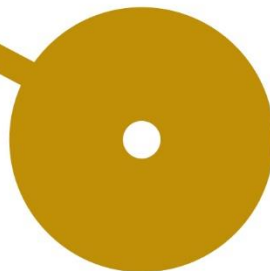


# A Voz Matricial: os mantras hindus e o canto gregoriano como estratégias técnico- interpretativas no estudo do canto lírico

Carlos Manuel Meireles de Sousa

06/2019





# **A Voz Matricial: os mantras hindus e o canto gregoriano como estratégias técnico- interpretativas no estudo do canto lírico**

Carlos Manuel Meireles de Sousa

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo e à Escola Superior de Educação como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, especialização Canto

Professor Orientador  
António Gabriel Castro Correia Salgado

Professores Cooperantes  
Cecília Fontes  
Liliana Coelho

Dedico este trabalho aos meus pais, aos meus irmãos e à  
Ana Santos com quem tenho andado a par e passo nesta  
jornada que se chama vida.

Ao pequeno Artur, que acabou de chegar a este mundo! A ti,  
meu querido João, que insistes em manter-nos por perto.

Ao João Henriques, esse enorme ser humano, pedagogo de  
almas e de vozes, a quem devo o título *A Voz Matricial*.

## **Agradecimentos**

Um agradecimento especial ao Professor António Salgado por ter aceite a orientação deste trabalho, assim como a sua presença constante no meu percurso profissional. À professora Cecília Fontes por ter proporcionado uma discussão sempre viva, saudável e altamente enriquecedora. A todos os que se vão cruzando comigo pelo caminho e que contribuem para que eu possa desvendar um pouco mais deste complexo desenho divino que é a voz humana.

**Resumo**

Na senda da dissertação de Mestrado *A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano*, chega-nos agora *A Voz Matricial*, que se divide em dois momentos: o primeiro, em que é registada e refletida as aulas observadas de duas alunas do ensino secundário supletivo e de dois alunos do ensino básico integrado do Conservatório de Música do Porto, no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada; o segundo, em que se realiza, como Projeto de Investigação, a revisão de algumas das ideias expostas em *A voz Absoluta, ser cada vez mais humano*<sup>1</sup> e o seu enquadramento nas Teorias Espiritualistas da Educação. Conclui-se que a prática de cantar mantras permite um mapeamento corporal de emoções muito detalhado que, por sua vez, clarifica muito o conceito de apoio vocal e consequentemente a emissão da voz cantada; a prática de cantar gregoriano revela-se extremamente útil na homogeneização tímbrica, leveza e afinação.

**Palavras-chave**

Mantra, chakra, emoção, gregoriano, respiração, voz

---

<sup>1</sup> Sousa. Carlos Manuel Meireles de (2015). *A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano*. Mestrado em Interpretação Artística. ESMAE. Porto

**Abstract**

On the path of the Master's Dissertation *A voz absoluta, ser cada vez mais humano*<sup>2</sup>, I presente now *A Voz Matricial*, which is divided into two moments: the first one, in which is reflected the observed classes of four students from Oporto Conservatory of Music, within the framework of the Supervised Teaching Practice; the second, in which is presented, as a Research Project, a review of some of the ideas set forth in *A Voz Absoluta* and its framing in the Spiritualist Theories of Education. It is concluded that the practice of chanting mantras allows a very detailed body mapping of emotions which, in turn, greatly clarifies the concept of vocal support and consequently the vocal emission of the singing voice; the practice of Gregorian chanting proves to be extremely useful in tone colour homogenization, lightness and tuning.

**Keywords**

Mantra, chakra, emotion, plainchant, breathing, voice

---

<sup>2</sup> <sup>2</sup> Sousa. Carlos Manuel Meireles de (2015). *A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano*. Mestrado em Interpretação Artística. ESMAE. Porto

## Conteúdo

Introdução.....	2
Capítulo I   Guião de Observação da Prática Musical.....	3
Conservatório de Música do Porto   Projeto Educativo .....	3
História, Caracterização e Enquadramento Legal .....	3
Contexto físico e social.....	4
A Comunidade Educativa .....	5
Dimensão e condições físicas.....	7
Princípios e valores.....	8
O Ensino .....	9
Critérios de Avaliação do Curso de Canto.....	10
Ensino Secundário .....	10
Atividades escolares e artísticas desenvolvidas.....	21
Enquadramento/contextualização teórico que justifica o Projeto de Investigação.....	22
Capítulo II   Prática de Ensino Supervisionada .....	22
Curso Secundário de Canto .....	22
Observação, Registo e Reflexão das aulas assistidas e dadas.....	24
Registo e reflexão das aulas observadas.....	26
Avaliação das alunas pelo estagiário.....	47
Audições de Classe .....	53
Ensino Básico.....	54
Observação, Registo e reflexão das aulas assistidas.....	54
Conclusões Finais .....	59
Capítulo III – Projeto de Investigação .....	60
Introdução.....	60
Tema e Questão de Investigação .....	61
Teorias Espiritualistas.....	61
Metodologia e métodos.....	66
Mantras .....	67
Chakras.....	69
Dinamização de um Projeto Escolar.....	70
Análise e discussão dos resultados .....	74
Mantras e Chakras.....	74

Canto Gregoriano .....	76
Conclusão .....	79
Referências.....	80
Anexos.....	83
Planificações.....	83
Planificação Anual do Estagiário no Ensino Secundário.....	83
Planificação anual das alunas pelo estagiário .....	89
Planificação das aulas dadas .....	94
Programas de sala das audições assistidas .....	126
Ave Mundi Spes Maria – partitura .....	135

*Não ensines nada, pois ainda tens tudo que  
aprender.*

Fernando Pessoa

## Introdução

O percurso realizado ao longo do ano letivo 2018/2019 no Conservatório de Música do Porto (CMP) fez-me perceber que a vida de um professor é, ao mesmo tempo, extremamente atribulada e altamente gratificante, e sobretudo um cargo de grande responsabilidade no que diz respeito à formação dos adultos do amanhã (especialmente quando contactamos com os alunos do ensino básico) não só como cidadãos, mas principalmente como empreendedores do próprio autoconhecimento, não fosse um dos maiores objetivos da educação permitir que o que é individual em cada um floresça (Read:2018). Por outro lado, a partir da década de 1980 passou-se a valorizar a subjetividade do professor, o que acarretou um renascimento da noção de sujeito, outrora atirada para os calabouços pelas frentes behaviorista- o sujeito identifica-se com a noção de consciência, a “caixa preta” inacessível à investigação científica- marxista- rejeição da ideia de uma consciência livre das suas condições materiais- e estruturalista- determinismo das estruturas em detrimento da capacidade do sujeito pensar e agir com autonomia (Lopes et al.:2015)

Nesse sentido, a ideia axial do presente trabalho consiste numa proposta subtil de regressar cada vez mais ao conceito primordial de educação, que mais do que a transmissão de saberes visa a construção da pessoa como indivíduo e cidadão (Neves & Justino:2018). Nada disto será possível se por detrás do professor não houver um ser humano com alto nível de autoconhecimento.

Ser professor é, sem dúvida, uma profissão belíssima e a música – *a mais imaterial das artes* (Kandinsky:2017, pág.49) reflete o que de mais humano o ser humano tem, numa eterna dança entre o *Logos* e o *Pathos*. O aluno que envereda pela aprendizagem do canto assina, mesmo não tendo consciência disso, um contrato consigo mesmo, um acordo no qual se compromete a conhecer a si mesmo. Se a voz cantada encerra a nossa verdadeira identidade (Harrison: 2006) a tarefa de um professor de canto apresenta-se muito delicada. Neste sentido, a observação atenta torna-se uma ferramenta capital, porque aquele ser que ontem entrou na minha sala de aula comportou-se de uma maneira, o que me fez planificar a próxima aula num determinado sentido, mas hoje esse mesmo ser já não vem com a disposição esperada e a minha planificação simplesmente não serve. Então, a minha premissa não pode ser *estou aqui para ensinar*, mas *estou aqui para aprender*. Que desafios este aluno me apresenta? O que a sua postura me diz? Como posso ajudá-lo a expressar-se? Que

caminhos esta voz quer percorrer? E tudo isto sob a máxima de preservar a singularidade com que aquele ser nos chega à sala de aula pela primeira vez. E daí o conceito de Voz Matricial, a voz que dá base ao cantar artístico, profundamente enraizada num jogo ininterrupto entre as dimensões física, psicológica e espiritual do ser humano por detrás do cantor. O repertório de canto é muito vasto abarcando várias épocas, estilos e línguas e a sua escolha constitui um ponto verdadeiramente central no desenvolvimento do cantor, mesmo que por vezes tenhamos que recorrer a estilos não convencionais, como metodologia. Isto exige uma perscrutação cuidada por parte do professor, assim como alguma margem para tentativa e erro. Como cantor profissional e como futuro pedagogo, na sequência deste trabalho posso apontar o que são, para mim, os três eixos estruturantes no ensino do canto: postura e respiração (unidade corpo-mente), competência técnica (domínio da voz cantada, domínio das línguas), competência artística (interpretação). Como se pode constatar no capítulo III, a prática de cantar mantras hindus e canto gregoriano poderão contribuir enormemente para a consolidação destes três domínios.

O trabalho organiza-se em três capítulos. O primeiro, discorre sobre o Projeto Educativo do CMP; o segundo sobre as observações feitas de aulas, audições, e as aulas lecionadas; e o terceiro sobre a integração de mantras hindus e do canto gregoriano como exercícios primordiais no estudo individual e coletivo do canto, num passo anterior aos dos vocalizos convencionais que envolvem maior extensão.

## **Capítulo I | Guião de Observação da Prática Musical**

### **Conservatório de Música do Porto | Projeto Educativo<sup>3</sup>**

#### **História, Caracterização e Enquadramento Legal**

O Conservatório de Música do Porto (CMP) abriu as suas portas pela primeira vez em 1917, dando resposta a uma necessidade, que já vinha desde meados do séc.XIX, de criar uma instituição pública dedicada ao ensino da música na cidade do Porto. Até aos dias de hoje, várias foram as moradas do Conservatório, das quais se destaca o Palacete da Rua da Maternidade, pela qualidade e beleza do edifício e dos

---

<sup>3</sup> [https://www.conservatoriodemusicadoporto.pt/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/pe\\_cmp\\_6.pdf](https://www.conservatoriodemusicadoporto.pt/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/pe_cmp_6.pdf)  
Consultado a 18/02/2019

jardins envolventes. Não obstante, e por força crescente da procura, assim como para assumir novos modelos de organização e prática pedagógica e outros regimes de frequência, o Conservatório assume nova casa na Praça Pedro Nunes, desde 15 de setembro de 2008, mais especificamente na ala oeste da Escola Secundária Rodrigues de Freitas.

Sendo uma escola pública do Ensino Artístico Especializado da Música (EAEM), grande parte da definição da sua organização interna e regime de funcionamento está legislada pelo Ministério da Educação e Ciência. Por um lado, o CMP organiza-se como uma escola de ensino regular (organização em ciclos desde o primeiro ciclo ao final do ensino secundário) e por outro, como uma escola pública de ensino artístico com a maioria dos princípios orientadores relativos ao ensino vocacional da música.

Os Decretos nº5.546 de 9 de maio de 1919 e 18.881 de 25 de setembro de 1930 enquadram legalmente os cursos ministrados no CMP. Em 1983 ocorre uma reestruturação do ensino da música à luz do Decreto-Lei nº310/83 de 1 de julho, que contempla os pontos principais seguintes: inserção no esquema geral em vigor para os diferentes níveis de ensino, criação de áreas vocacionais da música integradas no ensino regular preparatório e secundário, integração no ensino superior politécnico do ensino profissional, ao mais alto nível técnico e artístico. O Decreto-Lei n.º 344/90 de 2 de novembro – Lei de Bases do Ensino Artístico – preconiza as bases gerais da organização da educação artística.

### **Contexto físico e social**

O CMP tem grande impacto cultural local e nacional não só como instituição de ensino, mas também como promotora de eventos culturais. Existe uma grande procura, havendo alunos de 45 municípios diferentes. A afluência às provas de admissão é muito superior à resposta que o CMP pode dar em termos de meios físicos (salas de aulas, outros espaços e equipamentos) e humanos (pessoal docente e não docente). Por outro lado, o CMP oferece diferentes regimes de ensino (integrado, articulado, supletivo) abrindo a possibilidade de frequência a alunos que pretendam acumular o ensino vocacional com uma outra área do ensino regular, ou que estejam a estudar noutra local que não no Porto e que, por essa razão, se tenham que deslocar. Por esta razão a instituição funciona durante um horário bastante alargado, das 8.20 às 22:20 de 2ª a 6ª e aos sábados das 8.20 às 13.20.

## A Comunidade Educativa

### Alunos

O CMP tem acima de 1000 alunos com idades compreendidas entre os 6 e os 23, que é o limite máximo para quem concorre ao Curso Complementar de Canto. A admissão é feita através de provas de admissão/aferição, por níveis etários e de ensino e a seriação é feita, não em função da área de residência ou do estrato socioeconómico familiar, mas pelas aptidões e/ou conhecimentos musicais demonstrados. No ano letivo 2013-2014 o maior número de alunos estava inscrito no regime Supletivo (545), seguido pelo regime integrado (445) e apenas com 63 alunos no regime articulado, o que nos leva a observar que, embora o regime integrado tenha uma presença forte e crescente, o regime Supletivo (principalmente no nível secundário) tem uma forte influência na organização escolar. Qualquer um dos regimes implica um trabalho individual contínuo nas disciplinas musicais do currículo, assim como a participação em concertos, concursos, provas, audições e exames dado o papel fundamental que a apresentação em público tem na aprendizagem. Por sua vez, isto implica um grande envolvimento dos encarregados de educação, tanto no acompanhamento em casa, como nas deslocações para concertos realizados fora das instalações do CMP. Como os instrumentos musicais são muito caros, o CMP faz o empréstimo de instrumentos (embora em número insuficiente para a procura) havendo a possibilidade de se estabelecer uma taxa de utilização a reverter para a reparação de instrumentos existentes e aquisição de novos. Não foram registados constrangimentos, quer por haver professores de diferentes nacionalidades, quer por haver alunos de diferentes nacionalidades e etnias. Relativamente à assiduidade dos alunos, não há notas dignas de registo e os casos de exclusão prendem-se, sobretudo, com incompatibilidades de horário dos alunos do regime supletivo. Os apoios socioeducativos desde 2008/2009 que são atribuídos apenas ao regime integrado, sendo que no caso dos outros regimes os apoios são concedidos nas escolas nas quais os alunos frequentam a formação geral.

## Pessoal Docente

Somente em maio de 2009 foram estabelecidos os quadros para as escolas do EAEM, através da Portaria 551/2009, de 26 de maio. Normalmente, os professores são recrutados para a sua área de formação, concordando com uma distribuição do serviço docente que tem como principal foco a especialidade de cada professor e o perfil mais adequado a determinados níveis de ensino. Existe a preocupação de conciliar a distribuição de serviço com atividades artísticas desenvolvidas fora da escola, partindo do pressuposto que uma carreira artística pública valoriza os professores e qualifica-os mais plenamente como pedagogos. No ano letivo de 2013-2014 o CMP tinha 167 professores (124 na área vocacional, 43 na formação geral). Na área de formação vocacional, existem mais professores contratados que nos quadros o que põe em risco o desejo que o CMP tem de continuidade pedagógica, que tem sido mantida graças a muitos docentes que, embora em condições mais precárias, preferem lecionar no CMP em detrimento de melhores condições noutras instituições.

O corpo docente da classe de canto do CMP conta os seguintes cantores:

Cecília Rodrigues, Liliana Coelho, Emanuel Henriques, Pedro Teles, Margarida Reis e Luísa Barriga.

## Pessoal não docente

O número de funcionários é insuficiente face às necessidades da escola, dado o aumento do número de salas e outros equipamentos e a grande dispersão dos mesmos em vários pisos e edifícios. Ainda assim, e acrescentado o fato de o horário da escola ser bastante alargado, procura-se que haja sempre pessoal não docente em todas as áreas e setores. Não houve reforço de pessoal administrativo a par da vinculação administrativa de mais de 20 escolas do ensino particular e cooperativo. No ano letivo de 2013-2014 o CMP conta com 29 funcionários (6 administrativos e 23 da área operacional- 11 do quadro da escola e 12 recrutados na modalidade de Contrato Emprego-Inserção).

## Pais e encarregados de educação

Existência de uma Associação de Pais e Encarregados de educação com um papel preponderante no desenvolvimento das políticas educativas do CMP (ver Regulamento Interno). Os seus principais fins são<sup>4</sup>:

1. Contribuir, por todos os meios ao seu alcance, para que os pais e encarregados de educação possam cumprir integralmente a sua missão de educadores;
2. Contribuir para o desenvolvimento equilibrado da personalidade do aluno;
3. Pugnar por uma política de ensino que respeite e promova os valores fundamentais da pessoa humana, enfatizando o papel fundamental da Música na sua concretização.

## Dimensão e condições físicas

O CMP compreende, na atualidade, a ala poente do edifício que é partilhado com a Escola Secundária Rodrigues de Freitas, e um edifício construído de raiz no qual se encontram a biblioteca, os auditórios, as instalações do 1º ciclo e outros equipamentos de apoio. Não só apresenta condições para todos os níveis e ciclos de ensino como para o ensino da música oferecendo salas com isolamento acústico, assim como uma diferente caracterização de vários tipos de espaços, de acordo com o tipo de utilização, número de alunos, instrumento, grupo, aulas de formação vocacional ou geral. Inaugurado a 13 de abril de 2009, o auditório conta atualmente com o equipamento de luz e som em pleno funcionamento, verificando-se o mesmo em relação ao estúdio de gravação. Existem espaços próprios para a Direção, os Serviços Administrativos, as salas de professores, os gabinetes dos Departamentos, do pessoal não docente, os espaços de convívio, e outros.

---

<sup>4</sup> Estatutos da Associação de Pais e Encarregados de Educação dos Alunos da Escola do Conservatório de Música do Porto <https://drive.google.com/file/d/1g5fCfAFypwK9PIEcMMnpKBvMzI4A1rJE/view> Consultado a 18/02/2019

## Princípios e valores

Os princípios e valores do CMP, como Escola do Ensino Artístico Especializado da Música que é, são:

- Promove a aquisição de competências nos domínios da execução e criação musical;
- Incentiva à superação das limitações e à busca da perfeição, que se atingem pela perseverança, pela disciplina e pelo rigor;
- Desenvolve o sentido da responsabilidade e a capacidade de autodeterminação;
- Educa para a autonomia e para a ação, gerando autoconfiança e favorecendo a iniciativa individual;
- Desenvolve a capacidade de cooperação e de trabalho em grupo, nomeadamente pela prática regular de música de conjunto;
- Educa para a participação na construção da sociedade, sublinhando o valor da sensibilidade artística nas relações interpessoais;
- Apela à inovação, ao sentido de pesquisa e à investigação, estimulando uma atitude de procura e desenvolvendo da criatividade.
- Contribui para uma formação mais global, desenvolvendo a capacidade crítica, a sensibilidade e o sentido estético.
- Sensibiliza para o respeito e defesa do património cultural e artístico.

## Linhas Orientadoras

O CMP assume:

- a) A preparação dos alunos, assegurando uma formação de excelência, com o objetivo de prosseguir estudos, no ensino superior; entrada no mercado de trabalho, profissões de nível intermédio; desenvolvimento cultural do indivíduo, numa perspetiva de formação integral;
- b) formação específica: conhecimento e domínio das diversas áreas que integram a formação musical do aluno (sólida formação ao nível da prática instrumental;

aprofundada formação teórico-prática ao nível das ciências musicais; elevada capacidade de leitura musical; domínio interpretativo de diferentes géneros e estilos musicais; familiaridade com o repertório contemporâneo e competências para a sua interpretação; prática continuada de música de conjunto).

Com vista à prossecução dos objetivos indicados, o CMP contempla um plano de ação de 39 pontos (ver anexo) no seu Projeto Educativo. Este documento em articulação com o Regulamento Interno e toda a legislação aplicável, é um instrumento fulcral na realização e fortalecimento da autonomia da escola em favor do bom funcionamento dos recursos físicos e humanos.

## **O Ensino**

### Oferta Educativa

Atualmente, os cursos em funcionamento no CMP são: o Curso Básico de Música e os Cursos Secundários de Instrumento, Formação Musical, Composição e Canto, aos quais se acrescenta o nível Preparatório, destinado à faixa etária do 1.º ciclo, com objetivos, programas, condições de acesso e regimes de frequência próprios.

A oferta educativa do Conservatório de Música do Porto desenvolve-se no âmbito dos seguintes diplomas legislativos: Portaria n.º 243-B/2012 de 13 de agosto Portaria n.º 225/2012 de 30 de julho, e apresenta-se de seguida:

1º Ciclo/Iniciação – em regime integrado ou supletivo Horário: Diurno Duração: 4 anos, a começar no 1º Ano

Curso Básico de Música (Curso Artístico Especializado – Música, em regime integrado, articulado ou supletivo) Horário: Misto Duração: 5 anos, a começar no 1º grau (5º ano de escolaridade - 2º ciclo) Certificação escolar: 9º ano de escolaridade / Curso Básico de Música

Curso Secundário de Música Instrumento Formação Musical Composição (Curso Artístico Especializado – Música, em regime integrado, articulado ou supletivo) Horário: Misto Duração: 3 anos Certificação escolar: 12º ano de escolaridade / Curso Secundário de Música

Curso Secundário de Canto (Curso Artístico Especializado – Música, em regime integrado, articulado ou supletivo) Horário: Misto Duração: 3 anos Certificação escolar: 12º ano de escolaridade / Curso Secundário de Canto.

O CMP também oferece diversos cursos livres.

### **Critérios de Avaliação do Curso de Canto Ensino Secundário**

Os Critérios de avaliação estão organizados em dois grandes domínios: saber estar e saber fazer. De seguida apresentam-se os documentos fornecidos pela professora Cecília Fontes que apresentam em detalhe todos os pontos respeitantes a cada um dos domínios em cada nível.



# CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO

MEDALHA DE MÉRITO GRAU OURO DA CIDADE

**ANO LETIVO**

**2018/2019**

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Nos termos do Artigo 18º da Portaria 223-A/2018, de 3 de agosto e do Artigo 23º da Portaria 229-A/2018, de 14 de agosto, são divulgados os Critérios de Avaliação para o Ano Letivo 2018/2019, aprovados em Conselho Pedagógico de 7 de setembro de 2018.

Estes Critérios, de carácter geral, constituem referenciais comuns para toda a escola.

### **ENSINO BÁSICO**

**1º ciclo:**

Saber estar - 20%

Saber fazer - 80%

Menção Qualitativa
Insuficiente
Suficiente
Bom
Muito Bom

**2º e 3º Ciclos:**

Saber estar - 15%

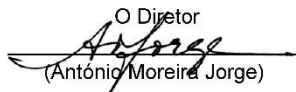
Saber /saber fazer - 85%

Tabela de correspondência (testes)

Percentagem (%)	Pontos	Valores	Nível	Terminologia
0 - 19	0 - 39	0 - 3,9	1	Mau
20 - 49	40 - 99	4 - 9,9	2	Insuficiente
50 - 69	100 - 139	10 - 13,9	3	Suficiente
70 - 89	140 - 179	14 - 17,9	4	Bom
90 - 100	180 - 200	18 - 20	5	Muito Bom

Os resultados dos testes devem traduzir a avaliação global em termos qualitativos e percentuais.

Conservatório de Música do Porto, 7 de setembro de 2018

O Diretor  
  
 (António Moreira Jorge)

ESA 404214

Praça Pedro Nunes - 4050-466 Porto - Portugal | Telefone: 222073250 | Fax: 222073251  
 Email: secretaria@conservatoriodemusicadoporto.pt | site: http://www.conservatoriodemusicadoporto.pt



# CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO

ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO  
MEDALHA DE MÉRITO GRAU OURO DA CIDADE

ANO LETIVO

2018/2019

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

### ENSINO SECUNDÁRIO

Saber estar - 10%  
Saber /saber fazer - 90%

#### **Testes do Secundário:**

1. Os enunciados dos testes devem apresentar as cotações de cada pergunta ou questão.
2. É obrigatório o registo nos testes dos alunos da pontuação atribuída a cada resposta.
3. Os testes devem traduzir a avaliação global em termos quantitativos de 0 a 20 valores, com arredondamento às décimas.

### PROVAS FINAIS/GLOBAIS

Anuais, com carácter obrigatório do 3º ao 12º ano, dentro do calendário escolar previsto para cada nível de ensino, podendo ainda decorrer dentro dos limites da calendarização definida para a realização de exames nacionais e provas de equivalência à frequência e em datas não coincidentes com exames de âmbito nacional que os alunos pretendam realizar, com a seguinte ponderação:

30% PARA O 9º ANO/5º GRAU

50% PARA O 12º ANO/8º GRAU

25% PARA OS RESTANTES ANOS/GRAUS

Nota: Os critérios específicos de avaliação, por disciplina, serão divulgados aos alunos e encarregados de educação.

