

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“Júlio de Mesquita Filho”
Instituto de Artes – Campus São Paulo

LUCIANA SATIKO TAKAESU

**EDUCAÇÃO SOMÁTICA E ENSINO E APRENDIZAGEM
DO CANTO: pesquisas no Brasil**

São Paulo

2024

LUCIANA SATIKO TAKAESU

**EDUCAÇÃO SOMÁTICA E ENSINO E
APRENDIZAGEM DO CANTO: pesquisas no Brasil**

Trabalho apresentado como requisito parcial
para conclusão do curso de Licenciatura em
Música do Instituto de Artes da Universidade
Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

Linha de pesquisa: Ensino e Aprendizagem da
Arte.

Orientador: Prof. Dr. Wladimir Farto
Contesini de Mattos.

Coorientador: Prof. Dr. Paulo Celso Moura.

São Paulo

2024

Ficha catalográfica desenvolvida pelo Serviço de Biblioteca e Documentação
do Instituto de Artes da UNESP. Dados fornecidos pela autora.

T136e Takaesu, Luciana Satiko (Luciana Satiko), 1985-
Educação somática e ensino e aprendizagem do canto: pesquisas no
Brasil / Luciana Satiko Takaesu. -- São Paulo, 2024.
44 f.: il.

Orientador: Prof. Dr. Wladimir Farto Contesini de Mattos.

Coorientador: Prof. Dr. Paulo Celso Moura.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Música) –
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de
Artes.

1. Música - Instrução e estudo. 2. Canto - Instrução e estudo - Brasil.
3. Capacidade motora. 4. Somestesia. 5. Voz - Educação I. Mattos,
Wladimir Farto Contesini de, 1970-. II. Moura, Paulo Celso. III.
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes. IV. Título.

CDD 782.007

Bibliotecária responsável: Catharina Silva Gois - CRB/8 11.323

LUCIANA SATIKO TAKAESU

**EDUCAÇÃO SOMÁTICA E ENSINO E
APRENDIZAGEM DO CANTO: pesquisas no Brasil**

Trabalho apresentado como requisito parcial
para conclusão do curso de Licenciatura em
Música do Instituto de Artes da Universidade
Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

Linha de pesquisa: Ensino e Aprendizagem da
Arte.

Trabalho aprovado em 25/10/2024

Banca Examinadora

Prof. Dr. Wladimir Farto Contesini de Mattos
Unesp - Orientador

Prof. Dr. Paulo Celso Moura
Unesp - Coorientador

Profa. Dra. Angélica Andrade Silva Menezes
Unicamp

Aos meninos Bernardo e Gustavo.

AGRADECIMENTOS

Aos Professores Wladimir Mattos e Paulo Moura, pela orientação e por todo aprendizado ao longo da graduação.

À Professora Angélica Menezes, por aceitar compor a banca.

A todos os professores e colegas do Instituto de Artes. Com nossos encontros cotidianos, pude adentrar um novo mundo.

Ao grupo CoralUSP Jupará, especialmente ao maestro Alberto Cunha, pelo aprendizado, incentivo e amizade.

Aos colegas de trabalho, por todo apoio.

Aos meus amigos, pelas palavras de incentivo e por comemorarem comigo cada conquista.

A minha família, pela compreensão diante de tantas ausências.

RESUMO

Este trabalho apresenta um panorama das pesquisas relacionadas a práticas somáticas e ensino e aprendizagem do canto no Brasil. A educação somática se constitui como campo de estudos na década de 1970, abrangendo práticas que visam desenvolvimento da percepção do corpo e do movimento. As práticas são diversas; o que as reúne em um campo de pesquisa é o estudo da percepção sob o ponto de vista do próprio indivíduo e o fato de considerarem corpo e mente como uma unidade indissociável. Propõem, então, exercícios e experiências de consciência corporal e coordenação motora. Este estudo apresenta o levantamento das pesquisas acadêmicas sobre práticas de educação somática que se relacionam ao ensino e aprendizagem do canto realizadas no Brasil (Técnica Alexander, Sistema Laban, Método Feldenkrais, Respiração Vivenciada, Coordenação Motora de Piret e Béziers). Tais práticas vêm sendo elaboradas desde o final do século XIX, mas práticas milenares, como o yoga, também tem afinidade com campo de estudos por terem premissas alinhadas à abordagem somática. Foi identificada diversidade no campo de aplicação das práticas (canto coral, preparação corporal de grupos e solistas, *performance* vocal e criação) com predominância de pesquisas qualitativas e relatos de caso. As pesquisas demonstram o potencial não apenas de uma ferramenta para o ensino do canto, mas também um caminho de mudança de visão do corpo na pedagogia vocal.

Palavras-chave: música; canto; educação somática; corpo, pedagogia vocal; Técnica Alexander; Sistema Laban; Método Feldenkrais; Coordenação Motora; Piret e Béziers; Respiração Vivenciada; yoga.

ABSTRACT

This work provides a comprehensive overview of research on somatic practices and the teaching and learning of singing in Brazil. Somatic education emerged as a field of study in the 1970s. It encompasses practices to develop body and movement perception. These practices are diverse, but they are unified by two key principles: the focus on perception from the individual's perspective and the understanding of body and mind as an inseparable unity. These practices provide exercises and experiences that foster body awareness and motor coordination. This study presents a comprehensive survey of academic research on somatic education practices related to the teaching and learning of singing in Brazil (Alexander Technique, Laban System, Feldenkrais Method, Vivential Breathing, and Piret & Béziers Motor Coordination). These practices have been developed since the late 19th century, and ancient practices such as yoga align with the field due to their shared principles with somatic approaches. The research clearly shows that these practices are used in many different ways (choral singing, body preparation for groups and soloists, vocal performance and creation) and most of the studies are qualitative and case reports. The research demonstrates the potential not only as a tool for teaching singing but also as a pathway to a shift in the perception of the body within vocal pedagogy.

Keywords: music; singing; somatic education; body; vocal pedagogy; Alexander Technique; Laban System; Feldenkrais Method; Motor Coordination; Piret & Béziers; Vivential Breathing; yoga.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 — Práticas em educação somática objeto do levantamento.....	14
Quadro 2 — Pesquisas de pós-graduação em universidades brasileiras sobre educação somática relacionadas ao canto	16
Quadro 3 — Principais estudos labanianos e suas respectivas adaptaçõesa	23
Quadro 4 — Estrutura do Ashtanga Yoga	32

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 — Legenda de símbolos da Partitura Global	24
Figura 2 — Trecho da Partitura Global de Lune D’Octobre, de Villa-Lobos	24

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 — Pesquisas sobre educação somática relacionadas ao canto no Brasil (2004-2024)	34
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 EDUCAÇÃO SOMÁTICA.....	11
3 PESQUISAS NO BRASIL RELACIONADAS AO CANTO	13
3.1 Técnica de Alexander	19
3.2 Sistema Laban	21
3.3 Método Feldenkrais	25
3.4 Respiração Vivenciada.....	27
3.5 Coordenação Motora de Piret e Béziers.....	28
3.6 Práticas combinadas	29
3.7 Yoga: uma prática relacionada à Educação Somática	31
4 CONSIDERAÇÕES SOBRE OS TRABALHOS.....	34
4.1 Interdisciplinaridade.....	35
4.2 Campos de estudo.....	36
4.3 Procedimentos.....	36
4.4 Alfabetização somática.....	38
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS	42

1 INTRODUÇÃO

A definição da educação somática como tema para a pesquisa que apresento neste texto foi sendo construída ao longo dos anos da graduação em Licenciatura em Música. O interesse na relação entre o corpo e o movimento na aprendizagem da música foi presente ao longo do curso, permeando reflexões, tanto em aulas teóricas de psicologia da educação e de abordagens em educação musical, como em aulas de práticas de ensino e oficinas de música.

Hoje, percebo que este interesse se relaciona, inclusive, com a escolha em cursar Licenciatura. Iniciei meus estudos em música através do canto coral e, desde o início, gostava de práticas como coro cênico, *circlesongs*¹ e oficinas de música das quais tive oportunidade de participar. Sempre tive gosto pela dança e movimento e, mesmo sentada em ensaios de coro, intuitivamente, procurava perceber como o corpo dançava, percebia e realizava a música. Cursando as oficinas de música no cursinho pré-vestibular Da Capo decidi estudar Educação Musical.

Paralelamente, ao seguir meus estudos em canto, as mesmas reflexões surgiam em relação ao aprendizado da técnica vocal e *performance*. Tive a oportunidade de fazer algumas aulas de yoga voltada para o canto com a professora Laura de Souza; ouvir professores relacionando conceitos da Técnica Alexander em palestras e aulas, como Edna d'Oliveira e Flávio Leite; soube da aplicação do Método Bertazzo no canto através da professora Natália Escamez e do Sistema Laban com a professora Angélica Menezes. Ao pesquisar sobre essas práticas e seu uso na pedagogia vocal, descobri que fazem parte de um campo de estudos, o da educação somática.

O presente trabalho é fruto da pesquisa que consistiu em levantar os trabalhos acadêmicos realizados no país que relacionam práticas somáticas com o ensino e a aprendizagem do canto. Como será abordado na seção 2, o campo da educação somática, que se consolidou como campo de conhecimento na década de 1970, é relativamente recente no Brasil. A primeira publicação, no Brasil, a disseminar o termo é de 1999, uma tradução para o português de um artigo de Sylvie Fortin.

Optei por tratar de todas as pesquisas encontradas ligadas ao canto e traçar um panorama de como este tema tem sido abordado na academia. Foram consultados os sites da

¹ *Circlesongs* é uma prática de criação de texturas vocais coletivas a partir da improvisação. O termo foi cunhado pelo compositor Bob McFerrin. e descreve uma prática ancestral de música comunitária. Conheci a prática através de um workshop organização pelo CoralUSP, Coral da Universidade de São Paulo, em 2017 (WORKSHOP..., 2017).

Biblioteca Nacional Brasileira de Teses e Dissertações (BBTD), do Catálogo Banco de Dissertações e Teses e do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), de revistas científicas brasileiras de música e educação musical, além do Repositório da Produção Científica do Conselho dos Reitores das Universidades Estaduais Paulistas (CRUESP). Apresento, assim, as práticas que foram objetos das pesquisas encontradas e um panorama geral dos trabalhos na seção 3. Apoiei-me também, em sites e publicações sobre práticas somáticas, das quais destaco as do projeto Pioneiros da Educação Somática no Brasil, composto de livro com três volumes, um documentário e uma série de mini vídeos com profissionais que atuam no Brasil.

Na seção 4, teço minhas reflexões sobre as pesquisas, apontando aspectos que permitem estabelecer relações entre os trabalhos: a interdisciplinaridade, os campos de estudo e os procedimentos adotados nas pesquisas. Nas Considerações Finais, seção 5, apresento uma síntese do caminho percorrido neste trabalho e elenco alguns pontos que podem ser aprofundados e considerados em futuras pesquisas em educação somática relacionadas à pedagogia vocal.

Durante a realização deste trabalho, tive a oportunidade de realizar algumas práticas e relacionar a minha experiência com as reflexões suscitadas com a pesquisa. Pratiquei a técnica Alexander em sessões individuais com o professor Reinaldo Renzo, participei do Seminário “A arte do movimento”, realizado no Instituto de Artes da Unesp, especialmente da oficina de Sistema Laban/Bartenieff, com a professora Lilian Vilela, da oficina Poéticas Corporais, inspirados nos estudos de movimento de Laban, com a professora Angélica Menezes, realizada na Escola Municipal de Música de São Paulo e do Festival Feldenkrais, organizado por Hans Machado, realizado de forma remota. Apesar de configurarem contatos iniciais com as práticas, as experiências foram ricas e me auxiliaram no estudo do canto, nesta pesquisa e na vida.

