

Cibele Torquato

# Revele sua **LUZ** cantando



Sempre é um dia bom  
pra Cantar!



## Índice Interativo

toque no tema desejado para seguir até a página correspondente

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| É só (re)começar! .....              | 3  |
| Pra quem eu canto? .....             | 4  |
| O que é Técnica Vocal? .....         | 5  |
| O Fluxo - Ar .....                   | 5  |
| Alguns Exercícios (Respiração) ..... | 7  |
| A Fonte - Laringe .....              | 8  |
| O Filtro - Trato Vocal .....         | 10 |
| Ressonância .....                    | 12 |
| Classificação Vocal .....            | 13 |
| Vocalizes .....                      | 14 |
| Cuidados com a Voz .....             | 15 |
| Revele Sua Luz Cantando .....        | 16 |
| Questionário .....                   | 17 |



## ➡ É só (re)começar!

Cantar é para todos!

Muitas vezes, mesmo sem perceber, estamos cantarolando alguma música. E isso é natural, faz parte de todas nós.

Se é assim, por que muitas pessoas deixam o lado espontâneo e divertido que está presente no canto, e não se permitem mais cantar livremente? Por que se apegam à falsa ideia de que cantar é algo tão difícil e tão distante delas, que nem vale a pena tentar?

Se você é uma dessas pessoas, já deixe de ser! Você vai ver que com algumas observações simples já é possível começar a cantar sem medo.

Existe sim um conjunto de habilidades necessárias para que nossa voz toque os ouvidos e os corações com maestria. Mas não tem como alcançarmos esse nível de canto, se não nos dispusermos... a Cantar!

Esse ebook não pretende esgotar esse assunto, mas iniciar uma conversa com quem já percebeu que está mais que na hora de começar a cantar. Compartilhar sua mensagem através da música, trazer beleza e harmonia ao mundo com sua Voz e...

**Revelar a sua luz, Cantando!**





## ➡ Para quem eu canto?

Essa é uma pergunta muito importante, e precisamos saber a resposta.

Claro que primeiramente, cantamos para para nós mesmas. Cantamos quando estamos felizes, quando estamos tristes, quando queremos memorizar algo... Cantamos muitas vezes sem motivo (e essas são as vezes mais legais), cantamos quando queremos nos conectar com a nossa espiritualidade.

Entretanto, mesmo que cantemos para nós mesmas em primeiro lugar, é fundamental sabermos que, no estudo da técnica vocal, não usamos nossos ouvidos como referência para aprendermos a cantar.

Pensando na expressão de nossa voz no mundo, tenhamos em mente a parte de nosso canto que quer se comunicar com o outro, compartilhar nossa mensagem. Então, a partir de agora, o mundo externo servirá como “nossos ouvidos” quando quisermos saber como estamos soando.

Isso não significa pedir a opinião das pessoas em relação à nossa evolução como cantores... Mas que precisaremos **gravar** nossos momentos de estudo para formarmos a nossa opinião sobre nosso desenvolvimento vocal. Será melhor ainda se gravarmos vídeos, porque assim observamos não só a nossa voz, mas também nossa postura. Vamos entendendo e moldando nossa performance como cantoras pensando na linguagem além da música.

Mais importante que os áudios ou vídeos, que são fundamentais, é o desenvolvimento de uma percepção muito refinada de nosso próprio corpo. Vamos precisar aprender comportamentos físicos específicos para coordenar tudo o que está ligado ao ato de cantar. A essa capacidade de percepção e domínio do próprio corpo, chamamos **Propriocepção**.

E por que é tão importante focarmos em nossa propriocepção e em nossa voz gravada quando pensamos em desenvolvimento vocal? A resposta é simples... Nossos ouvidos nos enganam! Quando cantamos, ouvimos nossa voz através de nossos ouvidos internos junto com o som que ecoa no ambiente onde estamos. E essa não é a mesma voz que as outras pessoas ouvem.