Conservatório de Música do Porto, 7 de setembro de 2018

O Diretor

(António Moreira Jorge)

ESA 404214

Praça Pedro Nunes - 4050-466 Porto - Portugal | Telefone: 222073250 | Fax: 222073251  
Email: [secretaria@conservatoriodemusicaporto.pt](mailto:secretaria@conservatoriodemusicaporto.pt) | site: <http://www.conservatoriodemusicaporto.pt>

### CrITÉrios de AvaliaÇão - Prova Global / 2018-2019

Curso Secundário de Canto - Regime Supletivo e Integrado

1º e 10º Anos

Prova de Global – 25 %

[0 - 200 pontos]

Quatro peças, em pelo menos dois estilos e dois idiomas diferentes, das quais serão sorteadas duas (100 +100 pontos)

Com exceção de árias de Oratória, todas as obras deverão ser interpretadas de memória.

1º Período

Saber estar – 10 %

[0 - 20 pontos]

Assiduidade e pontualidade

Participação na aula

Trabalho de casa

Responsabilização

Saber fazer (avaliação contínua) – 90 %

[0 - 180 pontos]

Conhecimentos, capacidades técnicas e interpretativas Respiração

- Colocação da voz
- Postura física correta
- Concentração
- Emissão e projeção vocais
- Algum domínio da qualidade sonora
- Afinação
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão
- Participação em aulas de grupo, audições, concertos ou outras atividades propostas

## 2º Período

Saber estar – 10 %

[0 - 20 pontos]

Assiduidade e pontualidade

Participação na aula

Trabalho de casa

Responsabilização

Saber fazer (avaliação contínua) – 90 %

[0 - 180 pontos]

Conhecimentos, capacidades técnicas e interpretativas

- Respiração
- Colocação da voz
- Postura física correta
- Concentração
- Emissão e projeção vocais
- Algum domínio da qualidade sonora
- Afinação
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão
- Participação em aulas de grupo, audições, concertos ou outras atividades propostas

## 3º Período

Saber estar – 10 %

[0 - 20 pontos]

Assiduidade e pontualidade

Participação na aula

Trabalho de casa

Responsabilização

[0 - 180 pontos]

Conhecimentos, capacidades técnicas e interpretativas

- Respiração
- Colocação da voz
- Postura física correta
- Concentração
- Emissão e projeção vocais
- Algum domínio da qualidade sonora
- Afinação
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão
- Participação em aulas de grupo, audições, concertos ou outras atividades propostas

Saber fazer (avaliação contínua) – 90 %

[0 - 180 pontos]

Conhecimentos, capacidades técnicas e interpretativas

- Respiração
- Colocação da voz
- Postura física correta
- Concentração
- Emissão e projeção vocais
- Algum domínio da qualidade sonora
- Afinação
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão Participação em aulas de grupo, audições, concertos ou outras atividades propostas

Programa mínimo anual obrigatório: Quatro peças, em pelo menos dois estilos e dois idiomas diferentes

2º e 11º Anos

1º Período

Prova de Global – 25 %

[0 - 200 pontos]

Cinco peças, em pelo menos três idiomas diferentes:

- Dois trechos do séc. XVI, XVII ou XVIII, dos quais será sorteado um (50 pontos)
- Uma canção do séc. XIX, XX ou XXI (50 pontos)
- Um trecho de compositor português, em português (50 pontos)
- Uma ária de Ópera, Oratória, Cantata, Missa ou Motete (50 pontos)

Com exceção da Ária de Oratória, todas as obras deverão ser interpretadas de memória

Saber estar – 10 %

[0 - 20 pontos]

- Assiduidade e pontualidade
- Participação na aula
- Trabalho de casa
- Responsabilização

Saber fazer (avaliação contínua) – 90 %

[0 - 180 pontos]

Conhecimentos, capacidades técnicas e interpretativas

- Respiração
- Colocação da voz
- Postura física correta
- Concentração
- Emissão e projeção vocais
- Algum domínio da qualidade sonora
- Afinação
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão
- Participação em aulas de grupo, audições, concertos ou outras atividades propostas

## 2º Período

Saber estar – 10 %

[0 - 20 pontos]

- Assiduidade e pontualidade
- Participação na aula
- Trabalho de casa
- Responsabilização

Saber fazer (avaliação contínua) – 90 %

[0 - 180 pontos]

Conhecimentos, capacidades técnicas e interpretativas

- Respiração
- Colocação da voz
- Postura física correta
- Concentração
- Emissão e projeção vocais
- Algum domínio da qualidade sonora
- Afinação
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão

Participação em aulas de grupo, audições, concertos ou outras atividades propostas

## 3º Período

Saber estar – 10 %

[0 - 20 pontos]

- Assiduidade e pontualidade
- Participação na aula
- Trabalho de casa

Responsabilização

Saber fazer (avaliação contínua) – 40 %

[0 - 180 pontos]

Conhecimentos, capacidades técnicas e interpretativas

- Respiração

- Colocação da voz
- Postura física correta
- Concentração
- Emissão e projeção vocais
- Algum domínio da qualidade sonora
- Afinação
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão
- Participação em aulas de grupo, audições, concertos ou outras atividades propostas

Programa mínimo anual obrigatório

Cinco peças, em pelo menos três idiomas diferentes



## CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO

### Critérios de Avaliação

#### Canto – Secundário

#### Domínios

Saber Estar	Saber Fazer
10%	90%

Domínios / Atitudes	Descritores (o aluno deve ser capaz de:)	Instrumentos		
Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizar o estudo e encontrar os meios para superar as dificuldades;</li> <li>Participar com empenho nas atividades da sala de aula;</li> <li>Planear, organizar e apresentar atividades, partilhando tarefas e responsabilidades;</li> <li>Comunicar em diferentes contextos de forma adequada;</li> <li>Ter e preservar os materiais de trabalho;</li> <li>Evidenciar sentido de responsabilidade, empenho e esforço em melhorar e aprender;</li> <li>Ser assíduo e pontual;</li> <li>Conhecer e cumprir as regras de funcionamento da Escola;</li> </ul>	Observação direta	Saber Estar (10%)	Prova de Avaliação 25%
Respeito / Cumprimento de Regras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interagir com tolerância, respeitar e colaborar com os colegas, professores e funcionários;</li> <li>Adotar comportamentos adequados em contextos de cooperação, partilha e colaboração;</li> <li>Evidenciar responsabilidade no cumprimento de prazos na entrega de trabalhos;</li> </ul>			
Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver ideias e soluções de forma imaginativa e criativa;</li> <li>Manifestar autonomia na realização das tarefas;</li> <li>Fazer autoanálise do desempenho para identificar progressos, lacunas e dificuldades na aprendizagem;</li> <li>Demonstrar uma boa atitude em público.</li> </ul>			
Cognitivo, Técnico,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir noções e algum domínio da técnica respiratória aplicada ao Canto</li> <li>Adquirir noções e algum domínio de colocação da voz cantada</li> <li>Adquirir noções e algum domínio sobre a emissão e projeção vocais</li> <li>Adquirir noções e algum domínio sobre a qualidade sonora</li> <li>Adquirir progressivamente consciência do corpo como instrumento, assumindo uma correta postura física</li> </ul>	Observação direta	Saber Fazer (90%)	** 12º ano 50%
Sensorial e	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir e desenvolver capacidades auditivas de forma a cantar com uma afinação correta</li> <li>Desenvolver a concentração</li> <li>Aplicar os conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão (no caso de as frequentar)</li> </ul>	Estudo individual		
Performativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprimento do programa mínimo exigido</li> <li>Adquirir metodologias de estudo no sentido de uma progressiva autonomização;</li> <li>Desenvolver o gosto musical orientado para a noção de estilo e forma;</li> <li>Participação em aulas de grupo, audições, concertos, concursos, masterclasses ou outras atividades propostas</li> </ul>	Apresentação Pública		

Períodos	Classificação Interna de Frequência		
	1º	2º	3º
	$N1 = NP1$	$N2 = (NP1 \times 0,4) + (NP2 \times 0,6)$	$N3 = (N2 \times 0,5) + (NP3 \times 0,5)$
<b>10º e 11º ano - Classificação Final</b> = Nota Interna de Frequência (N3) x 0,75 + PA x 0,25			
<b>12º ano - Classificação Final</b> = Nota Interna de Frequência (N3) x 0,50 + PA** x 0,50			
N1 (Nota do 1º Período); N2 (Nota do 2º Período); N3 (Nota do 3º Período); PA (Prova de Avaliação)			

A avaliação quantitativa trimestral, do trabalho desenvolvido pelo aluno, é atribuída na escala de 0 a 20 valores.

MATRIZ DA PROVA GLOBAL  
CURSO SECUNDÁRIO DE CANTO

10º / 1º Ano

- A prova Global tem uma cotação máxima de **200 pontos** (25% da avaliação final);
- O aluno deverá apresentar o programa que vai cantar em folha impressa, onde conste, além do repertório, a sua identificação e o ano lectivo;
- O aluno deverá apresentar na Prova Global:

Quatro peças, em pelo menos dois estilos e dois idiomas diferentes, das quais serão sorteadas duas (100 + 100 pontos).

Com excepção de árias de Oratória, todas as obras deverão ser interpretadas de memória.

MATRIZ DA PROVA GLOBAL  
CURSO SECUNDÁRIO DE CANTO

11º / 2º Ano

- A prova Global tem uma cotação máxima de **200 pontos** (25% da avaliação final);

- O aluno deverá apresentar o programa que vai cantar em folha impressa, onde conste, além do repertório, a sua identificação e o ano lectivo;
- O aluno deverá apresentar na Prova Global:

Cinco peças, em pelo menos três idiomas diferentes

- Dois trechos do séc. XVI, XVII ou XVIII, dos quais será sorteado um (50 pontos)
- Uma canção do séc. XIX, XX ou XXI (50 pontos)
- Um trecho de compositor português, em português (50 pontos)
- Uma ária de Ópera, Oratória, Cantata, Missa ou Motete (50 pontos).

Com exceção da Ária de Oratória, todas as obras deverão ser interpretadas de memória.

### **Atividades escolares e artísticas desenvolvidas**

O CMP tem um calendário de eventos para 2018/2019 muito rico e diversificado incluindo audições escolares, concertos e masterclasses não só projetados para os espaços da instituição como para locais de grande relevo cultural da cidade como a Casa da Música. No âmbito do presente trabalho ganham relevância as audições de classe, as audições escolares, assim como o Concurso Interno, aos quais assisti acompanhando os professores cooperantes. De destacar o recital de Música e Poesia interpretado pelo pianista Jaime Mota e a conceituada soprano portuguesa Palmira Troufa, professora de canto do CMP até ao ano letivo 2017/2018, focando uma parte importantíssima da voz que é a voz falada. Este recital realizou-se a 24 de janeiro de 2019, pelas 19:00 no Auditório do CMP.

## **Enquadramento/contextualização teórico que justifica o Projeto de Investigação**

Um dos grandes problemas atuais prende-se como o fato de haver tão bons cantores tecnicamente, mas que são incapazes de expressar emoções (Elkus, 2009). Isto revela a existência de um ensino que privilegia os resultados ao invés da aprendizagem. Como aluno do Mestrado em Interpretação Artística da ESMAE 2013-2015 elaborei uma dissertação intitulada *A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano*, cuja problemática se centra na busca da individualidade artística versus produção em série de uma escola altamente sistematizada e voltada para o mercado. Apoiado em (Harrison: 2006) que nos diz que temos de reequilibrar o nosso lado civilizacional com a nossa natureza primitiva e bebendo na ideia de Jerzy Grotowsky de que a essência do teatro está no ritual, acabei por ir ao encontro dos mantras hindus e do canto gregoriano. O Projeto de Investigação escolhido é, por isso, uma continuação da reflexão já iniciada na referida dissertação de mestrado, à qual se acrescenta o registo das observações feitas durante um seminário realizado no CMP, orientado por mim e realizado para o efeito de cantar mantras e gregoriano.

## **Capítulo II | Prática de Ensino Supervisionada**

### **Curso Secundário de Canto**

Como vimos no Capítulo I, os regimes de ensino que o CMP oferece são: integrado, articulado e supletivo. As alunas cujas aulas observei e cujos registos serão apresentados em seguida estão inscritas no regime supletivo. O limite de idade para admissão ao ensino supletivo de canto é 23 anos, o que não deixa de ser injusto para as pessoas que descobrem a sua vocação mais tarde ou que não conseguem conciliar um primeiro curso no ensino superior com os horários do conservatório. O que atrás afirmo deve-se única e exclusivamente ao fato de se tratar de um conservatório público, e por essa razão, deve abrir portas a todo e qualquer cidadão (mediante a realização de provas de admissão, como é óbvio) independentemente de qualquer condicionante. Fica a sugestão.

**Professor Cooperante: Cecília Fontes<sup>5</sup>**

Natural do Porto, Cecília Fontes terminou o Curso Superior de Canto no Conservatório de Música da mesma cidade, na classe de Isabel Mallaguerra, tendo-lhe sido atribuído o Prémio Fundação Eng. António de Almeida como melhor finalista. De 1985 a 1993 viveu em Londres, onde estudou com Peter Harrison e Joy Mammen na Royal Academy of Music, como bolseira da mesma Instituição e da Comunidade Europeia. Obteve os Diplomas de Concerto e de Ensino. No campo da Ópera e da Oratória colaborou com diversas Orquestras, sob a direção dos maestros Wasfi Kani, Brian McKay, Ronald Corp (no Reino Unido), Mário Rodrigues, Luís Lopes, Osvaldo Ferreira, Cesário Costa, J. Ferreira Lobo, António Ferreira dos Santos, Ivo Cruz, José Luís Borges Coelho, Marc Tardue (em Portugal) e Hobart Earle (na Ucrânia, concertos organizados pelas Nações Unidas). Desempenhou ainda o papel de Condessa na ópera *As damas trocadas* de Marcos Portugal no Clerkwell Music Festival em Londres. Gravou para a RTP e para a BBC World Service. É membro do trio dramático-musical *Cavatina* (Inglaterra) e do duo com o pianista espanhol José María Parra Más, com o qual se apresenta regularmente em recital em Portugal, Espanha, Inglaterra e EUA. Recebeu recentemente os diplomas de Mestrado e de Certificado na Northwestern University (Chicago) como bolseira da mesma Instituição e da Fundação Fulbright. Próximos planos incluem uma colaboração com a Elmhurst Orchestra (Chicago), num programa dedicado a música espanhola. Exerce funções de docente no Conservatório de Música do Porto.

Curiosamente, é prática regular na ESMAE, pelo menos no que concerne à classe de canto, as aulas serem assistidas pelos alunos, sendo este comportamento incitado pelos professores no início de cada ano letivo. De facto, existe muita coisa que nos passa despercebida na nossa aula individual, que, estando de fora, observando, compreendemos facilmente. E claro, cada aula dá azo a discussões sobre técnica, sobre interpretação e inevitavelmente comentários como “se fosse eu não fazia assim”, tanto em relação ao colega que está a cantar como às metodologias empregues pelo professor, ou até referências ao desempenho do pianista acompanhador. Também não é de menosprezar a fonte riquíssima de informação que se adquire assistindo a aulas

---

<sup>5</sup> <https://www.meloteca.com/portfolio-item/cecilia-fontes/> Consultado a 25/02/2019

de dois professores diferentes, principalmente quando assumimos uma atitude que nos leva a procurar mais os pontos complementares que as diferenças. Seja como for, desde muito cedo e sem darmos por isso, observamos, refletimos e sintetizamos tudo em exercícios práticos. O docente reflete sobre o que se faz, como se faz e para que se faz. Este modelo tem por base o pensamento de Schön (1997) que postula uma abordagem reflexiva na formação dos professores como forma de, no contexto profissional, ocorrer construção de conhecimento científico e pedagógico, ou seja, a melhoria das práticas profissionais (Caldas, 2017).

### **Observação, Registo e Reflexão das aulas assistidas e dadas**

#### Observação Escolhida

A observação naturalista é um tipo de observação que funciona como um sistema de registo de dados, procurando: que o observador registe tudo o que acontece num dado momento, sem pensar na maior ou menor importância que os acontecimentos poderão ter nesse momento – esta análise só deverá ser feita posteriormente ao registo; o observador não deverá ser influenciado pela sua própria observação ou avaliação do que está a acontecer no momento de registo. Este tipo de observação realiza-se em meio natural e inclui a descrição de circunstâncias das situações e comportamentos dos indivíduos, por um observador distanciados em relação à realidade por ele observada (com a mínima interferência possível na observação). Escolhi uma tabela de observação de fim aberto pois este tipo de grelha permite ao observador obter uma ideia do que acontece na sala de aula através do registo dos principais acontecimentos: atividades realizadas, os métodos de ensino utilizados, as interações estabelecidas.

Não obstante, e por gosto pessoal, não irei apresentar os resultados em grelha, mas por extenso.

1º Ano | Supletivo

Aluna: Sílvia Gorete Fernandes Rocha

### Biografia

A Sílvia nasceu no Porto no dia 22 de dezembro de 1995. Embora seja natural do Porto, foi criada em Castelo de Paiva até aos 22 anos. É licenciada em Bioquímica, estagiou durante um ano no Instituto de Medicina Legal e Ciências Forenses e neste momento encontra-se a finalizar a tese de Mestrado em Oncologia. Apesar de um longo percurso na ciência, sempre quis dedicar a sua vida à música, no entanto, acredita que uma carreira musical ainda não é vista como um verdadeiro emprego, o que não lhe permitiu ter o consentimento familiar para se dedicar apenas e por inteiro a esta área. Aos 5 anos (2001) a paixão pela música começou a desenvolver-se e o seu desejo de tocar violino foi aumentando, no entanto, os seus pais não tinham possibilidades económicas para suportar os custos do curso de violino numa academia de música. Aos 9 anos (2005) começa a ter aulas de Educação Musical na escola e com 10 decide aprender flauta transversal na Banda Marcial de Bairros. Durante esse primeiro ano aprende a solfejar, e no ano seguinte inicia as aulas de instrumento. Mas mais uma vez é obrigada a abandonar o sonho da música, pois a instituição não conseguiu disponibilizar o instrumento. Em 2006 ingressa na Banda Musical de Fornos para dar continuidade ao seu percurso de aprendizagem musical. Desta vez os seus pais conseguiram suportar os custos exigidos, e durante o primeiro ano dedica-se ao solfejo e à percussão. Finalmente, seguiram-se dois anos de flauta transversal. Aos 13 anos (2009) iniciou o Curso Básico Supletivo de Violino na Academia de Música de Castelo de Paiva (AMCP). Durante os 5 anos deste percurso fez parte da Orquestra de Cordas da AMCP como 2º violino e da Orquestra Sinfónica da AMCP desempenhando o papel de 1º violino. Após finalizar o curso manteve a sua colaboração com a Orquestra Sinfónica até ao ano de 2017. A par desta paixão pela música em geral, foi-se desenvolvendo um pequenino sonho: ser cantora. Cantou pela primeira vez a solo com 11 anos o Salmo na sua Profissão de Fé. Apesar da sua enorme vontade em aprender a cantar, a vergonha era algo que não lhe permitia ter coragem suficiente de o exprimir verbalmente e de dar seguimento a esse desejo. Ao longo do seu percurso na academia fez algumas participações no Coro, começando a desenvolver algumas aptidões ao nível de Canto. Em 2014 entrou para o Coro da Igreja Matriz de Sobrado - Castelo de Paiva (no qual se mantém ativa até aos dias de hoje como Salmista). Foi neste coro que

Ihe deram a oportunidade de fazer aquilo que mais gosta: cantar a solo. Participou em diversas cerimónias e foi adquirindo um amor enorme e algum conforto para cantar em público. Nas suas próprias palavras, a Sílvia define o ato de cantar como um sentimento inexplicável. Durante o ano letivo 2017/2018 faz parte do Coral de Letras da Universidade do Porto no qual teve a oportunidade de cantar no Coliseu do Porto, em conjunto com a Orquestra Metropolitana de Lisboa. Em 2018 concorre ao Conservatório de Música do Porto tendo sido admitida com sucesso. Finalmente, começa a estudar Canto Lírico e percebe que a música sempre irá sobrepor-se sempre à paixão pela ciência.

### **Registo e reflexão das aulas observadas**

Nota: as notas musicais dos vocalizos são indicadas por números romanos referentes aos graus da escala. Ex: dó-mi-sol (I-III-V)

Sempre que surgiu a necessidade de compreender a ciência por detrás dos exercícios, recorri a (Husler&Rodd-Marling,1976), registando a informação no exercício correspondente.

**Aula 1** | 10:55-11:40

15/11/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-chave:** Relaxamento, Postura, Energia, Expressão

Uma aula de 45 minutos passa verdadeiramente a correr! Quando menos esperamos, o pianista está a entrar na sala! Ainda assim, a professora Cecília Fontes com a sua disposição particular (após exemplificar um breve relaxamento da musculatura respiratória com um simples arfar em diferentes vogais numa dinâmica piano, sendo o exercício imitado pela aluna num jogo de pergunta resposta) enche a sala de luz e vivacidade o que faz acordar a aluna para a atividade complexa, exigente e acima de tudo feliz, que é cantar! Partindo da vogal i, a Cecília explora com a aluna (sempre com a intenção de expressar algo) o foco no palato duro, a altura no palato mole, a extensão vocal em glissandos, a prática de um som livre, tudo isto enquanto a

aluna caminha pela sala libertando o corpo e cantando sem grande influência de juízos castradores. A Sílvia tem alguma dificuldade em perceber que não está com a coluna vertebral alinhada, tendendo a puxar o maxilar inferior para a frente. Curiosamente, e a meu ver, esta posição é agravada pelo fato da Sílvia ser uma aluna muito atenta e disponível para conseguir dar resposta ao que lhe é pedido, o que a faz desviar do seu eixo vertical em direção à Cecília, que por sua vez está sempre atenta a esse desvio, nunca deixando de chamar a atenção.

Os exercícios nesta aula foram os seguintes:

- Relaxar abdómen;
- Relaxar maxilar e músculos da face; arfar (o arfar só funciona se tudo estiver relaxado);
- Dar pulos para ativar o corpo;
- A Cecília puxou com gentileza o cabelo da Sílvia em direção vertical e a aluna endireitou o pescoço imediatamente, e sempre andando rápido/com ligeireza enquanto canta os diferentes vocalizos que a professora sugere: conversa em iiiii, em iiaaaa, ai, ai, ai, ai, fazer glissandos imaginando oitos. É fulcral a insistência na postura, principalmente no que diz respeito ao alinhamento da cabeça com a coluna cervical, sendo essa relação primordial no bom posicionamento da laringe (Brennan, 1992).
- Vocalizo em iiiii (tríade maior descendente), mas com a energia do exercício anterior;

Neste momento a Cecília explica que o funcionamento das pregas vocais ocorre sob o comando do Sistema Nervoso Central e que se caracteriza por um movimento de baixo para cima, ondulando);

- Exercícios de ataque do som sem deslocar o pescoço no processo;
- wawawawawa (cromático), sempre expressando uma ideia;
- o-a-o-a (repetição da mesma nota): misterioso e glótico – conexão ao corpo e precisão no ataque;
- Aia (num intervalo de uma quinta descendente, com glissando): com gozo, libertando as pernas e as ancas;
- Alternância a-a-o-o-a (quinta descendente);

Neste ponto da aula concluí que a insistente monotorização da postura, a atividade/energia (andar pela sala evita posições de bloqueio e energiza o corpo) e a vontade de expressar algo, atiram os vocalizos para um novo patamar de eficiência no que diz respeito a explorar espaços de ressonância da voz, assim como a voz fica rapidamente pronta para cantar. Não obstante, a exploração continua.

- A partir da vogal i e com ritmo em galope percorrer uma tríade maior em sentido ascendente e descendente, com alegria e sem perder a postura; neste momento pensei na possibilidade de a própria Sílvia puxar o cabelo a si própria, pois já tinha experimentado isso eu próprio e tal movimento desencadeou o reflexo de relaxar o maxilar inferior.

- sirene (som tapado: ressonâncias, mexendo o maxilar sem que o som altere, e abanando a anca) em alternância dos graus da escala I e II; fazer evoluir este som tapado para uma vogal pura – a, e, i o, u; relaxar a língua; cantar as vogais com prazer; Variação do exercício: I-II-I-II (tapado)- I-III-V-III-I (aberto). Para chegar a um bom a pode partir-se de palavras como olá, água e abre. Vocalizar com a palavra olá (I-III-V-III-I). Andar pela sala atrás da professora que quer que a aluna aumente a sua vivacidade. A professora acelera o passo à medida que o registo sobe. Nota: neste ponto recordei-me de um exercício que faço com os atores e que eleva a energia de forma eficaz: consiste em abanar a cabeça e o corpo muito rapidamente, como se tentássemos sacudir água de nós mesmos, enquanto cantamos uma vogal contínua – iremos sentir as ressonâncias muito concentradas e intensas ao nível do espaço entre as sobrancelhas que é um dos focos principais da voz.