2 EDUCAÇÃO SOMÁTICA

As origens do que, atualmente, entendemos como Educação Somática, surgem no final do século XIX no movimento de ginástica europeu, com o questionamento do dualismo corpo e mente, através dos trabalhos de François Delsarte, Emile Jaques-Dalcroze e Bess Mensendieck. “Esses pioneiros [...] buscaram repor a ideologia dominante de rigor no treinamento físico por uma abordagem mais ‘natural’, baseada na escuta aos sinais do corpo vindos da respiração, toque e movimento” (BASTON, 2009, p. 1 *apud* FERNANDES, 2015, p. 11).

Os também pioneiros Mathias Alexander, Rudolf Laban e Moshe Feldenkrais desenvolveram práticas com a mesma abordagem. Ao longo do século XX, as práticas desenvolvidas por estes seis pioneiros foram disseminadas e passaram a ser reconhecidas como parte de um campo de abordagens e estudos com premissas comuns que, na década de 1970, Thomas Hanna delimitou como “somática” (FERNANDES, 2015).

Em 1976, Hanna propôs, a partir da interpretação das palavras gregas *soma* (o corpo em sua completude) e *somatikos* (corpo vivido), o termo “somática” para descrever as práticas que consideravam a integração corpo-mente que ele e outros educadores e pesquisadores estavam desenvolvendo. Thomas Hanna, além de propor este campo de estudos, desenvolveu uma prática que denominou *Hanna Somatic Education* (Educação Somática Hanna, tradução da autora) e criou centros nos Estados Unidos e Canadá (FERNANDES, 2015).

Educação Somática é um campo interdisciplinar que visa, segundo Hanna, “estudar o soma: ou seja, o corpo como percebido de dentro via percepção pessoal” (HANNA, 1991, p. 31 *apud* ESTEVEZ, 2017, p. 47).

Quando um ser humano é observado de fora – isto é, do ponto de vista de uma terceira pessoa – o fenômeno do corpo humano é percebido. Mas, quando esse mesmo ser humano é observado do ponto de vista da própria pessoa, a partir de seus sentidos proprioceptivos, um fenômeno categoricamente diferente é percebido: o soma humano (HANNA, 1986, s/p *apud* SOUSA, 2021, p. 36).

Segundo Sylvie Fortin, a Educação Somática é o campo de estudo que “[...] engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes” (FORTIN, 1999, p. 42).

Embora diversas, as práticas somáticas têm como premissa comum a visão do corpo como uma unidade indissociável nos aspectos físico, emocional e cognitivo, e trabalham a

partir de um enfoque na experiência pessoal do indivíduo, baseada em uma compreensão de sua unidade psicofísica e em sua relação com o ambiente (SOUSA, 2021).

Michèle Mangione define três períodos distintos no desenvolvimento da educação somática: as três primeiras décadas do século XX, quando os pioneiros desenvolviam seus métodos (em geral partindo de uma questão de autocura); de 1930 a 1970, período no qual ocorre a disseminação dos métodos pelos discípulos desses pioneiros; e a partir dos anos 1970, em que são desenvolvidas diferentes aplicações e integrações das práticas a estudos terapêuticos, psicológicos, educativos e artísticos (FORTIN, 1999).

A diversidade de aplicações e o caráter interdisciplinar do campo da somática em relação a outros campos conhecimento, como, por exemplo, Arte, Educação, Educação Física, Medicina; Comunicação, Semiótica e Psicologia, por exemplo, foram identificadas em levantamento da produção científica em Educação Somática no Brasil por Priscila Rosseto Costa e Márcia Strazzacappa (2015). O campo da somática vem solucionar a fragmentação entre diferentes áreas do saber e deve ser entendido como um campo autônomo, com suas teorias e metodologias. Fernandes defende a Somática como campo epistemológico dos saberes Soma, fundamentado na extensa prática como geradora de conhecimento, ou seja, a “prática como pesquisa” (FERNANDES, 2015).

Por envolver diferentes áreas do saber e ser utilizada em diversos contextos (terapêuticos, artísticos, pedagógicos), o termo “somática” pode cair em uso genérico e apropriado por modismos e, inclusive disputa de mercado, adotados por práticas que se dizem “somáticas”. A educação somática, apesar de estar baseada em fundamentos científicos da área da saúde, não é terapia; não é arte, apesar de sua concepção e disseminação estar fortemente ligada às artes do corpo. José Antônio de Oliveira Lima, discute em artigo o que faz com que uma técnica seja considerada ou não somática. Apontando que a especificidade da somática está relacionada ao “projeto de apropriação, pelo indivíduo, da ação que lhe é proposta” e que esta apropriação “provocará as mudanças no universo em que as ações estão se dando e, por consequência, como uma onda, manifestar-se-á em todos os seus limites”, propõe uma ampliação do conceito da somática (LIMA, 2010, p. 65).

Lima defende

a ideia de que “somática” é um conceito relacionado ao modo de fazer, e não a uma técnica específica. A educação somática não é uma técnica: é, antes, uma proposta de um *modo particular de como aprender*, de *como trocar conhecimento*, um *método*, uma *proposta pedagógica*; e, como ação pedagógica ímpar, insere-se nos processos de transformação do indivíduo e, por consequência, da sociedade (grifo do autor) (LIMA, 2010, p. 66).

3 PESQUISAS NO BRASIL RELACIONADAS AO CANTO

Desde a definição do tema para realização deste trabalho, o meu interesse era a relação da percepção corporal e do movimento com o aprendizado do canto. Tendo contato anterior com abordagens da educação musical e com práticas como a Técnica Alexander, Escola do Movimento de Ivaldo Bertazzo, Sistema Laban, iniciei um levantamento bibliográfico de referência buscando por trabalhos ligados aos termos corpo, movimento, propriocepção, coordenação motora no canto e pedagogia vocal. Meu interesse mais específico era a produção acadêmica no Brasil em relação a estes temas e suas contribuições para a pedagogia vocal.

Através deste levantamento inicial, identifiquei que alguns trabalhos se referiam à “educação somática”. Foi, então, que compreendi que este conceito sintetizava minhas questões sobre a percepção e o movimento, adotando-o como recorte para a pesquisa da produção acadêmica brasileira. Passei para uma nova etapa da pesquisa, que consistiu em levantar trabalhos que relacionassem a educação somática com o ensino e aprendizagem do canto no país.

Como disse na seção 2, a Somática como campo de estudos foi concebida na década de 1970 por Thomas Hanna. No Brasil, traduções em português das principais obras de referências destas práticas chegam na mesma década. Mas, a incorporação do termo “educação somática” entre professores, praticantes e artistas ocorreu a partir da publicação da tradução para o português de um artigo de Sylvie Fortin intitulado “Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança” (COSTA;STRAZZACAPPA, 2015).

Costa e Strazzacappa (2015) realizaram o primeiro levantamento da produção científica relacionados à educação somática publicados no período de 2000 e 2010, que corresponde à década posterior à publicação do artigo de Sylvie Fortin. Concluíram que a pesquisa brasileira neste campo tinha caráter multidisciplinar, com maior representatividade nas Artes, seguida pela área da Saúde.

Marcela E. Nogueira (2021) em trabalho de conclusão de curso de Bacharelado em Canto e Arte Lírica junto a Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo (ECA-USP), levantou, de modo quantitativo, as pesquisas em Educação Somática em pós-graduação em Universidades brasileiras na década seguinte da abordada por Costa e Strazzacappa (2015). De modo mais específico, analisou os trabalhos da área de Música nesta década, sete trabalhos, e constatou que a maioria, seis deles, se refere à Técnica Alexander.

Nogueira identificou que os trabalhos, na década em questão, se interessavam na Educação Somática como ferramenta pedagógica, de prevenção de lesões e melhoria da proficiência técnica ou do desempenho. Não foram encontrados, porém, pesquisas com foco em criação e/ou improvisação.

Através do levantamento bibliográfico realizado no início da pesquisa e, tomando como referência os levantamentos realizados por Costa e Strazzacappa (2015) e Nogueira (2021), compreendi que o aspecto da interdisciplinaridade deveria ser considerado na busca pelos trabalhos que envolvem educação somática e canto. Por exemplo, o levantamento de Costa e Strazzacappa foi realizado no âmbito de trabalho de conclusão de curso de Educação Física; o de Nogueira da área de Música. Uma das pesquisas que localizei, ainda na fase inicial do trabalho, foi o de Enio L. Mello (2008) sobre a aplicação de um Programa de Coordenação Motora a cantores líricos (que será apresentado na seção 3.5 deste trabalho) realizado em pesquisa de mestrado da área de Fonoaudiologia.

Outra questão foi a definição de quais práticas seriam incluídas como termos de busca. Adotei as práticas elencadas nos trabalhos de Costa e Strazzacappa (2015), Fernandes (2015), Sousa (2021), Bolsanello (2020) e Nogueira (2021) com os seguintes critérios: aquelas práticas que eram citadas em pelo menos dois destes trabalhos e as práticas elaboradas no Brasil (Quadro 1).

Quadro 1 - Práticas em educação somática objeto do levantamento

(continua)

Prática	Autor	Ano de nascimento	País de nascimento
Técnica Alexander	Frederick Mathias Alexander	1869	Tasmânia
Laban	Rudolf Laban	1879	Eslováquia
Ideokiness	Mabel Todd	1880	Estados Unidos
Método Pilates	Joseph Pilates	1883	Alemanha
Rolfing	Ida Rolfing	1896	Estados Unidos
Ginástica Holística	Lily Ehrenfried	1896	Alemanha
Bartenieff Fundamentals	Irmgard Bartenieff	1900	Alemanha
Método Feldenkrais	Moshe Feldenkrais	1904	Ucrânia
Eutonia	Gerda Alexander	1908	Alemanha
Respiração Vivenciada	Ilse Middendorf	1910	Alemanha
Coordenação Motora	Suzanne Piret e Madeleine Béziers	1922 e 1927	França
Cadeias Musculares e Articulares GDS	Godeliève Denys-Struyf	1931	Ant.Congo Belga

Quadro 1 - Práticas em educação somática objeto do levantamento
(conclusão)

Prática	Autor	Ano de nascimento	País de nascimento
Roy Hart Voice Work	Roy Hart	1926	África do Sul
Metodologia Angel Vianna	Angel Vianna	1928	Brasil
Técnica Klauss Viana	Klauss Viana	1928	Brasil
Antiginástica	Therese Bertherat	1931	França
Continuum	Emilie Conrad	1934	Estados Unidos
Body-mind Centering	Bonnie Bainbridge Cohen	1943	Estados Unidos
Reorganização Postural Dinâmica	José Antonio de Oliveira Lima	1949	Brasil
Método Bertazzo	Ivaldo Bertazzo	1949	Brasil
Angela Santos	Angela Santos	1953	Brasil

Fonte: Elaborado pela autora. Dados de Bolsanello (2020).

O levantamento foi finalizado em maio de 2024, e foram consultados a Biblioteca Brasileira de Teses e Dissertações (BBTD), o Catálogo de Teses e Dissertações e o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), o acervo da Revista Opus e da Revista da Associação Brasileira de Educação Musical ABEM e o Repositório da Produção Científica do Conselho dos Reitores das Universidades Estaduais Paulistas (CRUESP). Foram utilizados os termos: educação somática, somática, pedagogia vocal, canto, corpo, movimento, voz, coordenação motora, além do nome das práticas de educação somática e de seus autores.

