)

A Direção Pedagógica

(João Pedro Deigado)



PROGRAMA DA DISCIPLINA DE

CANTO – Curso Básico

Grupo Disciplinar de Acordeão e Canto



Índice

- Conteúdos Gerais e Competências Específicas
- Conteúdos Programáticos
- Critérios de Avaliação e normas para a frequência da disciplina
- Matriz da Prova Global do 2º Grau de Canto
- Matriz da Prova Global do 5º Grau de Canto



• **CONTEÚDOS GERAIS E COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS**

Abaixo estão reunidas as competências fundamentais que aluno deve possuir afim de concluir o Curso Básico de Canto. Tendo em conta que ensino é individualizado, não está estratificado cada item relativo a *Competências Específicas* por anos lectivos, mas sim por ciclos. Esta opção prende-se com o facto de se considerar que a aquisição de competências para um aluno de instrumento deve ficar ao critério do professor, que deverá abordar determinado conteúdo no momento que considerar adequado.

1º CICLO: 1º e 2º Graus	
Conteúdos Gerais	Competências Específicas
1. O corpo na produção vocal 1.1 Fisiologia básica do aparelho vocal 1.2 A postura 1.3 Relaxamento corporal	- Aquisição de noções básicas da fisiologia do aparelho vocal - Aquisição de hábitos de uma postura correcta; - Compreensão da posição corporal correta do cantor capaz de restabelecer o equilíbrio corporal;
2. A Respiração 2.1 Fisiologia básica do sistema respiratório 2.2 Técnicas de respiração	- Tonificação dos diversos músculos envolvidos na respiração do cantor, nomeadamente o diafragma; - Compreensão dos mecanismos inerentes à técnica de inspiração e expiração no canto (respiração abdominal) - Aquisição da noção e técnica de apoio respiratório;
3. Os ressoadores 3.1 Fisiologia básica do sistema ressoador 3.2 Activação dos ressoadores	- Aquisição de noções sobre a constituição do sistema ressoador (seios nasais, nasofaringe, orofaringe); - Capacidade de activação do espaço orofaríngeo na inspiração - Exploração do registo de cabeça (elevação do palato); - Aquisição de noções e técnicas para obtenção da <i>máscara e foco vocal</i> ;
4. A emissão vocal 4.1 Os registos vocais 4.2 A projecção vocal	- Capacidade de coordenação da musculatura respiratória com a musculatura usada no processo de fonação; - Unificação dos vários registos vocais; - Adquirir a impostação correcta; - Desenvolvimento da extensão vocal; - Combinação da abertura do espaço orofaríngeo com a elevação do palato; - Capacidade para manter a afinação vocal.
5. A dicção e articulação 5.1 O texto cantado	- Domínio da articulação correcta de vogais e consoantes;
6. A expressividade e interpretação musical	- Capacidade de executar repertório nas línguas mais fáceis ao canto e familiares ao aluno (português, italiano, inglês ou outras); - Desenvolvimento da capacidade auditiva; - Desenvolvimento do domínio melódico, rítmico e dinâmico do



	repertório cantado; - Sensibilização para o sentido poético do texto; - Compreensão do texto cantado; - Memorização de repertório; - Capacidade de realizar performance em público.
7. Saúde Vocal 7.1 Procedimentos saudáveis para a manutenção da saúde vocal	- Aquisição de noções básicas de saúde e higiene vocal;