Por isso, toda nossa energia para o aprendizado vocal precisa estar na percepção das sensações físicas que temos enquanto cantamos. Se essas sensações são leves e confortáveis, estamos no caminho certo. Mas, se sentimos muito desconforto ao cantar, precisamos prestar muita atenção para conseguirmos corrigir essa tensão.



## ➡ O que é Técnica Vocal?

A técnica vocal é o estudo e domínio da coordenação entre o Fluxo, a Fonte e o Filtro.

Para entendermos bem esse assunto, vamos estudar cada um desses 3 Fs, começando pelo Fluxo.

## ➡ O Fluxo - Ar

Podemos dizer que aqui está a parte técnica mais importante na arte de cantar com excelência.

É através da **respiração correta que apoiamos e sustentamos** a nossa voz, para que possa fluir livremente e alcançar todo o seu potencial.

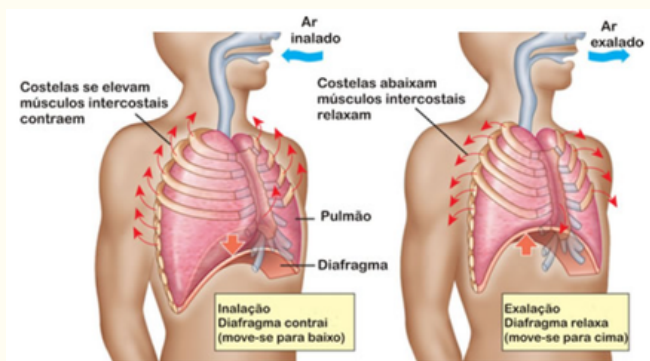
Existem os seguintes tipos de respiração:

- Alta ou Peitoral – observamos o peito subindo e descendo enquanto respiramos. É o tipo mais comum.
- Baixa ou Diafragmática – é quando vemos a barriga subindo e descendo durante a respiração. Essa é uma respiração mais plena, que fazemos enquanto dormimos.
- **Intercostal** ou Costo-diafragmática – consiste em afastar as costelas enquanto inspiramos, e mantê-las afastadas na expiração (canto). E esta é a respiração que vamos usar, porque com ela temos o apoio e a pressão de ar adequadas para o canto.

Clique nas imagens a seguir para acessar vídeos onde mostro esses modelos de respiração na prática:



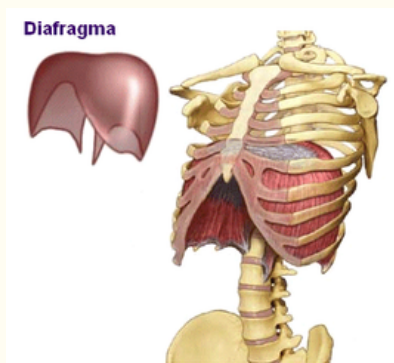
Aqui podemos ver como funciona nossa inspiração e expiração:



É muito comum, quando o assunto é aula de canto, ouvirmos a expressão: “Respira pelo diafragma!” Na verdade isso não acontece. O diafragma não obedece a um comando cerebral consciente, como fazemos com um braço ou uma perna. Ele atua ativamente no equilíbrio da pressão do ar, fazendo com que ele entre e saia dos pulmões. E tudo isso sem a nossa intervenção.

Mas, através dos músculos intercostais e abdominais, podemos controlar a entrada, saída, duração e intensidade do ar para que possamos dominar nossa voz. Quando bem trabalhados, esses músculos fazem com que o diafragma permaneça abaixado e o pulmão “esticado” enquanto expiramos. É assim que conseguimos cantar longas frases, ou fazer aquela voz forte e impactante.

Nessa ilustração podemos ter uma ideia de como é o nosso diafragma:





É ao controle consciente dos músculos intercostais e abdominais, que chamamos de **Apoio**. O apoio nos ajuda a dominar a voz, e a relaxar os ombros, o pescoço, e todas as partes do corpo que não estão diretamente ligadas ao canto. Assim, as pregas vocais não ficam sobrecarregadas.

