Solta a voz! Faz um bem danado

escrito por Universo e Cultura

Acredite: cantar é um prazer democrático. Para se dedicar a esta arte, basta ter voz, vontade e dominar algumas técnicas. Descubra por que vale a pena soltar o gogó.

Texto • Thiago Perin / Triada.com.br

A sabedoria popular já diz: “Quem canta, seus males espanta”. Ah, cantar. Acompanhar pelo rádio aquela canção que fez história em sua vida, cantarolar versos divertidos debaixo do chuveiro, ficar com uma melodia viciante presa na cabeça o dia inteiro, murmurando baixinho… Todos nós criamos e mantemos laços com a música, com a voz, com o som. Mas poucos se aventuram em soltar a voz de verdade. A maioria de nós acha que cantar é um dom reservado a poucos escolhidos. Bem… Cantar profissionalmente e ganhar status de superstar, talvez. Mas cantar por puro prazer é muito mais democrático.

“Quando a pessoa se dedica ao canto, ela se autovaloriza, mantém uma higiene mental, ameniza seus problemas… Tudo fica mais bonito! O ato de cantar permite que você energize e seja energizado”, diz a fonoaudióloga Heloísa Miguens Araújo. Se você tem alguma dúvida se vai gostar, reúna os amigos e vá a um karaokê. Mesmo que não arranque palmas da platéia, a experiência promete render boas gargalhadas.

Aliás, tem muita gente que descobre a musicalidade assim,

brincando. É o caso da estilista Bete Tavares, de 24 anos. “Foi cantando em karaokê, por diversão, que descobri o quanto tinha prazer em cantar. Virou um vício”, conta Bete. Em pouco tempo, ela decidiu levar a cantoria a sério, investindo em cursos de canto e de música para se aperfeiçoar. “Hoje, canto esporadicamente em bares e eventos. Estou começando a trilhar uma carreira que pode dar certo”, diz ela.

De encontro ao sucesso

Como foi com a Bete, a cantoria pode começar como uma diversão eventual, levando à descoberta de uma propensão real ao canto. “Qualquer pessoa que tenha os sistemas vocal e auditivo íntegros pode cantar. Ou melhor, aprender a cantar”, diz Heloísa. “Para isso, basta aprimorar seu ouvido e sua emissão vocal”.

Ou seja, se você gosta de cantar, mas o som que sai dos seus lábios não é dos mais agradáveis, pode faltar técnica e muita prática à sua arte. Projetar a voz de maneira eficiente e adequada requer dedicação e conhecimento teórico, estudos que vão desde os aspectos biológicos de nosso corpo até a física, para entender a formação do som e como ele se propaga pelo espaço. “Tudo isso irá afetar o resultado final”, explica a fonoaudióloga. Por isso, é importante dedicar-se tanto à teoria quanto à prática.

Do mesmo modo, há outros fatores que podem influir no sucesso ou fracasso de um cantor – o mais importante deles, depois da voz, é a personalidade. “De nada adianta ter um perfeito domínio da técnica vocal, mas não acrescentar seu estilo e sua cara à música”, diz Heloísa. Portanto, é importante seguir os próprios instintos e pintar o trabalho com suas características pessoais, em vez de seguir exemplos prontos de cantores já consagrados, como muitos fazem.

Em certos casos, o conjunto da personalidade com a voz do intérprete e a canção escolhida funciona tão bem, que uma capacidade vocal menos expressiva acaba nem sendo um problema. “Eu, por exemplo, não tenho uma voz afinada de Cauby Peixoto,

mas tenho carisma e procurei me cercar das pessoas certas”, diz o cantor e compositor pernambucano Ju Medeiros, que solta a voz desde os 12 anos de idade. Quer outro exemplo? A célebre Nara Leão, diva da bossa nova, possuía uma voz extremamente frágil, mas soube aplicá-la de modo eficiente em suas canções, que fizeram grande sucesso nas rádios e nas vitrolas dos fãs da época. Até hoje, na verdade!

No tom certo

Quando for montar seu repertório, é importante tomar cuidado para não cometer um erro básico ao escolher músicas de seus ídolos: tentar imitar o intérprete original. Nem sempre é possível levar uma música no mesmo tom do cantor. Por isso, ao adotar canções alheias, adapte-as ao tom de sua voz. É essencial conhecer as características e os limites do seu vocal, para, a partir daí, fazer os ajustes necessários. Estes vão, além de melhorar a performance geral, evitar danos ao seu instrumento sonoro. Se você não sabe qual é seu tom, procure um professor de canto – ele fará uma análise elucidativa de suas capacidades vocais.