Os resultados obtidos com a pesquisa de cada termo foram filtrados por área do conhecimento. A pesquisa pelo termo “somática”, por exemplo, no Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES teve cerca de 2500 resultados. Foram descartados os resultados que não se referem ao nosso tema de interesse (por exemplo, da área da saúde, células somáticas). Em diferentes áreas - fonoaudiologia, educação, saúde, psicologia, artes, selecionei aqueles que continham os termos voz, canto e voz cantada e, posteriormente, selecionamos os que eram relativos ao canto. Quando havia dúvida, eram consultados os resumos ou o próprio conteúdo dos trabalhos. Apesar de ter levantado monografias de conclusão de pós-graduação e especialização *latu sensu*, optei por selecionar os textos referentes às pesquisas *stricto sensu*, pela sua discussão teórica, estudos de caso e propostas.

Obtive a relação de 14 trabalhos, entre dissertações de mestrado e teses de doutorado, que tratam das práticas: Técnica Alexander, Sistema Laban, Método Feldenkrais, Respiração

Vivenciada, Coordenação Motora, Antiginástica, Método Bertazzo, práticas da educação somática, e Yoga (Quadro 2). A pesquisa de Laura de Souza, sobre o Yoga e ensino do canto (ver seção 3.7) foi incluída nos resultados pela afinidade de seus princípios com a educação somática. Segundo Ciane Fernandes, as bases que fundamentam a educação somática, desenvolvidas a partir do final do século XIX, já estavam presentes em tradições milenares como ioga, *qigong* (ou *chikung*), e *tai chi*, entre outras e pertencem a um “arcabouço filosófico e terapêutico” comum (FERNANDES, 2015, p. 17).

Quadro 2 - Pesquisas de pós-graduação em universidades brasileiras sobre educação somática relacionadas ao canto

(continua)

Prática	Ano	Autor	Título do trabalho	Título Defendido	Instituição
Técnica Alexander	2007	Paulo H. Campos	O impacto da Técnica Alexander na prática do canto: um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação	Mestrado em Música	UFMG
	2017	Maria Izabel Padovani	A técnica Alexander aplicada ao canto coral: caminhos para uma educação integral	Mestrado em Música	Unicamp
	2019	Jean P. A. Molinari	Técnica de ensaio para coro amador adulto <i>a cappella</i> : um estudo comparativo sobre o emprego do <i>staccato</i> e de procedimentos advindos da Técnica Alexander	Mestrado em Música	UFRJ
	2019	Thays L. P. Simões	Práticas musicorporais para a preparação vocal de jovens coralistas.	Doutorado em Música	UFMG
Sistema Laban	2016	Aline S. Araújo	O cantor e o desenvolvimento expressivo: estudos labanianos aplicados ao processo de construção da performance cênico-musical	Doutorado em Música	UFMG

Quadro 2 - Pesquisas de pós-graduação em universidades brasileiras sobre educação somática relacionadas ao canto

(continuação)

Prática	Ano	Autor	Título do trabalho	Título Defendido	Instituição
Sistema Laban	2016	Angélica Andrade Silva Menezes	O canto em cena: investigações sobre o movimento expressivo e a expressividade vocal numa montagem de Dido & Eneas de H. Purcell.	Mestrado em Música	Unicamp
Método Feldenkrais	2017	André A. Marques Estevez	O atleta da voz: o cantor lírico e o seu corpo	Mestrado em Ciências da Ativ. Física	USP
	2020	Bárbara G. Penido	Contribuições do Método Feldenkrais para o ensino-aprendizagem do canto lírico	Doutorado em Música	UFMG
Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf	2004	Wânia M. A. Storólli	Movimento e Respiração: prática da Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf no ensino do canto	Mestrado em Artes	USP
	2009	Wânia M. A. Storólli	Movimento, Respiração e Canto: a performance do corpo na criação musical	Doutorado em Artes	USP
Coordenação Motora de Piret e Béziers	2008	Enio Lopes Mello	Voz do cantor lírico: efeitos da aplicação de de um Programa de Desenvolvimento da Coordenação Motora baseado em Piret e Béziers	Mestrado em Fonoaudiologia	PUC-SP

Quadro 2 - Pesquisas de pós-graduação em universidades brasileiras sobre educação somática relacionadas ao canto

(conclusão)

Prática	Ano	Autor	Título do trabalho	Título Defendido	Instituição
Práticas combinadas (Antiginástica, GDS, Coord. Motora, Método Bertazzo e Técnica Alexander)	2021	Simone Santos Sousa	Dando corpo à voz: Educação Somática na construção de um programa de preparação vocal pela experiência do corpo no âmbito do canto coral	Doutorado em Música	Unesp
Práticas combinadas (GDS, Método Bertazzo)	2004	Paula M. A. de Oliveira Molinari	A materialidade da voz	Mestrado em Fonoaudiologia	PUC-SP
Yoga (prática relacionada)	2019	Laura C. de Souza	Yoga e voz cantada: aplicação de técnicas do Yoga na pedagogia vocal.	Doutorado em Música	Unicamp

Fonte: Elaborado pela autora.

Os textos completos das dissertações e teses foram obtidos, em sua maior parte, em formato digital, através dos sites da Biblioteca Brasileira de Teses e Dissertações (BBTD) e do Catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Alguns trabalhos mais antigos (anteriores à plataforma Sucupira da CAPES), foram obtidos no Repositório da Produção Científica do Conselho dos Reitores das Universidades Estaduais Paulistas (CRUESP) e da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Um dos trabalhos foi consultado em versão impressa em visita à Biblioteca da PUC-SP.

O levantamento realizado é um recorte e não esgota o tema que decidi abordar, o da educação somática relacionada ao ensino e aprendizagem do canto, tampouco de temas como o corpo, movimento ou percepção corporal com a pedagogia vocal. Não se trata de uma revisão sistemática, mas pretende ser uma contribuição ao retratar a trajetória da abordagem somática na pedagogia vocal.

3.1 Técnica de Alexander

Frederick Mathias Alexander (1869-1955) nasceu na Tasmânia, Austrália. Foi ator e declamador especializado em textos de Shakespeare. Após anos sendo bem-sucedido na carreira, desenvolveu uma debilidade na garganta, que causou rouquidão e, posteriormente, perda total da voz. Buscou tratamentos, mas estes tinham eficácia temporária, seu problema retornava assim que voltava a atuar. Isto o levou a supor que a causa de sua perda de voz estaria ligada à maneira de recitar (SOBRE..., 2022).

Alexander investigou, em si mesmo, a maneira de utilizar a voz, chegando a conceitos como: o “controle primordial”, relacionado ao equilíbrio da cabeça sobre o pescoço que define o tônus de todo o corpo; o entendimento do corpo como unidade psicofísica; a relação entre uso e funcionamento, ou seja, a maneira que usamos nosso corpo, físico e psíquico, define nosso funcionamento em todas as atividades; a necessidade de aprender a interromper padrões de uso prejudiciais para reeducar o movimento; a substituição destes padrões prejudiciais por novos, de maneira racional, que ele chama de “meios pelos quais”. (ALEXANDER, 2010). A técnica é praticada em grupo ou individualmente. Nas sessões, o professor dá instruções verbais e leves toques no aluno, a fim de que ele se perceba, perceba e reedue seus padrões de movimento (SOBRE..., 2022).

A Técnica Alexander é, entre as práticas somáticas, a que mais tem sido relacionada à formação de cantores (SOUSA, 2021, p. 43) e é a técnica mais abordada entre os trabalhos levantados nesta pesquisa: cinco dos 14 trabalhos, destes sendo quatro trabalhos que tratam exclusivamente da Técnica Alexander e um trabalho que a estuda em combinação com outras práticas.

Paulo H. Campos (2007) avaliou os impactos da Técnica Alexander na prática do canto, em pesquisa de mestrado junto a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) através de revisão de literatura e da realização de entrevistas semiestruturadas com cinco cantores praticantes da Técnica. Na revisão de literatura, o pesquisador apresenta o trabalho de pesquisadores das áreas de anatomia e fisiologia que corroboraram o trabalho de Mathias Alexander, especialmente acerca de sua descoberta sobre a relação da cabeça-pescoço-tronco na organização do funcionamento de todo o corpo.

Os cantores praticantes da Técnica Alexander foram indicados pela Associação Brasileira de Técnica Alexander (ABTA). A entrevista foi realizada por tópicos enquadrados em três categorias adotadas para a pesquisa: aspectos fisiológicos, acústicos e vocais da

prática do canto. Os dados coletados na entrevista foram analisados em sua relação com a revisão de literatura realizada, distribuídos nos seguintes tópicos: respiração; esforço e tensão; passagens e extensão; timbre; afinação; coordenação do organismo como um todo; ansiedade e medo na situação de *performance*. Foi observado que os entrevistados possuíam conhecimento da fisiologia relacionada ao canto, ao mesmo tempo, consideravam o corpo uma unidade psicofísica (corpo-mente-emoção). A pesquisa aponta os benefícios da Técnica para a melhoria da autopercepção, respeito aos mecanismos naturais de funcionamento do organismo e controle da ansiedade.

Maria Izabel Padovani (2017) foi uma das cantoras entrevistadas por Campos e, também, realizou pesquisa de mestrado, junto a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Procurou avaliar que “em que aspectos a Técnica Alexander pode favorecer desenvolvimento psicofísico, a técnica vocal e a *performance* de coralistas” (PADOVANI). Nesta pesquisa, oito cantores, sorteados entre os integrantes do Coro Contemporâneo de Campinas, participaram de 20 aulas individuais da Técnica (além de algumas aulas em grupo e miniaulas nos dias de ensaio do coral) e responderam a questionários antes e depois do programa, aplicados para avaliar a percepção dos alunos. Os alunos relataram melhora na consciência corporal, postura, respiração, emissão de notas agudas e aumento da tessitura.

Molinari (2019) também avaliou o impacto da Técnica no canto coral em pesquisa de mestrado. Neste caso, no canto coral amador, através de estudo comparativo do uso do *staccato* e do que ele denominou técnica Baseada na Técnica Alexander (BTA) como procedimentos de preparação de repertório junto ao Coro da Universidade Federal do Espírito Santo (CUFES), que possui cerca de 20 integrantes. O pesquisador foi o regente responsável pela preparação de duas obras de Ernani Aguiar: Salmo 150 e Aleluia. Os procedimentos visaram trabalhar aspectos como respiração, emissão, timbre, durante o próprio ensaio. Molinari elaborou um método para tomada de decisões de técnica de ensaio em função das dificuldades encontradas através do Auxílio Multicritério à Decisão.

Thays L. P. Simões (2019) desenvolveu sua pesquisa de doutorado baseada nos princípios e técnicas da Técnica Alexander, da Bioenergética², técnica corporal sistematizada na década de 1950 por Alexander Lowen e John Pierrakos, e do *Tai Chi Chuan*, prática

² A Bioenergética foi citada como uma prática de educação somática, dentre as referências utilizadas para este trabalho, apenas por Sousa (2021). Assim, a citamos aqui do mesmo modo Simões em sua pesquisa, como uma “técnica corporal”.

milénar chinesa, por meio da elaboração e aplicação de um Programa de Preparação Vocal com coralistas do coral Canarinhos de Itabirito.