2º CICLO: 3º, 4º e 5º Graus	
Conteúdos Gerais	Competências Específicas
1. O corpo na produção vocal 1.1 Fisiologia básica do aparelho vocal 1.2 A postura 1.3 Relaxamento corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição de noções básicas da fisiologia do aparelho vocal - Aquisição de hábitos de uma postura correcta; - Compreensão da posição corporal correcta do cantor capaz de restabelecer o equilíbrio corporal; - Aquisição de estratégias para a obtenção de um relaxamento muscular;
2. A Respiração 2.1 Fisiologia básica do sistema respiratório 2.2 Técnicas de respiração	<ul style="list-style-type: none"> - Tonificação dos diversos músculos envolvidos na respiração do cantor, nomeadamente o diafragma; - Compreensão dos mecanismos inerentes à técnica de inspiração e expiração no canto (respiração abdominal e costo-diafragmática) - Aquisição da noção e técnica de apoio respiratório; - Capacidade de controlo do fluxo de ar em <i>stacatto</i> e <i>legatto</i>.
3. Os ressoadores 3.1 Fisiologia básica do sistema ressoador 3.2 Activação dos ressoadores	<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição de noções sobre a constituição do sistema ressoador (seios nasais, nasofaringe, orofaringe); - Capacidade de activação do espaço orofaríngeo na inspiração - Exploração do registo de cabeça (elevação do palato); - Aquisição de noções e técnicas para obtenção da <i>máscara</i> e <i>foco vocal</i>; - Capacidade de estabelecimento do equilíbrio de ressonâncias.
4. A emissão vocal 4.1 Os registos vocais 4.2 A projecção vocal	<ul style="list-style-type: none"> - Unificação dos vários registos vocais; - Domínio da técnica de ataque vocal equilibrado; - Adquirir a impostação correcta; - Capacidade de projecção vocal com activação da <i>máscara</i>; - Desenvolvimento da extensão vocal; - Combinação da abertura do espaço orofaríngeo com a elevação do palato; - Desenvolvimento da agilidade vocal; - Capacidade para manter a afinação vocal.
5. A dicção e articulação 5.1 Noções básicas sobre os articuladores 5.2 O texto cantado	<ul style="list-style-type: none"> - Domínio da articulação correcta de vogais e consoantes; - Domínio da pronúncia das línguas cantadas;
6. A expressividade e interpretação musical	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidade de executar repertório nas línguas mais recorrentes no repertório do canto (italiano, francês/alemão, português); - Desenvolvimento da capacidade auditiva; - Desenvolvimento do domínio melódico, rítmico e dinâmico do repertório cantado; - Sensibilização para o sentido poético do texto; - Sensibilização para o fraseado musical e poético; - Compreensão do texto cantado; - Memorização de repertório;



	- Capacidade de realizar performance em público.
7. Saúde Vocal 7.1 Fatores de risco para a voz 7.2 Procedimentos saudáveis para a manutenção da saúde vocal	- Aquisição de noções básicas de saúde e higiene vocal; - Aquisição de estratégias e procedimentos para a manutenção da saúde vocal.



• CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Conteúdos programáticos (programa mínimo)	
1º CICLO	
1º Grau	- 5 pequenas canções portuguesas; - 1 peça em língua estrangeira familiar ao aluno (musical, ópera infantil, outro).
2º Grau	- 3 pequenas canções portuguesas; - 1 pequena peça em italiano ou latim; - 1 peça em língua estrangeira familiar ao aluno (musical, ópera infantil, outro).
2º CICLO	
3º Grau	- 1 Estudo de N. Vaccaj; - 1 Ária Antiga ou peça de Oratória (séc. XVII, XVIII); - 1 canção portuguesa; - 1 peça em língua estrangeira familiar ao aluno (musical, ópera infantil, outro).
4º Grau	- 1 Estudo de N. Vaccaj; - 2 Árias Antigas ou peça de Oratória (séc. XVII, XVIII); - 1 canção portuguesa; - 1 canção em língua estrangeira (lied, melodie....)
5º Grau	- 2 Estudos de N. Vaccaj; - 2 Árias Antigas ou peça de Oratória (séc. XVII, XVIII); - 1 canção portuguesa; - 2 canções em 2 línguas estrangeiras (lied, melodie....)



- **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E NORMAS PARA A FREQUÊNCIA NA DISCIPLINA**

- O aluno deverá participar em pelo menos uma audição interna por período;
- O aluno deverá realizar três provas de avaliação por ano. No final do 2º e 5º Grau, isto é, final do 2º e 3º ciclo, o aluno realizará uma prova global que substitui a prova do 3º Período.
- O programa não deve ser repetido em nenhum dos anos;

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO					
Parâmetros a avaliar	1º Ciclo		2º Ciclo		
	1º Grau	2º Grau	3º Grau	4º Grau	5º Grau
Estudo Individual e interesse	30%	30% 40%	25%	20%	20% 30%
Assiduidade, Pontualidade e Comportamento	10%	10% 10%	10%	10%	10% 10%
Audições e recitais	10%	15% 15%	15%	15%	15% 20%
Provas de avaliação	20%	20% 0%	20%	25%	25% 0%
Desenvolvimento técnico e musical	30%	25% 35%	30%	30%	30% 40%

NOTAS:

No 2.º e 5.º Grau, a segunda percentagem (a vermelho), é aplicada apenas no 3.º Período, pelo facto dos alunos realizarem a Prova Global que substitui a prova de avaliação do 3º Período.

Por decisão do Conselho Pedagógico e de acordo com a legislação em vigor, a avaliação obtida na Prova Global (2.º e 5.º Graus), terá uma ponderação de 30% na avaliação final do aluno.