## ✓ Alguns Exercícios

Existem muitos exercícios para sensibilizar, desenvolver e fortalecer a respiração do cantor. É importante frisar que, como se trata principalmente de energia muscular, é necessário muito **tempo e treino** para que o corpo responda de forma satisfatória.

1. Deitado com um objeto sobre a barriga, simplesmente concentre-se em sua respiração, conscientizando-se bem do movimento correto.
2. Inspirar e suspender a respiração sem prendê-la por alguns segundos antes de expirar.

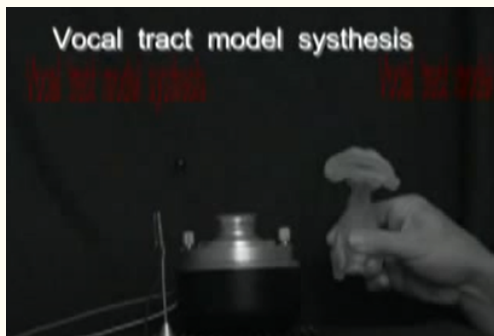


3. Inspire, pensando na respiração intercostal, e expire tensionando os músculos abdominais para fazer “ssssssss” até acabar o ar. Em seguida, faça o mesmo substituindo o “ssss” por “ffff”, e depois por “xxxx”...
4. Fazer os “sss”, “fff” e “xxx” intercalados e bem forte, sempre respirando entre eles. Ir aumentando a velocidade aos poucos.
5. Alternar respirações lentas e rápidas.
6. Inspirar e expirar em sss (depois em “fff” e “xxx”) contando mentalmente de 1 a 10.
7. Vá aumentando gradativamente a contagem, e sempre supere o seu limite!

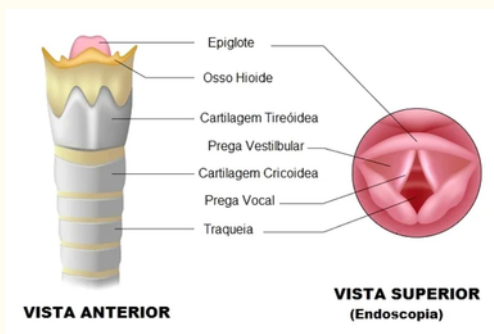


## ➡ A Fonte - Laringe

É aqui que **nossa voz é produzida**. A vibração das pregas vocais, provocada pela passagem do ar, produz um som bem estranho e fraquinho, parecendo um zumbido. Nesse vídeo conseguiram reproduzir um som artificial bem parecido com esse primordial. Demonstraram também como esse som é ampliado e moldado pelo trato vocal para fazer as vogais (vamos falar sobre isso daqui a pouco):

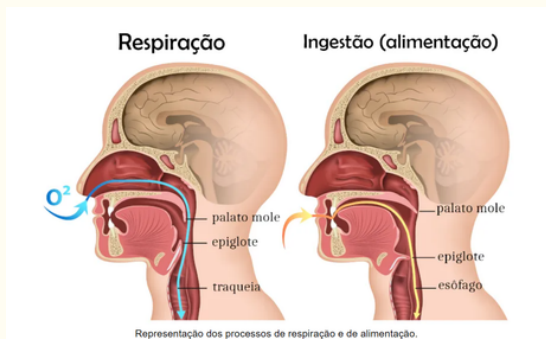


A laringe faz parte de nosso **sistema respiratório**. Ela é como um tubo, e é dentro dela que se encontram as pregas vocais:



A função principal das pregas vocais é **proteger** nosso sistema respiratório durante a ingestão dos alimentos. Se por algum motivo a epiglote não funciona muito bem na hora de direcioná-los para a faringe (que fica logo atrás da laringe) e sistema digestório, e algum sólido ou líquido entra acidentalmente na laringe, as pregas vocais fecham a passagem, e o expulsa através de tosse. É isso que está acontecendo quando engasgamos!