- A Cecília fala da ligação com o corpo e imediatamente penso em (Harrison, 2006) e no religar do lado civilizacional com a nossa natureza primitiva.

#### *Le Violette*, Alessandro Scarlatti (1630-1725)

- Como a aluna é violinista, dou por mim a pensar que poderá trabalhar o fraseado da peça começando por tocá-la no violino;

- A Sílvia canta uma vez e a professora vai chamando a atenção para a postura. Então, é pedido que a aluna cante novamente, mas que apenas use as vogais que quiser em alternância, sem medo, tudo ligado e libertando o corpo de tensões. A professora fala da importância de o aluno desenvolver o ouvido pois está mais tempo consigo mesmo do que com a professora. A aluna percebe que ao libertar-se da partitura canta mais livremente. A professora aconselha a aluna a esforçar-se na formação

musical pois acabará por ganhar uma confiança que se traduzirá num melhor estudo e posterior desempenho.

### **Reflexão sobre a aula observada**

Para já, a grande dificuldade da Sílvia é manter uma postura correta, pelo que a professora fez desse ponto o principal eixo em torno do qual a aula se desenrolou. Apesar disso, a professora não deixou que a aluna bloqueasse o corpo (que é um erro comum quando queremos corrigir a postura) pedindo sempre que a aluna fosse libertando o tronco e os membros à medida que ia cantando. Muito importante a reter também, é o fato da professora ir perguntando à aluna se tem consciência deste ou daquele processo para a obtenção de um determinado som, frisando a importância da autonomia no estudo. Um outro ponto a reter não menos importante para a prática docente é a relação que a Cecília estabelece com o pianista, sempre numa base de grande respeito e cordialidade.

### **Aula 2 | 10:55-11:40**

22/11/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** postura, relaxamento, vogais, imagética, interpretação

Nesta aula a Cecília fala-nos de um método de trabalho para abordar uma peça e que consiste em:

- Ler o texto, traduzir, dizer em voz alta (tendo em conta as intenções e primando por uma boa dicção);
- Ler o ritmo do início ao fim;
- Juntar a letra com o ritmo;
- Tocar a parte do piano antes de conhecer a nossa melodia (compreensão harmónica, texturas); procurar na internet só a parte do piano;
- Estudar a melodia (tocando ao piano e ouvindo mais que cantando);

- Estudar a melodia com vogais aleatórias;
- Estudar a melodia com as vogais do texto;
- Juntar tudo e cantar com alegria!
- Memorização.

Depois de nos fornecer esta lista, a Cecília conclui, dizendo: *Cantor não existe se não tiver paciência*. A verdade é que é grande a tentação de querer cantar a peça imediatamente! A voz gosta mais de cantar do que analisar! Mas, se tivermos paciência e seguirmos este guião, muitos problemas poderão ser evitados, pois a grande maioria dos problemas anexos ao canto prendem-se com inseguranças, que serão altamente minimizadas seguindo um plano tão minucioso quanto este.

De seguida, a professora inicia os exercícios:

- Alternância legato-stacatto com a vogal i (I-II-I legato seguido de I-I stacatto). O exercício é feito com alegria e com a intenção de expressar ideias (ex: que dia tão lindo, hoje!). Atenção à postura.

- ii-ii-ii-aa-aa-aa-i (I-III-III-V-V-VIII-VIII-V-V-III-III\_I-I) com ligaduras de duas em duas notas. Atenção à postura.

Revisão bibliográfica: A vogal i exercita os músculos extensores Cricotiroideu e Posticus e os músculos Lateralis e Transversus, enquanto que a vogal a estimula a ação dos tensores – a ideia é que no cantor desenvolvido todas as vogais tenham qualquer coisa de comum entre elas, resultante do jogo entre extensores e tensores (Husler & Rodd-Marling, 1976).

-Alternância i-i-a-a-i (I-III-V-III-I-III-V-III-I). Sempre com muita energia.

- Brincar com as vogais semi-cantando, com a ideia de falar com alguém, sempre com boa disposição, mesmo que a mensagem seja triste (para manter atividade).

- i-e-a-o-u (I-I-I-I-I e depois subindo cromaticamente). Libertar o corpo/ corrigir a postura.

- Alternância i-e: maxilar desce um pouco mais.

- Alternância e-a falando e cantando.

Neste ponto, a professora explica que cada vogal tem uma tendência de direção própria (verticalidade, horizontalidade) e que a ideia é uniformizar.

À semelhança da aula anterior, a aluna cantou a peça *Le Violette* de Alessandro Scarlatti. A abordagem da professora foi também ao encontro da correção postural, da procura da emissão vocal liberta de constrangimentos, da uniformização das vogais e sobretudo da instigação de uma interpretação própria por parte da aluna, não só colocando perguntas sobre o significado do texto, como chamando à atenção para os pequenos diálogos com o piano.

### **Reflexão sobre a aula observada**

A somar a tudo o que já foi descrito na aula anterior, registo a máxima importância que tem para uma boa interpretação o conhecer-se bem o texto, o seu significado geral e posteriormente a própria história que inventamos para aquele texto. Sempre que a professora desafiou a aluna a explicar o que é que o texto significava para ela, de seguida a interpretação era mais orgânica e menos mecânica.

### **Aula 3 | 10:55-11:40**

29/11/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** intenção, articulação, italiano, ataque

Nesta aula a professora explica que o exercício preliminar que faz sempre no início de cada aula (que consiste num arfar calmo) tem como objetivos relaxar o maxilar e a laringe. Ao longo dos vocalizos (mais ou menos os mesmos que desenvolveu nas aulas anteriores) insiste mais que o normal na importância de haver uma intenção por detrás de cada gesto vocal e a aluna acaba por reconhecer que o som é muito melhor quando ela tem uma intenção. A professora chama a atenção para o relaxamento abdominal e também das costas, e sempre que leva a aluna à região mais aguda, pede-lhe para soltar abanar as ancas. Mais uma vez, a peça abordada é *Le Violette*, Alessandro Scarlatti, mas com maior enfoque nos pormenores de articulação da língua italiana com vista a fazer valer a prosódia correspondente e a boa emissão vocal:

ambiziose não se anasala a sílaba *am* como no português; na palavra *troppo* a segunda sílaba cai leve; mais tempo de vogal para conseguir um bom legato; sorrir um pouco na vogal e pois o lábio superior trona-se um abafador; manter a vogal a partir do momento em que se escolhe; só dizer o texto com inflexões; sentir surpresa e atacar a seguir dá precisão no ataque. Nesta aula a Sílvia apresentava alguma tendência para fechar os ombros, e sempre que acontecia a Cecília chamava a atenção. Seja para questões técnicas ou questões interpretativas, a professora sugere sempre que haja uma intenção por detrás e insiste na ideia de que a intenção é no precantar.

Exercícios propostos:

- arfar calmamente nas diferentes vogais;
- vocalizo ai, ai, ai (V-III-I) com alegria; preceder o vocalizo com gestos;
- vocalizo em ai,ai,a-a-a-a (V-III-I-III-V-III-I);
- vocalizo em o-a-a-a com alternância stacatto-legatto;

Revisão bibliográfica: A vogal o abre a garganta: a laringe desloca-se para a frente e para baixo pelo músculo esterno-tiroideo e ligeiramente para cima na parte anterior pela ação dos músculos palato-laríngeos (Husler&Rodd-Marling, 1976).

- vocalizo em ii-ii-ii-ii-i com ritmo galope (II-III-VV-III-II)
- vocalizo com alternância de ressonâncias e vogais abertas iiaa (V-VI-V-VI-ressonâncias-IV-III-II-I- vogais abertas); relaxamento abdominal e fundo das costas; na zona mais aguda a aluna abana a anca;

### **Reflexão sobre a aula observada**

Decorridas três aulas, parece-me importante a estratégia que a Cecília tem em não falar de muita coisa ao mesmo tempo à aluna, pois de aula para aula a Sílvia desenvolve competências ao ponto de poder receber nova informação para processar. A matriz é clara: ter ideias bem definidas, soltar o corpo e cantar livremente. A partir daqui é só burilar os detalhes. Faz todo o sentido a aluna cantar a mesma peça durante um bom número de aulas, pois quanto mais segura fica, mais disponível está para responder ao que é pedido e ganhar consciência do efeito que um determinado processo tem no resultado.

## Aula 4 | 10:55-11:40

06/12/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, postura, intenção

Esta aula teve o desenvolvimento habitual, sendo que a professora levou a aluna a ganhar mais consciência das questões que se prendem com a respiração, nomeadamente o envolvimento da zona abdominal. Para isso, a professora usou um tapete de yoga, a aluna colocou-se de joelhos no tapete, sentou-se sobre os calcanhares, esticou os braços para trás e levou a testa ao chão – esta posição facilita a respiração abdominal e a sua consciência.

Exercícios levados a cabo nesta aula:

- Arfar calmo em diferentes vogais;

- Vogal i em glissando. A Sílvia está com algum ar na voz e a professora chama a atenção para a emissão vocal ser o mais eficiente possível, o que implica uma melhor coaptação das pregas vocais.

- Exercício em i (V-III-I-II-III-IV-V-III-I), com diversão e movendo o corpo.

- Exercício stacatto com a intenção *chorar*: i-i-i-i- (I-II-III-IV), sem ceder à tentação de fechar o corpo sobre si mesmo.

- Inspirar pelo nariz com a ideia *cheira tão bem* e cantar i-i-i-i-i-i-i-i- (I-II-I-II-I-II-I-II-I). Seguir com o exercício só com ressonâncias nasais e craniais (VIII-V-III-I) abrindo posteriormente para a vogal a.

Revisão bibliográfica: Os espaços de ressonância encontram-se acima das pregas vocais: faringe e cavidades oral e nasal (Husler & Rodd-Marling, 1976).

*Le Violette*, Alessandro Scarlatti

A professora pergunta à aluna o que significa o texto. Aconselha a aluna a decorar o texto o quanto antes. A Sílvia continua a acompanhar o ataque do som com o movimento do pescoço para a frente (embora em menor grau) e a professora chama

a atenção. A professora coloca-se costas com costas com a aluna e imediatamente esta corrige a postura. A Sílvia está sempre muito disponível para dar resposta ao que lhe é pedido. A professora sublinha mais uma vez a importância da postura.

### **Reflexão sobre a aula observada**

À medida que o trabalho avança, começo a pensar cada vez mais no sistema metafórico dos 7 chakras, tema que desenvolvo no Capítulo III. Muito resumidamente, cada chakra refere-se a uma localização específica do corpo (períneo, sacro, abdómen, tórax, garganta, espaço entre as sobranceiras e topo da cabeça) que podem funcionar como âncoras e focos da voz. Seguindo a ideia de que a Sílvia precisa de envolver mais a parte inferior do corpo (períneo, sacro, abdómen), que a próxima aula irá ser dada por mim e tendo em conta as suas características vocais, começo a pensar em sugerir-lhe a peça *Vedrai Carino*, das Bodas de Fígado de W.A. Mozart. E nisto a professora diz: “Carlos, não te quero influenciar, mas estava a pensar no *Vedrai Carino* para a Sílvia cantar.”

### **Aula 5 | 10:55-11:40**

13/12/2018

Docente: Carlos Meireles

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** Postura, ressonância, gregoriano, fraseado, intenção, laringe

A planificação desta aula, que foi ministrada por mim, encontra-se em anexo (Anexo). Os exercícios propostos vêm muito ao encontro da correção postural que a Sílvia necessita.

A aula fugiu um pouco da planificação: a Sílvia tem muita facilidade com o trabalho de ressonâncias (com a boca fechada a imitar o som de um cachorrinho atingiu o famosíssimo Fa da Rainha da Noite) por isso não foi necessário cantar os mantras. Para estimular a coaptação das pregas vogais pedi um exercício em stacatto com a vogal u (III-V-VIII-V-VIII-V-III-V-I). Com o gregoriano a aluna trabalhou a alternância de vogais sem influência do maxilar e monitorizando a posição da laringe, encostando dois dedos ao pescoço na zona correspondente. Propus que a aluna puxasse o cabelo a si

própria na direção vertical para corrigir a posição do pescoço. De seguida a aluna cantou *Vedrai Carino*, W.A.Mozart. A primeira coisa que pedi à aluna foi que escolhesse palavras de valor e que construísse a linha musical dirigindo-se para essas palavras e não, como tinha feito da primeira vez, dando importância a todas. Expliquei que as *doppias* nas palavras *battere* e *tocca* poderiam ser usadas com a intenção implícita. Perguntei à aluna qual a zona do corpo que escolheria para expressar o significado da letra, ao que a aluna respondeu: as ancas. É uma boa resposta pois é uma zona extremamente feminina e que pode ser usada para fazer insinuações. Ao convocar as ancas para o canto, a Sílvia ancorou a voz mais fundo no corpo. Como a voz começou a perder ressonâncias de cabeça sugeri uma ornamentação numa das cadências que implicava cantar um sol agudo, pelo que a Sílvia colocou a voz imediatamente num local de boas ressonâncias.

No final da aula, a professora Cecília teceu as seguintes críticas: que manteve muita distância da aluna e que posso tocá-la para demonstrar como usar a zona abdominal, por exemplo. Que quando lhe pedi que segurasse o cabelo para endireitar o pescoço desencadeei a reação de levantar ombros, sugerindo que será mais eficiente, por exemplo, se a aluna puser as mãos atrás das costas. Chamou a atenção para o fato de ter conduzido a aula no sentido de a aluna cantar sempre muito piano, justificando que nos primeiros anos é importante que se ganhe o reflexo de cantar à vontade. Também frisou que devo ser mais claro a dar indicações ao pianista e à aluna, por exemplo, “vamos do compasso 12”. Aproveitar o tamanho da sala e não cingir a aula a uma pequena área. Não dizer muita coisa de cada vez, deixando alicerçar as ideias. E não deixar passar erros de solfejo.

A Sílvia é uma aluna que é o sonho de qualquer professor. Tudo o que lhe sugerimos ela faz e com eficácia.

## **Aula 6 | 10:55-11:40**

03/01/2019

Docente: Bruno Nogueira

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** Postura, equilíbrio, ressonâncias, interpretação

Esta aula foi ministrada pelo estagiário Bruno Nogueira. O Bruno possui um grande entendimento de como a postura se articula com a respiração pondo em prática alguns exercícios, tais como: esticar e relaxar com a expiração, fletindo os joelhos; mudar apoios nos pés; procurar o equilíbrio na zona pélvica; expirar recorrendo a gestos; simular que se apagam velas para estimular a musculatura expiratória. Os vocalizos são inspirados nas sugestões de Peter Harrison que estimulam em grande medida a ação do músculo cricóideo (voz de cabeça, falsete). Perante alguma resistência da aluna em relaxar a parede abdominal o Bruno pergunta à aluna se costuma praticar muitos exercícios para estimular a hipertrofia dos músculos abdominais, ao que a aluna responde de forma afirmativa. Mais uma vez, a Sílvia cantou *Vedrai Carino*, Bodas de Fígaro, W.A.Mozart, sendo a principal preocupação do Bruno a interpretação.

### **Aula 7 | 10:55-11:40**

17/12/2019

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** inspiração, imagética

**Resumo:** Nesta aula em particular, a Cecília chamou à atenção para a relação íntima e conseqüente da inspiração com o ataque, usando expressões como “gosta do ar à tua volta”. Introduziu também o conceito de *legatto*, invocando a extraordinária e poderosa imagem de mexer lentamente sopa numa grande panela! Como a aluna apresentou os meus erros de leitura na peça *Vedrai Carino*, a Cecília insistiu na importância fulcral que o domínio da formação musical tem no rigor que o canto exige. A Cecília deu contracena à Sílvia e a aluna entregou-se ao papel de uma forma mais intensa, de forma que a voz soou mais conectada ao corpo.

Revisão bibliográfica: *Appoggiare la Voce*: o trabalho com o diafragma ativa os extensores vocais, os músculos que provocam a abertura da glote, os depressores da laringe e os músculos do palato. O espaço acima das cordas vocais ganha comprimento e largura – o resultado é uma voz coberta, voz de cabeça. A ação do músculo Torácico Transverso em coordenação com os músculos superiores dos pulmões, ativa os músculos intrínsecos da laringe (os músculos que fecham a glote, os tensores e o

elevador da laringe – o resultado é uma voz aberta, registo médio (Husler & Rodd-Marling, 1976).

### **Aula 8 | 10:55-11:40**

24/01/2019

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** inspiração, ressonâncias, ataque, timbre, interpretação

**Resumo:** No seguimento da aula anterior, a Cecília pede à aluna que inspire imaginando que a passagem do ar acaricia os espaços interiores e que faça o ataque imaginando um passarinho a pousar num ramo de árvore. Não há absolutamente nenhum exercício que a Cecília peça que não tenha uma imagem/intenção por detrás – nada é puramente mecânico. Como esta aula é de preparação para a audição de dia 30 de janeiro a Cecília chama a atenção para a relação com o pianista e o público, nunca esquecendo a dimensão dramática da peça. Como últimos conselhos sugere que a aluna se concentre na postura e na vontade de contar a sua própria história.

### **Aula 9 | 10:55-11:40**

31/01/2019

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** postura, garganta, ouvido

**Resumo:** Mais uma vez a aula começa com o enfoque na postura. De seguida, um vocalizo em haia-haia-ha (falado) desperta a minha atenção para o mantra que ativa o chakra da garganta (HAM) pela particularidade de começar com a consoante h. O exercício em HAM não só liberta a laringe de tensões desnecessárias como traz um som rico em ressonâncias superiores através da consoante m. A Cecília fala da importância de a aluna ir reconhecendo o som considerado bom (rico em ressonâncias) para poder ser cada vez mais autossuficiente no estudo.

## **Aula 10 | 10:55-11:40**

28/02/2019

Docente: Carlos Meireles

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** gregoriano

**Resumo:** Nesta aula destaca-se a aplicação do canto gregoriano no trabalho de consciência de homogeneização tímbrica. Não obstante, a Cecília sentiu que eu poderia ter feito mais exercícios de ligação com vocalizos mais extensos de forma a que a aluna estivesse mais disponível para cantar a aria de ópera. Foi muito importante a Cecília ter chamado a atenção para este detalhe e tendo a concordar que o canto gregoriano deve seguir os exercícios de postura e respiração e ser seguido de vocalizos convencionais. A Cecília gostou da comunicação com a aluna e do facto de eu ter usado a expressão “brinca com o som”. Chamou-me a atenção para a planificação pois perdi muito tempo no aquecimento corporal. Relativamente à postura, lembrou que trabalhar a partir da anca, no caso da Sílvia, poderá ser mais eficiente que pela articulação da cabeça com a primeira vértebra cervical.

## **Aula 11 | 10:55-11:40**

07/03/2019

Docente: Bruno Nogueira

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** voz de peito, ressonâncias

**Resumo:** O Bruno dirigiu a aula no sentido de a Sílvia explorar as ressonâncias mais graves da voz o que resultou num som mais redondo na região aguda. De referir o uso de expressões como “pensa mais largo” ou “quando a melodia subir pensa que o corpo desce”.

## **Aula 12 | 10:55-11:40**

14/03/2019

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** maxilar, texto

**Resumo:** Como ao longo do ano a Sílvia foi corrigindo a postura, a Cecília concentra-se na consciência do envolvimento do maxilar no canto, usando expressões como “estar a babar” ou “sente pozinhos mágicos a cair pela face”. A Cecília chama-nos a atenção para o precantar que uma boa inspiração nos dá, ao invés de atacarmos à sorte. A Cecília insiste mais uma vez com a Sílvia que sabermos a tradução das peças palavra a palavra, assim como o ritmo e as notas sem erros, é a base para a seguir se construir a interpretação. Mais uma vez, falou-se na importância capital da formação musical para um cantor.

## **Aula 13 | 10:55-11:40**

14/03/2019

Docente: Carlos Meireles

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

## **Aula dada pelo estagiário e classificada pelo Prof. Supervisor e pelo Prof. Cooperante**

Exercícios propostos:

Postura e exercícios respiratórios: o Fio de Voz.

Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/*falsetto*

Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes: Cada mantra monossilábico está associado a uma localização corporal específica que funciona como âncora ou apoio vocal e que consoante a localização produz nuances tímbricas.

Cantochão Ave Mundi Spes Maria: Cantar sem vibrato, manter a dinâmica, foco na afinação, uniformizar as vogais segundo eixo vertical com foco inicial no 6º Chakra

Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito/ exercícios de ligação com a peça a ser cantada.

***Vedrai carino, Bodas de Fígaro, W. A. Mozart***

Legato, fonética do italiano, homogeneidade do som, interpretação, apoio vocal nos chakras

A aula correu bastante bem, pois a Sílvia é verdadeiramente o sonho de qualquer professor. Não só está extremamente disponível como realiza os exercícios na perfeição. Na peça, A Sílvia demonstra ter mais dificuldade, pois a sua vontade de cantar interpõe-se à consciência técnica, nomeadamente no que se refere ao apoio vocal. A interpretação assente nos chakras é bastante eficiente – de facto, basta localizar o apoio específico que ouvimos imediatamente o resultado no som. Ao cantar o gregoriano, a Sílvia controla melhor o vibrato, ganha alguma tranquilidade o que se traduz num apoio vocal mais eficiente e consegue uma boa homogeneidade na alternância de vogais.

2º Ano | Supletivo

Aluna: Marta Nabais Leite

**Biografia:** A aluna não disponibilizou biografia.

**Aula 1 | 11:50-12:45**

15/11/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, texto

**Resumo:** A Marta é uma aluna muito tranquila que precisa ser espevitada para cantar! Tudo o que a Cecília faz é estimular a Marta a acordar, seja andar pela sala enquanto vocaliza, seja a desafiá-la a ter sempre uma motivação por detrás seja de que vocalizo for. No meio desta azáfama, a Cecília fala-nos de um aspeto importantíssimo da inspiração funda e rápida: se ao invés de inspirarmos voluntariamente ar relaxarmos primeiramente a parede abdominal o ar não tem outro remédio que o de entrar nos pulmões. Desta maneira o ar que entra é o que de facto precisamos. Isto será útil, sem dúvida, nas difíceis peças de Bach! Nos entretantos, a Marta canta a *Cavatina di Alcina*, Haydn, e mais uma vez a Cecília insiste com a aluna de que deve encontrar as suas próprias motivações por detrás do texto.

## **Aula 2 | 11:50-12:45**

22/11/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, texto

**Resumo:** O trabalho nesta aula foi muito semelhante ao da aula anterior, sendo que a Cecília insistiu com a Marta que, quanto mais tarde ela memorizar a aria de ópera, mais tempo estará focada na partitura, sendo que é mais difícil manter a personagem e dar os diferentes matizes que a interpretação requer.

## **Aula 3 | 11:50-12:45**

29/11/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, texto, voz falada, voz cantada

**Resumo:** Nas duas primeiras aulas da Marta fiquei com a desconfiança que ela usa uma posição de laringe demasiado alta. Por coincidência, um dos exercícios que a Cecília lhe propõe é cantar um vocalizo na vogal **a** mas com a intenção de ser snob.

Imediatamente a Marta ganha um novo espaço que a mim me soa mais natural e que vai ao encontro da minha desconfiança. A somar, e numa fase mais adiantada da aula, a Cecília pede à aluna que diga o texto de *Frühlingsglaube*, Schubert e eis a minha surpresa: a voz falada da Marta é não só extremamente agradável como emocionalmente muito expressiva. De seguida, ao passar para o canto a voz é totalmente diferente pela forte desconexão com o registo de peito. No final da aula expus à Cecília e ao Bruno as minhas observações, pelo que todos concordaram que a partir daí iríamos estar mais focados na contaminação da voz cantada da Marta pela sua voz falada.

#### **Aula 4 | 11:50-12:45**

04/12/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, texto

**Resumo:** Na sequência da aula anterior, a Cecília pede à Marta que fala o texto do lied e que a seguir cante. Mas, a meu ver, a tonalidade da peça está muito distante da região em que a Marta fala, de maneira que não consegue relacionar uma coisa com a outra. Julgo que ela precisa de uma peça que esteja na sua região falada e é isso mesmo que proponho fazer na primeira aula dada por mim.

#### **Aula 5 | 11:50-12:45**

13/12/2018

Docente: Bruno Nogueira

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** postura

**Resumo:** O Bruno dirigiu a aula no sentido de a Marta soltar o corpo e na consciência que essa libertação tem na produção vocal. De destacar o momento em que o Bruno sugere que a Marta se sente ao piano (ela é aluna de piano na Esmae) e

que toque e cante simultaneamente uma das peças do repertório da aula: eis que a aluna canta com o fraseado perfeito, ao contrário de anteriormente, quando estava apenas focada no canto.