Estrutura das provas de avaliação*				
		1º Período	2º Período	3º Período
1º Ciclo	1º Grau	- Declamação pequeno texto (30%) - 1 peça (70%)	- 1 vocalizo (30%) - 1 peça (70%)	- 1 vocalizo (20%) - 2 peças (40% cada)
	2º Grau	- 1 vocalizo (20%) - 1 peça (80%)	- 1 vocalizo (20%) - Declamação de um texto (10%) - 1 peça língua portuguesa (35%) - 1 peça língua portuguesa (35%)	Prova Global
2º Ciclo	3º Grau	1 peça (100%)	1 peça (100%)	2 peças (50% cada)
	4º Grau	1 peça (100%)	2 peças (50% cada)	2 peças (50% cada)
	5º Grau	2 peças (50% cada)	3 peças (33% cada)	Prova Global

*o repertório a realizar em cada prova será escolhido previamente entre o aluno e professor, mediante o trabalho realizado em sala de aula e de acordo com os conteúdos programáticos respectivos.

MATRIZ DA PROVA GLOBAL DE CANTO – 2.º GRAU

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO (100%)
<p>Avallar a aprendizagem dos conteúdos, enquadrados nos domínios técnico e artístico, no âmbito do Programa da Disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.</p>	Vocalizos*	<ul style="list-style-type: none"> - Postura correta ao canto - Execução da respiração diafragmática-abdominal - Activação dos ressoadores - Uso do registo de cabeça - Dicção, articulação e fonéticas adequadas às línguas executadas - Afinação - Projecção vocal - Musicalidade - Expressividade - Memorização do repertório 	<p>20%</p> <p>20%</p> <p>30%</p> <p>30%</p>
	Declamação de um texto poético ou prosa*		
	Execução de uma peça/canção à escolha do aluno em português de memória		
	Execução de uma peça/canção à escolha do aluno numa língua estrangeira de memória		



MATRIZ DA PROVA GLOBAL DE CANTO – 5.º GRAU

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO (100%)
<p>Avaliar a aprendizagem dos conteúdos, enquadrados nos domínios técnico e artístico, no âmbito do Programa da Disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.</p>	<p>Execução de um estudo de Nicola Vaccaj à escolha do aluno de memória</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Postura correta ao canto - Execução da respiração diafragmática-abdominal-intercostal - Ativação da máscara e foco vocal - Dicção, articulação e fonéticas adequadas às línguas executadas - Capacidade de executar repertório nas línguas mais recorrentes no repertório do canto (italiano, francês/alemão) - Afinação - Musicalidade - Expressividade/segurança na execução - Memorização do repertório 	20%
	<p>Execução de uma aria antiga escolha do aluno de memória</p>		40%
	<p>Execução de um lied ou melodie à escolha do aluno de memória</p>		40%

Anexo B



Alma del core Fairest adored

11

English version by
Everett Helm

Antonio Caldara
(1670-1736)

Tempo di Minuetto

Voice

Piano

f

ff *p*

mf

f *mf*

Al - ma del co - re,
Fair - est a - dor - ed,

Copyright, 1948, by G. Schirmer, Inc.
International Copyright Secured

41573

12

spir - to_ dell' al - ma!
Spir - it_ of_ beau - ty!

Al - ma del co - re,
Fair - est a - dor - ed,

spir - to_ dell' al - ma, sem - pre co - stan - te t'a - do - re -
Spir - it_ of_ beau - ty! Thy faith - ful lov - er I'll ev - er

rò, t'a - do - re - rò, t'a - do - re - rò,
be, I'll ev - er - be, I'll ev - er be,

t'a - do - re - rò, t'a - do - re - rò!
I'll ev - er - be, I'll ev - er be.

41573

13

mf
Al - ma del co - re, spir - to dell' al - ma, sem - pre co -
Fair - est a - dor - ed, Spir - it of beau - ty! Thy faith - ful

f *p*
stan - te t'a - do - re - rò, sem - pre co - stan - te
lov - er I'll ev - er be, Thy faith - ful lov - er

t'a - do - re - rò!
I'll ev - er be. *rit.*

a tempo *p* *mf*
Sa - rò con - ten - to nel mio tor - men - to, se quel bel lab - bro
This boon I ask thee That thou wilt grant me Thy lips a - dor - ed

a tempo *p* *mf*

41573

14

ba - ciar - po - trò, se quel bel lab - bro, se quel bel lab - bro
once more - to kiss, thy lips a - dor - ed, thy lips a - dor - ed

ba - ciar - po - trò. Al - ma del co - re,
once more - to kiss. Fair - est a - dor - ed,

spir - to - dell' al - ma, sem - pre co - stan - te t'a - do - re - rò,
Spir - it - of - beau - ty! Thy faith - ful lov - er - I'll - ev - er be,

t'a - do - re - rò, t'a - do - re - rò, t'a - do - re -
I'll ev - er - be, I'll ev - er be, I'll ev - er -