De alguma forma nós humanos conseguimos desenvolver as pregas vocais para falar e cantar.

Como vimos no vídeo acima, o som que nossas pregas vocais produzem não é muito definido, mas vem da fonte cada uma das notas musicais. As notas mais graves são produzidas com as pregas vocais mais encurtadas e, e para as notas mais agudas, as pregas vocais se alongam.

Faz parte do domínio da técnica vocal a capacidade de fazer nossa fonte transitar entre as notas graves e agudas com facilidade.

Aqui nesse vídeo você vai ver as pregas vocais trabalhando:



Repare que as vozes femininas tem as pregas vocais menores e mais finas que as vozes masculinas. Isso é o que faz a voz da mulher ser mais aguda que a do homem.

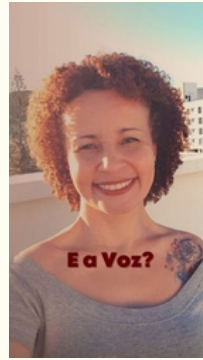
E só pra lembrar... Você viu que o acesso às pregas vocais é feito pelo nariz, e não pela boca? Como vimos, elas fazem parte do sistema respiratório.



Nós podemos começar a sensibilizar nossas pregas vocais fazendo leves massagens na laringe.

É muito bom também fazermos vibrações de lábios e de língua, que relaxam e aquecem ao mesmo tempo.

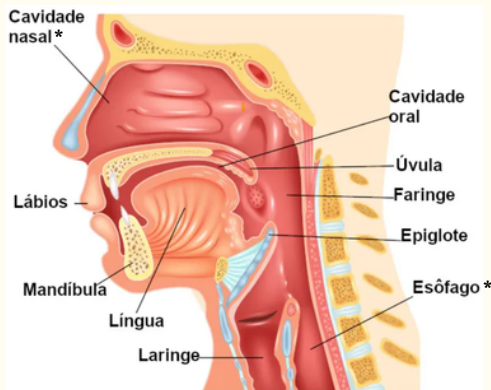
Nesses vídeos mostro alguns exemplos desses exercícios:



## ➡ O Filtro - Trato Vocal

O trato vocal é o espaço entre as pregas vocais e os lábios, e é ele que amplifica e **dá personalidade** àquele sonzinho estranho que sai das pregas vocais.

Cada alteração na língua, mandíbula, lábios, palato mole, altera o modelo de nosso trato vocal e, conseqüentemente, altera o som por ele produzido.



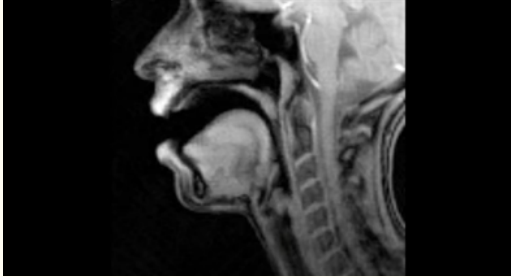
\*A cavidade nasal e o esôfago não fazem parte do trato vocal.



Lembra daquele vídeo com o som primordial e algumas “peças” com formatos diferentes fazendo as vogais?

Essas peças foram moldadas a partir do trato vocal, no formato que ele fica para fazer as vogais.

E nesse vídeo você vai ver como o trato vocal se comporta em cada uma das vogais:



Nesse outro vídeo você vai ver como o trato vocal alterou a ária ‘Nessun Dorma’, fazendo-a soar em estilos musicais diferentes. Depois disso, é mostrado como fica a nota mais aguda em cada um deles:



É através de alterações no trato vocal que conseguimos fazer nossa voz soar da forma que gostamos. Quanto mais **habilidade** nessas modificações, mais possibilidades temos para **embelezar** a nossa música.

E essa habilidade não favorece apenas a arte de cantar, mas também é através dela que vemos alguns artistas imitando pessoas famosas. Eles se tornaram tão **sensíveis**, que parece que veem o comportamento do trato vocal da celebridade, e fazem o seu próprio agir da mesma forma!