O coral pertencente a uma associação cultural de mesmo nome, na cidade de Itabirito, Minas Gerais e dele participavam, na ocasião, 61 jovens coralistas com idade entre 10 e 23 anos. Um grupo de especialistas (com conhecimentos em canto, regência, educação musical e nas práticas citadas) identificou problemas psicofísicos como: projeção do pescoço e quadris, colapso abdominal, hiperextensão dos joelhos, hábitos posturais inadequados, tensão excessiva localizada como em mãos ou maxilar, ansiedade, medo, timidez, distração.

Posteriormente, foi aplicado um Programa de Preparação Vocal constituído de exercícios vocais e ações corporais, com foco em:

(1) Alongamento, eixo, equilíbrio, enraizamento, consciência e relaxamento corporal (musculatura do pescoço, ombros, joelhos, quadril, abdômen, face, maxilar, lábios, língua, sobrelha, testa). (2) Exercícios vocais específicos: respiração e apoio vocal; vibração das pregas; colocação sonora (foco, altura e espaço); extensão vocal; passagem de registro; igualdade dos sons da vogal; agilidade; dinâmicas; staccato, legato, condução frasal e articulação. (3) Reconhecimento e aceitação dos sentimentos; alívio das tensões causadas por bloqueios ou problemas emocionais; minimização do medo de cantar e se expressar; redução da ansiedade; desapego dos sentimentos ruins no momento do canto (SIMÕES, 2019, p.154).

Foram realizadas oficinas específicas da Técnica Alexander e de *Tai Chi Chuan* aplicadas por membros do grupo de especialistas citados acima, além de aplicação de questionários, realização de grupos focais e de registros audiovisuais. Foi constatada a contribuição das atividades em aspecto vocais, físicos e emocionais, baseada nos relatos dos coralistas e avaliação do grupo de especialistas, inclusive, em relação a aspectos de satisfação e prazer no ato de cantar e no sentimento de grupo (SIMÕES, 2019).

3.2 Sistema Laban

Rudolf Laban nasceu na Hungria, em 1879, e morreu na Inglaterra, em 1958. Foi escultor, artista plástico, caricaturista, arquiteto, coreógrafo e considerado um dos precursores da dança moderna. Teve contato com as danças tradicionais e artes marciais através de viagens realizadas com o pai, que era militar. Quando viveu em Paris (1900-1907) também teve contato com a teoria do gesto de Françoise Delsarte. Para Laban, o movimento é o modo principal de expressão do indivíduo. Seus estudos sistematizaram movimento, em relação às partes do corpo, tipos de movimentos, seus fatores (fluência, espaço, peso e tempo) e as diferentes possibilidades de ações físicas considerando estes fatores (MENEZES, 2016).

As pesquisas encontradas sobre canto relacionadas aos estudos de Laban se dedicaram a investigar aspectos expressivos do canto: através de trabalho de preparação corporal para cantores-atores para um espetáculo de ópera em pesquisa de mestrado realizada por Angelica Menezes, junto a Universidade Estadual de Campinas, e de oficinas para performance cênico-musical no doutorado de Aline Soares Araujo, junto ao Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), ambas publicadas no ano de 2016.

Menezes (2016) trabalhou a questão do papel do corpo na preparação vocal do cantor-ator, através de realização da preparação corporal para cantores-atores para montagem da ópera *Dido & Aeneas*, realizada em 2015, na classe de Ópera Studio na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Os trabalhos de Laban e Stanislavski³ nortearam a elaboração da preparação corporal que buscava compreender se as práticas corporais vivenciadas são observáveis na atuação e expressividade vocal dos cantores-atores.

A preparação consistiu na realização estudos corporais não relacionados diretamente à ópera, ou seja, primeiramente “sobre si” que, em uma fase seguinte, se tornaram elementos da cena, das personagens e das coreografias, realizados em 13 ensaios de duas horas cada. Os exercícios eram realizados a partir de estímulos musicais e verbais para trabalhar a consciência do corpo, das partes do corpo e das relações entre corpo e espaço. Os exercícios foram elaborados de acordo com seguintes pilares: percepção e conscientização das articulações, corpo e partes do corpo; percepção de peso, tempo, espaço e fluxo: dinâmica do movimento; percepção do espaço pessoal (cinesfera), direções e planos do movimento; movimento do tronco: expansão, contração e torções (espirais) e; mudanças na posição do corpo (apoio) (MENEZES, 2016).

Foi observado que todos que passaram pela experiência aperfeiçoaram a forma de cantar tanto no aspecto técnico como interpretativo. “Elementos como peso e fluência, atribuídos ao movimento, são reconhecíveis na voz, não como qualidade técnica somente, mas como qualidade expressiva. (...) Houve uma grande melhora na postura corporal de todos e, consequentemente, uma otimização de sua técnica vocal, no tocante à administração da respiração, à coordenação da fonação e à exploração da ressonância” (MENEZES, 2016, p. 105). O professor da classe de ópera afirmou observar maior consciência e disponibilidade dos corpos como instrumento musical e objeto cênico. A pesquisadora considerou que, em

³ Konstantin Stanislavski (1863-1938) foi um dos principais nomes do teatro russo, pioneiro na criação dos laboratórios de pesquisa sobre o processo criativo do ator (MENEZES, 2016).

próximos estudos, seria interessante investigar a relação da respiração na relação entre a expressividade e criação de estados emocionais com a necessidade vocal/fisiológica.

Aline Araújo (2016), em sua tese de doutorado, junto a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) avaliou os estudos de Laban relacionando-os a expressividade no canto. Apoiada em Grotowski, importante diretor de teatro do século XX e, também, em estudos sobre a *kundalini*⁴ e os *chakras*⁵, propôs adaptações aos estudos de Laban, considerando aspectos sonoros e vocais (Quadro 3).

Quadro 3 - Principais estudos labanianos e suas respectivas adaptações

Estudos Labanianos	Nossas Adaptações (da autora)
Esquema corporal Laban	Novo esquema (contemplando produção vocal) (híbrido)
Fatores de movimento	Fatores sonoros
Formas cristalinas	Cubos ressonantes
Escala de movimento	Escala cinético-musical
Cinesfera corporal	Cinesfera vocal/sonora

Fonte: Araújo (2016).

Araújo (2016) propôs duas experiências a partir das adaptações dos conceitos de Laban. Aplicou a Oficina Expressividade em Pauta: outras vozes, com duração de dois dias, em atividade de extensão junto a Universidade Federal de Sergipe (UFS). Participaram 16 pessoas, entre músicos instrumentistas profissionais, estudantes de Licenciatura em Música, um estudante de Letras um de Teatro. Araújo realizou um recital de canções com a temática “Voz: sujeito feminino” (com peças de Richard Wagner, Heitor Villa-Lobos e Edino Krieger), com os objetivos de trabalhar os conceitos tanto na construção da performance individual como na pedagogia da performance. Propôs, também, um novo tipo de notação denominada Partitura Global, em que a notação musical tradicional está relacionada a indicações de ações físicas. A peça escolhida para demonstrar a aplicação da notação foi a canção brasileira *Lune d’Octobre*, de Heitor Villa-Lobos. (Figuras 1 e 2).

⁴ O termo *kundalini*, conceito do yoga indiano, refere-se à energia sutil (de natureza não física) que flui ao longo da coluna vertebral a partir de sua base (ARAÚJO, 2016). Souza (2019) utiliza a definição “energia vital psíquica”.

⁵ *Chakras* são vórtices de energia sutil (não física) ou centros de força formados a partir do cruzamento dos *nadis* (canais de energia). São sete os *chakras*, que ativam determinados órgãos físicos e aspectos emocionais, mentais e psíquicos (SOUZA, 2019).

Figura 1 - Legenda de símbolos da Partitura Global

D (Direto)	Tp (Timbre padrão)/ Ta (Timbre com mais harmônicos agudos)/ Tg (Timbre com mais harmônicos graves)
F (Flexível)	Sv (Sem vibrato)/ Cv (Com Vibrato)
F (Forte)	mf (mezzo-forte)
L (Leve)	p (piano)/pp (pianíssimo)
Sb (Súbito)	A (Articulado)
St (Sustentado)	L (Ligado)
L (Livre)	I+ (Impostação maior)
C (Controlada)	I- (Impostação menor)

Fonte: Araújo (2016).

Figura 2 - Trecho da Global de Lune D'Octobre, de Villa-Lobos

A' Véra Jenacopulos

LUNE D'OCTOBRE

Poesia de Ronald de Carvalho

HISTORIETA Nº(2) Rio, 1920

H. VILLA-LOBOS

Ações/Direções: (Abrir e fechar leque) Sentar (Cruzar pernas e braços)/ G. B A

Espaço: D F D

Peso: F L L

Tempo: Sb St Sb

Fluência: L L L

CANTO

And^e bien rythmé

Au long de ces ca — naux Le clair de

Espaço Vocal/Timbre: Tp/Sv Cv Sv

Peso Vocal/Intensidade: pp < > pp

Tempo Vocal/Articulação: L

Fluência Vocal/Projeção: I+

PIANO

And^e bien rythmé

ppp *delicatement*

Fonte: Adaptado de Araújo (2016).

3.3 Método Feldenkrais

Moshe Feldenkrais é natural de um povoado da atual República da Ucrânia e nasceu em 1904. Emigrou para a Palestina aos treze anos, onde se interessou por práticas de autodefesa. Teve problemas com lesões no joelho, jogando futebol e, posteriormente, praticando judô, fato que foi fundamental para que desenvolvesse seu método. Feldenkrais chegou a ficar impossibilitado de andar e, considerando que as cirurgias de joelho não tão eficientes na época, optou por tentar um processo de autoreabilitação. Era graduado em engenharia elétrica e mecânica e aplicou seus conhecimentos em física, biomecânica, neurologia, teorias de aprendizagem e psicologia em uma nova concepção que hoje conhecemos como Método Feldenkrais. Seu trabalho foi amplamente divulgado e reconhecido na década de 1950 na Europa e nos Estados Unidos (MOSHE..., 2019).

O Método é uma abordagem pedagógica que propõem o autoconhecimento através do movimento, através de duas possibilidades de aplicação: a Consciência pelo Movimento, em grupo ou individual através da realização de uma sequência de movimentos conduzidas por orientação verbal, previamente definida, partindo da exploração suave, de maneira agradável e fácil para movimentação mais complexa; já na Integração funcional, através de sessão individual, o toque do professor sinaliza para o aluno como ele atualmente organiza seu corpo e suas ações. Com o toque e movimentos sutis, são sugeridas possibilidades para novos padrões de comportamento (O MÉTODO..., 2019).

Em dissertação intitulada “O atleta da voz”, Estevez (2017) pesquisa a relação entre a Educação Somática, através da pesquisa teórica, aulas baseadas no Método Feldenkrais e realização de entrevistas. A pesquisa foi realizada junto ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP).

A pesquisa envolve saberes dos campos de Saúde/Atividade Física, Arte/Música e Filosofia. Estevez faz sua análise a partir de uma perspectiva somaestética, disciplina filosófica proposta por Richard Shusterman, filósofo e praticante do Método Feldenkrais. “Somaestética é um campo interdisciplinar dedicado ao estudo das possibilidades e capacidades de percepção e apreciação estética do corpo, ou melhor, do soma.” (ESTEVEZ, 2017, p. 44). O filósofo também defende a ideia de filosofia como prática de vida, e não apenas um campo de discurso acadêmico: “ela (a filosofia) deve ser essencialmente encarnada na vida física” (SHUSTERMAN, 1997, p.30 *apud* ESTEVEZ, 2017, p. 44).