41573

rò, t'a - do - re - rò! Al - ma del co - re,
be, I'll ev - er be. Fair - est a - dor - ed,

tr *mf*

spir - to dell' al - ma, sem - pre co - stan - te t'a - do - re - rò,
Spir - it of beau - ty, Thy faith - ful lov - er I'll ev - er be,

f

sem - pre co - stan - te t'a - do - re - rò.
Thy faith - ful lov - er I'll ev - er be.

p *tr*

poco rit. *ff*

Lektion V
Halbtöne | Les Demi-Tons | Semitones

Andantino

De - li - - ra dub - vor
Wir jauch - zen

blo - - sa, in - cer - - ta, va - -
Freu - - de, wir seuf - - zen im

neg - - gia o - - gni al - - ma che on - wir
Lei - - de; wir zwei - - feln, wir

deg - - gia fra i mo - - ti del
glau - - ben, füllt Seh - - sucht das

Edition Peters 9272

18

cor;
Herz. de - - li - - ra dub -
Wir jauch - zen vor

bio - - sa, in - - cer - - ta, va -
Freu - - de, wir seuf - - zen im

neg - - gla o - - gni al - ma che on -
Lei - - de, wir zwei - - feln, wir

deg - - gla fra i mo - - ti del
glau - - ben, füllt Sehn - - sucht das

cor, fra i mo - ti del cor.
Herz, füllt Sehn - sucht das Herz.

Toute âme qui s'agite aux émotions du coeur,
rêve timidement, est irresolue et exaltée.

We weep for joy, we sigh with longing, we trust,
we doubt and smile neath tears, when the soul is
affected by the emotions of the heart.

Edition Peters

9272

Fauré Ici-bas!

Adagio. *dolce.*
I - ci-bas

Adagio.
p
Ped. *

tous les li.las meu-rent, Tous les chants des oiseaux sont courts,

p
Je rê - ve aux é - tés qui demeu-rent tou - jours!

Ped

The musical score is written in G major and 2/4 time. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The tempo is marked 'Adagio' and the mood is 'dolce'. The piano part features a prominent arpeggiated accompaniment in the right hand and a more rhythmic bass line in the left hand. Pedal markings are present at the beginning and end of the piano part. The lyrics are in French and describe a dream of summer days.

Fauré — Ici-bas!

p
I - ci-bas les lè - vres effleu - rent Sans
sempre p

*

rien lais - ser de leur ve - lours,

p
Je rê - ve aux bai - sers qui demeu - rent tou - jours.
p
Ped.

mf
I - ci-bas, tous les hommes pleu - rent
mf
Ped. Ped. Ped. Ped.
* * * *

Fauré — Ici-bas!

Leurs a - mi - tiés ou leurs a - mours, Je rê - ve aux couples qui de -
- me - rent, aux couples qui de - me - rent,
qui de - me - rent tou -
- jours!

esce.
esce.
f
dim.
p
pp

Ped. * Ped. * Ped. *
Ped. * Ped. * Ped. * Ped. *
Ped. * Ped. * Ped. *
Ped. * Ped. * Ped. *

PIER DOMENICO PARADIES (1710-1792)

118

M'HA PRESO ALLA SUA RAGNA

Mha preso alla sua ragna
quel furbettel d'amor,
che gira la campagna
come fa il cacciator.

Guardatevi, pastori!
Fin da quel di Licori
tutto si liquefà.

S'io dormo amor mi desta,
oppur mi fa sognar;
ch'egli s'è messo in testa
di farmi innamorar.

Guardatevi, pastori!
Fin da quel di Licori
tutto si liquefà.

Se guido il gregge al monte
ho sempre amor tra' piè:
se vo' a bagnarmi al fonte,
si bagna amor con me.

Guardatevi, pastori!
Fin da quel di Licori
tutto si liquefà.

Amor tra mille pene
mi tiene notte e dì:
per te, Tirsi, mio bene,
mi fa languir così.

Guardatevi, pastori!
Fin da quel di Licori
tutto si liquefà.

♩ = 76
All.^{mo} MOSSO



114

M'ha preso al la sua ra - gna, m'ha preso al la sua ra - gna quel
 dormo amor mi de - sta, s'io dormo amor mi de - sta, op -
 guido il gregge al mon - te, se guido il gregge al mon - te ho
 - mor tra mil - le pe - ne, a - mor tra mil - le. pe - ne mi

fur - bet - tel d'a - mor, quel fur - bet - tel d'a - mor, che
 - pur mi fa so - gnar, op - pur mi fa so - gnar; ch'e -
 sem - pre a - mor tra' piè, ho sem - pre a - mor tra' piè; se
 tie - ne not - te e di, mi tie - ne not - te e di: per

gi - ra la cam - pa - gna, co - me fa' l cac - cia - tor, co -
 - gli si è mes - so in te - sta di far - mi inna - mo - rar, di
 vo a ba - gnar - mi al fon - te, si ba - gna amor con me, si
 te, Tir - si, mio be - ne, mi fa languir co - sì, mi