## ➡ Ressonância

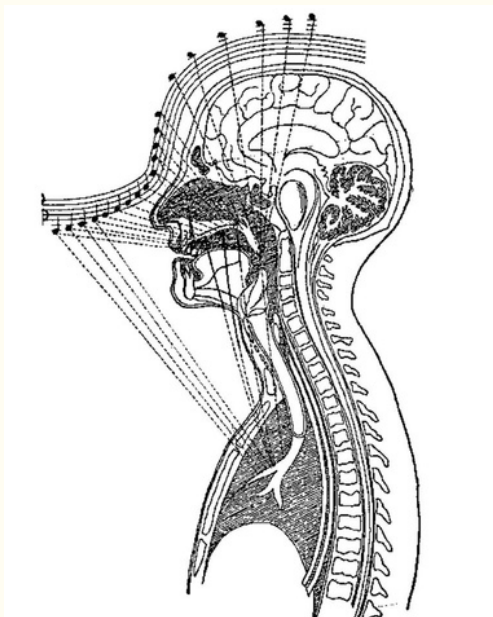
É através da ressonância que percebemos nossa **Projeção**. Ela é nosso microfone natural. O trato vocal influencia diretamente nesse processo.

Naturalmente, temos a impressão que cada nota vibra em um lugar de nosso corpo.

Faça uma experiência rápida. Cante uma nota bem grave, uma letra A, com uma das mãos em seu peito. Consegue sentir alguma coisa? Depois disso, faça a mesma letra A, ainda com a mão no peito, só que dessa vez usando uma nota bem aguda. E agora... Conseguiu sentir a mesma coisa, ou ficou diferente?

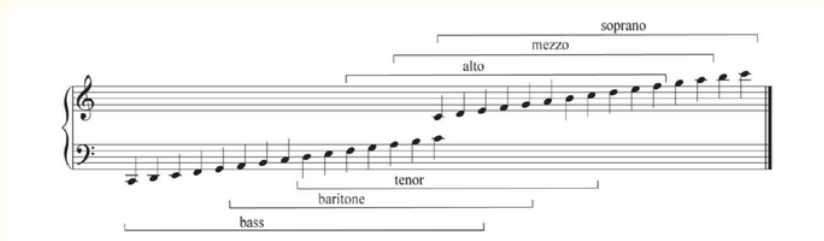
Por causa dessas sensações, quando cantamos notas graves, diz-se que estamos usando Voz de Peito, e usando a Voz de Cabeça quando cantamos notas agudas.

Nessa imagem podemos ver onde mais ou menos sentimos cada nota musical. Mas é bom ter em mente que cada pessoa sente a música de forma diferente dentro de si, e se alguém sente algo diferente do “padrão”, não significa que essa pessoa está cantando errado.



## ➡ Classificação Vocal

Existem 7 tipos de vozes adultas e 2 infantis. As vozes femininas são, do grave para o agudo, o contralto, o mezzo soprano e o soprano. As masculinas são o baixo, o barítono, o tenor e o contratenor, e as vozes infantis são o contraltino e o sopranino.



Quando classificamos uma voz, levamos em consideração principalmente três coisas. A primeira é a **extensão** desta voz, isso é, seu alcance considerando sua nota mais grave e a mais aguda. A segunda, seu **timbre**, a “cor” dessa voz. É o timbre que diz, por exemplo, que o contralto é mais “escuro” que o soprano. A terceira são as **notas de passagem**, que são as notas em que a voz passa de seu registro mais grave para o médio, e do médio para o agudo. Cada tipo de voz tem notas de passagens específicas.

Existe também o tipo físico típico do cantor. Os baixos costumam ser homens altos e grandes, e as sopranos baixinhas e pequenas. Mas, existem tantas exceções em relação a isso que nem chega a ser uma regra, mas só uma curiosidade.