## **Aula 6 | 11:50-12:45**

03/01/2019

Docente: Carlos Meireles

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, texto

**Resumo:** A aula começa comigo e com a Marta sentados em cadeiras, frente a frente. Explico rapidamente o que vamos fazer e começamos a cantar mantras: são sete sílabas LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM – uma para cada região corporal, respetivamente: períneo, genitais, plexo solar, coração, garganta, 3º olho, coroa. Enquanto a Marta canta o mantra eu falo da emoção básica associada a cada chakra (localização) e explico que iremos usar a ideia de uma emoção ancorada numa localização corporal específica nas peças. A nota de partida estava na região falada. Em pouco tempo comecei a ouvir a voz da Marta com grande riqueza de ressonâncias de cabeça, sendo que dirigi a aula no sentido de que essas ressonâncias fossem produzidas sempre. A peça *One Charming Night*, Purcell revelou-se bastante adequada para fazer a transição da voz falada para a voz cantada. Mas, como fui ambicioso, quis experimentá-la bastante mais aguda julgando que iria resultar e a Marta saltou imediatamente para a sua região de conforto, subindo a laringe. Não obstante, considero que foi um trabalho que acrescentado ao que o Bruno e a Cecília tinham iniciado veio reforçar a ideia de que a Marta precisaria de trabalhar em grande medida a sua região média/grave.

## **Aula 7 | 11:50-12:45**

17/01/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, texto

**Resumo:** A Cecília continuou o trabalho de ligação da voz falada com a voz cantada. A Marta está a ficar mais confiante.

### **Aula 8 | 11:50-12:45**

24/01/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, texto, vogais

**Resumo:** É de destacar a insistência no trabalho das linhas só com vogais. De registar a ideia de que quando uma vogal não é pura podemos aproximá-la da vogal pura mais próxima.

### **Aula 9 | 11:50-12:45**

31/01/2018

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, maxilar

**Resumo:** A aula decorreu dentro da normalidade, sendo que o enfoque foi posto na consciência do envolvimento do maxilar inferior na produção do som.

### **Aula 10 | 11:50-12:45**

28/02/2018

Docente: Bruno Nogueira

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** postura, respiração, texto, intenção

**Resumo:** Mais uma vez o Bruno insistiu em exercícios que coordenam a postura com a respiração. Por outro lado, desafiou a Marta a ser mais criativa e explícita, quanto às intenções por detrás dos textos das peças.

### **Aula 11 | 11:50-12:45**

07/03/2019

Docente: Carlos Meireles

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, texto

**Resumo:** A aula correu bastante bem sendo que segui a sugestão da Cecília de fazer um vocalizo de ligação entre o gregoriano e a peça. A Marta já não sobe tanto a posição da laringe para cantar na região aguda sendo que os agudos começam a soar mais encorpados.

### **Aula 12 | 11:50-12:45**

14/03/2019

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Palavras-Chave:** respiração, texto

**Resumo:** Trata-se da última aula assistida durante o estágio. A Cecília faz a sua rotina habitual de exercícios de disponibilização do corpo, respiração, vocalizos em todas as regiões vocais sempre com uma intenção por detrás. Nas peças, insiste com a Marta para se libertar da partitura.

## **Aula 13 | 11:50-12:45**

14/03/2019

Docente: Carlos Meireles

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

### **Aula dada pelo estagiário e classificada pelo Prof. Supervisor e pelo Prof. Cooperante**

Exercícios propostos:

Postura e exercícios respiratórios: o Fio de Voz.

Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/*falselto*

Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes: Cada mantra monossilábico está associado a uma localização corporal específica que funciona como âncora ou apoio vocal e que consoante a localização produz nuances tímbricas.

Cantochão Ave Mundi Spes Maria: Cantar sem vibrato, manter a dinâmica, foco na afinação, uniformizar as vocais segundo eixo vertical com foco inicial no 6º Chakra

Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito/ exercícios de ligação com a peça a ser cantada.

### ***Voi che sapete*, Bodas de Fígaro, W.A.Mozart**

Trabalhar a interpretação a partir de uma imagética do corpo alicerçada no sistema metafórico dos sete chakras, tendo como base as vontades/ideias/afetos identificados no texto.

A aluna estava bastante disponível e demonstrou uma capacidade de resposta eficaz facilitando muito o meu trabalho. De facto, ao longo do estágio, a Marta foi ganhando cada vez mais confiança, o que resultou numa aula assistida pelo professor orientador muito satisfatória. A Marta quanta canta mantras encontra facilmente a

posição correta da laringe, ouvindo-se na sala um belo som cheio de ressonâncias de cabeça. Na peça, desafiei-a a usar o apoio vocal nos primeiros chakras e ouviu-se imediatamente uma voz encorpada. Este facto é extremamente importante, pois a Marta tem tendência para cantar com pouco conexão ao corpo.

### **Avaliação das alunas pelo estagiário**

1º Período

Sílvia Rocha

Avaliação do aluno

(descritores do nível de desempenho)

Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização; Bom (dificuldades nas questões posturais)

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão; Bom

Eficiência da capacidade de resposta em aula: Bom

Compreensão dos diferentes estilos e consequente execução: Suficiente

Capacidade interpretativa: Suficiente

Entrega: Bom

Classificação: 17

Marta Leite

Avaliação do aluno

(descritores do nível de desempenho)

Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização; Bom

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão; Bom

Eficiência da capacidade de resposta em aula: Suficiente

Compreensão dos diferentes estilos e consequente execução: Suficiente

Capacidade interpretativa: Suficiente

Entrega: Suficiente

Classificação: 15

Avaliação

2º Período

Sílvia Rocha

Avaliação do aluno

(descritores do nível de desempenho)

Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização; Bom  
(dificuldades nas questões posturais)

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão; Bom

Eficiência da capacidade de resposta em aula: Bom

Compreensão dos diferentes estilos e consequente execução: Suficiente

Capacidade interpretativa: Bom

Entrega: Bom

Classificação: 18

Marta Leite

Avaliação do aluno

(descritores do nível de desempenho)

Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização; Bom

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão; Bom

Eficiência da capacidade de resposta em aula: Bom

Compreensão dos diferentes estilos e consequente execução: Suficiente

Capacidade interpretativa: Suficiente

Entrega: Bom

Classificação: 17

### **Aulas Extra 06/12/2018**

Para completar o número de aulas assistidas, a Cecília convidou-nos para assistir a um dia inteiro de aulas. Infelizmente, algumas alunas faltaram, mas pude registar as observações das aulas de duas alunas.

#### **10:10-10:55**

Aluna: Beatriz Figueiredo Pereira Rocha | Canto 2ºAno

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Resumo:** É bastante claro que a Beatriz é uma cantora dramática, de maneira que as propostas da Cecília em ser ágil, leve, feliz não são acolhidas com a disponibilidade necessária. A Beatriz não se deixa ir facilmente para fora da sua zona de conforto e desconfia frequentemente quanto o resultado para mim é ligeiramente melhor. A aula decorreu sempre no sentido de a aluna libertar a voz, não julgando o resultado. Embora tenha uma voz fabulosa que nos transporta imediatamente para o

ambiente das peças que canta, o pesar a voz, a longo prazo, tem consequências na leveza e agilidade vocais. Sendo eu a Cecília, dirigiria a aula exatamente da mesma forma.

#### Exercícios propostos

- vogal i em glissando ( o glissando confere igualdade); libertar os lábios; ideia de a voz já vir de algum lado para adocicar o ataque;
- andar pela sala enquanto vocaliza (a aluna demonstra resistência; é claro que não quer sair da sua zona de conforto);
- vocalizo com as vogais i-a-a-a-o-o-a (I-III-V-VIII-V-III-I); professora pede mais ressonâncias de cabeça; a aluna demonstra resistência em fazer a vogal i mais brilhante; a professora pede à aluna que não interrompa o exercício para tecer comentários;
- vocalizo em ai-ai-ai-a (VIII-V-III-I) com a ideia “que dia bom que está hoje”; relaxar ombros;

#### Na peça

- correção da cervical;
- expressividade latente nos meios-tons (música barroca: importância da Teoria dos Afetos e da retórica musical; Logos versus Pathos);
- a professora pede mais palato e mais brilho;
- a aluna canta em frente ao espelho para não se contorcer nas notas agudas;
- a professora pede à aluna que deixe a voz mais solta, pois sente que está sempre a compensar; intervir cada vez menos.

#### **Aulas Extra 06/12/2018**

**14:20-15:05**

Aluna: Margarida Vaz Neto | Canto 3ºAno

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

**Resumo:** Quem entrasse na sala de aula a meio do processo, nunca diria que a aluna, quando chegou, começou por dizer que estava doente. A Margarida é uma aluna cujo canto nos ensina, inspira e faz sonhar. É uma cantora na verdadeira aceção da palavra. Não há nada que lhe seja proposto que ela não consiga fazer. Tudo o que a Cecília semeou nos anos anteriores surge em flor na Margarida do 3ºAno. Em todas as audições de classe que a ouvi cantar, senti-me na presença de alguém muito grande, sobre-humano. Não tenho dúvidas que a Margarida veio para nos inspirar a todos. O que a Margarida e a Cecília juntas me ensinam, é que o ato de cantar deve ser fácil, desde o primeiro momento. No fundo, trabalharmos a partir do que o aluno tem e não tentar passar-lhe técnicas. É um trabalho muito mais difícil pois requer que estimulemos a imaginação do aluno para que ele chegue por ele mesmo ao que é desejável. E o que é desejável é aquela voz única que só o aluno poderá expressar. Como professor de voz e canto em cursos de teatro no ensino superior, tenho constatado que os trabalhos de texto e cénico são um forte pilar nessa expressão. É verdadeiramente impressionante o que os atores conseguem fazer com as suas vozes. A diferença para os cantores é que os atores só estão proibidos de não experimentar e no rebuliço da experimentação vão-se encontrando. E é nisto que a Cecília é Mestre, com as suas indicações libertadoras “brinca”, “experimenta”, “permite-te”.

#### Exercícios propostos

- ressonâncias em glissandos. É engraçado! Mesmo esta aluna que é extraordinária precisa que se lhe chame a atenção, por vezes, para que corrija a posição da cervical; professora adverte para a aluna procurar os espaços internos, mas sem agarrá-los ou fixá-los. A voz está em constante movimento!

- vocalizo com as vogais a-o-a-o-a-o-a (V-VIII-V-VIII-V-III-I); a professora pede à aluna que pense que os agudos são muito fáceis! É impressionante como os agudos soam tão bem! Quando a aluna fala vê-se claramente que está doente. Quando canta, ninguém diria!

- vocalizo nas vogais a-a-o-o-a-a (I-III-V-VIII-V-III-I);

- vocalizo na vogal a com salto de oitava em glissando para a oitava inferior e seguindo com I-III-V-VIII-V-III-I;

- vocalizo em som de cachorrinho nas vogais o-u-o-u-u-u (VIII-V-VIII-V-VIII-V);

Docente: Cecília Fontes Duração da aula: 45 min (2 aulas por semana no 3º ano)

## **Aulas Extra 21/03/2019**

**14:20-15:05**

Aluna: Margarida Vaz Neto | Canto 3ºAno

Docente: Cecília Fontes

Pianista Acompanhador: Cristóvão Luiz

-Aquecimento com exercícios de respiração;

- Brincar com sons agudos, várias vogais, exercícios ascendentes, descendentes como que a desenhar oitos. A professora é muito dinâmica;

- i-a-i usando os graus I-V-I para soltar a língua e maxilar. A professora pede permanentemente à aluna para soltar o corpo. A professora fala muito em explorar, ao invés da aluna tentar fazer as coisas segundo uma determinada expectativa. Chegar ao A a partir do i; Ressonâncias muito agudas, cheirar a flor, formiguinhas (velocidade do ar) A professora fala muito em relaxar;

- Ressonância i-a usando os graus I-II-I-II-I-II-I-II-I-V-I;

- Usando os graus VIII-V-III-I-III-V-VIII-V-III-I cantar ai-ai-ai-a-a-a-ai-ai-ai-a. Não começar à faca (o avião já vem de trás). Professora pede para os vocalizos serem feitos com música e não mecanicamente .

### **Aria de ópera, Romeu e Julieta nº12, Chanson**

Professora pede à aluna para explicar a personagem. Correção da fonética. Relaxar maxilar. Importância de falar bem o texto (fluidez) antes de cantar. Importância do ornamento como subtexto (ex: fazer uma vénia durante o ornamento). Significado do texto, mais uma vez para escolher o timbre adequado. Poco animato: relaxar maxilar. Tendência para prender a voz quando é mais dramático. Dizer o texto com o maxilar relaxado. Para as tercinas: usar a imaginação! Como se fossem insetos rápidos. Coloratura: uso apenas das notas estruturais para perceber o desenho. O segredo da Coloratura: fazer com leveza. A vogal é que canta. Segurança no ataque. Relaxar o maxilar

### **Reflexão da aula observada**

A Professora Cecília cria uma dinâmica de aula que é absolutamente contagiante! Com ela, a energia está sempre muito alta e ao mesmo tempo leve! Ela própria está sempre em pé, desafiando a aluna a libertar o corpo, a mente e o espírito, quase sempre dando a ideia de que o que interessa é a voz estar livre, mas nunca descuidando o trabalho rigoroso e pormenorizado, sempre atenta ao que a aluna lhe dá e sempre atualizando o vocalizo certo para desbloquear esta ou aquela tensão.

O mais importante a reter, a meu ver, é a importância capital que tem a dinâmica da aula no resultado. De fato, cantar exige uma grande disposição física e psicológica e nós, enquanto professores, podemos ser motores de um ambiente vivo em sala de aula, mantendo os alunos bem acordados para uma tarefa que é tão exigente como cantar. De reter, também, que devemos alimentar o nosso espírito criativo numa lógica física, psíquica e espiritual pois nem sempre as soluções técnicas mais ortodoxas servem para todos.

### **Audições de Classe**

O auditório do CMP é acusticamente pensado para a prática da música em contexto de gravação, de modo que todos os alunos se ouviaam com muita clareza. No decorrer das audições a que assisti, a linguagem corporal da professora mostra que está a acompanhar as peças interiormente, contando subtilmente a história que envolve cada subida, cada subtexto, cada mudança tímbrica, um reviver das indicações que foi dando aos alunos e que espera que corram bem! Todos os alunos cantam de cor e o repertório é extremamente adequado a cada uma das vozes. Um pormenor engraçado prende-se com o fato de o tipo de voz (soprano, alto, tenor, barítono, baixo) não ser especificado no programa, o que nos conduz a uma audição menos estereotipada. No final da audição, a professora dá o feedback a cada um dos alunos, em jeito informal, usando um discurso altamente motivador.

Assistir às audições da classe da professora Cecília fizeram-me perceber melhor os resultados dos seus métodos, principalmente nas alunas mais avançadas. De registar que todas, sem exceção, cantam de tal forma seguras que é quase impossível não sermos arrastados nas suas interpretações e isto deve-se a uma preparação meticulosa baseada na sua proposta de método de estudo. De facto, se a cabeça não tiver dúvidas o coração está livre para avançar, e não é isto cantar *de Core*?

A gestão de uma audição é bastante simples. Requer apenas a reserva atempada da sala e elaborar o programa. No dia, a professora agenda com as alunas um pequeno aquecimento antes das audições.

## **Ensino Básico**

Após ter feito alguns contactos (sem resposta) só foi possível iniciar o estágio no ensino básico numa fase muito adiantada do ano letivo, o que somado à minha própria disponibilidade só permitiu que frequentasse algumas aulas, e mesmo que assim não fosse já não iria a tempo de assistir ao número de aulas necessário. Deixo a sugestão de que os protocolos com as escolas devem contemplar o seguinte: ao invés dos estagiários contactarem as escolas, estes devem informar o Coordenador do Mestrado no final do ano letivo anterior ao ano de estágio, a escola para onde querem ir estagiar e que a partir daí a escola ou escolas fazem as respetivas diligências no sentido desses alunos serem acomodados. Isto evitaria situações como a que me aconteceu e o incómodo de nos sentirmos um peso para os professores que nos acolhem. Da mesma maneira, não me foram facultados os programas e grelhas de avaliação.

## **Observação, Registo e reflexão das aulas assistidas**

Assisti apenas a 9 aulas sendo que a primeira corresponde ao sumário da lição onze e as restantes às seguintes. As aulas decorriam às 9:00 da manhã. Os alunos são do 3º Ciclo do Ensino Básico, da turma 7ºB. Os seus nomes são Joaquim Cunha e Maria Luísa Fernandes. De destacar que na quarta aula a professora reservou um momento para autoavaliação qualitativa e quantitativa, assim como uma pequena reflexão escrita por parte dos alunos. Considero este momento crucial pois os alunos ganham consciência do seu próprio conhecimento, ganhando, por isso, uma progressiva autonomia, que é indispensável, quer no estudo, quer na profissão, para quem seguir.

O que se apresenta de seguida é a reflexão do conjunto das aulas observadas. As estratégias utilizadas são comuns às descritas nas aulas do ensino secundário e até do que se passa no ensino superior e, em suma, em qualquer aula de canto. Dificulta bastante o processo o facto de uma aula de 45 minutos ser partilhada por dois alunos. E muito desse tempo é gasto a corrigir notas musicais. Mas, como as crianças são seres livres, muito se aprende e recorda com a sua espontaneidade no canto.

### **Exercícios propostos:**

- A professora pede para os alunos massajarem a cara e fala da importância da higiene oral e do nariz desentupido;
- Exercícios de respiração (soprar uma vela, para ativar as respirações abdominal e intercostal)
- Vocalizos: i-i-i-i-a usando os graus V-IV-III-II-I para a homogeneização das vogais; No-o-o usando os graus I-III-V-III-V-III-I para a manutenção da verticalidade Professora chama a atenção para a posição dos ombros. Soltar os braços para aliviar. Professora usa um tom adequado à idade deles. Para evitar subir o tórax professora sugere que abram os braços durante a inspiração, como se fossem pássaros; i-a-a-a usando os graus I-V-III-I;
- Experimentam diferentes aaaaaa. Professora diz que não pode acontecer nada ao nível da laringe na passagem de uma vogal para a outra;
- Usando os graus I-III-II-IV-III-V-IV-II-I cantam o texto “” interpretando diferentes personagens (velho, criança, polícia, cozinheiro, bombeiro, cantor lírico) - o poder da imaginação no som, nomeadamente na mudança tímbrica;
- Espreguiçar e bocejar; respiração baixa sem levantar ombros; rodar ombros e relaxar; conversa sobre a importância de aquecer a voz antes de estudar; arfar com diferentes vogais;
- Os vocalizos são feitos em conjunto e esporadicamente individualmente, de modo a que a professora possa fazer correções mais direcionadas;
- Vocalizo na vogal i (III-II-I) e repetir o exercício na vogal o;
- Vocalizo na vogal a (V-III-I) com o cuidado de relaxar o maxilar inferior;
- Vocalizo nas vogais o-a (I-III-V-VIII-V-III-I);
- Vocalizo nas vogais i-a-a-a (V-III-I) em stacatto;
- Vocalizo na vogal i-i-i-i-i (V-IV-III-II-I), rodando ombros, respiração sempre ativa, “com energia”;

## Repertório para a Maria Luísa

### *Amar, mas saber amar*, Francisco de Lacerda

A aluna tem de resolver a parte rítmica. Professora pede-lhe para dizer só texto com ritmo. A aluna deixa cair os finais – a professora diz chama a aluna à consciência de que cada sílaba final termina numa localização diferente: dentes, nariz, palato, etc. A professora sugere que no estudo em casa a aluna isole as frases e que as diga com movimento para não correr o risco de soletrar. Professora chama à atenção que a aluna precisa saber o significado da letra e atribuir-lhe uma intenção.

### *Vergin, tutto amor*, Francesco Durante

Atenção à postura. Tirar as mãos dos bolsos. Articular mais o texto sem perder o legato; sempre que a aluna canta a palavra *Virgin* dá uma cabeçada! A professora chama a atenção para que a aluna corrija e não se esqueça desse pormenor. A aluna tem tendência para deslocar a cabeça para cima e para baixo conforme a direção da melodia e a professora chama-a à atenção. A dado momento a professora pergunta à aluna o que considera que fez bem (consciencialização). A professora pede mais articulação de texto a par de maior relaxamento maxilar e que a aluna direcione o olhar para longe para lançar a voz. Importante também é que na introdução do piano a aluna imagine que já está a cantar. A aluna não deve manter a vogal com que inicia até ao final e não a desenvolver em vogais intermédias com vista a manter o som. Revisão da fonética do italiano. Professora fala aos alunos da importância de traduzir as obras.

### *Wiegenlied*, Bernhard Flies

Leitura só na vogal *o*; relaxar maxilar e músculos à volta da boca, lábios; andar pela sala para libertar a voz. Embora seja um exercício só com uma vogal deve haver uma atitude por detrás. A professor adverte para a posição dos ombros. No momento seguinte a professora trabalha a fonética do alemão e propõe um exercício para que a aluna consiga produzir a consoante *r* rolada, que consiste na repetição da palavra *drin*, como velocidade crescente.

### *Vittoria, mio core*, Giacomo Carissimi

A Aluna expressa muito bem o sentido da peça através de uma emissão vocal sem esforço, muito natural. Como está um pouco tímida, a professora pede à aluna que imagine que está a cantar para fora da sala, o que resulta imediatamente num som mais apoiado.

### *Burst my tears*, John Downland

- A professora e os alunos vão para a sala ao lado, que tem um cravo e onde está a professora de cravo e os alunos de cravo que acompanham as aulas de canto do ensino básico. A aluna canta John Downland - *Burst my Tears* – mas, não sabe muito bem a peça, por não ter estudado em casa. Professora canta ao mesmo tempo para ajudar. A professora trabalha postura e pede para aluna fazer as respirações combinadas. Mas, a aluna está muito insegura; a professora pede para a acompanhadora tocar a melodia para ajudar. A aluna está nervosa, provavelmente por causa da minha presença. É preciso mesmo muita paciência para lidar com estas idades.

É a vez do Joaquim cantar. Professora pede mais texto e a voz ficou muito na máscara. Pediu espaço e ele perdeu o texto. Aluno conclui que cantar de cor é muito melhor. Professora de cravo diz que ele pode relaxar um pouco. Professora trabalha subtexto. Pergunta ao aluno se já tem namorada, que é para pensar nela ao cantar a peça *With my love*.

### Repertório para o Joaquim

#### *É ter arte não falar*

Professora insiste no trabalho preliminar de juntar o texto com o ritmo para evitar indecisões no momento de cantar. Aproveita o momento para explicar como os alunos devem estudar:

- Ritmo;
- ritmo e texto;
- ritmo e vocalizo numa só vogal;
- ritmo, texto e canto.

A professora explica que as vírgulas no texto são expressivas e não obrigatoriamente sinais para respirar. Em relação às dificuldades rítmicas, a professora sugere que os alunos subdividam o ritmo. Em relação a esta peça, a professora sugere ao Joaquim que estude em frente ao espelho e só com a vogal o, para que o maxilar inferior intervenha o mínimo possível na emissão vocal.

*Bereite dich Zion, J.S.Bach*

A professora propõe que o aluno cante a peça na vogal i sentindo a voz a encaixar no peito. O objetivo é homogeneizar o som. Como o aluno tem dificuldades em dizer o texto em alemão, a professora sugere que o Joaquim escreva à mão todo o texto, para ajudar na memorização dos fonemas.

*Pie Jesu, Gabriel Fauré*

O Joaquim canta a peça na vogal a e posteriormente em i. A professora pede para o aluno cantar um pouco mais forte para timbrar melhor a voz. Quando canta com a letra a professora pede ao aluno para dizer a consoante r rolada. Pede também que diga o texto sem olhar para a partitura.

**Reflexão das aulas observadas**

O contacto com as aulas de ensino básico foi muito enriquecedor, sendo que a primeira coisa que me saltou à vista foi o fato de os alunos serem ainda muito novos. As vozes das crianças são muito ágeis, e o seu espírito é muito disponível para as indicações que a professora vai dando. Mas, é de reter, que devemos apropriar a linguagem aos alunos, e que, criando um ambiente descontraído e divertido eles rendem mais. De notar, também, que a professora teve o cuidado de não fazer exercícios que forçassem a voz, o que é importantíssimo nestas idades. Em conversa com a professora Liliana, percebi que um dos grandes objetivos do ensino básico do canto é que o aluno ganhe consciência progressiva das bases do canto que são a postura, a respiração, o papel dos diferentes articuladores e ressoadores, assim como um primeiro contacto com línguas estrangeiras do repertório convencional como italiano, francês e inglês e acima de tudo, a compreensão de que cantar é divertido, mas, também uma arte de expressar emoções.