53982-83

115

f *ten.* *f* *p*
-me fa'l cac - cia - tor. Guar - da - te - vi, pa - sto - ri! guar -
far - mi in - na - mo - rar.
ba - gna a - mor con me.
fa lan - guir co - si.

f *col canto* *f* *f* *p*

p *f*
- da - te - vi, guar - date - vi! Fin da quel di Li - co - ri

pp *cres:.....*
tut - to si li - que - fà, ah..... ah..... tut -

pp *cres:.....*

f rit:..... ten. *p* 1.^a 2.^a 3.^a Per finire.
- to si li - que - fà.

2.^a Strofa S'io
3.^a " Se
4.^a " A -

f *rit:.....* *a tempo* *ff rit.* *p*

53982-83

No 3. Quia respexit. (Arie für Sopran.)

Adagio.

Oboe d'amore Solo

p *espressivo*
Cembalo

Vcl. u. K. B. (senza ripieni)

3 *mf* *un poco rit.* *al tempo* *p*

6 *p dolce e teneramente*
Qui - a re - spe - - xit hu - mi - li - ta - - tem,

8 *molto espr.* *pp*
hu - mi - li - ta - - tem an - cil-lae su - ae,

11 *im Ausdruck steigern*
qui - - a re - spe - - xit hu - mi - li - ta - - tem,

13 *tr* *pp* **A Più Adagio.** 17
hu-mi-li-ta - tem an - cil-lae su - ae:
rall.
p

16 **Poco più Andante.**
ec - ce, ec - ce,
rit.
p

19 *mf* *f*
ec - ce, ec - ce, ec - ce e - nim ex hoc be -
mp

21 *p*
a - tam, ec - ce e - nim ex hoc be - a - tam, be - a - -
p

23 *ritardando* *espr.*
- tam me di - cent, be - a - - - tam, be - a - - - tam me di -
ritardando

Edition Peters. 9507

SEHNSUCHT NACH DEM FRÜHLINGE

Gedicht von Chr. Ad. Overbeck

für eine Singstimme mit Begleitung des Pianoforte

Mozart's Werke,

von

Serie 7. N^o 37.

W. A. MOZART.

N^o 596.

Fröhlich.

Componirt am 14. Januar 1791.

Singstimme.

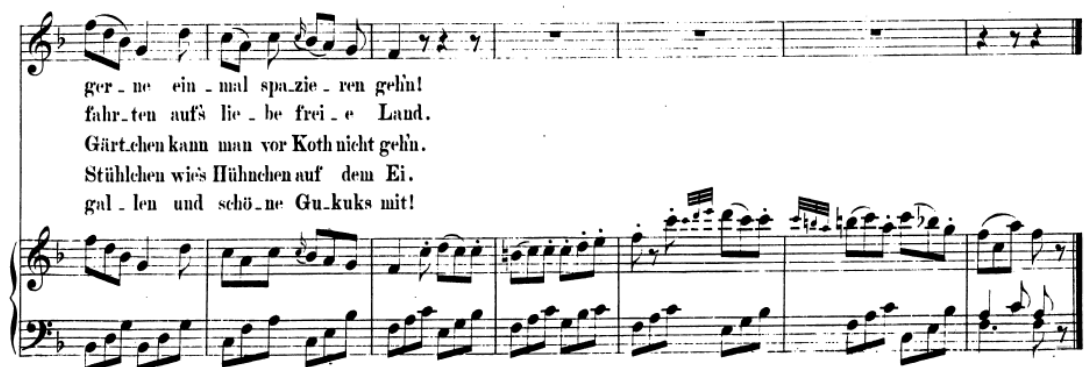


1. Komm, lie - ber Mai, und ma - che die Bäu.me wie.der grün, und lass mir an dem Ba - che die
 2. Zwar Win - ter - ta - ge ha - ben wohl auch der Freuden viel; man kann im Schnee eins tra - ben und
 3. Doch wenn die Vög.lein sin - gen und wir dann froh und flink auf grünen Ra - sen springen, das
 4. Am mei - sten a - ber dau - ert mich Lottchens Her - ze - leid, das ar.me Mäd.chen lau - ert recht
 5. Ach wenn's doch erst ge - lin - der und grü.ner draussen wär! Komm, lie.ber Mai, wir Kin.der wir

Pianoforte.