Foram realizadas aulas de canto individuais, conduzidas pelo pesquisador, envolvendo a prática do Método Feldenkrais, por aproximadamente um ano, a estudantes de canto que já trabalhavam anteriormente com o pesquisador, além de outros estudantes indicados por estes primeiros alunos. As aulas coletivas aconteceram em dois encontros com membros do grupo de pesquisa Ecoar da USP, com participantes com experiência em movimento e com pouca ou nenhuma experiência em canto. As entrevistas qualitativas foram realizadas com cinco cantores com experiência Educação Somática (ESTEVEZ, 2017).

A pesquisa permitiu concluir que a prática de Educação Somática possibilita que os praticantes sintam e conheçam a si mesmos e percebam que corpo, voz e movimento são indissociáveis. Também há a compreensão de que o corpo que atua, o que canta e o que ensina são os mesmos. Nas entrevistas, apesar de se observar que há a reflexão sobre a consciência corporal relacionada a prática somática, observou-se a predominância do entendimento do corpo como instrumento (veículo do som) e não como *locus* onde a performance acontece (ESTEVEZ, 2017).

O Método Feldenkrais foi abordado, também, em pesquisa realizada por Bárbara G. Penido (2020). Foi realizada revisão da literatura e entrevistas com oito professores do Método. Sua aplicabilidade foi avaliada através de Intervenção Pedagógica em disciplina eletiva da Escola de Música da UFMG, intitulada “Expandindo a experiência do canto: performance e práticas”, da qual participaram dez alunos estudantes de canto lírico. As práticas do Método ocorreram em dez sessões, uma vez por semana durante as dez semanas. Duas destas práticas foram de modo individual, ministradas pelo professor Hans Machado, um dos pioneiros do Método Feldenkrais no Brasil, e as demais em grupo ministradas pela pesquisadora. Os alunos executaram duas peças, *Caro mio ben*, de Giuseppe Giordani (ária antiga italiana tradicionalmente estudada por alunos de canto lírico em formação e Tua Canção, de Mauro Chantal e Suzanna de Campos (canção de câmara composta especialmente para esta pesquisa) no início e final do período das aulas. Durante o período de intervenção, os alunos tiveram aulas de canto, porém sem praticar as peças escolhidas para o estudo.

As execuções foram gravadas e analisadas por uma banca de especialistas: músicos, professores de música (incluindo professores de canto) e profissionais das áreas da medicina, fonoaudiologia e terapia ocupacional; todos eles com experiência musical. Os alunos foram avaliados, também, por cinco professores de canto que acompanharam os alunos durante o processo e emitiram relatórios sobre o desenvolvimento dos alunos no decorrer da intervenção. Os alunos realizaram questionários auto avaliativos, entrevistas e elaboração de relatório escrito com suas impressões sobre o processo. Os alunos também participaram de

grupo de discussão durante o período de intervenção conduzido pela pesquisadora. Os professores de canto e os especialistas responderam a questionários avaliativos; e os primeiros elaboraram, também, relatório sobre o desempenho dos alunos ao longo do processo.

As análises qualitativas e quantitativas mostraram que o Método “favorece o aumento da consciência corporal, a redução de tensão muscular, a maior facilidade de emissão vocal; o aprimoramento da sonoridade vocal; a melhoria da coordenação fonorrespiratória; o aprimoramento postural; o aumento do controle emocional, incluindo a redução da ansiedade e aumento da autoconfiança; o interesse e empenho no estudo do canto.” (PENIDO 2020, p. 278). Os resultados da pesquisa confirmaram a hipótese de que o Método Feldenkrais pode efetivamente contribuir para o ensino-aprendizagem do canto lírico.

3.4 Respiração Vivenciada

A Respiração Vivenciada foi elaborada por Ilse Middendorf, que se interessou pela respiração e movimento ao fazer aulas de ginástica, ainda criança. Nasceu na Alemanha, em 1910, e praticava com Dore Menzier uma ginástica dançante que já considerava a respiração. Aprofundou seus estudos com outros pioneiros, como Elsa Gindler e, posteriormente, iniciou uma busca pessoal, praticando a respiração diariamente através da ginástica (STORÓLLI, 2004). Middendorf elaborou a prática sem o objetivo de uma atuação específica, mas se referiu em muitos momentos à expressão vocal, a expressão vocal, em especial ao canto. A respiração, para ela, é mais que uma questão fisiológica, é uma expressão do ser humano em sua totalidade, e comenta que “a força criativa da expiração pode transparecer no vigor da voz cantada” (MIDDENDORF, 1984, p. 32 *apud* STORÓLLI, 2004, p. 73).

Wânia Storólli (2004) se debruça sobre as relações entre a Respiração Vivenciada e Canto em sua pesquisa de mestrado e em como esta prática poderia ser aplicada à pedagogia vocal. Em seu trabalho, defende a importância de uma visão integral do ser humano e, portanto, do canto e seu ensino. A respiração, para Middendorf, pode assumir três diferentes formas: a respiração involuntária ou inconsciente, voluntária ou consciente e a respiração vivenciada. A respiração é influenciada pelo movimento, que por sua vez, também influencia a respiração. A prática inclui exercícios para percepção desta relação, primeiramente sem emissão vocal, depois com emissão vocal. Como investigação, realizou atividades em grupo através de cursos semestrais criados especificamente para a pesquisa aplicados a interessados no tema, sem pré-requisitos, com carga total de 21 horas, e recolheu depoimentos dos

praticantes antes e após a realização do curso acerca da percepção da respiração, emissão vocal e ressonância, concluindo que a técnica da Respiração Vivenciada tem potencial para contribuir com a pedagogia vocal por ser uma técnica de reeducação integral do indivíduo (STORÓLLI, 2004).

Storólli também investigou a técnica em pesquisa de doutorado, desta vez em sua relação com a criação artística e performance, esta entendida não apenas como o momento de apresentação, mas também como momento de criação. Foi aplicada uma vivência que leva o título de seu trabalho – Movimento, Respiração e Canto – a um grupo de cinco *performers*, em São Paulo, com o objetivo de, através de um trabalho experimental, relacionar a Respiração Vivenciada com a criação musical, que se organiza como resultado de ações físicas que mobilizam o corpo por inteiro. A pesquisa toca nos limites entre pedagogia, criação e performance, e na superação dos limites entre o corpo e a voz, entre o eu e o outro (STORÓLLI, 2009).

3.5 Coordenação Motora de Piret e Béziers

O Método de Coordenação Motora foi desenvolvido pelas francesas Suzanne Piret, Marie-Madelaine Béziers, que propuseram uma síntese da estruturação do movimento na espécie humana. Consideraram que o estudo da motricidade necessita da visão integrada da anatomia e fisiologia com a vida psíquica, de forma que o corpo é visto, então de forma integrada, como “corpo vivenciado”, situado no espaço-tempo, e portanto, se torna foco e ponto de intersecção com o outro. (PIRET e BÉZIER, 1992)

A coordenação motora, para Piret e Béziers, é estabelecida pela cooperação harmônica entre os músculos, ou grupo de músculos, desde o movimento mais simples até o mais elaborado. O movimento de flexão desencadeia o movimento de extensão, que, sucessivamente, desencadeia outra flexão. O corpo, assim, é organizado mecanicamente a partir do princípio do antagonismo muscular, construído por elementos esféricos tensionados por músculos condutores⁶ (MELLO, 2008) “A coordenação motora é o fundamento de todo o

⁶ O antagonismo muscular é a relação entre dois músculos em que um realiza a flexão enquanto o outro, a extensão, como por exemplo, o par bíceps e tríceps. Estes músculos são pluriarticulares, ou seja, se conectam a mais de uma articulação. Quando músculos pluriarticulares transmitem a contração a outros músculos ligados a uma mesma articulação, são chamados condutores. Cada músculo condutor influencia o movimento do seguinte, sucessivamente. Nossas articulações são como esferas e seus movimentos, tridimensionais. O “conjunto arquitetônico musculoesquelético onde duas esferas ósseas tem o sentido de suas rotações opostas

movimento humano e mesmo a voz pode ser conceituada como um gesto coordenado. Portanto, o método é um precioso instrumento para terapeutas, educadores, bailarinos, atores, cantores e todos queensem o corpo como “uma escultura” a ser cuidada.” (O CURSO, s. d.).

A pesquisa acadêmica brasileira que encontrei sobre o Método de Coordenação Motora e Piret e Béziers foi realizada na área de Fonoaudiologia por Enio L. Mello (2008) que, em pesquisa de mestrado, que investigou os efeitos de um Programa de Desenvolvimento da Coordenação Motora (PDCM), elaborado por ele, na voz do cantor lírico. Participaram da intervenção cinco cantores líricos, que executaram uma ária de ópera de livre escolha, antes e depois de se submeterem ao Programa por um mês. As execuções foram gravadas em vídeo e passaram pela autoavaliação dos cantores e de um grupo de nove juízes (compostos por fonoaudiólogos, fisioterapeutas e professores de canto e leigos) com critérios de avaliação para voz (projeção e ressonância, entre outros) e para o corpo (por exemplo, expressividade e gestos livres).

Após a realização do programa, os juízes observaram que vários dos cantores atingiram melhor projeção de voz e movimentos mais livres. Segundo o relato dos cantores, houve melhoria na percepção das tensões musculares, o que possibilitou melhor controle dos gestos. Concluiu-se que o programa de exercícios contribuiu, em geral, para maior abertura da caixa torácica, garantindo melhoria na respiração e, assim, verticalização da ressonância e projeção da voz (MELLO, 2008).

3.6 Práticas combinadas

A partir do levantamento realizado, e da leitura e estudo dos trabalhos encontrados e selecionados, observei que a maior parte dos autores dos trabalhos apresentados acima, ao se interessar pelo campo da Educação Somática, experienciaram várias práticas e optaram por se especializar em uma delas. Simone Sousa (2021), em pesquisa de doutorado junto ao Instituto de Artes da Unesp (IA-Unesp) elaborou oficinas baseadas nas práticas: Antiginástica, Método Bertazzo, Método GDS de Cadeias Musculares e Articulares, Coordenação Motora de Piret e Béziers e a Técnica de Alexander. Paula Molinari (2004) aplicou uma combinação do método

pela ação de músicos condutores” (BOLSANELLO, 2014, s.p) é denominado unidade de coordenação motora. Cada unidade influencia a unidade vizinha e, de unidade em unidade, o corpo em movimento se constrói como um todo (PIRET E BEZIERES, 1992).

Bertazzo e do método GDS das Cadeias Musculares e Articulares em proposta de aperfeiçoamento vocal de cantores em pesquisa de mestrado junto a Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

A Antiginásica foi proposta por Thérèse Bertherat, fisioterapeuta, em meados dos anos 1970. Thérèse foi influenciada pelo trabalho de Françoise Mézières, fisioterapeuta francesa que inaugurou o conceito de “cadeias musculares” e identificou que as deformações posturais estavam predominantemente ligadas a retração da musculatura posterior do tronco e membros inferiores. O Método GDS de Cadeias Musculares e Articulares, na definição mais comumente utilizada, é “um método global de fisioterapia e abordagem comportamental de prevenção, tratamento e manutenção, baseado na compreensão do terreno de predisposições (de estruturação corporal ditadas pela genética em interação com o meio)” (CAMPIGNION, 2003, p. 18 *apud* SOUSA, 2021, p. 56). Godelieve Denys-Struyf, criadora do método conhecido pela sigla de seu nome foi retratista, fisioterapeuta e osteopata também foi aluna de Mézières e foi influenciada pelo trabalho de Piret e Béziers. Sousa (2021) considera os trabalhos de Therese Berteraht, Godelieve Denys-Struyf e de Piret e Béziers como pertencentes a uma mesma linhagem, cada um deles contribuindo suas contribuições para o campo da somática.