Não obstante as poucas aulas a que assisti, parto desta experiência um pouco diferente. Ao ouvir as duas crianças cantar, não pude deixar de pensar o quão eu queria ter tido essa oportunidade enquanto miúdo. Porque o trabalho axial que se faz é o mesmo que se faz com cantores de outras faixas etárias e *de pequenino é que se torce o pepino*. A professora Liliana Coelho canta tão bem que é impossível não querer cantar como ela. E como nestas idades as peças nem sempre vêm bem preparadas é preciso cantar muito. Neste aspeto é mais exigente trabalhar com crianças do que com adultos,

como é preciso ter muita paciência, pois as crianças distraem-se facilmente. Mas, nos entretantos, os alunos vão adquirindo competências. Como o canto exige respiração, as crianças ganham desde cedo uma maior consciência do fraseado, direção de frase, acento, dinâmica, o que contamina a prática de um outro instrumento. E, claro, o contrário também se verifica. O grande cuidado que se deve ter é no período de mudança de voz. O Joaquim está nesse processo, e a professora Liliana Coelho com a sua mestria dirige o aluno no sentido de nunca forçar a voz. O que se ouve na sala é puro ouro. A Maria Luísa tem um prazer imenso em cantar! A professora vai corrigindo as questões posturais. Um outro ponto distinto refere-se às intenções por detrás dos textos. Temos de ter o cuidado de estimular a imaginação dos alunos dentro das suas próprias experiências, o que obriga a um esforço adicional de pesquisa, a não ser que se tenha filhos da mesma idade: procurar referências musicais, desenhos animados que eles assistam, conhecer o máximo possível o contexto familiar, o grupo de amigos, atividades fora da escola. Temos de ser como veterinários. Os animais não falam, mas uma boa conversa com os donos, colocando as perguntas certas, pode levar-nos ao diagnóstico. De facto, e em qualquer nível de ensino, a ligação entre o docente e as famílias é um dos eixos principais no processo educativo dos alunos (Neves & Justino, 2018).

Este breve contacto também foi importante para registar algumas referências no ensino do canto a crianças, dos quais foram destacados pela professora Liliana Coelho os autores Jenevora Williams e Keneth Phillips.

## **Conclusões Finais**

Ao contrário do que se possa pensar, quer as aulas do ensino secundário, que as do ensino básico têm um desenvolvimento muito semelhante ao que se passa no ensino superior sendo os principais eixos estruturantes, a meu ver: a postura, a respiração, toda a gama de estratégias que envolvem a produção vocal através dos vocalizos e finalmente o repertório. A formação vocal nunca é interrompida pois a crescente dificuldade do repertório assim o exige. Um cantor nunca deixa de estudar canto, como nunca pode deixar de estudar a si mesmo enquanto ser humano, tão indissociado está o canto do indivíduo que o alimenta. Seja em que idade for, os alunos encontrarão na sala de aula o mesmo desafio: superarem-se, pois só assim serão capazes de cantar de forma a inspirarem outros. E não será assim em tudo?

## Capítulo III – Projeto de Investigação

### Introdução

Não é assim tão incomum julgarmos que aquilo que pensamos sobre o Mundo é original. Mas, por mais *out of the box* que seja o nosso pensamento, não será preciso pesquisar muito para percebermos que, de uma maneira ou de outra, acabamos por nos encaixar nesta ou naquela corrente de pensamento e que para nossa sorte e grande motivação já muito foi feito e muito haverá por fazer. No caso presente, devo dizer que não fazia a mínima ideia de que havia uma corrente espiritualista relativa à educação,

*O ser humano é realmente humano quando a sua consciência assume esta dimensão cósmica e transcendental (Bertrand: 2001, pág.27)*

Neste sentido, o presente trabalho enquadra-se no grupo das Teorias Espiritualistas da Educação, que pressupõem a passagem de uma sociedade voltada para valores de consumo em direção a uma conceção transcendental do mundo, sendo o budismo Zen e o taoísmo as grandes raízes desta corrente educativa (Bertrand, 2001). As teorias educativas de Harman, de Fotinas, de Maslow, de Leonard, de Fergusson, de Krishnamurti e de Barbier defendem a existência de uma dimensão divina e espiritual do indivíduo, na qual este deve confiar e pela qual se deve guiar, sendo que o desenvolvimento dessa dimensão é conseguido através de atividades como a meditação e a contemplação – técnicas que deveriam estar no âmago da educação – numa lógica de o indivíduo libertar-se do conhecido e ultrapassar-se, confiando na intuição (Bertrand, 2001). É neste contexto que se propõe ao longo do presente projeto introduzir a prática de cantar mantras hindus e canto gregoriano no estudo dos cantores, uma vez que são práticas que promovem a meditação e a contemplação.

*A meditação é um exercício que permite às duas esferas da psique, separadas à nascença, o reencontro numa certa unicidade (Bertrand:2001, pág.34).*

O trabalho divide-se em três partes. A primeira, aborda os princípios das principais teorias espiritualistas e estabelece-se a ligação com o ensino do canto. A segunda explora os exercícios que se podem deduzir da prática de cantar mantras. A terceira engloba a descrição do workshop realizado no âmbito do estágio, resultados e conclusões.

## **Tema e Questão de Investigação**

As teorias espiritualistas têm como objetivo a união do ser humano com o Universo, visto que são ambas partes do mesmo Todo. Mas, as teorias imanentistas (Krishnamurti, Barbier, Fotinas) defendem que não existe nada para lá do nosso Universo, nem uma verdade independente do indivíduo (o lugar absoluto está dentro de nós); já as teorias transcendentais (Harman, Leonard) pressupõem uma relação com o divino, com o místico. Apresentam-se, de seguida, alguns dos princípios orientadores de cada teoria espiritualista, segundo (Bertrand, 2001), que considero serem capitais na educação do ser humano por detrás do futuro cantor profissional e de que forma o canto requer, a meu ver, uma reformulação do currículo baseada nos mesmos.

### **Teorias Espiritualistas**

#### **Teoria de Maslow**

- A transcendência da consciência é uma intuição natural dada a cada um dos seres humanos (e não apenas no seio das religiões);
- Primeiro paradoxo: a procura individual daquilo que nos distingue dos outros (idiosincrasias) conduz-nos a um lugar comum;
- Segundo paradoxo: ao encontrar o sentido divino do Universo encontramos o divino em nós mesmos;
- Terceiro paradoxo: a experiência religiosa transcendental nada tem a ver com as instituições religiosas, já que é uma característica de qualquer pessoa;
- metanecessidades: Verdade, Beleza, Bondade, Unidade, Transcendência das dicotomias, Energia Vital, Carácter único da pessoa, a Perfeição e a Necessidade, Interdependência, Justiça, Ordem, Simplicidade, Riqueza, Graça, Sentido de jogo e de humor, a Independência e o sentido da vida. Se estivermos num trabalho por vocação não haverá dicotomia entre o trabalho e a vida;
- A educação deve facilitar o conhecimento de si na sua pertença ao Universo; descobrir a identidade é descobrir a vocação;
- Noção de que a vida é preciosa; sentir alegria por viver;

- O professor deve satisfazer as necessidades psicológicas fundamentais da criança: segurança, sentimento de pertença, amor, respeito e estima;
- A criança deve ser capaz de ver o temporal e o eterno em simultâneo: experiência Zen.

### **Teoria de Harman**

- As distinções entre ciência, religião e humanismo serão atenuadas. As experiências objetivas e subjetivas são de igual importância;
- A ciência tentará a reconciliação de dicotomias como Liberdade/determinismo, materialismo/transcendentalismo, Ciência/Religião;
- Busca do centro divino;
- A educação promove a passagem para uma forma superior de conhecimento: o mundo extraconceptual ou oculto;
- Atividades educativas como uma tecnologia da mudança da pessoa em torno de uma filosofia do transcendentalismo existencial: Meditação, ioga (consciência das dimensões espirituais do eu transcendental), atividades sensoriais (acesso às sensações, às emoções, à beleza), exercícios de autoconsciência/terapias de grupo (honestidade, abertura às relações humanas), entre outros.

### **Teoria de Leonard**

- Contra o ensino fundamentado na avaliação;
- O docente perpetua o sistema sem colocar nada em questão;
- A educação deverá estar ligada ao prazer e à vida;
- A alegria de viver é a condição natural do organismo humano e acontece quando o indivíduo se liberta de uma visão antropocêntrica para passar a uma visão cósmica;
- Conceção extática da educação: alegria de aprender assente na abordagem mística das nossas interações com o Universo;

- O misticismo é interpretado como crença numa unificação do eu num todo maior (Deus, unidade do universo, entre outros). Esta crença tem a sua fonte numa experiência intuitiva, metafísica ou extática difícil de descrever, dado que é interna à pessoa;
- Aprender a funcionar de forma criadora (libertação das preocupações quotidianas);
- O estudante baseia-se em princípios como a partilha, a criatividade, a amizade, a cooperação, a empatia e a abertura; o aluno controla a sua aprendizagem;
- Estratégias pedagógicas: meditação, leitura de textos sagrados e obras místicas.
- A meditação permite a união do Consciente (esfera da mente que marca a diferença e a individualização na pessoa) com o Inconsciente (une a pessoa ao Cosmos). Esta união é o objetivo principal da Educação. As dicotomias são fonte de ignorância;
- Educação mística, libertadora de todas as dicotomias, energia e alegria, êxtase; renascimento (união das duas esferas) e nova relação com o Universo

### **Teoria de Fergusson**

- Educação transpessoal necessária a uma renovação espiritual, independente do sistema escolar, pois dura a vida toda; a escola, por si só, não é capaz de dar uma educação holística;
- Recusa do sistema atual de ensino que é burocrático (prevalência do ser correto sobre o ser aberto);
- A divisão em matérias faz desaparecer o carácter contínuo do saber;
- A educação transpessoal valoriza o pensamento divergente, a imaginação e a intuição.

### **Teoria de Fotinas**

- Abandona uma pedagogia personalista em favor de uma teoria da educação metafísica ou transpessoal;
- A educação utilitária afasta-nos do verdadeiro conhecimento; a Grande Educação brota da essência mais profunda do ser humano e do mundo, manifestando-se em total silêncio pela contemplação sem ação.

## Teoria de Krishnamurti

- A bondade autêntica transcende o Bem e o Mal; um homem bom é um ser completo que diz o que pensa e age de acordo.

No caso particular do canto, assistimos atualmente à produção em massa de cantores tecnicamente eficazes, mas que, no entanto, são incapazes de veicular emoções ao público, como nos aponta (Elkus,2009).

*As diferenças registadas na performance vocal entre o canto emocional e o canto instrumental (Pettersen & Bjokoy, 2007), deixaram clara a problemática que levou a esta proposta: frequentemente os cantores têm uma ideia de apoio vocal – a que formataram no ensino instrumental – que não corresponde à que ativam quando induzidos por um estado emocional, na execução do mesmo exercício técnico (Henriques: 2012, p.86).*

A meu ver, esta problemática tem uma raiz mais funda que a simples invocação de estados emocionais, estando relacionada com o autoconhecimento do indivíduo, nomeadamente no que diz respeito à sua dimensão espiritual. Acredito que a prática de cantar mantras e canto gregoriano poderá constituir um meio indispensável na reconexão do ser humano com as suas dimensões mais profundas.

O psicoterapeuta vienense Viktor Emil Frankl definiu o ser humano em três dimensões: fisiológica, psicológica e espiritual, estando nesta última a Busca de Sentido – a pulsão primordial no Homem. Desta forma, contraria as teorias de Freud e Adler, nas quais as pulsões primordiais são a libido e a vontade de poder, respetivamente (Frankl: 1985).

*That is why I speak of a will to meaning in contrast to the pleasure principle (or, as we could also term it, the will to pleasure) on which Freudian psychoanalysis is centered, as well as in contrast to the will to power on which Adlerian psychology, using the term "striving for superiority," is focused<sup>6</sup> (Frankl: 1985, p. 121).*

---

<sup>6</sup> Tradução: É por isso que falo de uma vontade de sentido, em contraste com o princípio do prazer (ou, como também poderíamos chamá-lo, a vontade de prazer) em que a psicanálise freudiana é centrada, bem como em contraste com a vontade de poder sobre a qual a psicologia adleriana, usando o termo "lutando pela superioridade", é focada.

Jerzi Grotowsky, influenciado pela teoria Jungiana dos Arquétipos (Jung: 2000), acredita ser fundamental beber na herança cultural e na génese da cultura de um povo para a reconstrução da personalidade psíquica e carnal do actor (Monsalú: 2014). O que propõe é o seguinte: o que é mais íntimo e que está mais escondido no indivíduo, o que é o core ou profundo ou secreto, é o mesmo que é mais arquetípico ou universal (Schechner & Wolford:1997, p.26). A somar, o método contempla exercícios psicofísicos altamente desenvolvidos, assim como uma técnica vocal altamente desenvolvida, na qual os actores exploram o ancorar a voz em diferentes partes dos seus corpos, a cantar e a emitir sons de profundidade e intensidade raramente ou nunca antes ouvidos em teatro (Schechner & Wolford:1997, p.26). Existe a crença de que Grotowsky se inspirou em práticas vocais ancestrais aquando das suas viagens à Ásia Central, Índia e China (Schechner & Wolford:1997).

*É a alma boa que permite ao corpo atingir a excelência (Platão: 1993, p.133). Peça-lhes sobretudo, que reparem que a dependência do corpo em relação à alma é de particular importância em nossa escola de Arte (Stanislavski: 1979, p. 44).*

*As experiências espirituais, religiosas ou não, são processos mentais e são por isso mesmo, processos biológicos ao mais alto nível de complexidade. (...) associa a noção de espiritual a uma experiência intensa de harmonia, à ideia de que o organismo está a funcionar com a maior perfeição possível (Damásio: 2014, p.302). (...) Se os sentimentos, tal como sugeri, podem ser testemunhas do estado da vida no nosso organismo, os sentimentos espirituais penetram mais fundo nesse processo do viver e testemunham mais. Formam a base de uma intuição daquilo que é o viver.*

António Damásio vai ao encontro do pensamento da tribo Shipibo-Konibo da Floresta Amazónica Peruana.

*The main problem for such a lack of connection is that music is understood as an acoustic phenomenon that carries certain meanings in European therapeutic sessions. In many indigenous societies however, the mechanisms of song efficacy are related to spiritual entities within their emic perception of the world<sup>7</sup> (Mori: 2009, p.124).*

---

<sup>7</sup> Tradução: O principal problema para tal falta de conexão é que a música é entendida como um fenómeno acústico que carrega certos significados nas sessões terapêuticas europeias. Em muitas sociedades indígenas, no entanto, os mecanismos de eficácia da música estão relacionados a entidades espirituais dentro da sua percepção endémica do mundo.

O que aqui se expõe pode resumir-se como a importância do Imaginário Simbólico, onde concorrem a afetividade e o desejo, o conhecido e o desconhecido. Esta importância foi durante algum tempo negligenciada, sendo a imaginação apelidada por Pascal como *inimiga da razão* ou por Sartre como *pobreza essencial*, não obstante hoje em dia a imaginação ser considerada um dos atributos fundamentais da espécie humana (Santos, 2002).

Neste sentido, o que aqui se propõe é a integração (nos conteúdos programáticos da disciplina de Canto nas instituições públicas, particulares e profissionais) da prática regular de cantar mantras hindus e canto gregoriano, tendo como objetivo a busca da dimensão cósmica e transcendental, quer pela meditação, quer pela contemplação, respetivamente. Não se trata de uma pedagogia do indivíduo, mas do indivíduo como parte de um grande Todo (Bertrand, 2001).

Ensinar a cantar é, antes de mais, ensinar alguém a ser verdadeiramente humano. Mas, não se pode ensinar ninguém a ser uma coisa que já se é desde que nasceu, ou fará sentido pensar que não nascemos humanos e que vamos aprendendo a sê-lo com o decorrer da vida? Somos humanos. E parece que cantar é a verdadeira marca que nos distingue das demais espécies (Husler&Rodd-Marling: 1976).

O Universo tem as suas leis e constantes e o ser humano está imerso nessa física. Não possuímos nada. A vida é que nos vive e assim é o comportamento de uma voz verdadeiramente livre. Temos de ter espaço para observar, analisar e permitir que uma voz siga o seu caminho. O canto não se ensina, como não se ensina uma árvore a fazer fotossíntese. Cantar exige consciência e esse é o trabalho matricial do professor: ajudar o aluno a levantar véus.

## **Metodologia e métodos**

Foi realizado um pequeno workshop no qual os participantes cantaram mantras e canto gregoriano, registando por escrito, anonimamente, a experiência. O objetivo é estabelecer pontes com a técnica e interpretação vocais. Para melhor compreender do que se trata, apresentam-se seguidas explicações do que são os mantras e os

chakras, assim como algumas referências que atestam os benefícios das práticas meditativas.

Segundo os Hindus, o Som Cósmico mais puro e menos diferenciado é o OM (Tame: 1984). Deste derivam os restantes mantras monossilábicos.

### **Mantras**

*Mantra is intrinsically related to sound and sound is reverberating in everything in this universe. A Mantra is a sound repeated over and over until it integrates into our consciousness - frees the mind from its constant doing, and elevates us to an altered state of awareness. In this state, we can connect with our soul at its most profound level, achieving a state of universal consciousness. Mantras have some features in common with spells, in that they are a translation of the human will or desire into a form of action. As symbols, sounds are seen to effect what they symbolize. Mantra has been called the sound-body of God: It is God in the form of sound. Mantra helps to quieten the mind. It works because it actively chases away our errant thoughts. Mantra helps to clear our mind and purify our inner being. This purification is essential to good meditation.*

*The basic mantra is OM or 'Aum', which in Hinduism is known as the 'pranava mantra,' the source of all mantras. If there is no religious preference then the sound vibration 'OM' is a universally recognized mantra. It is the representation of the Supreme Being. The past, present and the future are all included in this one sound. Meditation on this sacred syllable is said to satisfy every need and leads to liberation . The power of chanting the OM mantra is as follows: The chanting of OM drives away all worldly thoughts and removes distraction and infuses new vigor in the body; When we feel depressed, chanting OM fill us with new vigor and strength. The chanting of OM is a powerful tonic. When we chant OM, we feel we are the pure, all pervading light and consciousness; Those who chant OM will have a powerful, sweet voice. Whenever we take a stroll, we can chant OM. The rhythmic pronunciation of OM makes the mind serene and pointed, and infuses the spiritual qualifications which ensure self-realization; Those who do meditation of OM daily will get tremendous power. They will have lustre in their eyes and faces<sup>8</sup> (Gurjar, Ladhake, & Thakare: 2008).*

---

<sup>8</sup> Tradução: O mantra está intrinsecamente relacionado ao som e o som reverbera em tudo neste universo. Um mantra é um som repetido várias vezes até se integrar em nossa consciência - libera a mente de seu constante fazer e eleva-nos a um estado alterado de consciência. Neste estado, podemos conectar-nos com a alma em seu nível mais profundo, alcançando um estado de consciência universal. Mantras têm algumas características em comum com magias, na medida em que são uma tradução da vontade ou

Já é bem conhecido que a prática regular de mantras tem efeito na redução do stress (Gurjar, Ladhake, & Thakare: 2008). Um outro estudo que procurou apurar quais os mecanismos moleculares por detrás dos efeitos positivos da diminuição do stress em problemas como a hipertensão, ansiedade, insónia e envelhecimento prematuro, revela-nos que as práticas milenares de relaxamento como o yoga, a meditação e as preces repetitivas conduzem, por um lado, ao aumento da expressão de genes associados com o metabolismo energético, a função mitocondrial, a secreção de insulina e a manutenção telomérica e, por outro, à redução da expressão de genes relacionados com a resposta inflamatória e vias ligadas ao stress (Bhasin, et al.:2013).

Uma outra experiência que envolveu um grupo de praticantes de Yoga demonstrou com medições de EEG (electroencefalograma) diferenças significativas entre os experientes (pelo menos 4 anos de experiência) e avançados (pelo menos 30 anos de experiência) no que diz respeito à activação das ondas Gamma em três situações distintas: 1- condição não meditativa (cálculo: contagem retrógrada a partir de 200 de 4 em 4 segundos), 2- meditação com o corpo parado e foco na respiração, 3- meditação com mantra. *Meditation proficiency is related to trait-like (learned) effects on brain function, developed overtime. Previous studies show increases in EEG power in lower frequency bands (theta, alpha) in experienced meditators in both meditation states and baseline conditions. Higher gamma band power has been found in advanced Buddhist meditators, yet it is not known if this occurs in Yoga meditation practices*<sup>9</sup> (Thomas, Jamieson, & Cohen: 2014, p.1).

---

desejo humano em uma forma de ação. Como símbolos, parece que os sons afetam o que eles simbolizam. O mantra tem sido chamado de corpo sonoro de Deus: é Deus na forma de som. O mantra ajuda a acalmar a mente. Funciona porque afasta ativamente nossos pensamentos errantes. O mantra ajuda a clarear nossa mente e purificar nosso ser interior. Essa purificação é essencial para uma boa meditação. O mantra básico é OM ou "Aum", que no hinduísmo é conhecido como "mantra pranava", a fonte de todos os mantras. Se não houver preferência religiosa, então a vibração sonora 'OM' é um mantra universalmente reconhecido. É a representação do Ser Supremo. O passado, o presente e o futuro estão todos incluídos neste único som. Diz-se que a meditação desta sílaba sagrada satisfaz todas as necessidades e leva à libertação. O poder de cantar o mantra OM é o seguinte: O cantar da OM afasta todos os pensamentos mundanos e remove a distração e infunde um novo vigor no corpo; Quando nos sentimos deprimidos, entoar OM insufla-nos de novo vigor e força. O canto do OM é um poderoso tônico. Quando cantamos OM, sentimos que somos a luz e a consciência puras e penetrantes; Aqueles que cantam OM terão uma voz poderosa e doce. Sempre que damos um passeio, podemos cantar OM. A pronúncia rítmica de OM torna a mente serena e focada, e infunde as qualificações espirituais que asseguram a autorrealização; Aqueles que fazem a meditação do OM diariamente terão um tremendo poder. Eles terão brilho em seus olhos e rostos.

<sup>9</sup> Tradução: A proficiência em meditação tem correlação com efeitos no desenvolvimento da função cerebral, ao longo do tempo. Estudos anteriores mostram aumentos no poder do EEG em bandas de frequência mais baixa (theta, alfa) em meditadores experientes em estados de meditação e condições de base. O poder da banda gama mais alta foi encontrado em meditadores budistas avançados, mas não se sabe se isso ocorre nas práticas de meditação do Yoga.

Acabou por se concluir também que o aumento da atividade das ondas Gamma é semelhante tanto nos praticantes ocidentais avançados como nos praticantes budistas avançados (Thomas, Jamieson, & Cohen: 2014). A banda de frequências Gamma é um forte indicador de processos de reestrutura e aprendizagem do córtex cerebral que promovem estados de consciência específicos relacionados com a meditação (Thomas, Jamieson, & Cohen: 2014). No seu conjunto, os resultados dos estudos que têm vindo a ser efectuados relacionados com as práticas meditativas levam a crer que a meditação promove alterações estruturais cerebrais profundas a longo termo (Krygier et al.: 2013)

## Chakras

*Why metaphor? Because even though there is not enough physiological evidence for the subtle energy that supposedly passes through the chakras, working with chakras as metaphors can be useful in many ways, whether theoretically as a way to better understand reality through the symbolic modes of consciousness or practically in therapy or healing through meditation, yoga, massage, and so on<sup>10</sup> (Beshara: 2013, p.31).*

*Muladhara, Svadisthana, Manipura, Anahata, Visuddha, Anja e Sahasrara são as designações em sânscrito dos sete chakras (em sânscrito círculo ou roda). A ideia de Chakra pode ser encontrada nos textos sagrados indianos entre 1800 e 800 anos A.C. (Beshara, 2013). So what are chakras exactly? “According to the yogic sages who first described the system, a set of seven invisible energy centers animates each person’s physical, mental, emotional, and spiritual body. These vortexes are not physiological, though they correspond to specific locations along the spine and are associated with particular physical as well as emotional functions<sup>11</sup> (Beshara: 2013, p.30).*

Os chakras estão associados a pontos específicos do corpo aos quais estão associadas emoções. Sendo assim, os mantras dão-nos 7 âncoras reais para o apoio

---

<sup>10</sup> Tradução: Porquê metáfora? Porque mesmo que não haja evidências fisiológicas suficientes para a energia sutil que supostamente passa pelos chakras, trabalhar com os chakras como metáforas pode ser útil de várias maneiras, seja teoricamente, como uma maneira de entender melhor a realidade através dos modos simbólicos da consciência ou praticamente terapia ou cura através da meditação, yoga, massagem e assim por diante.

