

CANTO E POSTURA

“Você não pode separar o uso de sua voz do resto de você mesmo. O impulso de comunicar vocalmente vem do uso de todo o organismo, não apenas dos órgãos vocais. E toda vez que seu uso mecânico é afetado, é também sua voz, que é a expressão de você mesmo...” Michael McCallion (1)

Minha experiência de mais de 14 anos ensinando a Técnica Alexander para estudantes e profissionais de música têm demonstrado o quanto é fundamental para o desenvolvimento musical desses alunos o aprimoramento da coordenação e equilíbrio do corpo. Observo que instrumentistas e cantores apresentam uma série de problemas relacionados a padrões ineficientes de postura e movimento, ou seja, maus hábitos de uso do corpo afetando diretamente a performance musical.

Reaprender a usar o corpo com mais eficiência não só ajuda a prevenir uma série de problemas físicos típicos dessa profissão como também traz um ajuste melhor da postura e do movimento, ampliando o potencial artístico e dando condições de, sem os excessos de esforço muscular habituais, obter uma melhor performance musical.

POSTURA

A postura é algo dinâmico e não pode ficar restrita a uma determinada atividade, quando na verdade está presente em todas as ações do dia-a-dia. Não é possível de se obter uma postura bem equilibrada nem um movimento bem coordenado na hora de tocar um instrumento ou cantar se isso não faz parte do universo cotidiano do indivíduo. Se a maneira de usar o corpo através de gestos, posturas e movimentos ao se trabalhar num computador, ao andar, ao sentar e ao se levantar de uma cadeira está carregada de padrões inadequados de uso do corpo, então esta será a maneira do artista usar a si próprio em ensaios e apresentações.

No caso específico do cantor, observo uma grande preocupação com a busca de uma postura adequada na hora de cantar. Embora essa busca de uma atitude física eficiente para um bom desempenho do canto seja uma meta pertinente, os meios empregados para isso tendem a ser equivocados. É muito comum uma abordagem direta através de ações corretivas onde uma imagem pré-determinada de “postura certa” é imposta a um corpo que é único, com características próprias e que não se encaixa em um padrão estereotipado. Nesta tentativa, uma série de contrações musculares será ativada criando desajustes desnecessários. Esse excesso de esforço muscular impedirá um movimento livre e bem coordenado e, conseqüentemente, afetará a capacidade respiratória e a produção da voz.

HÁBITO

Ao longo da vida é comum adquirirmos uma série de padrões de uso do corpo que lentamente vão sendo automatizados e passam a ser ativados a todo instante. De tanto repeti-los, memorizamos esses padrões, que passam a fazer parte do nosso vocabulário de ações. Terminamos por nos sentir confortáveis nesses padrões, mesmo que eles interfiram em nosso equilíbrio e coordenação. Identificamos essa situação como “minha” maneira de ser, “minha” identidade e justificamos as conseqüências limitantes desses padrões com frases como “eu sou muito tenso”, “eu tenho um trabalho estressante”, “minha vida é muito agitada” ou “é por causa da minha idade”.

A questão é que a repetição de padrões viciados de uso do corpo faz com que se perca a capacidade de perceber o quanto essa interferência é prejudicial aos mecanismos posturais que, carregados de excesso de tensão muscular, produzem como resultado um mau funcionamento do organismo. Entre as disfunções mais comuns podemos citar o enrijecimento e as dores musculares, problemas articulares, costas arqueadas, limitação de movimento nos braços e pernas, falta de controle muscular, dificuldades respiratórias, diminuição de rendimento, confusão mental e nervosismo excessivo antes de apresentações.

Em se falando de profissionais da área de canto, o esforço empregado para superar as desorganizações do corpo pode limitar muito o potencial de performance ou, mesmo que não influencie diretamente a performance musical, esse esforço (traduzido em excessiva contração muscular) vai trazer desgastes que podem até interromper provisoriamente uma carreira.

REEDUCAÇÃO

Tratamentos específicos, embora benéficos, não resolvem a questão pois não trabalham com a mudança de padrões habituais de uso do corpo. Sem envolver uma ação consciente por parte do aluno em um processo de aprendizagem, qualquer tentativa de mudança real será frustrada pois os padrões de mau uso do corpo memorizados serão sempre ativados, como um gatilho que é acionado toda vez que houver uma maior exigência física ou emocional, como em uma passagem musical difícil ou em uma apresentação importante.

É fundamental uma reeducação neuromuscular onde padrões inadequados de postura e movimento possam ser substituídos por padrões mais eficientes, através da estimulação dos mecanismos naturais de organização do corpo.

ALEXANDER E VOZ

É interessante notar que o criador desta técnica de reeducação neuromuscular, Frederick Mathias Alexander (1869-1955), era um declamador de Shakespeare, forma de atividade artística muito popular no final do séc. XIX. Quando Alexander teve problemas relacionados a sua voz e respiração durante suas performances, ele identificou detalhadamente certos padrões de desorganização do corpo e, trabalhando em si próprio e mais tarde ensinando a outros, desenvolveu os princípios da Técnica usados até hoje. Através de uma ação indireta, observou que se conseguisse desativar os excessos de contração da musculatura posterior do pescoço, a cabeça tenderia a se equilibrar mais livremente em relação a primeira vértebra cervical, estimulando assim o alongamento da coluna vertebral e fazendo com que a musculatura posterior do tronco, que tem papel fundamental no suporte do corpo, trabalhasse com mais eficiência, trazendo expansão e coordenação do corpo e diminuindo o uso excessivo da musculatura dos braços e das pernas, hábito muito comum entre cantores. Sem compressão, enrijecimento ou encolhimento do tronco, a respiração e a voz funcionavam com um melhor potencial, e com mais liberdade de escolha na difícil tarefa de envolver voz, respiração, corpo e expressão em sua performance.

A Técnica Alexander não tenta fazer algo novo, e sim dar a oportunidade de parar de se repetir certos hábitos. Ela não é uma técnica vocal e nem exclui a necessidade de treinamento específico para o cantor, mas o trabalho promove o aprendizado de um uso mais eficiente dos mecanismos posturais, permitindo que a voz seja expressão de toda a sua integridade e organização e não resultado de tensão e desequilíbrio.

Ele propõe uma mudança de pensamento quanto a possibilidade de aperfeiçoar a postura através de uma melhora na condição do uso do organismo. A capacidade do aluno de tomar a responsabilidade da mudança para si próprio é parte fundamental deste processo.

Como resume Joyce Warrack professora de canto da *Royal College of Music*, a primeira escola de música a oferecer ainda nos anos de 1950 a Técnica Alexander: *“Reeducação vai efetivamente requerer paciência e tempo (embora a formação de um cantor através de qualquer método é um processo moroso), mas serão recompensados com a resultante facilidade e comando de seus nervos assim como a flexibilidade e qualidade da voz através do máximo de resultado com o mínimo esforço físico”*. (2)

(1) McCallion, M; *The Voice Book*,

(2) Warrack, J.; *The Indirect Approach to Singing*, In Barlow W. (ed.), *More Talk of Alexander*, Mouritz, Inglaterra, 2005.