No Brasil, Ivaldo Bertazzo, criador do Método Bertazzo e da Escola de Reeducação do Movimento, é um dos maiores divulgadores do trabalho de Coordenação Motora de Piret e Béziers. Seu método é baseado no trabalho destas duas pesquisadoras, do Modelo de Cadeias Musculares e Articulares GDS, de Godelieve Denys-Struyf e do estudo de danças e medicinas tradicionais, principalmente chinesa e indiana (BERTAZZO, 1998).

Na pesquisa de Simone Sousa (2021), as práticas consistiram na realização de duas oficinas, no ano de 2018, a primeira com o coral da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) para cerca de 15 cantores e segunda, organizada especificamente para a pesquisa no IA-Unesp, com cerca de 25 cantores, ao longo de três meses cada uma. O experienciado e observado durante as oficinas foi registrado em diários de campo; as impressões dos participantes estão documentadas em transcrições de grupo focal e entrevistas individuais. Ao longo do período de campo, foram feitos registros em fotografia, áudio e vídeo. Foi proposta uma sequência de movimentos trabalhando os seguintes componentes: postura (posição neutra, consciência do posicionamento corporal); costas (pescoço); boca (liberação da musculatura); pés (equilíbrio, liberação de quadril, apoio); sopro (liberação e consciência respiratória) e som (vocalização com foco aspectos como posicionamento laríngeo, afinação, registros vocais). Os encontros foram divididos em 3 ciclos, baseados em uma proposta de

caminho à verticalidade e ao coletivo: ciclo 1 com movimentos em posição deitado, individuais; ciclo 2 com posição sentada, em duplas e; ciclo 3 em posição em pé, em grupo.

Apesar da busca pela sistematização dos movimentos e sequências citados acima, a pesquisadora concluiu que, mais importante, princípios devem guiar as práticas, sendo estes:

1) o aprendizado pela experiência, de acordo com o qual só é possível aprender pela prática; 2) a consciência como chave para a transformação; 3) a escolha de passar pela experiência e se deixar transformar por ela é pessoal e faz parte do processo de aprendizagem; e 4) a verticalidade do corpo como ponto de apoio de todo o trabalho (SOUSA, 2021, p. 204).

Partindo destes princípios, as práticas foram baseadas nas seguintes estratégias:

1) biotensegridade (distribuir a tensão pelo corpo pelo equilíbrio traz conforto e fluidez ao cantar); 2) corpo como unidade psicofísica na qual o pensamento e movimento estão intimamente relacionados; 3) tato e propriocepção através do toque e da utilização de materiais que ajudam a ampliar a consciência do corpo; 4) construção de um ambiente propício para o aprendizado através da condução do trabalho e da constituição do grupo; 5) o trabalho de respiração orientado para a liberação em vez do controle; e 6) a intenção de comunicar ou expressar algo como geradora da vocalização (SOUSA, 2021, p. 204).

Paula Molinari (2004), apoiada nos trabalhos de Ivaldo Bertazzo, Philippe Campignon e Godelieve Denys-Struyf aplicou um programa de aperfeiçoamento vocal, baseado no Método Bertazzo e o Método GDS das Cadeias Musculares e Articulares (MOLINARI, 2004). Foram aplicadas aulas de canto individuais e em grupo, em um total de dez aulas, durante dois anos, dentro do Curso Ecumênico de Formação Litúrgico-Musical (CELMU) em São Paulo, que recebe cantoras, cantores, regentes e instrumentistas envolvidos com a música litúrgica. Participaram cantores amadores e profissionais de diversas regiões do país. Os participantes registraram suas impressões por meio de relatos e desenhos. A autora percebeu melhoras na qualidade da afinação, no timbre, na respiração e no aumento de projeção e menor tempo necessário para preparação de repertório (MOLINARI, 2004).

3.7 Yoga: uma prática relacionada à Educação Somática

O Yoga é uma tradição milenar, cujas referências mais antigas têm cerca de 5.000 anos. Na região do Paquistão, foram encontradas figuras em terracota retratando pessoas em posição de meditação e outras posturas. O termo sânscrito yoga deriva de yuj (unir) e significa união, ou integração (SOUZA, 2019). Segundo De Rose, o yoga é uma “escola filosófica de autoconhecimento baseada em princípios éticos e práticas que visam levar o ser humano à identificação com a sua própria natureza e a sua integração com o mundo ao seu redor” (DE

ROSE, 2007, p. 32 *apud* SOUZA, 2019, p. 29). Ao longo do tempo, várias modalidades de yoga foram sendo desenvolvidas. Como abordei no seção 3, o Yoga é umas das tradições milenares que apresentam uma visão integrada dos aspectos físicos e emocionais do ser humano e princípios próximos à educação somática.

Patañjali, no tratado Yogasutra sistematizou a estrutura do Yoga Clássico ou Ashtanga Yoga (BARBOSA *apud* SOUSA), organizando suas técnicas em oito partes ou passos:

Quadro 4 - Estrutura do Ashtanga Yoga

<i>Ashtanga Yoga</i>							
Princípios éticos		Técnicas físicas		Técnicas introspectivas			
Código social	Código pessoal	Postura física	Respiração	Abstenção dos sentidos	Concentração	Meditação	Hiper-consciência
<i>Yama</i>	<i>Niyama</i>	<i>Ásana</i>	<i>Pránayāma</i>	<i>Prátyahāra</i>	<i>Dhāraṇa</i>	<i>Dhyāna</i>	<i>Samādhi</i>

Fonte: Souza (2019).

Além destas oito partes do yoga, existem outras técnicas complementares na tradição do yoga, dentre elas *Mudrá* (gestos com as mãos), *Mantra* (vocalização de sons), *Samkalpa* (resolução interior), *Kryá* (purificação das mucosas do corpo), *Bandha* (contração de plexos, nervos e glândulas) e *Yoganidrá* (descontração profunda e consciente), dentre outras (SOUZA, 2019).

Laura de Souza (2019), em sua tese de doutorado, junto ao Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), avaliou as possibilidades de aplicação de técnicas de Yoga Clássico (Ashtanga Yoga) como ferramenta para aprimoramentos de habilidades em técnica vocal em cantores líricos. Partindo da observação da existência de uma lacuna na formação de cantores líricos em relação à sua consciência corporal e habilidade de utilização do corpo como instrumento musical, a pesquisadora desenvolveu e aplicou um programa de oito semanas de exercícios de yoga e aulas de canto para cinco cantores em formação.

Os cantores foram selecionados dentre os alunos do estúdio particular da pesquisadora, dentre os alunos de nível intermediário e avançado. Cada aluno possuía dificuldade em algum dos componentes da técnica vocal cantada (postura, respiração, emissão, articulação e/ou ressonância) de modo a permitir a observação da influência do yoga em relação a estes componentes.

Laura de Souza, instrutora de yoga e professora de canto, selecionou exercícios de quatro técnicas do Yoga: posturas físicas (*Ásana*), exercícios respiratórios (*Pránayāma*), exercícios de contração massageamento (*Bandha*) e relaxamento (*Yoganidrá*). A prática

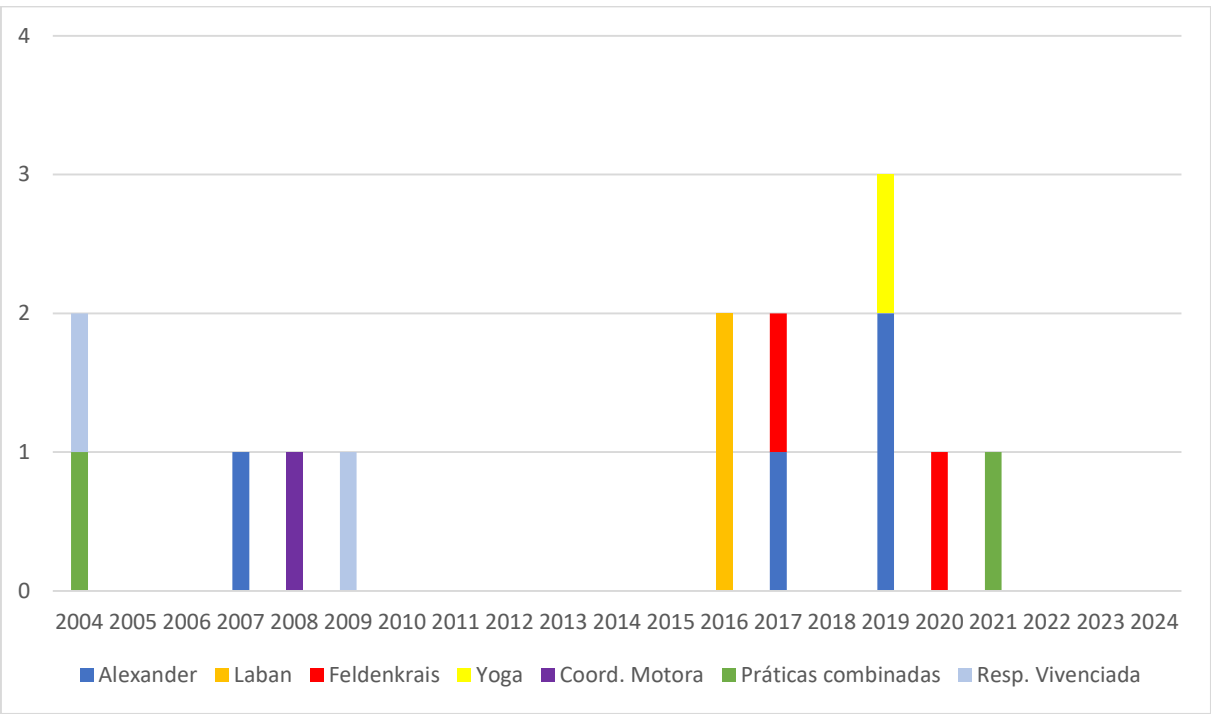
consistiu em três sessões de yoga semanais, sendo uma realizada em grupo e as demais realizadas pelo aluno, individualmente, com apoio do material didático (áudio e livro) fornecido pela pesquisadora; além de aulas de canto com realização e vocalizes e execução de uma peça de repertório, escolhida de acordo com a ênfase na dificuldade técnica de cada aluno.

O processo foi registrado através de gravações e de anotações em diários, tanto pelos alunos como pela pesquisadora. Esta avaliou quesitos de postura, respiração, emissão a cada aula, dando notas de 0 a 5 e comparou as anotações do seu diário com a dos seus alunos. Ocorreram melhorias na postura, cantando e sem cantar, na técnica vocal e na expressividade. Laura sugere que a melhora na expressividade pode estar relacionada à liberação de bloqueios emocionais pelas técnicas do yoga, relação que considera pertinente ser investigada a partir de uma abordagem psicossomática. Como conclusão, recomenda a inclusão do yoga como uma prática para auxílio da pedagogia vocal (SOUZA, 2019).