<sup>11</sup> Tradução: Então, o que são exatamente os chakras? “De acordo com os sábios yogues que primeiro descreveram o sistema, um conjunto de sete centros de energia invisíveis anima o corpo físico, mental, emocional e espiritual de cada pessoa. Esses vórtices não são fisiológicos, embora correspondam a locais específicos ao longo da coluna e estão associados a funções físicas e emocionais específicas.

vocal. Por outro lado, como a cada chakra podemos associar uma emoção, temos a possibilidade de criar um circuito corpo-mente em que a imagética decorrente de uma emoção subjacente ao texto é numa primeira fase identificada e posteriormente localizada no corpo, proporcionando assim um apoio vocal mais específico.

*It is proposed by Swami Jnaneshvara Bharti that there are many rhythms in the body and mind, both gross and subtle. The sound of OM, rising and falling, at whatever speed is comfortable and natural. It may be very fast, several cycles per second. Or it may be slower, several seconds for each cycling of OM Mantra. Or it might become extremely slow; with the mmmmm... sound continuing in the mind for much longer periods, but still pulsing at that slow rate<sup>12</sup> (Gurjar, Ladhake, & Thakare: 2009, p.363).*

No que concerne ao canto gregoriano a peça escolhida foi *Ave Mundi Spes Maria*<sup>13</sup>.

## **Dinamização de um Projeto Escolar**

Título do Projeto: Dos Mantras Hindus ao Canto Gregoriano Ocidental- Aula Prática

*A prática regular de entoação de mantras que ativam os 7 chakras significa muito mais que relaxar das nossas stressantes rotinas diárias. Ao que parece, a voz cantada usada nos mantras, é um mecanismo natural de equilíbrio humano. Esta prática permite-nos aceder ao que é mais primitivo e mais espiritual em nós, ou por outras palavras, ao nosso eu mais íntimo, ao nosso estado fundamental: Energia. Isto significa que o corpo retoma o seu automatismo inato à medida que a mente aprende a acalmar-se.*

in *A voz Absoluta, ser cada vez mais humano*, Carlos Meireles

---

<sup>12</sup> Tradução: É proposto por Swami Jnaneshvara Bharti que existem muitos ritmos no corpo e na mente, tanto rudes como sutis. O som do OM, subindo e descendo, a qualquer velocidade, é confortável e natural. Pode ser muito rápido, vários ciclos por segundo. Ou pode ser mais lento, vários segundos para cada ciclo do OM Mantra. Ou pode se tornar extremamente lento; com o mmmmm ... som continuando na mente por períodos muito mais longos, mas ainda pulsando naquela taxa lenta

<sup>13</sup> Ver partitura em anexo

**Objetivos:** consciência da respiração no canto partindo do sistema metafórico dos 7 chakras; trabalhar a homogeneidade vocal e a afinação cantando repertório gregoriano.

**Destinatários:** aberto a toda a comunidade escolar, em especial aos alunos dos cursos básico e secundário de canto do CMP

**Duração:** 2:00 h

**Proposta de data:** 23 de fevereiro (sábado) das 10:00-12:00

Para participar, envie um email para [sousa.carlosmeireles@gmail.com](mailto:sousa.carlosmeireles@gmail.com).

Cada participante registrará a experiência nas suas linhas gerais, por escrito e de forma anónima, no final da sessão.

A sessão contou com alguns alunos das classes de ensino secundário dos professores Cecília Fontes e Emanuel Henriques, com os próprios e o estagiário Bruno Nogueira que de seguida apresentou uma sessão muito pertinente sobre a fonética da língua portuguesa.

A cada participante foi distribuído um documento com a iconografia dos chakras, cores e principais emoções associadas.

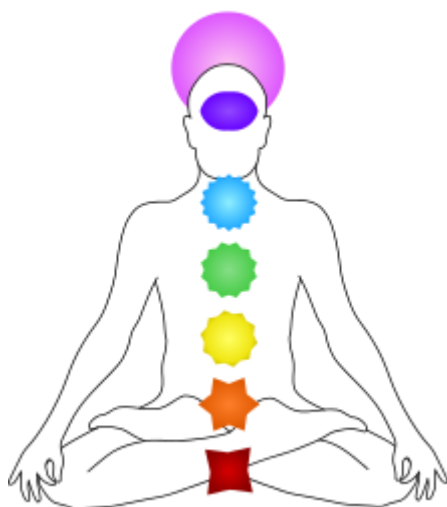


Figura 1: Representação dos chakras<sup>14</sup>

- 1º Chakra: Muladhara (vermelho)
- 2º Chakra: Svadhithana (laranja)
- 3º Chakra: Manipura (amarelo)
- 4º Chakra: Anahata (verde)
- 5º Chakra: Vishuddi (azul)
- 6º Chakra: Ajña (azul índigo)
- 7º Chakra: Sahasrara (violeta)

Correspondência dos Chakras com as localizações corporais, as emoções e os mantras

- Chakra da Raíz (1º): zona perineal, medo, LAM
- Chakra Sacral (2º): zona genital/ sacral, culpa, VAM
- Chakra do Plexo Solar (3º): zona abdominal, vergonha, RAM
- Chakra do Coração (4º): coração, tristeza, perda, IAM
- Chakra da Garganta (5º): garganta, negação, HAM
- Chakra do 3º Olho (6º): entre as sobrancelhas, ilusões, AUM
- Chakra da Coroa (7º): no topo da cabeça, apego emocional, OGUM SATYAM

OM

<sup>14</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Chakra>. Consultado a 21/03/2019

De seguida, descrevem-se as emoções associadas aos chakras, como descritas num vídeo que explica os chakras a crianças<sup>15</sup>.

Chakra da Raíz ou Chakra da Terra: situado na base da espinha, relacionado com a sobrevivência, é bloqueado pelo medo; deixar os medos fluírem com a corrente desbloqueia o chakra.

Chakra Sacral ou Chakra da Água: situado ao nível dos genitais/ zona sacral, relacionado com o prazer, bloqueado por sentimentos de culpa; perdoarmo-nos a nós próprios desbloqueia o chakra.

Chakra do Plexo Solar ou Chakra do Fogo: situado na zona abdominal; relacionado com o poder e é bloqueado pela vergonha; largarmos as nossas quedas e desapontamentos desbloqueia o chakra.

Chakra do Coração: situado no coração, relacionado com o Amor e é bloqueado por sofrimento; libertar toda a tristeza e sentimento de perda liberta o chakra.

Chakra da Garganta, Chakra do Som, Chakra da Verdade: situado na garganta, está relacionado com a verdade e é bloqueado por mentiras sobre nós mesmos; libertar sentimento de negação e as mentiras que dizemos a nós mesmos liberta o chakra pois não podemos negar a nossa própria natureza.

Chakra do 3º Olho ou Chakra da Luz: situado entre as sobrancelhas, relacionado com insight e é bloqueado por ilusões dentro das quais a mais importante a ilusão de que tudo está separado. Tudo está conectado numa consciência colectiva. Mesmo a separação dos quatro elementos (terra, ar, água e fogo) é uma ilusão fazendo parte de um Todo.

Chakra da Coroa: situado no topo da cabeça, está relacionado com pura energia cósmica e é bloqueado por apegos terrenos. Desapegarmo-nos de tudo o que aprendemos a amar, em meditação, liberta o Chakra e assim podemos encontrar o nosso Higher Self.

---

<sup>15</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=StrbppsZJw>. Consultado a 21/06/2019

Seguiu-se uma breve explicação do desenvolvimento da sessão: eu próprio cantaria o primeiro mantra (LAM), a assembleia repetia em loop, à medida que eu ia chamando à consciência a localização corporal específica. Ex: LAM – zona perineal, sentir que o som está ancorado nessa zona; saborear as ressonâncias que a consoante m proporciona; língua e maxilar relaxados; dizer que é o chakra da raiz, ligado à sobrevivência e que a emoção principal é o medo. Associar a emissão do som a uma emoção determinada que está ancorada numa localização corporal específica poderá fazer do sistema metafórico dos 7 chakras uma ferramenta muito útil no processo técnico-interpretativo. Repetir o processo até percorrer todos os chakras. Duração aproximada para cada chakra: 5 min. De seguida, sugeri combinações de dois chakras (um como âncora, outro como foco). Ex: Chakra da raiz como âncora, 3ºolho como foco.

Deixei a sugestão de, em casa, com uma partitura à escolha, cada aluno analisar o texto do ponto de vista das emoções latentes e cantar tendo em consideração os conceitos de âncora e foco nas localizações correspondentes aos chakras escolhidos.

Uma vez realizado o circuito dos chakras, cantámos *Ave Mundi Spes Maria*.

## **Análise e discussão dos resultados**

### **Mantras e Chakras**

Na sessão, uma das alunas confessou que depois de percorrer o circuito dos sete chakras nunca se tinha sentido tão preparada vocalmente para cantar. Os professores, percebendo melhor o alcance dos exercícios, questionavam até que ponto, no currículo atual, há tempo para ceder a uma abordagem que requer mais tempo que os exercícios convencionais. Nenhum dos participantes me enviou registos de experiências em casa. Apenas uma das alunas, num encontro casual nos corredores do conservatório, me mostra uma partitura com os chakras/mantras anotados, mostrando interesse em explorar o assunto.

Como não obtive registos, apresento de seguida algumas das observações registadas em (Sousa, 2015).

*Corresponder a emoção ao chakra é, na minha perspetiva, um processo muito livre, pois o que parece fazer diferença é a decisão de apoiar a voz numa zona específica do corpo. Como é óbvio, se a emoção em causa é medo, isso significa que a minha*

*sobrevivência está em causa e imediatamente penso no Chakra da Raíz; no entanto, para outra pessoa, medo pode significar estar só, a solidão acarretar tristeza e por isso pensar no chakra do coração. Mas, nisto residirá a diferença interpretativa de pessoa para pessoa (Sousa: 2015, pág.47)*

Uma das aplicações de cantar mantras poderá ser a emissão de vogais partindo das consoantes iniciais de cada mantra:

*Chakra da Raíz – LAM – A letra L activa a conexão com o períneo*

*Chakra Sacral – VAM – A letra V activa a conexão com a zona genital*

*Chakra do Plexo Solar – RAM- A Letra R activa a conexão com a zona abdominal*

*Chakra do Coração- IAM- A Letra I activa a conexão com a zona torácica*

*Chakra da Garganta: HAM – a Letra H abre a garganta (assim como a letra G lida Gue, com o e pronunciado como no francês je).*

*Chakra do 3ºOlho: AUM – a Letra A coloca a voz na parte anterior do Crânio, ao nível do osso frontal*

*Chakra da Coroa: Ogum Satyam OM – activa o palato*

*Chakras Secundários<sup>18</sup>- nos pés: apoio da Vogal E<sup>16</sup>. (Sousa:2015, pág.46-47)*

Também no âmbito do Mestrado em Interpretação Artística (2015) em contexto de aula, pude observar o seguinte (Sousa: 2015, pág.49-50)

*1- Colocar a voz “na frente”, normalmente é resolvido pensando a voz no 3º chakra, mas se o registo for mais agudo pode implicar que a raíz da vibração seja pensada conjuntamente com o chakra do plexo solar. É útil, também, quando nos é pedido para ampliar o som sem aumentar muito a pressão de ar.*

*2- Se a voz parece estar apenas no Chakra da Coroa e não no Corpo é porque a garganta não está aberta. Pensar o apoio no chakra da Raíz abre a garganta. O chakra da Coroa e o Chakra da Raíz são correspondentes directos.*

---

<sup>16</sup> <http://www.yogachikung.com.br/yoga/bioenergia/chakras-secundarios>

3- A sensação de garganta aberta é imediata se pensarmos no Chakra Sacral e dermos pequenos pulos sem tirar os pés do chão com o maxilar inferior solto e emitindo um som o mais relaxado possível, começando no grave e fazendo um glissando rápido até ao falseto o mais agudo possível sem esforço. É muito útil se porventura estivermos a ficar muito tensos e também como exercício preliminar de aquecimento.

4- O chakra do coração é o chakra principal (Beshara, 2013) e, por isso, o chakra onde a vibração final se concretiza, daí a expressão cantar de Cor estar associada ao máximo de liberdade interpretativa e conseqüentemente de expressividade. Resulta quando nos é pedido para nos soltarmos interpretativamente.

Ao que parece, é no Chakra Cardíaco que se unem todas as forças: volição (os três primeiros chakras), afectos (Chakra do Coração) e cognição (os três últimos chakras). É o chamado Modo de Consciência Anahata (Beshara, 2013). *Heart-centered consciousness is special for a number of reasons, so let us look at some of the positive qualities associated with the anahata mode of consciousness to understand why it is so special. Those include: Direct knowing and ego-transcendence, intuition, compassion and wisdom, synchronization and coherence, direct cognition, integration, intentionality, balance, healing and empathy, self - acceptance, universal love, and transformation*<sup>17</sup> (Beshara:2013, p.31).

## Canto Gregoriano

A prática do canto gregoriano é, a meu ver, uma extensão natural da prática de cantar mantras monossilábicos. Facilmente se evolui da sonoridade OM para o canto gregoriano e vice-versa. O âmbito das peças e o desenvolvimento melódico simples, aliados a um ambiente contemplativo que a interpretação do gregoriano impõe naturalmente, criam a base ideal para ganhar consciência do fraseado assente numa respiração tranquila (Phillips:2104) assim como da homogeneidade tímbrica na transição de vogais. O gregoriano é cantado calmamente, livre de tensões e imediatamente traz à audição algo que está profundamente embebido na nossa História

---

<sup>17</sup> Tradução: A consciência centrada no coração é especial por várias razões, portanto, vamos olhar para algumas das qualidades positivas associadas ao modo anahata de consciência para entender por que ela é tão especial. Esses incluem: Conhecimento direto e transcendência do ego, intuição, compaixão e sabedoria, sincronização e coerência, cognição direta, integração, intencionalidade, equilíbrio, cura e empatia, auto-aceitação, amor universal e transformação.

(Hiley:2013). E foi isso mesmo que aconteceu na sessão. Enquanto acompanhava ao piano improvisando a harmonia, a assembleia leu calmamente a melodia. Instantaneamente instaurou-se um ambiente tranquilo, altamente contemplativo, permitindo uma emissão sonora livre de tensões. Embora tenha sido em belo momento, não recebi, posteriormente, qualquer registo da experiência. Mas, a professora Cecília advertiu para o facto de que, cantar o gregoriano faz-nos sentir tão bem, que de certa forma nos deixa demasiado relaxados para cantar repertórios que exigem outra predisposição. Mas, esta predisposição é centrada no ego e vai no sentido contrário da atitude modesta que se tem quando se interpreta o canto gregoriano (Phillips:2014). Interpretar esta música com a expressividade do repertório romântico, traria o canto para um nível pessoal, quando deveria fazer parte do plano divino (Hiley:2013).

*We are told from birth to be ourselves, to go for the thing we want to do and be, and if possible make money out of it. No doubt the religious men and women of the past were not entirely devoid of self-interest, but their training was towards being modest. This was reflected in every aspect of their daily lives, but none more so than in their singing where - to judge from the music they sang - their job was to blend with others in an almost constant hymn of praise to their maker. In this there was no place for the ego; and if this is true for chant it is true for polyphony too. Nothing is more destructive to the polyphonic web than a singer who wants to express him or herself by singing out too far or, worse, by pulling the rhythm around<sup>18</sup> (Phillips:2014, pág.18).*

E este constitui, a meu ver, um dos pontos fulcrais deste trabalho. Não é um cantor um veículo de algo maior que ele próprio, a que podemos chamar Arte? Não se estende esta ideia a todos os repertórios? Não estará o mercado atual a estimular a produção de artistas que fazem arte pela arte em detrimento da comunicação com o público que espera ser inspirado e não apenas ser entretido?

Mas, o alcance de praticar gregoriano vai muito mais além. As implicações técnicas parecem ser fulcrais no bom desenvolvimento da voz cantada.

---

<sup>18</sup> Tradução: Dizem-nos desde o nascimento para sermos nós mesmos, para irmos para a coisa que queremos fazer e ser e, se possível, ganhar dinheiro com isso. Sem dúvida, os homens e mulheres religiosos do passado não eram inteiramente desprovidos de interesse próprio, mas sua formação era para ser modesta. Isso refletia-se em todos os aspetos da sua vida quotidiana, principalmente no canto - a julgar pela música que cantavam - seu trabalho era misturar-se aos outros em um hino quase constante de elogios ao seu criador. Nisso não havia lugar para o ego; e se isso for verdade para o canto, também é verdade para a polifonia. Nada é mais destrutivo para a teia polifónica do que um cantor que se quer expressar cantando de forma a destacar-se do grupo ou, pior, ludibriando o ritmo.

*For me the litmus test of this difficulty is experienced almost every time I ask a singer to sing some plainchant. No matter how well-trained, he or she will have routine problems identifying each note and ending precisely in tune (the last two notes of a phrase are often pitched too low). **I hear my colleagues say that singing chant is the ultimate test of their craft** - not only the tuning, but the speed with which to deliver it, the appropriate colour of voice, the phrasing. To do it well requires a naturalness of delivery, a gentle melodiousness of sound underpinned by a complete confidence in the placing of each note, which stands at the opposite extreme of what the traditional voice-training programmes still to be found as standard in the conservatoires throughout the western world are likely to teach. If you study voice in one of these establishments it will be assumed that you (really) wish to sing opera, which means projecting your voice over an orchestra into a vast, dry space. This in turn means singing loudly, which leads to vibrato. The precise pitching of notes is subsumed into a splashy soundworld in which the singer is expected to project a strongly individual personality, predicated on an emotional tension which has to remain heightened to remain interesting<sup>19</sup> (Phillips:2014, pág. 7).*

A boa prática do gregoriano joga, desta forma, em duas frentes: a primeira, em que o cantor desenvolve uma atitude modesta perante o seu *métier*, pondo-se ao serviço da música como um elo numa cadeia muito maior que ele próprio; a segunda, em que desenvolve uma prática vocal saudável, a base para um bom desenvolvimento vocal. O mesmo acontece com a prática de cantar mantras. No fundo, são experiências profundamente místicas que proporcionam um sentimento de pertença a algo maior, e que ao mesmo tempo promovem melhorias ao nível da respiração, que é a verdadeira base do canto.

---

<sup>19</sup> Tradução: Para mim, o teste decisivo dessa dificuldade é experimentado quase toda vez que peço a um cantor que cante algum cantochão. Não importa quão bem treinado, ele ou ela terá problemas recorrentes em identificar cada nota e terminar precisamente na afinação em que começaram (as últimas duas notas de uma frase são frequentemente apresentadas com um tom muito baixo). Eu ouço os meus colegas dizerem que o cantochão é o teste definitivo de seu ofício - não apenas a afinação, mas a velocidade com a qual ele pode ser transmitido, a cor apropriada da voz, o fraseado. Fazê-lo bem requer uma naturalidade de entrega, uma suave melódica de som sustentada por uma confiança total na colocação de cada nota, que se encontra no extremo oposto do que os programas tradicionais de treinamento de voz, que ainda podem ser encontrados como padrão nos conservatórios em todo o mundo ocidental, é provável que ensinem. Se você estudar a voz em um desses estabelecimentos, presumir-se-á que você (realmente) deseja cantar ópera, o que significa projetar sua voz sobre uma orquestra em um espaço vasto e seco. Isso, por sua vez, significa cantar alto, o que leva ao vibrato. A precisão da afinação é engolida num mundo sonoro ensurdecido, no qual se espera que o cantor projete uma personalidade fortemente individual, baseada numa tensão emocional que deve permanecer elevada para permanecer interessante.

## Conclusão

Na prática, cantar mantras e gregoriano requerem posturas corporais tão eficientes que a respiração se torna eficiente e, como consequência, a laringe ocupa a sua posição natural, o que se pode conseguir, também, a partir da Técnica Alexander (Brennan, 1992). Ao mesmo tempo cria-se um espaço mais tranquilo no qual o indivíduo tem maior probabilidade de se aperceber de pequenos gestos involuntários que prejudicam a fonação. Estes exercícios, não se tratando de música altamente expressiva, não deixam, no entanto, de ser música, constituindo o passo ideal e que faltava, a meu ver, entre os exercícios de respiração e os vocalizos mais complexos. Não posso deixar de pensar, que estarmos alinhados com a nossa dimensão espiritual significa, no fundo, alinharmos a nossa mente com o nosso corpo, e não o contrário, o que, no fundo, poderá resumir-se ao que Alexander definiu como Controlo Primário e que se refere à relação postural da cabeça com o corpo (Brennan, 1992). Talvez seja isto o que significa uma sociedade voltada para o consumo: o corpo ao serviço da mente. Só que este fato assenta no princípio errado de que a mente é criada apenas pelo sistema nervoso e não em colaboração com o resto do organismo, ou seja, o cérebro não é a única origem da mente (Damásio, 2017). Se estamos voltados para o consumo, ou seja, para o que é exterior a nós, ignoramos as mensagens que o corpo envia ao cérebro, do interior. As nossas escolhas acabam por ser fortemente influenciadas pelo meio ambiente, ainda que possam prejudicar a nossa saúde, seja por via da alimentação, do stress, da vida sedentária ou pior, de todos estes fatores combinados.

Felizmente, a voz humana, embora muito flexível e adaptável, não consegue atingir estados eficientes quando a mente racional está demasiado ativa – diz a prática. Tendo a concordar e vou mais longe: a voz tem uma direção contrária à da mente<sup>20</sup>. E daí a importância capital das práticas meditativas.

O meu principal objetivo enquanto professor de canto é trazer para a sala de aula uma nova metodologia que não tem em vista os resultados, mas o aprofundamento do ser que dá voz à voz, com vista a trazer à tona o *eu artista* profundamente enraizado num corpo altamente conectado com a sua dimensão espiritual.

---

<sup>20</sup> Discuti esta ideia pela primeira vez em *A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano*.

Em suma, o que proponho é um novo método de estudo que contemple:

- Exercícios de predisposição corporal (poderá incluir cantar o circuito de mantras)
- Respiração (poderá incluir o circuito de mantras)
- Consciência das âncoras e focos do som (mantras)
- Consciência da respiração no fraseado/ homogeneidade das vogais (canto gregoriano)
- Vocalizos convencionais
- Interpretação tendo em conta o sistema metafórico dos 7 chakras

## Referências

- Artaud, A. (2018). *O Teatro e o seu Duplo*. (F. H. Brandão, Trad.) Lisboa: Maldoror.
- Bhasin, M. K., Dusek, J. A., Chang, B.-H., Joseph, M. G., Denninger, J. W., Fricchione, G. L., Libermann, T. A. (2013). Relaxation Responses Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways. *Plos One*, 8 (5).
- Bertrand, Y. (2001). *Teorias Contemporâneas da Educação*. (A. Emílio, Trad.) Lisboa: Instituto Piaget.
- Beshara, R. (Jan-Jun de 2013). *The chakra system as a bio-socio-psycho-spiritual model of consciousness: Anahata as heart-centered consciousness*. *International Journal of Yoga: Philosophy, Psychology and Parapsychology*, 1.
- Brennan, R. (1992). *The Alexander Technique Workbook*. Great Britain: Element Books Limited.
- Caldas, J. C. (2017). *A supervisão docente e as lideranças intermédias*. Porto: ESE/ Politécnico do Porto.
- Chou, K.-C. (1984). Low-frequency vibrations of DNA molecules. *Biochem. J.*, 221, 27-31.
- Damásio, A. (2014). *Ao Encontro De Espinosa: As Emoções Sociais E A Neurologia Do Sentir* (2ª ed.). Maia, Portugal: Temas e Debates.

- Damásio, A. (2017). *A Estranha Ordem das Coisas. A Vida, Os Sentimentos e as Culturas Humanas*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Elkus, P. K. (2009). *The Telling of Our Truths- The Magic in Great Musical Performance*. United States of America: Peter Elkus.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning- Revised and updated*. New York: Washington Square Press.
- Gurjar, A. A., Ladhake, S. A., & Thakare, A. P. (Agosto de 2008). *Time-Frequency Analysis of Chanting Sanskrit Divine Sound "OM"*. International Journal of Computer Science and Network Security, 8.
- Gurjar, A. A., Ladhake, S. A., & Thakare, A. P. (January de 2009). *Analysis Of Acoustic of "OM" Chant To Study It's Effect on Nervous System*. International Journal of Computer Science and Network Security, 9.
- Harrison, P. T. (2006). *The Human Nature of the Singing Voice - Exploring a Holistic Basis of Sound Teaching and Learning*. Edinburgh: Dunedin Academic Press Ltd.
- Harrison, P. T. (2014). *Singing; Personal and performance values in training*. Edinburgh: Dunedin Academic Press Ltd.
- Henriques, J. (2012). *Pedagogia Imagem-Voz: O Espaço Interior no Ensino Técnico do Canto*. Porto: Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa- Mestrado em Ensino da Música.
- Husler, F., & Rodd-Marling, Y. (1976). *Singing- The Physical Nature of the Vocal Organ*. London: Hutchinson and Co, (Publishers) Ltd.
- Jung, C. G. (2000). *Os Arquétipos e o Inconsciente Colectivo*. Perrópolis: Vozes.
- Kandinsky, W. (2017). *Do Espiritual na Arte* (11ª ed.). (M. H. Freitas, Trad.) Alfragide, Portugal: Publicações Dom Quixote.
- Krygier, J. R., Heathers, J. A., Shahrestani, S., & Abbott, M. (Junho de 2013). *Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability*. International Journal of Psychophysiology, 89, 305-313.
- Lopes et al. (2015). *Trabalho Docente, Subjetividade e Formação*. Mais Leitura.
- Monsalú, F. (2014). *O Corpo Híbrido do Ator; do treinamento à organicidade para outras possibilidades de cena*. São Paulo: Giostri.