klei - nen Veilchen blühn! Wie möcht' ich doch so ger - ne ein Veilchen wie - der - seh'n, ach, lie - ber Mai, wie
 treibt manch A - bend.spie.l, baut Häu.ser - chen von Kar - ten, spielt Blinde. kuh und Pfand; auch giebt's wohl Schlitten.
 ist ein an.der Ding! Jetzt muss mein Ste.cken.pferdechen dort in dem Win.kel stehn; denn draussen in dem
 auf die Blumen.zeit; um - sonst hol' ich ihr Spielchen zum Zeit.ver.treib her - bei, sie sitzt in ih.rem
 bit - ten dich gar sehr! O komm und bring vor Al - len uns vie.le Veil.chen mit, bring' auch viel Nach.ti -



ger - ne ein - mal spa.zie - ren gehn!
 fahr.ten auf's lie - be frei - e Land.
 Gärt.chen kann man vor Koth nicht gehn.
 Stühlehen wie's Hühnehen auf dem Ei.
 gal - len und schö.ne Gu.kuks mit!

W. A. M. 596.

Lektion VIII

Der Vorhalt von oben und unten

Der Vorhalt (lange Vorschlag) ist die schönste Verzierung des Gesanges; seine Wirkung hängt davon ab, daß man ihm den richtigen Zeitwert gibt. Man darf den Wert wohl verlängern, aber nicht verringern.

Les Appuis en dessus et en dessous

L'Appui est le plus bel ornement du chant. Tout l'effet dépend de la manière de savoir lui donner sa juste valeur; il est parfois permis de l'augmenter, mais ce serait toujours une faute que de la diminuer.

The Appoggiatura, from above and from below

The appoggiatura is the most beautiful vocal embellishment; the effect of which may be enhanced by giving the grace note its full value, or even by prolonging it, but never by shortening its time-value.

Andante.

The musical score consists of four systems, each with a vocal line and a piano accompaniment. The key signature is three sharps (F#, C#, G#) and the time signature is 8/8. The tempo is marked 'Andante'. The lyrics are in German and Italian.

Sen - za l'a - ma - bi - le Dio di Ci - te - ra
Oh - ne den freund - li - chen Gott von Ky - the - ra

i - di non tor - na - no di pri - ma - ve - ra, non
kehr - ten uns nie zu - rück Freu - den des Len - zes: die

spi - ra un zef - fi - ro, non spunta un fior.
Er - de, ach, rings um - her wär ö - de und leer.

L'er - be sul mar - gi - ne del fon - te a - mi - co,
Blu - men am Ba - ches - rand duf - ten und nik - ken,

Edition Peters

le pian - te ve - do - ve sul col - le a - pri - co
Pflan - zen an Fel - sen - kant, die uns ent - zük - ken,

per - lui ri - ve - sto - no l'an - ti - - co o - nor, per
klei - den sich ü - ber Nacht, dem Got - - te zur Ehr, in

lu - i ri - ve - sto - no l'an - ti - co o - nor, per
Blü - ten und Far - ben - pracht, ein knos - pen - des Meer, in

lu - i ri - ve - sto - no l'an - ti - co o - nor.
Blü - ten und Far - ben - pracht, ein knos - pen - des Meer.

Sans l'aimable dieu de Cythère, les jours du printemps ne reviennent pas, aucun zéphyr ne souffle, aucune fleur n'éclot: les herbes au bord de la source hospitalière, les plantes isolées sur la colline éclairée par le soleil, se revêtent, grâce à ce dieu, de leur ancienne magnificence.

But for the gentle God of Cythera, Spring would never return to earth, with her garlands of flowers, with sunshine and mirth, but at his bidding and to his glory, blossoms return, Winter hoary flees, and fair roses of Spring deck the earth.

Anexo C

Autorização

Eu Paulo Filipe Vaz Branco, Encarregado de Educação do(a) aluno(a) Mariana Xavier Branco, nº _____, do ano 8, do Curso em Regime Articulado de Canto do Conservatório Regional de Castelo Branco, declaro que autorizo a realização da investigação, incluindo filmagens, gravações e fotografias das aulas, no âmbito da tese "A importância da articulação no processo da fonação do canto" por solicitação de Maria José Lemos de Mendonça Moreira da Fonseca, portadora do Cartão de Cidadão nº 134 98738 1 ZY4.

Castelo Branco, 30 de Janeiro de 2018

Paulo Branco

(assinatura do Encarregado de Educação)

Anexo D

Categoria única – A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto com recurso à TA.