4 CONSIDERAÇÕES SOBRE OS TRABALHOS

Os trabalhos mais antigos que tratam da relação da educação somática e canto que localizei são de Wânia M. A. Storólli, sobre a prática da Respiração Vivenciada, e de Paula Molinari, sobre o Método Bertazzo e o Método GDS das Cadeias Musculares e Articulares, ambos de pesquisa de mestrado e do mesmo ano, 2004. Seguido deste, há os trabalhos de mestrado de Paulo H. Campos, sobre a Técnica Alexander, em 2007, de Enio L. Mello, sobre a Coordenação Motora de Piret e Béziers, 2008, e a pesquisa de doutorado de Storólli, que prosseguiu com seus estudos sobre a Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf, de 2009. Na década seguinte, apenas em 2016 é que foram encontradas novas pesquisas: os trabalhos sobre Laban, de Angélica Menezes e Aline Araújo. Apesar de o número total de trabalhos levantados ser ainda relativamente pequeno, o interesse no tema teve aumento na década de 2010 (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Pesquisas sobre educação somática relacionadas ao canto no Brasil (2004-2024)



Fonte: Elaborado pela autora.

A Técnica Alexander é a prática mais pesquisada, objeto de cinco dos 14 trabalhos, sendo que em um deles, no de Simone Sousa (2021), é combinada com outras práticas de educação somática. Este resultado era esperado, pelo fato de a Técnica Alexander ser considerada a prática mais difundida entre cantores (SOUSA, 2021, p. 43) e pelo fato de, em

levantamento realizado por Nogueira (2021), também foi a prática mais associada a pesquisas na área de Música. Encontrei diversidade, seja pelas diferentes práticas da educação somática adotadas ou pelos procedimentos da pesquisa. Escolhi alguns aspectos sob os quais é possível traçar algumas relações entre os trabalhos: a interdisciplinaridade, a escolha dos campos de estudo e os procedimentos adotados.

4.1 Interdisciplinaridade

Localizei trabalhos de diferentes áreas do conhecimento: a maioria dos trabalhos é da área da Música, nove dos 14 trabalhos, mais especificamente em Educação Musical; Teoria, Prática e Criação; Performance e; Musicologia. Os demais trabalhos são produtos de pesquisas de pós-graduação em Artes, Fonoaudiologia e Ciências da Atividade Física. Em relação às práticas da educação somática objetos dos estudos, todos aqueles dedicados à Técnica Alexander são da área da Música.

Apesar de todos os trabalhos se debruçarem sobre como a abordagem somática se relacionam com o canto, a área do conhecimento a que estão vinculadas implica em algumas especificidades. Por exemplo, Molinari (2019) com foco em Educação Musical, aplicou procedimentos da técnica baseada na Técnica Alexander como ferramenta de ensaio coral amador. Souza (2019) examinou a eficácia de exercícios do Yoga nos pilares da técnica vocal: postura, respiração, emissão, articulação e ressonância. O foco também é o aprendizado do canto, mas em um contexto de aprimoramento técnico em cantores de nível médio e avançado.

No trabalho de Mello (2008), da área de Fonoaudiologia, o objeto da análise é a implicação em aspectos da voz do cantor lírico a partir da aplicação de um Programa de Coordenação Motora de Piret e Béziers. Este Programa foi aplicado sem estar associado a aulas de canto como parte da pesquisa, diferentemente das pesquisas na área de Música. Enio Mello optou por trabalhar com cantores líricos profissionais avaliados por uma banca multidisciplinar. Apesar de aspectos da voz, como projeção e ressonância estarem em foco, também foi avaliada a expressividade.

O aprimoramento técnico do canto, no trabalho de Estevez (2017) não era o objetivo em sua pesquisa de mestrado em Ciências da Atividade Física. A questão da pesquisa era investigar se cantores compreendiam seu corpo como instrumento (corpo objeto) ou como *locus* da performance (corpo vivido). Foram associadas aulas de canto com práticas do

Método Feldenkrais com foco em trabalhar a consciência de si e do movimento e do corpo e voz se relacionam de forma indissociável.

Ainda que cada trabalho foque em objetivos específicos de sua área, observei que o princípio da visão integrada do ser humano como uma unidade psicofísica permeia as discussões postas pelos pesquisadores.

4.2 Campos de estudo

Em relação aos campos de estudo escolhido pelos pesquisadores, há diversidade em relação ao perfil dos participantes, o contexto da realização das práticas e o número de participantes. Participaram das pesquisas tanto cantores profissionais, como no trabalho de Mello (2008) sobre o Programa de Coordenação Motora de Piret e Béziers, como cantores em formação no contexto universitário. Neste caso, há o trabalho de Penido (2020), com alunos de disciplina eletiva no curso de Música da UFMG, o de Menezes (2016) junto ao Ópera Studio da Unicamp e o de Padovani (2017) junto ao Coro Universitário de Campinas. Em contexto de aprendizado do canto, Souza (2019) investigou a contribuição de práticas do yoga com cantores com nível médio e avançado.

No contexto do canto coral amador, há os trabalhos de Simões (2019), com o Coral Canarinhos de Itabirito e de Molinari (2019) junto ao coro da Universidade Estadual do Espírito Santo (UES). Outro contexto são as oficinas aplicadas pelos pesquisadores, destinada tanto a cantores, como no trabalho de Sousa (2021) em oficinas realizadas na Unifesp e Unesp, como a um grupo, na pesquisa de Araújo (2016), composto de músicos profissionais, estudantes de licenciatura em música e estudantes de outras áreas, em atividade de extensão na UFS.

Os campos adotados pelos pesquisadores para investigação apontam para o interesse na abordagem somática, o *como fazer*, para sensibilização da relação do corpo e canto em diversos contextos, com leigos, cantores amadores, cantores em formação e músicos profissionais.

4.3 Procedimentos

Baseados nas discussões teóricas e nos objetivos de seus trabalhos, os pesquisadores se valeram de experiências práticas realizadas no âmbito da pesquisa, além da realização de

grupos focais, de avaliação das experiências pelos pesquisadores, em conjunto ou não com outros profissionais, aplicação de questionários e entrevistas. A autoavaliação dos participantes em relação à prática tem papel importante nos trabalhos, considerando o interesse da educação somática no processo de construção da consciência do corpo do ponto de vista do indivíduo.

Com exceção do trabalho de Campos (2007) que, em sua dissertação de mestrado, se dedicou a recolher entrevistas cantores que já tinham experiência com a Técnica Alexander em todos foram aplicadas aulas e oficinas como procedimentos de pesquisa. Nos trabalhos de Padovani (2017), também sobre a Técnica Alexander, a análise da autopercepção dos participantes, através de questionários aplicados antes e depois da experiência prática, foi o procedimento adotado para avaliar a influência em sua prática coral. Storólli (2004) recolheu depoimentos dos participantes da prática da Respiração Vivenciada. Nas outras pesquisas, além dos questionários de autoavaliação, foram realizadas entrevistas e/ou grupos focais.

Nos trabalhos em que o objetivo estava mais relacionado a aspectos da educação musical e técnica vocal, estes aspectos foram avaliados pelo pesquisador, como, por exemplo, Sousa (2019), que observou a melhora de aspectos como postura, técnica vocal e expressividade em seus alunos. A avaliação por um grupo multidisciplinar de profissionais fez parte do método de avaliação da prática de Penido (2020), com profissionais das áreas e música, medicina, fonoaudiologia e terapia ocupacional; todos eles com experiência musical. A avaliação multidisciplinar também foi realizada na pesquisa de Simões (2019) com profissionais da área da música com conhecimentos em canto, regência, educação musical e professores das práticas de Técnica Alexander, Bioenergética e *Tai chi chuan*. Mello (2008), além de profissionais da fonoaudiologia, fisioterapeutas e professores de canto, incluiu leigos na banca de avaliação dos cantores antes e após o Programa de Desenvolvimento da Coordenação Motora.

As práticas da educação somática apresentadas, de modo geral, foram concebidas para serem trabalhadas em sessões individuais ou de pequenos grupos, o que correspondeu ao campo de estudos da maior parte das pesquisas de mestrado e doutorado: aulas individuais de canto e de prática somática, aulas coletivas com estes mesmos alunos reunidos e oficinas que, no máximo, chegaram a 25 participantes. Simões (2019) foi quem trabalhou com o maior número de participantes, 61 coralistas. O número de participantes foi considerado por ela um ponto positivo por ser um número expressivo para coleta de dados. Ao mesmo tempo, considero que o trabalho coletivo da equipe de profissionais foi um aspecto relevante dado este número de participantes. A equipe de profissionais foi denominada Pesquisador Coletivo

e Thays Simões, Pesquisadora Principal. Cada um era responsável por diversas ações da pesquisa, como avaliação individual e coletiva dos participantes, aulas de práticas somáticas e realização de grupos focais. (SIMÕES, 2019).

Com base no levantamento realizado, é possível identificar que a Técnica Alexander está mais relacionada a objetivos de aprendizado de técnica vocal e de canto coral e o Sistema Laban a questões relacionadas a aspectos interpretativos. Como são poucas as pesquisas, contudo, pareceu-me mais adequado procurar caracterizá-las neste trabalho, do que apontar se alguma prática parece mais ou menos apropriada para algum objetivo específico.

4.4 Alfabetização somática

Laura de Souza (2019), que estudou o potencial de práticas de yoga para o ensino do canto lírico, observou, ao longo de sua carreira como cantora solista e professora de canto, que havia uma lacuna de percepção corporal em cantores. Percebeu, em seus alunos, a dificuldade em “obter a necessária disponibilidade do corpo como um conjunto de sistemas que funcionam integradamente a serviço do ato de cantar” (SOUZA, 2019, s.n.).

Para este desenvolvimento de percepção e disponibilidade, a educação somática contribui como campo de estudo autônomo. Deste modo, as práticas da educação somática não são, em si, uma ferramenta subordinada ao canto. A prática somática trata da percepção que o indivíduo tem de si mesmo e de seu movimento, e aqui no nosso caso, do movimento de cantar. O aprendizado, na prática somática, não está relacionado a algo fixo que precisa ser reproduzido, mas a uma estratégia que cada indivíduo vai construindo em seu corpo.

Esta habilidade de percepção corporal é o que Hans Machado denomina de “alfabetização somática” para se referir ao processo no qual o indivíduo “usa o movimento como pauta viva para aprender a distinguir e, logo, a recombinar os múltiplos fatores que se entrelaçam e se retroinfluenciam nos domínios da experiência cinestésica” (PENIDO, 2020, p. 61). Embora este conceito tenha sido elaborado por um professor do Método Feldenkrais, e citado por Barbara Penido em sua dissertação sobre o método, percebo que ele permeia os trabalhos analisados, ainda que este termo não seja utilizado. Neles, as discussões teóricas e investigações práticas têm como objetivo que o indivíduo desenvolva sua consciência de movimento e de seu gesto criativo de cantar. A alfabetização somática é um conceito que pode nos ajudar a compreender a contribuição da educação somática para a pedagogia vocal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi traçar um panorama das pesquisas de pós-graduação *stricto sensu* no Brasil que tratam da educação somática em relação ao ensino e aprendizagem do canto. Na segunda Seção, apresentei um breve contexto sobre o surgimento da Educação Somática, seu conceito como um campo de estudos interdisciplinar do corpo em sua unidade psicofísica, do ponto de vista do próprio indivíduo e em sua relação com o meio e a proposta da somática como uma *prática pedagógica*, um *modo de fazer* que permeia várias áreas - saúde, artes e educação - e, no nosso recorte, a aprendizagem do canto.