- Mori, B. B. (2009). *Words Can Doom. Songs may Heal: Ethnomusicological and Indigenous Explanations of Song-Induced Transformative Processes in Western Amazonia*. *Journal of Medical Anthropology*, 32.
- Ness, R. M. (2001). *Segredos da Técnica Alexander*. Lewes: The Ivy Press Limited.
- Nobre, A. P. (2016). *Supervisão da Prática Letiva em Sala de Aula/ Observação de Aulas*. Porto: Escola Superior de Educação/ Politécnico do Porto.
- Phillips, P. (2014). Singing polyphony. *The Musical Times*, 155(1929), 7-18.
- Platão. (1993). *A República*, 7ª Edição Traduzida. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Ritze, I. R. (1994). *Principles of Voice Production*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Santos, Maria João Sousa (2002). *Todas as Imagens*. Coimbra. Quarteto Editora.
- Schechner, R., & Wolford, L. (1997). *The Grotowski Sourcebook*. New York: Routledge.
- Smuts, J. (1936). *Holism and Evolution* (Third ed.). London: MACMILLAN AND COO, LIMITED.
- Sousa, Carlos Meireles de (2015). *A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano*. Dissertação de Mestrado em Interpretação Artística. ESMAE/ESE. Porto.
- Stanislavski, C. (1979). *A preparação do Actor*. Lisboa: Arcádia.
- Tame, D. (1984). *O Poder Oculto da Música, A transformação do homem pela energia da música*. (O. M. Cajado, Trad.) São Paulo: Editora Cultrix.
- Thomas, J., Jamieson, G., & Cohen, M. (June de 2014). *Low and then high frequency oscillations of distinct right cortical networks are progressively enhanced by medium and long term Satyananda Yoga meditation practice*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8.
- Read, H. (2018). *Educação pela Arte*. (L. F. Ana Maria Rabaça, Trad.) Lisboa: Edições 70, LDA.

## Anexos

### Planificações

#### Planificação Anual do Estagiário no Ensino Secundário

### CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO

#### Planificação

Calendário de Estágio 2018/19

Estagiário: Carlos Meireles

Aula nº	Data	Alunos/Horário	Observações	Reuniões
1	15 Nov	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
2	15 Nov	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	45m
3	22 Nov	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
4	22 Nov	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	45m
5	29 Nov	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
6	29 Nov	11h50-12h45 Marta Leite	Aula assistida	45m Proposta, feita e comentada pelo estagiário, de uma peça de

		2º ano Curso secundário de Canto		repertório para cada uma das duas alunas.
7	6 Dez	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
8	6 Dez	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	45m
9	13 Dez	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	<b>Aula dada pelo estagiário</b>	-
10	13 Dez	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	60m Análise da aula dada pelo estagiário e da planificação apresentada. Proposta feita e comentada pelo estagiário de avaliação quantitativa para os alunos observados
11	5 Jan	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
12	5 Jan	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	<b>Aula dada pelo estagiário</b>	60m Análise da aula dada pelo estagiário e da planificação apresentada
13	17 Jan	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
14	17 Jan	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-

15	24 Jan	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
16	24 Jan	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	45m
17	31 Jan	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
18	31 Jan	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	45m
19	7 Fev	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
20	7 Fev	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	45m?
21	14 Fev	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aquecimento e audição assistida	-
22	14 Fev	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aquecimento e audição assistida	-
23	28 Fev	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	<b>Aula dada pelo estagiário</b>	-

24	28 Fev	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	
25	7 Mar	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
26	7 Mar	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	<b>Aula dada pelo estagiário</b>	
27	14 Mar	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	-
28	14 Mar	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	Aula assistida	
29	21 ou 28 Mar	10h55-11h50 Sílvia Rocha 1º ano Curso secundário de Canto	<b>Aula dada pelo estagiário e classificada pelo Prof. Supervisor e pelo Prof. Cooperante</b>	-
30	21 Mar	11h50-12h45 Marta Leite 2º ano Curso secundário de Canto	<b>Aula dada pelo estagiário e classificada pelo Prof. Supervisor e pelo Prof. Cooperante</b>	-

## EVENTOS VÁRIOS

6 Novembro Reunião preliminar 75m

4 Dezembro Audições escolares

13 Dezembro Concerto Encerramento do Centenário Casa da Música

24 Janeiro Recital de Musica e Poesia com Palmira Troufa e Jaime Mota

30 Janeiro Audições escolares

14 Fevereiro Audições escolar es10h e 11h50

20 e 21 Fevereiro Concurso interno

### **PLANIFICAÇÃO ANUAL DOS ALUNOS OBSERVADOS**

#### **PROPOSTA DE ALGUM REPERTÓRIO PARA OS ALUNOS OBSERVADOS**

Proposta de uma obra por aluno observado, entregue em novembro

Proposta de outra obra por aluno observado, a entregar em fevereiro

#### **PLANIFICAÇÃO DAS AULAS DADAS PELOS ESTAGIÁRIOS**

Entregues nas aulas dadas pelos estagiários

#### **AVALIAÇÃO DE FINAL DE PERÍODO DOS ALUNOS OBSERVADOS**

Proposta feita e comentada em reunião, a 13 de dezembro

#### **AVALIAÇÃO FINAL DOS ALUNOS OBSERVADOS**

#### **PROJECTO DE INVESTIGAÇÃO OU PROJECTO DE INTERVENÇÃO**

A integração do canto gregoriano e dos mantras hindus, tanto como etapas no aquecimento, como estratégias ao serviço da procura sonora e da interpretação nas peças.

## DINAMIZAÇÃO DE UM PROJECTO ESCOLAR

**Título do Projeto:** Dos Mantras Hindus ao Canto Gregoriano Ocidental- Aula Prática

Projeto levado a cabo pelo aluno estagiário Carlos Meireles

*A prática regular de entoação de mantras que ativam os 7 chakras significa muito mais que relaxar das nossas stressantes rotinas diárias. Ao que parece, a voz cantada usada nos mantras, é um mecanismo natural de equilíbrio humano. Esta prática permite-nos aceder ao que é mais primitivo e mais espiritual em nós, ou por outras palavras, ao nosso eu mais íntimo, ao nosso estado fundamental: Energia. Isto significa que o corpo retoma o seu automatismo inato à medida que a mente aprende a acalmar-se.*

*in A voz Absoluta, ser cada vez mais humano, Carlos Meireles*

**Objetivos:** consciência da respiração no canto partindo do sistema metafórico dos 7 chakras; trabalhar a homogeneidade vocal e a afinação cantando repertório gregoriano.

**Destinatários:** aberto a toda a comunidade escolar, em especial aos alunos dos cursos básico e secundário de canto do CMP

**Duração:** 2:00 h

**Proposta de data:** 23 de fevereiro (sábado) das 10:00-12:00

Para participar, envie um email para [sousa.carlosmeireles@gmail.com](mailto:sousa.carlosmeireles@gmail.com).

Cada participante registará a experiência nas suas linhas gerais, por escrito e de forma anónima, no final da sessão.

## **Planificação anual das alunas pelo estagiário**

Planificação Anual  
Outubro de 2018 a junho de 2019

**Aluna:** Sílvia Rocha

**Regime:** Supletivo

**Ano:** 1º

**Nº de aulas previstas:** 30

I. Planificação Geral

### **1º Período**

Aulas 1-9

Audição de Classe (Final de Período)

### **2º Período**

Aulas 10-21

Audição de Classe (Final de Período)

Participação no Concurso Interno

### **3º Período**

Aulas 22-30

Audição de Classe (Final de Período)

Prova de Final de Ano

## II. Conteúdos Gerais

### **Conteúdos programáticos**

Postura e exercícios respiratórios.

Mantras hindus e canto gregoriano.

Vocalizos.

Peças.

### **Conteúdos didáticos**

Postura e exercícios respiratórios: Técnica Alexander- consciência de posturas inadequadas para o canto e a sua correção; Fio de Voz – exercício com a palha para otimização da posição e forma das pregas vocais; os 4 tipos de respiração; posição da laringe, articulação temporo-mandibular e ligação aos músculos envolvidos na respiração.

Mantras hindus e canto gregoriano: a respiração assente no sistema metafórico dos sete chakras (múltiplas âncoras e diversos focos para a produção do som); a homogeneidade tímbrica com alternância de vogais.

Vocalizos: orientados para as peças a fazer em cada aula, numa lógica de busca de uma sonoridade lírica. Ao longo do ano e mediante o desenvolvimento da aluna os vocalizos serão cada vez mais complexos.

Peças: cada peça terá como objetivo primordial o contato com os diferentes repertórios (diferentes línguas e diferentes estilos), mas virá sempre no sentido de incrementar o desenvolvimento técnico e interpretativo. Começaremos primeiro com uma peça na língua italiana que por ter vogais puras facilita a aprendizagem no início do percurso.

No primeiro ano é obrigatório cantar no mínimo 4 peças em pelo menos dois estilos e línguas diferentes.

**Aria italiana do séc. XVII**: *Intorno all'idol mio*, Marco António Cesti

**Peça portuguesa** (incluindo peças em português do Brasil): *Aquela moça que mora em frente*, Luís de Freitas Branco

**Aria de Oratória em inglês, latim ou alemão**: *Quia Respexit*, Magnificat J.S.Bach

**Aria de Ópera em italiano**: *Deh vieni non tardar*, Bodas de Fígaro, W.A.Mozart

**Extra:** lied, canção francesa, peças em espanhol – An die Musik, Franz Schubert

### III. Avaliação

A avaliação da disciplina de canto é avaliação contínua e é composta pelos seguintes parâmetros: avaliação do primeiro e segundo períodos – “Saber Estar” (10%) e “Saber Fazer” (90%); e a avaliação do terceiro período – “Saber Estar” (10%), “Saber Fazer” (65% no 1º e 2º anos; 40% no 3º ano) e a prova global (25% no 1º e 2º anos; 50% no 3º ano).

Os parâmetros específicos da avaliação da disciplina de canto dividem-se em três grandes grupos (ao longo dos três anos: 1) Saber Estar – assiduidade e pontualidade; participação na aula; trabalho de casa; e responsabilização; 2) Saber Fazer – respiração; colocação da voz; postura física correta; concentração; projeção e emissão vocais; algum domínio da qualidade sonora; afinação; aplicação dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão; e participação em aulas de grupo, audições, concertos ou outras atividades propostas.

Prova Global Final de 1º ano – todas as 4 peças estudadas devem ser cantadas de memória excepto a ária de oratória

Planificação Anual  
Outubro de 2018 a junho de 2019

**Aluna:** Marta Nabais Leite

**Regime:** Supletivo

**Ano:** 2º

**Nº de aulas previstas:** 30

#### I. Planificação Geral

##### **1º Período**

Aulas 1-9

Audição de Classe (Final de Período)

## **2º Período**

Aulas 10-21

Audição de Classe (Final de Período)

Participação no Concurso Interno

## **3º Período**

Aulas 22-30

Audição de Classe (Final de Período)

Prova de Final de Ano

II. Conteúdos Gerais

### **Conteúdos programáticos**

Postura e exercícios respiratórios.

Mantras hindus e canto gregoriano.

Vocalizos.

Peças.

### **Conteúdos didáticos**

Postura e exercícios respiratórios: Técnica Alexander- consciência de posturas inadequadas para o canto e a sua correção; Fio de Voz – exercício com a palha para otimização da posição e forma das pregas vocais; os 4 tipos de respiração; posição da laringe, articulação temporo-mandibular e ligação aos músculos envolvidos na respiração.

Mantras hindus e canto gregoriano: a respiração assente no sistema metafórico dos sete chakras (múltiplas âncoras e diversos focos para a produção do som); a homogeneidade tímbrica com alternância de vogais.

Vocalizos: orientados para as peças a fazer em cada aula, numa lógica de busca de uma sonoridade lírica. Ao longo do ano e mediante o desenvolvimento da aluna os vocalizos serão cada vez mais complexos.

Peças: cada peça terá como objetivo primordial o contato com os diferentes repertórios (diferentes línguas e diferentes estilos), mas virá sempre no sentido de incrementar o desenvolvimento técnico e interpretativo.

No segundo ano é obrigatório cantar no mínimo 5 peças com pelo menos três línguas diferentes;

**Aria italiana do séc. XVII**: *Selve amiche, ombrose piante*, António Caldara

**Peça portuguesa** (incluindo peças em português do Brasil): *Tenho tantas saudades*, Francisco de Lacerda

**Aria de Oratória em inglês, latim ou alemão**: *Domine Deus*, Gloria, António Vivaldi

**Aria de Ópera em italiano**: *Voi che sapete*, Bodas de Fígaro, W.A.Mozart

**Lied, canção francesa, peças em espanhol** – *Verborgenheit*, Hugo Wolf

### III. Avaliação

A avaliação da disciplina de canto é avaliação contínua e é composta pelos seguintes parâmetros: avaliação do primeiro e segundo períodos – “Saber Estar” (10%) e “Saber Fazer” (90%); e a avaliação do terceiro período – “Saber Estar” (10%), “Saber Fazer” (65% no 1º e 2º anos; 40% no 3º ano) e a prova global (25% no 1º e 2º anos; 50% no 3º ano).

Os parâmetros específicos da avaliação da disciplina de canto dividem-se em três grandes grupos (ao longo dos três anos: 1) Saber Estar – assiduidade e pontualidade; participação na aula; trabalho de casa; e responsabilização; 2) Saber Fazer – respiração; colocação da voz; postura física correta; concentração; projeção e emissão vocais; algum domínio da qualidade sonora; afinação; aplicação dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Italiano e Alemão; e participação em aulas de grupo, audições, concertos ou outras atividades propostas.

Prova Global Final de 2º ano – duas peças compreendidas entre os séculos XVI, XVII e XVIII, sendo que é sorteada uma delas; uma canção do século XIX, XX ou XXI; uma canção portuguesa; uma ária de ópera, oratória, cantata, missa ou motete. Todas as peças estudadas devem ser cantadas de memória excepto a ária de oratória

## **Planificação das aulas dadas**

Não me foram facultadas as planificações das aulas dadas pelos professores cooperantes. Apresentam-se, de seguida, as planificações das aulas dadas por mim.

### PLANIFICAÇÃO

AULA DE CANTO 13/12/2018

Carlos Manuel Meireles de Sousa, 4060051 | Mestrado em Ensino da Música  
ESMAE/ESE 2018/2019 Professor Cooperante: Cecília Fontes

#### Apresentação da Aula

Disciplina: Canto

Nome dos alunos: Sílvia Rocha

Regime de frequência: Supletivo

Tipologia de aula: individual

Duração: 45 min

Data: 13 de dezembro de 2018

Número de aula: 5

Docente: Carlos Meireles

#### **Conteúdos Gerais**

Conteúdos Programáticos

Postura e exercícios respiratórios: Técnica Alexander e o Fio de Voz.

Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/falsetto

Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes.

Vocalizos ascendentes partindo da voz de peito

Cantochão Ave Mundi Spes Maria

Vedrai carino, Bodas de Fígaro, W. A. MOZART

### **Conteúdos Didáticos**

Postura e exercícios respiratórios: O Fio de Voz. Ganhar progressiva consciência do corpo e da importância da sua disponibilidade para a produção da voz cantada; otimizar o trabalho da musculatura envolvida na expiração; ganhar consciência de que a inspiração é um reflexo despoletado pela expiração; ganhar consciência que a postura afeta a respiração e que a primeira é afetada pela nossa vida, em geral; praticar o Fio de Voz que é um som produzido com o mínimo de pressão de ar que produz um som timbrado (ver A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano<sup>21</sup>).

### **Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/falsetto**

Estes exercícios visam estimular a parte mais delicada das pregas vocais que está associada à agilidade e que por sua vez resulta da atividade do músculo cricóideo. Quanto mais desenvolvido estiver este mecanismo menos tensão será necessária nas pregas vocais para produzir um som poderosíssimo sonora e emocionalmente.

### **Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes**

Cada mantra monossilábico está associado a uma localização corporal específica que funciona como âncora ou apoio vocal e que consoante a localização produz nuances tímbricas.

### **Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito**

A diferença destes vocalizos para os anteriores é que estes envolvem mais notas, como o vocalizo de Rossini, e, por isso mesmo, devem ser precedidos pela entoação de mantras.

---

<sup>21</sup> Trata-se da minha dissertação de mestrado em Interpretação Artística

### **Cantochão Ave Mundi Spes Maria**

Cantar sem vibrato, manter a dinâmica, foco na afinação, uniformizar as vocais segundo eixo vertical com foco inicial no 6º Chakra

### **Vedrai carino, W. A. Mozart**

Legato, fonética do italiano, homogeneidade do som, interpretação, dóppias

### **Contextualização da situação dos alunos**

Perfil e Formação do aluno

Dificuldades/Facilidades

A Sílvia tem alguma dificuldade em perceber o desalinho da cervical com a restante coluna. Não obstante, tem uma voz muito fácil e é muito disponível na aula.

### **Enquadramento das atividades de aprendizagem propostas**

A técnica Alexander é central no caso da Sílvia, pois a correção da postura é, sem dúvida, o que é mais premente.

Os mantras são uma forma fácil de chegar às ressonâncias craniais e nasais.

O canto gregoriano permite-lhe contactar com a dimensão mais simples da sua voz assente num som contínuo sem vibrato e focado na afinação.

A aria de ópera é um desafio acima de tudo interpretativo e de domínio do italiano.

Objetivos dos conteúdos a ministrar

### **Objetivos Gerais**

Contacto com os diferentes repertórios e estilos.

Aprendizagem de recursos técnicos e interpretativos

Melhorar a autonomia no estudo individual.

Ganho progressivo de consciência auditiva dos sons desejáveis.

### **Objetivos Específicos**

#### Desenvolvimento Técnico

Manutenção da homogeneidade da voz ao longo de toda a peça: postura, respiração, ataque, dinâmica, articulação

Clareza no texto.

### **Objetivos Específicos**

#### Desenvolvimento Interpretativo e Performativo

Ganhar consciência da relação apoio vocal-qualidade tímbrica-emoção.

Praticar expressividade corporal mínima: tudo é canalizado no som. Concentração máxima na produção vocal.

Encontrar-se a si mesmo na peça e incorporar o estilo.

### **Objetivos Específicos**

#### Desenvolvimento da Eficiência

Capacidade de organizar o estudo individual.

Compreender e concretizar as etapas de estudo propostas.

Resolução criativa face a problemas técnico-interpretativos. Desenvolvimento da Aula

#### Estratégias Gerais

- Exercícios posturais/respiração/vocais
- Dar feedback em tempo real da execução das peças preparadas em casa, corrigir, dar indicações técnico-interpretativas a realizar no momento.
- Planificar os conteúdos programáticos da aula seguinte.

## Sequências de Aprendizagem

- Predispor a voz para o canto saindo lenta e progressivamente da dimensão da voz falada. Criar um ambiente calmo e confortável para que os exercícios de postura e respiração sejam eficientes. Entoação de mantras. Vocalizos. Cantochão
- Aria de ópera
- Definir o trabalho de casa

## Recursos Didáticos

Piano, estante, lápis, borracha

## **Avaliação do aluno**

descritores do nível de desempenho

Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização;

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão;

Eficiência da capacidade de resposta em aula.

Compreensão dos diferentes estilos e conseqüente execução.

Capacidade interpretativa.

Entrega.

## Avaliação de Desenvolvimento Curricular realizado

Autoavaliação do aluno: o que melhorou e o que há a melhorar

Heteroavaliação: opinião de pessoas que assistem à aula Avaliação do Professor:  
avaliar, alertar, incentivar, aconselhar

## Apresentação da Aula

**Disciplina:** Canto

**Nome dos alunos:** Marta Leite

**Regime de frequência:** Supletivo

**Tipologia de aula:** individual

**Duração:** 45 minutos

**Data:** 3 de janeiro de 2019

**Número de aula:** 6

**Docente:** Carlos Meireles

## Conteúdos Gerais

### **Conteúdos Programáticos**

Postura e exercícios respiratórios: o Fio de Voz.

Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/*falsetto*

Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes.

Vocalizos ascendentes partindo da voz de peito

Cantochão Ave Mundi Spes Maria

One Charming Night, Henry Purcell, Fairy Queen

Conteúdos Didáticos

### **Postura e exercícios respiratórios: O Fio de Voz.**

Ganhar progressiva consciência do corpo e da importância da sua disponibilidade para a produção da voz cantada; otimizar o trabalho da musculatura envolvida na expiração; ganhar consciência de que a inspiração é um reflexo despoletado pela expiração; ganhar consciência que a postura afeta a respiração e que a primeira é afetada pela nossa vida, em geral; praticar o Fio de Voz que é um som produzido com o mínimo de pressão de ar que produz um som timbrado (ver A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano<sup>22</sup>).

### **Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/falsetto**

Estes exercícios visam estimular a parte mais delicada das pregas vocais que está associada à agilidade e que por sua vez resulta da atividade do músculo cricotiroideu. Quanto mais desenvolvido estiver este mecanismo menos tensão será necessária nas pregas vocais para produzir um som poderosíssimo sonora e emocionalmente.

### **Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes**

Cada mantra monossilábico está associado a uma localização corporal específica que funciona como âncora ou apoio vocal e que consoante a localização produz nuances tímbricas.

---

<sup>22</sup> Trata-se da minha dissertação de mestrado em Interpretação Artística

### **Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito**

A diferença destes vocalizos para os anteriores é que estes envolvem mais notas, como o vocalizo de Rossini, e, por isso mesmo, devem ser precedidos pela entoação de mantras.

### **Cantochão Ave Mundi Spes Maria**

Cantar sem vibrato, manter a dinâmica, foco na afinação, uniformizar as vocais segundo eixo vertical com foco inicial no 6º Chakra

### **One Charming Night, Henry Purcell**

Explorar o registo de peito partindo da voz falada para o canto.

Contextualização da situação dos alunos

### **Perfil e Formação do aluno**

Dificuldades/Facilidades

A Marta tensiona demasiado a vogal i usando a ação excessiva dos sub-linguais e dos lábios.

É muito expressiva com o texto falado.

Enquadramento das atividades de aprendizagem propostas

As atividades propostas vão no sentido de a Marta partir da voz falada para o canto.

Objetivos dos conteúdos a ministrar

### **Objetivos Gerais**

Contacto com os diferentes repertórios e estilos.

Aprendizagem de recursos técnicos e interpretativos

Melhorar a autonomia no estudo individual.

Ganho progressivo de consciência auditiva dos sons desejáveis.

### **Objetivos Específicos**

#### *Desenvolvimento Técnico*

*Manutenção da homogeneidade da voz ao longo de toda a peça: postura, respiração, ataque, dinâmica, articulação*

*Clareza no texto.*

### **Objetivos Específicos**

#### *Desenvolvimento Interpretativo e Performativo*

*Ganhar consciência da relação apoio vocal-qualidade tímbrica-emoção.*

*Praticar expressividade corporal mínima: tudo é canalizado no som. Concentração máxima na produção vocal.*

*Encontrar-se a si mesmo na peça e incorporar o estilo.*

## Objetivos Específicos

### *Desenvolvimento da Eficiência*

*Capacidade de organizar o estudo individual.*

*Compreender e concretizar as etapas de estudo propostas.*

*Resolução criativa face a problemas técnico-interpretativos.*

### *Desenvolvimento da Aula*

## Estratégias Gerais

- Exercícios posturais/respiração/vocais
- Dar feedback em tempo real da execução das peças preparadas em casa, corrigir, dar indicações técnico-interpretativas a realizar no momento.
- Planificar os conteúdos programáticos da aula seguinte.

## Sequências de Aprendizagem

- **Predispor a voz para o canto saindo lenta e progressivamente da dimensão da voz falada.** Criar um ambiente calmo e confortável para que os exercícios de postura e respiração sejam eficientes. Entoação de mantras. Vocalizos. Cantochão
- Aria antiga
- Definir o trabalho de casa

## Recursos Didáticos

Piano, estante, lápis, borracha

## **Avaliação do aluno**

descritores do nível de desempenho

Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização;

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão;

Eficiência da capacidade de resposta em aula.