Entrevista integral - Prof. Nélia Gonçalves

E PC	<p>1.6 De acordo com o seu ponto de vista qual foi o impacto da TA no desempenho técnico-vocal da aluna?</p> <p>“É uma aluna que têm algumas tensões corporais, nomeadamente, na parte superior do tronco. Portanto nesta parte dos ombros, das omoplatas, da zona da cervical, ela é muito rígida nessa parte. E penso que o diagnóstico que tu Maria José fizeste estava correto e que tens vindo a trabalhar nesse sentido de procurar que os braços, por exemplo, que toda a parte que liga da articulação aos braços aos ombros à cervical que estejam um pouco mais independentes. Que não esteja tão rígida, tão tensa e nesse sentido eu penso que a tem ajudado”.</p> <p>1.7 De acordo com o seu ponto de vista qual foi o impacto da TA no mecanismo de articulação durante o canto, na aluna?</p> <p>“Sim, isso fez relativamente à articulação, fez com que toda a tensão temporomandibular ficasse mais solta e evidentemente a voz ficasse com menos tensão. Claro que também temos que ter em conta o fator da idade porque a aluna é muito nova e ainda tem muita falta de maturidade e nem sempre tem esse cuidado e essa consciência de... pronto, nota-se que por vezes ela nem sempre está atenta a manter essa postura correta. É preciso nas aulas estar constantemente a chamar-lhe à atenção para esses novos hábitos, para essas novas práticas que lhe estão a ser incutidas porque muito facilmente elas as volta a perder e... e pronto..., conseqüentemente a articulação começa a sofrer também.”</p> <p>1.8 De acordo com o seu conhecimento da aluna houve alguma alteração na respetiva postura física depois da utilização da TA?</p> <p>“Pois... era isso que eu estava a falar. É que por vezes a aluna, aquela falta de atenção que ela tem... faz com que ela não se foque completamente nessa questão da postura e há esse recuo. Pode ser porque, portanto... há uma falta de regularidade nas sessões, mas também tem a ver um bocadinho com a atitude dela, com a forma como ela encara as</p>

coisas”.

Com a maturidade dela?

“Sim. Portanto as duas coisas coligam-se”.

1.9 De acordo com o seu ponto de vista a TA pode utilizar-se em outros domínios da vida da aluna ?

“Sim, é muito importante. Claro que no caso da aluna foquei-me muito nesta questão dos ombros e da cervical porque, para mim, é o sítio onde ela tinha mais problemas, mas também a questão, a parte da conexão do tronco com as pernas, a parte da anca, da bacia, toda essa conexão é importante. Portanto... que haja um equilíbrio.... que a parte dorsal não fique em esforço...

Mas sim, é claro que tem efeitos no futuro, especialmente se ela tiver o cuidado de ir aplicando constantemente e regularmente no estudo, não só de aula, mas também individual dela.

Sim. Para mim a Técnica de Alexander é fundamental para a saúde física”.

1.10 De acordo com a sua experiência pessoal faz sentido incluir a TA no currículo dos Conservatórios?

“Eu acho uma mais-valia que os profissionais de instrumento, nomeadamente, tenham formação a esse nível e possam nas estratégias que usam para ajudar os seus alunos na sua evolução, que possam recorrer a essa técnica para ajudar. Não vejo que, atendendo à faixa etária dos alunos que lecionamos, não sei se será muito produtivo haver uma disciplina isolada, portanto em que o aluno tenha a aula de Alexander Technique e depois vá ter aula de instrumento e as duas coisas não, não portanto que as duas coisas não evoluam...”

Sim, paralelamente.

“Paralelamente, exactamente. Ou seja, não me parece, nesta fase, benéfico porque acho que o aluno não tem maturidade suficiente para fazer a adaptação e interligação entra as duas disciplinas. Portanto não me parece benéfico que o aluno tenha essa disciplina com o professor de Alexander Technique e depois vá ter aula de instrumento com o outro professor, tendo ele próprio de fazer essa adaptação daquilo que fez na aula de Alexander para a aula de instrumento. Penso que nesta idade não é benéfico. Acho muito benéfico e muito importante que os profissionais, os músicos tenham cada vez mais esta consciência da Técnica de Alexander. Acho importante que se possam organizar pequenas formações nas escolas ou fora delas, não só para os professores, embora, fundamentalmente os professores, mas também para os alunos, onde as pessoas possam estar presentes e

	<p>possam tomar, portanto... ter acesso a essas estratégias e a essas práticas que possam via a ajudar os seus alunos. Pronto... nesse sentido acho que é muito importante a sensibilização desta técnica para os profissionais da música nesta situação”.</p>
--	--

Categoria única – A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto com recurso à TA.