Propriedades individuais

Grave ou aguda, alta ou baixa, rouca ou estridente, cada pessoa apresenta capacidades e habilidades vocais específicas, ditadas pelas particularidades de nosso corpo, comportamento e emoções. “Somos todos diferentes, cada um com sua própria altura, formato de nariz, de olhos, tipo de pele, cor, nos alimentando de determinado jeito, nos hidratando de uma certa maneira… Do mesmo modo, sermos mais tensos ou relaxados, mais sorridentes ou sérios, assim como a técnica que aplicamos, são características que influenciam, em conjunto, o som final que será projetado”, explica Heloísa.

Além disso, seu tipo de voz também depende muito de aspectos relacionados à constituição orgânica, como o tamanho da laringe, o posicionamento do pescoço, o tipo de tensão

imprimida ao aparelho fonador, a posição dos lábios, a elevação da língua, a abertura de mandíbula e a posição do céu da boca. Além, é claro, dos hábitos de postura, que afetam profundamente a respiração – e essa, certamente, é um dos fatores que mais merecem a atenção do cantor.
"Voz é respiração (pulmão), mais fonação (aparelho fonador), mais ressonância (face, onde eu coloco o som). Quem tem uma boa respiração tem também, consequentemente, uma boa voz e produz bem o som", diz Heloísa. Por isso, se a intenção é soltar o gogó com eficiência, um passo primordial é acertar o ritmo do ar dentro de nosso corpo.

Segundo a especialista, a maneira correta de respirar é chamada de "respiração intercostal-diafragmática" – nela, jogamos o ar para a parte inferior dos pulmões, antes de expandi-lo, o que permite que os órgãos armazenem mais oxigênio. Como consequência, a voz ganha uma potência maior. "Bom apoio respiratório significa facilidade de emissão vocal", completa Heloísa.
Para cantar, portanto, é necessário fazer adaptações (bastante benéficas!) ao modo como vivemos. Isso, por si só, já faz bem para corpo e mente. Mas os benefícios não param por aí: o canto, assim como a música em si, pode ter poderosos efeitos terapêuticos sobre quem o pratica, deixando a saúde sempre em dia. Quando canta, o indivíduo põe para trabalhar diversos músculos, órgãos e partes do corpo, que, estimuladas, colaboram para o equilíbrio do organismo. Já no campo psicológico, os efeitos de cantar são observados em inúmeros aspectos emocionais, desde o combate à timidez e melhora da autoestima, até o estímulo à socialização – principalmente quando se trata de uma apresentação em público, como um show. "Os elogios e as palmas do público fazem um bem enorme ao cantor, que sente-se estimulado e com energias renovadas, devido à aprovação que acabou de receber", diz a psicóloga Lídia Martins, de São Paulo.

Terapia cantante

Mas, além desse tipo de “terapia indireta” que as palmas do público oferecem, há outras maneiras de canalizar a cantoria especificamente para melhorar os aspectos deficientes da personalidade individual. A cantora e professora de música Sonia Joppert, por exemplo, desenvolveu há mais de 20 anos uma prática terapêutica chamada cantoterapia. Sua proposta é aliar a evolução técnica do cantor à potencialização de sua autoestima e autoconfiança, tanto no palco como fora dele.

Para isso, a cantoterapia se apoia na combinação de disciplinas variadas, que vão desde a terapia musical, que utiliza a música como agente curativo para enfermidades físicas e mentais, como o estresse, por exemplo; até a programação neurolinguística (PNL), que trabalha positivamente as condições e o potencial emocional do praticante. Com esse currículo, a prática tem como objetivo, além do sucesso vocal, a consolidação da saúde física e a melhora dos relacionamentos interpessoais.

Não é à toa que a criadora da cantoterapia tenha desempenhado um papel importante como treinadora dos competidores do programa Fama, da Rede Globo, em 2004. Assim como eles, o cantor amador precisa de disciplina e dedicação exemplares para aplicar suas capacidades vocais da melhor maneira e, assim, alcançar o sucesso – que vem na cola de inúmeros benefícios que ultrapassam (e muito!) os limites do entretenimento. Então, já para o aquecimento!

Comunhão vocal

Fazer parte de um coral pode ser um treinamento eficiente para um cantor iniciante, tanto no aspecto vocal, que possibilita o desenvolvimento de interpretações para diferentes estilos de arranjos, tons e dissonâncias, quanto no aspecto comportamental – em casos de timidez excessiva, por exemplo. Protegido pela multidão de companheiros cantantes, você observa como sua voz se encaixa com as dos outros e treina o desprendimento e a naturalidade do cantar. Experimente!