Na seção 3, apresento o levantamento realizado da pesquisa acadêmica sobre práticas somáticas. Esta é relativamente recente no Brasil. As primeiras citações sobre o campo da educação somática em artigos acadêmicos são do final da década de 1990 e as pesquisas que as relacionam com o canto são de meados dos anos 2000. Optei por tratar aqui das pesquisas de mestrado e doutorado *stricto sensu* brasileiras encontradas que abordam a relação com o ensino e aprendizagem do canto, 14 trabalhos.

Para cada um destes trabalhos, teci uma breve apresentação. A maior parte deles aborda uma prática somática: Técnica Alexander, Sistema Laban, Método Feldenkrais, Respiração Vivenciada e Coordenação Motora. Duas pesquisas adotaram a combinação de mais de uma prática: o de Simone Sousa (2021), que propôs um programa de preparação vocal baseada em mais de uma prática somática, no caso, Antiginástica, Método Bertazzo, Método GDS de Cadeias Musculares e Articulares, Coordenação Motora de Piret e Béziers e a Técnica de Alexander; e o de Paula Molinari (2004), que combinou o Método Bertazzo e o Método GDS das Cadeias Musculares e Articulares. O trabalho de Laura Souza (2019) avalia a aplicação de práticas de yoga na pedagogia vocal e foi incluído neste levantamento por ter, assim como outras práticas milenares, princípios afins com a educação somática.

Na área do ensino e aprendizagem do canto, a prática mais abordada é a Técnica Alexander, objeto de cinco dos 14 trabalhos. Este resultado era esperado, por ser esta a prática mais difundida entre cantores e professores de canto.

Na seção 4, apresento minhas considerações sobre o conjunto dos trabalhos. Não foi o foco se aprofundar nas práticas, e sim retratar o histórico da pesquisa já realizada no país e delinear convergências e relações entre os trabalhos. A leitura dos trabalhos permitiu o contato com a questão da interdisciplinaridade. Foram encontrados, além da área de Música, trabalhos de Artes, Fonoaudiologia e Ciências da Atividade Física. Ainda que cada um deles se

especialize em sua área, é possível identificar o princípio da visão do ser humano como uma unidade psicofísica integrada.

Os campos de estudo encontrados foram diversos: cantores profissionais, cantores em formação, coros, tanto universitários como amadores, assim como leigos, que também participaram de oficinas aplicadas pelos pesquisadores. Foi possível identificar que a Técnica Alexander está mais relacionada a objetivos de aprendizado de técnica vocal e de canto coral e o Sistema Laban a questões relacionadas a aspectos interpretativos. Porém, dado o reduzido número de trabalhos, meu objetivo esteve mais relacionado a caracterizar o seu conjunto que apontar se alguma prática parece mais ou menos apropriada para determinado contexto.

Apresento, ainda na seção 4, o conceito da alfabetização somática, processo que usa o movimento como pauta viva para aprender a se perceber, proposto por Hans Machado, como uma contribuição para compreensão da relação da educação somática com o aprendizado do canto. Os princípios da educação somática: a visão integrada de corpo, mente e emoção; a percepção do ponto de vista do indivíduo e em sua relação com o meio são enriquecedores, senão transformadores, dos *modos de fazer* a pedagogia vocal.

Durante a realização deste trabalho, ao pesquisar sobre as práticas da educação somática e seus autores, percebi que alguns destes tiveram contato e/ou foram influenciados por artes marciais, danças tradicionais e práticas milenares. Laban teve contato com danças tradicionais e artes marciais em suas viagens. Moshe Feldenkrais praticava judô. No Brasil, Ivaldo Bertazzo também teve influência das danças tradicionais, principalmente chinesa e indiana.

Como apontado por Ciane Fernandes (2015), práticas milenares como, por exemplo, o Yoga, abordado por Souza (2019), e o *Tai chi chuan*, por Simões (2019), têm princípios comuns com a educação somática. Nestas práticas milenares, o objetivo não é habilidade técnica quantitativa ou um modelo ideal de realização. Além disso, há uma visão integrada do indivíduo. Diferentemente dos procedimentos da educação somática, que utilizam instruções verbais, propostas de movimento e toques em partes do corpo para despertar a percepção de si, nestas práticas costuma-se aprender por imitação. Ainda, sim, é uma imitação não baseada em termos formais, mas de princípios, fato que também as aproxima da somática.

Apresento a seguir uma reflexão sobre as possibilidades que reconheço existirem na interação entre todas essas propostas aqui relacionadas e a riqueza cultural de nosso país. No Brasil, temos diversas manifestações tradicionais de origem indígena e africana que, senão milenares, são centenárias e envolvem música, dança e poesia e integram várias dimensões da vida: a arte, a sociabilidade, a espiritualidade. Práticas como a capoeira, o jongo, coco,

maracatu, também envolvem o movimento que é aprendido por esta imitação baseada em princípios.

Pratiquei a capoeira Angola durante a adolescência e me aproximei das danças tradicionais brasileiras há dez anos, quando conheci o coco em uma viagem a Olinda, Pernambuco. O interesse pela dança e pelo movimento sempre esteve presente, como já havia dito na introdução deste trabalho. E, durante a graduação, pude estreitar a relação entre a música das culturas tradicionais com as abordagens em educação musical.

A relação entre as práticas da cultura tradicional brasileira e canto, sob a ótica da educação somática foi uma questão que emergiu deste trabalho e, dessa forma, penso que todo o universo de saberes relacionados a essas práticas, muito significativas para nossa cultura, poderia potencialmente contribuir para o desenvolvimento de novas abordagens e propostas pedagógicas. Os trabalhos apresentados priorizam o canto erudito, mas acredito que práticas da cultura tradicional brasileira, por unirem movimento e canto poderiam ser estudadas através de uma abordagem somática em futuras pesquisas.

Apoiada na proposta de Lima de que a somática está ligada a um modo de fazer, a uma proposta pedagógica, que tem como especificidade a apropriação do indivíduo nas suas mais diversas ações, considero que as pesquisas apresentadas neste trabalho contribuem para o conhecimento de como podemos pensar em propostas pedagógicas somáticas na pedagogia vocal.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, F. M. **O uso de si mesmo: a direção consciente em relação com o diagnóstico, o funcionamento e o controle da reação.** 2ª edição. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- ARAÚJO, A. S. **O cantor e o desenvolvimento expressivo: estudos labanianos aplicados ao processo de construção da performance cênico-musical.** Tese (doutorado). Belo Horizonte: Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, 2016. 234 p.
- BERTAZZO, I. **Cidadão corpo.** 5ª. ed. São Paulo: Summus Editorial; , 1998.
- BOLSANELLO, D. P. Cápsula Somática: regência das unidades de coordenação motora. **Youtube**, 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ESGjPuaqlVw>>. Acesso em: 09 out. 2024.
- BOLSANELLO, D. P. Encorpar. In: BOLSANELLO, D. P. (Org.). **Pioneiros da Educação Somática no Brasil.** Curitiba: Juruá, v. 1, 2020. p. 210.
- CAMPOS, P. H. **O impacto a técnica Alexander na prática do canto: um estudo qualitativo sobre a percepção de cantores com experiência nessa interação.** Dissertação (mestrado). Belo Horizonte: Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, 2007. 161 p.
- COSTA, P. R.; STRAZZACAPPA, M. A quem possa interessar: Educação Somática nas pesquisas acadêmicas. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, jan./abr. 2015. 39-53.
- ESTEVEZ, A. A. M. **O atleta da voz: o cantor lírico e o seu corpo.** Dissertação (Mestrado em Ciências). São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, 2017. 111 p.
- FERNANDES, C. Quando o Todo é mais que a Soma das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, jan./abr. 2015. p. 9-38.
- FORTIN, S. Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança. **Cadernos do GIPE-CIT: Grupo Interdisciplinar de Pesquisa e Extensão em Contemporaneidade, Imaginário e Teatralidade**, Salvador, fev. 1999. 40-55.
- LIMA, J. A. D. O. Educação somática: limites e abrangências. **Pro-posições**, Campinas, 21, maio/ago 2010. p. 51-68.
- MELLO, E. L. **Voz do cantor lírico: efeitos da aplicação de um Programa de Desenvolvimento da Coordenação Motora baseado em Piret e Béziers.** Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia). São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2008. 151 p.
- MENEZES, A. A. S. **O canto em cena: investigações sobre o movimento expressivo e expressividade vocal numa montagem de Dido & Eneas de H. Purcell.** Dissertação (mestrado). Campinas: Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, 2016. s. n. p.

MOLINARI, J. P. A. **Técnica de ensaio para coro amador adulto a cappella**: um estudo comparativo sobre o emprego do Staccato e de procedimentos advindos da Técnica Alexander. Dissertação (mestrado). Rio de Janeiro: Escola de Música, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2019. 432 p.

MOLINARI, P. **A materialidade da voz**. Dissertação (mestrado). São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2004. s. n. p.

MOSHE Feldenkrais. **Feldenkrais Brasil**, 2019. Disponível em: <https://feldenkraisbrasil.com.br/moshe-feldenkrais/>. Acesso em: 02 out. 2024.

NOGUEIRA, M. E. **Educação Somática em pesquisas de pós-graduação nas Universidades brasileiras (2011-2020)**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). São Paulo: Departamento de Música, Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, 2021. 127 p.

O CURSO. **Coordenação Motora**, s. d. Disponível em: <https://www.coordenacaomotora.com/>. Acesso em: 06 out. 2024.

O MÉTODO Feldenkrais. **Feldenkrais Brasil**. Disponível em: <https://feldenkraisbrasil.com.br/metodo/>. Acesso em: 02 out. 2024.

PADOVANI, M. I. **A técnica Alexander aplicada ao canto coral**: caminhos para uma educação integral. Dissertação (mestrado). Campinas: Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, 2017. s.n p.

PENIDO, B. G. **Contribuições do Método Feldenkrais para o ensino-aprendizagem do canto lírico**. Tese (doutorado). Belo Horizonte: Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, 2020. 301 p.

PIRET, S.; BÉZIERS, M. M. **A coordenação motora**: aspecto mecânico na organização psicomotora do homem. 3a. ed. São Paulo: Summus, 1992.

SIMÕES, T. L. P. **Práticas musicorporais para a preparação vocal de jovens coralistas**. Tese (doutorado). Belo Horizonte: Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, 2019. 314 p.

SOBRE Alexander. **Associação Brasileira da Técnica Alexander**, 2022. Disponível em: <https://www.abtalexander.com.br/sobre-alexander/>. Acesso em: 24 set. 2024.

SOUSA, S. S. **Dando corpo à voz**: Educação somática na construção de um programa de preparação vocal pela experiência do corpo no âmbito do canto coral. Tese (doutorado). São Paulo: Universidade Estadual Paulista, 2021. 265 p.

SOUZA, L. C. D. **Yoga e voz cantada**: aplicação de técnicas do Yoga na pedagogia vocal. Tese (doutorado). Campinas: Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, 2019. s. n. p.

STORÓLLI, W. M. A. **Movimento e Respiração:** prática da Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf no ensino do canto. Dissertação (mestrado). São Paulo: Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, 2004. s. n. p.

STORÓLLI, W. M. A. **Movimento, Respiração e Canto:** a performance do corpo na criação musical. Tese de doutorado. São Paulo: USP, 2009.

WORKSHOP musical “Circle Songs” inaugura cinquentenário do CoralUSP. **Jornal da Usp**, 2017. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/?p=63799>>. Acesso em: 08 out. 2024.