Entrevista integral - Aluna

E PC	<p>1.11 De acordo com o seu ponto de vista qual foi o impacto da TA no desempenho técnico-vocal da aluna?</p> <p>“É uma aluna que têm algumas tensões corporais, nomeadamente, na parte superior do tronco. Portanto nesta parte dos ombros, das omoplatas, da zona da cervical, ela é muito rígida nessa parte. E penso que o diagnóstico que tu Maria José fizeste estava correto e que tens vindo a trabalhar nesse sentido de procurar que os braços, por exemplo, que toda a parte que liga da articulação aos braços aos ombros à cervical que estejam um pouco mais independentes. Que não esteja tão rígida, tão tensa e nesse sentido eu penso que a tem ajudado”.</p> <p>1.12 De acordo com o seu ponto de vista qual foi o impacto da TA no mecanismo de articulação durante o canto, na aluna?</p> <p>“Sim, isso fez relativamente à articulação, fez com que toda a tensão temporomandibular ficasse mais solta e evidentemente a voz ficasse com menos tensão. Claro que também temos que ter em conta o fator da idade porque a aluna é muito nova e ainda tem muita falta de maturidade e nem sempre tem esse cuidado e essa consciência de... pronto, nota-se que por vezes ela nem sempre está atenta a manter essa postura correta. É preciso nas aulas estar constantemente a chamar-lhe à atenção para esses novos hábitos, para essas novas práticas que lhe estão a ser incutidas porque muito facilmente elas as volta a perder e... e pronto..., consequentemente a articulação começa a sofrer também.”</p> <p>1.13 De acordo com o seu conhecimento da aluna houve alguma alteração na respetiva postura física depois da utilização da TA?</p>

“Pois... era isso que eu estava a falar. É que por vezes a aluna, aquela falta de atenção que ela tem.... faz com que ela não se foque completamente nessa questão da postura e há esse recuo. Pode ser porque, portanto... há uma falta de regularidade nas sessões, mas também tem a ver um bocadinho com a atitude dela, com a forma como ela encara as coisas”.

Com a maturidade dela?

“Sim. Portanto as duas coisas coligam-se”.

1.14 De acordo com o seu ponto de vista a TA pode utilizar-se em outros domínios da vida da aluna ?

“Sim, é muito importante. Claro que no caso da aluna foquei-me muito nesta questão dos ombros e da cervical porque, para mim, é o sítio onde ela tinha mais problemas, mas também a questão, a parte da conexão do tronco com as pernas, a parte da anca, da bacia, toda essa conexão é importante. Portanto... que haja um equilíbrio.... que a parte dorsal não fique em esforço...

Mas sim, é claro que tem efeitos no futuro, especialmente se ela tiver o cuidado de ir aplicando constantemente e regularmente no estudo, não só de aula, mas também individual dela.

Sim. Para mim a Técnica de Alexander é fundamental para a saúde física”.

1.15 De acordo com a sua experiência pessoal faz sentido incluir a TA no currículo dos Conservatórios?

“Eu acho uma mais-valia que os profissionais de instrumento, nomeadamente, tenham formação a esse nível e possam nas estratégias que usam para ajudar os seus alunos na sua evolução, que possam recorrer a essa técnica para ajudar. Não vejo que, atendendo à faixa etária dos alunos que lecionamos, não sei se será muito produtivo haver uma disciplina isolada, portanto em que o aluno tenha a aula de Alexander Technique e depois vá ter aula de instrumento e as duas coisas não, não portanto que as duas coisas não evoluam...”

Sim, paralelamente.

“Paralelamente, exactamente. Ou seja, não me parece, nesta fase, benéfico porque acho que o aluno não tem maturidade suficiente para fazer a adaptação e interligação entra as duas disciplinas. Portanto não me parece benéfico que o aluno tenha essa disciplina com o professor de Alexander Technique e depois vá ter aula de instrumento com o outro professor, tendo ele próprio de fazer essa adaptação daquilo que fez na aula de Alexander para a aula de instrumento. Penso que nesta idade não é benéfico. Acho muito benéfico e

<p>muito importante que os profissionais, os músicos tenham cada vez mais esta consciência da Técnica de Alexander. Acho importante que se possam organizar pequenas formações nas escolas ou fora delas, não só para os professores, embora, fundamentalmente os professores, mas também para os alunos, onde as pessoas possam estar presentes e possam tomar, portanto... ter acesso a essas estratégias e a essas práticas que possam via a ajudar os seus alunos. Pronto... nesse sentido acho que é muito importante a sensibilização desta técnica para os profissionais da música nesta situação”.</p>
--

Guião das Entrevistas

Categoria única	Subcategorias
A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto com recurso à TA.	1.6. Ponto de vista sobre o impacto da TA no desempenho técnico-vocal.
	1.7. Ponto de vista sobre o impacto da TA no funcionamento do sistema articulatorio.
	1.8. Ponto de vista sobre o impacto da TA na postura física
	1.9. Ponto de vista sobre a importância da TA para além da aprendizagem no canto
	1.10. Ponto de vista sobre a importância da TA no currículo dos conservatórios ¹⁹ .

¹⁹ Subcategoria presente apenas na entrevista da professora cooperante