Quanto ao contratenor, que não é uma voz muito comum, existem dois tipos. Homens que tem a voz extremamente aguda, o que é bem raro, e homens que estudam e aprimoram o canto utilizando-se do falsete. Antigamente, quando era encontrado um menino cantor que tinha a voz muito bonita, preservavam seu timbre infantil castrando-o ainda na adolescência. Esses homens, chamados Castratti, cantavam em corais de igrejas, saraus, e também em óperas, num período em que era proibido às mulheres cantarem publicamente.

É muito bom sabermos qual é a nossa classificação vocal, porque de certo modo, sabemos onde cantamos com mais facilidade. Mas é bom lembrarmos, que a classificação vocal é mais relevante no canto clássico, ou para cantarmos em um coral. Na música popular, focamos em explorar ao máximo o que uma voz pode fazer.

## ➡ Vocalizes

Não acredito que exista voz certa ou voz errada para cantar, mas sim a voz que se mantém saudável por anos, e a que tem vida curta. A que flui tranquilamente e a voz tensa, que causa certo desconforto para quem canta, e também para quem ouve.

Pensando nessa fluência vocal, ela existe quando **dominamos** nossa voz, ao invés de sermos dominados por ela.

Para isso, precisamos treinar a respiração, prestar muita atenção na laringe enquanto cantamos, e conseguirmos modificar intencionalmente o nosso trato vocal de acordo com o resultado vocal que **queremos**.

Uma excelente forma de treinarmos tudo isso de uma vez, é cantando **Vocalizes**, que são **exercícios vocais** com sequências de notas musicais ascendentes e descendentes, baseados nas vogais.

Ao fazermos esses vocalizes, precisamos ter em mente o som que achamos ideal, e tentarmos alcançá-lo. É preciso prestarmos bastante atenção nas sensações físicas que temos enquanto nos exercitamos, desenvolvendo assim a nossa propriocepção. Dessa forma, vamos transferir com cada vez mais facilidade as impressões do exercício para a música.

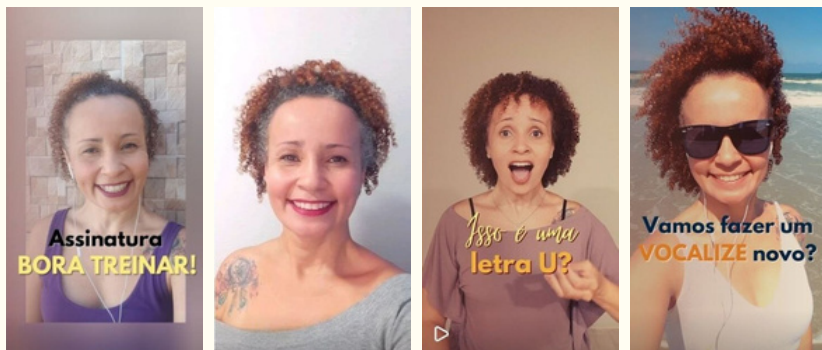
Os vocalizes são fundamentais para desenvolvermos **o foco, a projeção e a homogeneidade** em toda a nossa extensão vocal.

Seguem aqui alguns exemplos de vocalizes usados nas aulas de canto:

The image displays four musical staves, each labeled 'Voz' on the left. All staves are in 2/4 time. The first staff shows a sequence of notes with vowels: Vi, o, o, o, o, o, o, o, i. The second staff shows notes with vowels: Ó, ó, ó, ó, ó. The third staff shows notes with vowels: Vi, vi, o, vi, o, vi, vi. The fourth staff shows notes with vowels: U, u, u, u, u, u, u, u, u, u, u.

Esses e outros vocalizes, além de algumas canções, foram reunidos por mim em um programa de treinamento vocal chamado **Bora Treinar!**. O Bora Treinar! facilita muito a vida de quem ainda não sabe tocar piano para se acompanhar, ou precisa fazer aquecimento, mas não tem um teclado à sua disposição.

Nos dois primeiros vídeos abaixo, falo um pouco mais sobre o Bora Treinar!, e nos terceiro e quarto vídeos, tem exemplos de exercícios para você conhecer. Para seu acesso vitalício ao programa, acesse: [Bora Treinar!](#)



## ➡ Cuidados com a Voz

É muito importante **cuidarmos da nossa voz!** Então, lembremos sempre...

- É **proibido gritar**. Isso realmente faz muito mal, e pode prejudicar seriamente uma voz...
- Devemos **evitar o choque térmico**. Quando acabamos de cantar estamos super aquecidos, e não é bom tomarmos coisas geladas.
- **Maçã, gengibre, água** e etc... Ótimo, porque deixam a mucosa da boca limpa e hidratada, facilitando o canto. Já o **leite e derivados, e gorduras** em geral, criam muito muco, o que nos leva a pigarrear e tossir. Isso atrapalha muito para cantar e **machuca** as pregas vocais. Lembrando que os alimentos não passam pelas pregas vocais.
- O **silêncio**, o repouso, e a prática de exercícios físicos são fundamentais.
- Resumindo... **Faz bem para a saúde, faz bem para voz!**





## ➡ Revele Sua Luz Cantando

Como vimos, com um pouquinho de boa vontade é possível a qualquer pessoa começar a aperfeiçoar a sua voz. E persistindo nessa vontade, com o direcionamento correto... É impossível não cantar com excelência!

Eu não sei se você sabe, mas uma das várias missões da mulher, é trazer a **Beleza** para o mundo. E nada reflete mais essa ideia que o nosso envolvimento com as **Artes**.

Agora... Pensa numa manifestação artística que, além de embelezar o nosso mundo, nos conecta conosco, com as outras pessoas, com a criação da nossa realidade, e com o próprio Criador.

### A Arte de EnCantar!

A beleza que transmitimos através da Nossa Voz é o reflexo do nosso **Otimismo**, da nossa visão positiva em relação à vida. Nossas palavras doces e sábias são um alento e uma injeção de ânimo para quem está perseguindo os seus sonhos. Que músicas você canta?

A beleza que transmitimos através da Nossa Voz traz **Inspiração** para nós mesmas, e para todos os que entram em contato conosco. Tudo o que é belo comove e transforma os corações. Toca no mais profundo da alma, e traz de lá tesouros que estavam escondidos. Que músicas você canta?

A beleza que transmitimos através da Nossa Voz produz **Harmonia** em todas as áreas de nossa vida. Organiza a nossa casa, nosso ambiente de trabalho, produz justiça e elimina os conflitos. Que músicas você canta?

Tudo isso é nossa **Música**, é a **Revelação de nossa Luz** no mundo!





## ➡ Questionário

Estarei aguardando ansiosamente pelas respostas das perguntas abaixo! É só enviá-las para [cibeleatorquato@outlook.com](mailto:cibeleatorquato@outlook.com). Não esqueça de enviar também suas dúvidas ou comentários!!!

1. O que é Propriocepção?
2. Por que é importante gravarmos a nossa voz?
3. O que é a Técnica Vocal?
4. Escreva com suas palavras como devemos respirar para cantar.
5. Qual a principal função das pregas vocais?
6. Como podemos alterar nosso trato vocal, e para que servem essas alterações?
7. O que é Voz de Peito e Voz de Cabeça?
8. Quais são as 6 vozes adultas mais comuns, ordenadas da voz mais grave para a mais aguda?
9. O que são vocalizes?
10. Resumindo, como você pode ter certeza se algum alimento, bebida ou hábito fazem bem para a voz?
11. Em suas palavras, como **Cantar** pode te ajudar a revelar a Sua Luz?
12. Você acredita que cantar bem é possível para você? Por que?

**\*Estou aguardando ansiosamente por suas respostas!!!\***

*Sempre é um dia bom pra cantar...*

Com Carinho,