Compreensão dos diferentes estilos e consequente execução.

Capacidade interpretativa.

Entrega.

## **Avaliação de Desenvolvimento Curricular realizado**

Autoavaliação do aluno: o que melhorou e o que há a melhorar

Heteroavaliação: opinião de pessoas que assistem à aula

Avaliação do Professor: avaliar, alertar, incentivar, aconselhar

Apresentação da Aula

**Disciplina:** Canto

**Nome dos alunos:** Sílvia Rocha

**Regime de frequência:** Supletivo

**Tipologia de aula:** individual

**Duração:** 45 minutos

**Data:** 28 de fevereiro de 2019

**Número de aula:**

**Docente:** Carlos Meireles

Conteúdos Gerais

### **Conteúdos Programáticos**

Postura e exercícios respiratórios: o Fio de Voz.

Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/*falsetto*

Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes.

Vocalizos ascendentes partindo da voz de peito

Cantochão Ave Mundi Spes Maria

### **Lascia ch'io pianga**

Act II, Scene 2 da ópera italiana *Rinaldo*, George Frideric Handel

## Conteúdos Didáticos

### **Postura e exercícios respiratórios: O Fio de Voz.**

Ganhar progressiva consciência do corpo e da importância da sua disponibilidade para a produção da voz cantada; otimizar o trabalho da musculatura envolvida na expiração; ganhar consciência de que a inspiração é um reflexo despoletado pela expiração; ganhar consciência que a postura afeta a respiração e que a primeira é afetada pela nossa vida, em geral; praticar o Fio de Voz que é um som produzido com o mínimo de pressão de ar que produz um som timbrado (ver A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano<sup>23</sup>).

### **Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/falsetto**

Estes exercícios visam estimular a parte mais delicada das pregas vocais que está associada à agilidade e que por sua vez resulta da atividade do músculo cricotiroideu. Quanto mais desenvolvido estiver este mecanismo menos tensão será necessária nas pregas vocais para produzir um som poderosíssimo sonora e emocionalmente.

### **Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes**

Cada mantra monossilábico está associado a uma localização corporal específica que funciona como âncora ou apoio vocal e que consoante a localização produz nuances tímbricas.

### **Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito**

A diferença destes vocalizos para os anteriores é que estes envolvem mais notas, como o vocalizo de Rossini, e, por isso mesmo, devem ser precedidos pela entoação de mantras.

---

<sup>23</sup> Trata-se da minha dissertação de mestrado em Interpretação Artística

## **Cantochão Ave Mundi Spes Maria**

Cantar sem vibrato, manter a dinâmica, foco na afinação, uniformizar as vocais segundo eixo vertical com foco inicial no 6º Chakra

### **Lascia ch'io pianga**

Dado que a Sílvia encontra uma boa colocação na zona e4-g4, iniciaremos a peça pela seção central e só depois iremos ao início. Como é uma peça que exige contenção (a personagem é prisioneira de uma vilã e lamenta-se em cativo), vou conduzir a aula no sentido da utilização do Fio de Voz sobre a ideia do choro, ou de um murmúrio que não pode ser ouvido, e a partir daí abrir para uma dinâmica mais forte, conservando a interioridade. Na sequência do trabalho que o estagiário Bruno Monteiro propôs na sessão sobre a articulação da língua portuguesa, desenvolvi um exercício que perei em prática com a Sílvia que consiste em dizer o texto com a boca fechada (consciência do comportamento da língua na articulação do texto e suas consequências na ligação garganta-ressonâncias) e ir libertando o maxilar inferior de forma progressiva até à abertura mínima necessária.

## **Contextualização da situação dos alunos**

Perfil e Formação do aluno

Dificuldades/Facilidades

A Sílvia é detentora de uma voz fácil aliada a um espírito altamente vivo, o que lhe permite uma evolução a olhos (e ouvidos) vistos. As questões posturais, que são o seu grande problema, estão a ser resolvidas muito lentamente, mas estão a acontecer.

Enquadramento das atividades de aprendizagem propostas

As atividades propostas vão no sentido de a Sílvia unir, cada vez mais, a região aguda (que é o seu forte) com a região média grave.

Objetivos dos conteúdos a ministrar

### **Objetivos Gerais**

Contacto com os diferentes repertórios e estilos.

Aprendizagem de recursos técnicos e interpretativos

Melhorar a autonomia no estudo individual.

Ganho progressivo de consciência auditiva dos sons desejáveis.

### **Objetivos Específicos**

#### *Desenvolvimento Técnico*

*Manutenção da homogeneidade da voz ao longo de toda a peça: postura, respiração, ataque, dinâmica, articulação*

*Clareza no texto.*

#### **Objetivos Específicos**

#### *Desenvolvimento Interpretativo e Performativo*

*Ganhar consciência da relação apoio vocal-qualidade tímbrica-emoção.*

*Praticar expressividade corporal mínima: tudo é canalizado no som. Concentração máxima na produção vocal.*

*Encontrar-se a si mesmo na peça e incorporar o estilo.*

## Objetivos Específicos

*Desenvolvimento da Eficiência*

*Capacidade de organizar o estudo individual.*

*Compreender e concretizar as etapas de estudo propostas.*

*Resolução criativa face a problemas técnico-interpretativos.*

*Desenvolvimento da Aula*

## Estratégias Gerais

- Exercícios posturais/respiração/vocais
- Dar feedback em tempo real da execução das peças preparadas em casa, corrigir, dar indicações técnico-interpretativas a realizar no momento.
- Planificar os conteúdos programáticos da aula seguinte.
- Sequências de Aprendizagem
- **Predispor a voz para o canto saindo lenta e progressivamente da dimensão da voz falada.** Criar um ambiente calmo e confortável para que os exercícios de postura e respiração sejam eficientes. Entoação de mantras. Vocalizos. Cantochão
- Aria de ópera
- Definir o trabalho de casa

## Recursos Didáticos

Piano, estante, lápis, borracha

### **Avaliação do aluno**

descritores do nível de desempenho

Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização;

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão;

Eficiência da capacidade de resposta em aula.

Compreensão dos diferentes estilos e consequente execução.

Capacidade interpretativa.

Entrega.

### **Avaliação de Desenvolvimento Curricular realizado**

Autoavaliação do aluno: o que melhorou e o que há a melhorar

Heteroavaliação: opinião de pessoas que assistem à aula

Avaliação do Professor: avaliar, alertar, incentivar, aconselhar

Apresentação da Aula

**Disciplina:** Canto

**Nome dos alunos:** Marta Nabais Leite

**Regime de frequência:** Supletivo

**Tipologia de aula:** individual

**Duração:** 45 minutos

**Data:** 7 de fevereiro de 2019

**Número de aula:**

**Docente:** Carlos Meireles

Conteúdos Gerais

### **Conteúdos Programáticos**

Postura e exercícios respiratórios: o Fio de Voz.

Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/*falsette*

Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes.

Cantochão Ave Mundi Spes Maria

Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito

*Voi che sapete*, Bodas de Fígaro, W.A.Mozart

### **Conteúdos Didáticos**

**Postura e exercícios respiratórios: O Fio de Voz.**

Ganhar progressiva consciência do corpo e da importância da sua disponibilidade para a produção da voz cantada; otimizar o trabalho da musculatura envolvida na expiração; ganhar consciência de que a inspiração é um reflexo despoletado pela expiração; ganhar consciência que a postura afeta a respiração e que a primeira é afetada pela

nossa vida, em geral; praticar o Fio de Voz que é um som produzido com o mínimo de pressão de ar que produz um som timbrado (ver A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano<sup>24</sup>).

### **Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/falsetto**

Estes exercícios visam estimular a parte mais delicada das pregas vocais que está associada à agilidade e que por sua vez resulta da atividade do músculo cricóideo. Quanto mais desenvolvido estiver este mecanismo menos tensão será necessária nas pregas vocais para produzir um som poderosíssimo sonora e emocionalmente.

### **Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes**

Cada mantra monossilábico está associado a uma localização corporal específica que funciona como âncora ou apoio vocal e que consoante a localização produz nuances tímbricas.

### **Cantochão Ave Mundi Spes Maria**

Cantar sem vibrato, manter a dinâmica, foco na afinação, uniformizar as vocais segundo eixo vertical com foco inicial no 6º Chakra

### **Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito**

A diferença destes vocalizos para os anteriores é que estes envolvem mais notas, como o vocalizo de Rossini, e, por isso mesmo, devem ser precedidos pela entoação de mantras e pelo gregoriano.

---

<sup>24</sup> Trata-se da minha dissertação de mestrado em Interpretação Artística

*Voi che sapete*, Bodas de Fígaro, W.A.Mozart

Trabalhar a interpretação a partir de uma imagética do corpo alicerçada no sistema metafórico dos sete chakras, tendo como base as vontades/ideias/afetos identificados no texto.

### **Contextualização da situação dos alunos**

Perfil e Formação do aluno

Dificuldades/Facilidades

A Marta ainda não percebeu como transpor a riqueza da sua voz falada para a voz cantada, mas a verdade é que esse trabalho está muito dificultado pelo fato de lhe darmos sempre peças um pouco agudas.

Enquadramento das atividades de aprendizagem propostas

As atividades propostas vão no sentido de a Marta ganhar cada vez mais gosto na interpretação cénica.

Objetivos dos conteúdos a ministrar

### **Objetivos Gerais**

Contacto com os diferentes repertórios e estilos.

Aprendizagem de recursos técnicos e interpretativos

Melhorar a autonomia no estudo individual.

Ganho progressivo de consciência auditiva dos sons desejáveis.

## **Objetivos Específicos**

### *Desenvolvimento Técnico*

*Manutenção da homogeneidade da voz ao longo de toda a peça: postura, respiração, ataque, dinâmica, articulação*

*Clareza no texto.*

## **Objetivos Específicos**

### *Desenvolvimento Interpretativo e Performativo*

*Ganhar consciência da relação apoio vocal-qualidade tímbrica-emoção.*

*Praticar expressividade corporal mínima: tudo é canalizado no som. Concentração máxima na produção vocal.*

*Encontrar-se a si mesmo na peça e incorporar o estilo.*

## **Objetivos Específicos**

### *Desenvolvimento da Eficiência*

*Capacidade de organizar o estudo individual.*

*Compreender e concretizar as etapas de estudo propostas.*

*Resolução criativa face a problemas técnico-interpretativos.*

### *Desenvolvimento da Aula*

## **Estratégias Gerais**

- Exercícios posturais/respiração/vocais
- Dar feedback em tempo real da execução das peças preparadas em casa, corrigir, dar indicações técnico-interpretativas a realizar no momento.

- Planificar os conteúdos programáticos da aula seguinte.

### Sequências de Aprendizagem

- **Predispor a voz para o canto saindo lenta e progressivamente da dimensão da voz falada.** Criar um ambiente calmo e confortável para que os exercícios de postura e respiração sejam eficientes. Entoação de mantras. Vocalizos. Cantochão
- Aria de ópera
- Definir o trabalho de casa

### Recursos Didáticos

Piano, estante, lápis, borracha

### Avaliação do aluno

descritores do nível de desempenho

Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização;

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão;

Eficiência da capacidade de resposta em aula.

Compreensão dos diferentes estilos e consequente execução.

Capacidade interpretativa.

Entrega.

## **Avaliação de Desenvolvimento Curricular realizado**

Autoavaliação do aluno: o que melhorou e o que há a melhorar

Heteroavaliação: opinião de pessoas que assistem à aula

Avaliação do Professor: avaliar, alertar, incentivar, aconselhar

Apresentação da Aula

**Disciplina:** Canto

**Nome dos alunos:** Marta Nabais Leite

**Regime de frequência:** Supletivo

**Tipologia de aula:** individual

**Duração:** 45 minutos

**Data:** 28 de Março de 2019

**Número de aula:** 15

**Docente:** Carlos Meireles

### **Conteúdos Gerais**

#### **Conteúdos Programáticos**

Postura e exercícios respiratórios: o Fio de Voz.

Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/*falsetto*

Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes.

Cantochão Ave Mundi Spes Maria

Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito

*Voi che sapete*, Bodas de Fígaro, W.A.Mozart

Conteúdos Didáticos

### **Postura e exercícios respiratórios: O Fio de Voz.**

Ganhar progressiva consciência do corpo e da importância da sua disponibilidade para a produção da voz cantada; otimizar o trabalho da musculatura envolvida na expiração; ganhar consciência de que a inspiração é um reflexo despoletado pela expiração; ganhar consciência que a postura afeta a respiração e que a primeira é afetada pela nossa vida, em geral; praticar o Fio de Voz que é um som produzido com o mínimo de pressão de ar que produz um som timbrado (ver *A Voz Absoluta*, ser cada vez mais humano<sup>25</sup>).

### **Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/falsetto**

Estes exercícios visam estimular a parte mais delicada das pregas vocais que está associada à agilidade e que por sua vez resulta da atividade do músculo cricóideo. Quanto mais desenvolvido estiver este mecanismo menos tensão será necessária nas pregas vocais para produzir um som poderosíssimo sonora e emocionalmente.

### **Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes**

Cada mantra monossilábico está associado a uma localização corporal específica que funciona como âncora ou apoio vocal e que consoante a localização produz nuances tímbricas.

---

<sup>25</sup> Trata-se da minha dissertação de mestrado em Interpretação Artística

### **Cantochão Ave Mundi Spes Maria**

Cantar sem vibrato, manter a dinâmica, foco na afinação, uniformizar as vogais segundo eixo vertical com foco inicial no 6º Chakra

### **Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito**

A diferença destes vocalizos para os anteriores é que estes envolvem mais notas, como o vocalizo de Rossini, e, por isso mesmo, devem ser precedidos pela entoação de mantras e pelo gregoriano.

*Voi che sapete*, Bodas de Fígaro, W.A.Mozart

Trabalhar a interpretação a partir de uma imagética do corpo alicerçada no sistema metafórico dos sete chakras, tendo como base as vontades/ideias/afetos identificados no texto.

### **Contextualização da situação dos alunos**

Perfil e Formação do aluno

Dificuldades/Facilidades

A Marta tem grande facilidade em interpretar o texto falado, mas quando canta tende a negligenciar a interpretação.

Enquadramento das atividades de aprendizagem propostas

As atividades propostas vão no sentido de a Marta ganhar cada vez mais gosto na interpretação cénica.

Objetivos dos conteúdos a ministrar

### **Objetivos Gerais**

Contacto com os diferentes repertórios e estilos.

Aprendizagem de recursos técnicos e interpretativos

Melhorar a autonomia no estudo individual.

Ganho progressivo de consciência auditiva dos sons desejáveis.

### **Objetivos Específicos**

*Desenvolvimento Técnico*

*Manutenção da homogeneidade da voz ao longo de toda a peça: postura, respiração, ataque, dinâmica, articulação*

*Clareza no texto.*

### **Objetivos Específicos**

*Desenvolvimento Interpretativo e Performativo*

*Ganhar consciência da relação apoio vocal-qualidade tímbrica-emoção.*

*Praticar expressividade corporal mínima: tudo é canalizado no som. Concentração máxima na produção vocal.*

*Encontrar-se a si mesmo na peça e incorporar o estilo.*

### **Objetivos Específicos**

*Desenvolvimento da Eficiência*

*Capacidade de organizar o estudo individual.*

*Compreender e concretizar as etapas de estudo propostas.*

*Resolução criativa face a problemas técnico-interpretativos.*

*Desenvolvimento da Aula*

### **Estratégias Gerais**

- Exercícios posturais/respiração/vocais
- Dar feedback em tempo real da execução das peças preparadas em casa, corrigir, dar indicações técnico-interpretativas a realizar no momento.
- Planificar os conteúdos programáticos da aula seguinte.

### Sequências de Aprendizagem

- **Predispor a voz para o canto saindo lenta e progressivamente da dimensão da voz falada.** Criar um ambiente calmo e confortável para que os exercícios de postura e respiração sejam eficientes. Entoação de mantras. Vocalizos. Cantochão
- Aria de ópera
- Definir o trabalho de casa

### Recursos Didáticos

Piano, estante, lápis, borracha

## **Avaliação do aluno**

descritores do nível de desempenho

Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização;

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão;

Eficiência da capacidade de resposta em aula.

Compreensão dos diferentes estilos e consequente execução.

Capacidade interpretativa.

Entrega.

## **Avaliação de Desenvolvimento Curricular realizado**

Autoavaliação do aluno: o que melhorou e o que há a melhorar

Heteroavaliação: opinião de pessoas que assistem à aula

Avaliação do Professor: avaliar, alertar, incentivar, aconselhar

## **Conteúdos Gerais**

Conteúdos Programáticos

Postura e exercícios respiratórios: o Fio de Voz.

Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/*falsetto*

Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes.

Cantochão Ave Mundi Spes Maria

Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito

*Vedrai carino, Bodas de Fígaro, W. A. MOZART*

### **Conteúdos Didáticos**

#### **Postura e exercícios respiratórios: O Fio de Voz.**

Ganhar progressiva consciência do corpo e da importância da sua disponibilidade para a produção da voz cantada; otimizar o trabalho da musculatura envolvida na expiração; ganhar consciência de que a inspiração é um reflexo despoletado pela expiração; ganhar consciência que a postura afeta a respiração e que a primeira é afetada pela nossa vida, em geral; praticar o Fio de Voz que é um som produzido com o mínimo de pressão de ar que produz um som timbrado (ver A Voz Absoluta, ser cada vez mais humano<sup>26</sup>).

#### **Vocalizos descendentes partindo da voz de cabeça/falsetto**

Estes exercícios visam estimular a parte mais delicada das pregas vocais que está associada à agilidade e que por sua vez resulta da atividade do músculo cricóideo. Quanto mais desenvolvido estiver este mecanismo menos tensão será necessária nas pregas vocais para produzir um som poderosíssimo sonora e emocionalmente.

#### **Entoação de mantras monossilábicos LAM, VAM, RAM, IAM, HAM, AUM, OM em intervalos ascendentes**

Cada mantra monossilábico está associado a uma localização corporal específica que funciona como âncora ou apoio vocal e que consoante a localização produz nuances tímbricas.

#### **Cantochão Ave Mundi Spes Maria**

Cantar sem vibrato, manter a dinâmica, foco na afinação, uniformizar as vocais segundo eixo vertical com foco inicial no 6º Chakra

---

<sup>26</sup> Trata-se da minha dissertação de mestrado em Interpretação Artística

### **Vocalizos ascendentes/descendentes partindo da voz de peito**

A diferença destes vocalizos para os anteriores é que estes envolvem mais notas, como o vocalizo de Rossini, e, por isso mesmo, devem ser precedidos pela entoação de mantras e pelo gregoriano.

### ***Vedrai carino, Bodas de Fígaro, W. A. MOZART***

Legato, fonética do italiano, homogeneidade do som, interpretação.

### **Contextualização da situação dos alunos**

Perfil e Formação do aluno

Dificuldades/Facilidades

A Sílvia tem alguma dificuldade em perceber o desalinho da cervical com a restante coluna. Não obstante, tem uma voz muito fácil e é muito disponível na aula.

Enquadramento das atividades de aprendizagem propostas

As atividades propostas vão no sentido de a Marta ganhar cada vez mais gosto na interpretação cénica.

### **Objetivos dos conteúdos a ministrar**

#### **Objetivos Gerais**

Contacto com os diferentes repertórios e estilos.

Aprendizagem de recursos técnicos e interpretativos

Melhorar a autonomia no estudo individual.

Ganho progressivo de consciência auditiva dos sons desejáveis.

### **Objetivos Específicos**

#### *Desenvolvimento Técnico*

*Manutenção da homogeneidade da voz ao longo de toda a peça: postura, respiração, ataque, dinâmica, articulação*

*Clareza no texto.*

### **Objetivos Específicos**

#### *Desenvolvimento Interpretativo e Performativo*

*Ganhar consciência da relação apoio vocal-qualidade tímbrica-emoção.*

*Praticar expressividade corporal mínima: tudo é canalizado no som. Concentração máxima na produção vocal.*

*Encontrar-se a si mesmo na peça e incorporar o estilo.*

### **Objetivos Específicos**

#### *Desenvolvimento da Eficiência*

*Capacidade de organizar o estudo individual.*

*Compreender e concretizar as etapas de estudo propostas.*

*Resolução criativa face a problemas técnico-interpretativos.*

## *Desenvolvimento da Aula*

### **Estratégias Gerais**

- Exercícios posturais/respiração/vocais
- Dar feedback em tempo real da execução das peças preparadas em casa, corrigir, dar indicações técnico-interpretativas a realizar no momento.
- Planificar os conteúdos programáticos da aula seguinte.

### **Sequências de Aprendizagem**

- **Predispor a voz para o canto saindo lenta e progressivamente da dimensão da voz falada.** Criar um ambiente calmo e confortável para que os exercícios de postura e respiração sejam eficientes. Entoação de mantras. Vocalizos. Cantochão
- Aria de ópera
- Definir o trabalho de casa

### **Recursos Didáticos**

Piano, estante, lápis, borracha

Avaliação do aluno

descritores do nível de desempenho

### **Parâmetros de Avaliação (Insuficiente, Suficiente, Bom)**

Executar com sucesso os exercícios posturais e respiratórios de pré-vocalização;

Vocalizar com agilidade mantendo a homogeneidade tímbrica ao longo de toda a extensão;

Eficiência da capacidade de resposta em aula.

Compreensão dos diferentes estilos e consequente execução.

Capacidade interpretativa.

Entrega.


### **Avaliação de Desenvolvimento Curricular realizado**

Autoavaliação do aluno: o que melhorou e o que há a melhorar

Heteroavaliação: opinião de pessoas que assistem à aula

Avaliação do Professor: avaliar, alertar, incentivar, aconselhar

## **Programas de sala das audições assistidas**



**AUDIÇÃO ESCOLAR**

**30/01/2019 | 15:20 | Sala -1.07**

**PROGRAMA**

**Donizetti - Sonata**  
Rita Sarmiento Gonçalves - Oboé  
Piano: Prof.<sup>a</sup> Lúcia Rodrigues  
*Classe do(a) Prof.(<sup>a</sup>) Elen Teles*

**Harold Dark - 2 Miniaturas**  
**M. Dring - Italian Dance**  
Iris Redentor - Oboé 6º ano  
Piano: Prof.<sup>a</sup> Olga Amaro  
*Classe do(a) Prof.(<sup>a</sup>) Elen Teles*

**Benedetto Marcello - Sonata em Fá Maior - Largo - Allegro**  
Martim Azevedo - Tuba 9ºano  
Piano: Prof.<sup>a</sup> Lúcia Rodrigues  
*Classe do(a) Prof.(<sup>a</sup>) Avelino Ramos*

**Cesar Cui - Orientale**  
Maria Sarmiento Gonçalves  
Piano: Prof.<sup>a</sup> Olga Amaro  
*Classe do(a) Prof.(<sup>a</sup>) Elen Teles*

**W. Boyce - Gavotte**  
Afonso Cerqueira - Oboé 9º ano  
Piano: Prof.<sup>a</sup> Maria Joao Fernandes  
*Classe do(a) Prof.(<sup>a</sup>) Elen Teles*

**W. A. Mozart - Et incarnatus est, da Missa em Dó menor**  
**G. Donizetti - Quel guardo il cavaliere... (Don Pasquale)**  
Margarida Neto - Canto 3ºano  
Piano: Prof.<sup>a</sup> Lúcia Rodrigues  
*Classe do(a) Prof.(<sup>a</sup>) Cecília Fontes*



## AUDIÇÃO ESCOLAR

30/01/2019 | 17:05 | Pequeno Auditório

### PROGRAMA

**Jeanine Rueff – Cantilène**

Constança Pinheiro Trompa 5º Ano

Piano: Prof.<sup>a</sup> Aida Sigharian Asl

*Classe do(a) Prof.(<sup>a</sup>) Gil Lopes*

**Saint-Saens – Romance**

Mariana Coelho – Trompa 2º Grau

Piano: Prof.<sup>a</sup> Aida Sigharian Asl

*Classe do(a) Prof.(<sup>a</sup>) Gil Lopes*

**James Curnow – Fantasy for Trombone**

Diogo Esteves Moreira – Trombone 8º ano

Piano: Prof.<sup>a</sup> Aida Sigharian Asl

*Classe do(a) Prof. (a) Alcides Paiva*

**A. Scarlatti – Le violette**

**W. A. Mozart – Vedrai carino, da ópera Così fan tutte**

Sílvia Rocha – Canto 1º ano

Piano: Prof. Cristóvão Luiz

*Classe do(a) Prof. (a) Cecília Fontes*

**W. A. Mozart – Tu virginum corona – Moteto Exultate jubilate**

**C. Debussy – Fleur des blés**

Daniela Barbosa – Canto 2º ano

Piano: Prof. Cristóvão Luiz

*Classe do(a) Prof. (a) Cecília Fontes*



## AUDIÇÃO ESCOLAR

**30/01/2019 | 17:05 | Pequeno Auditório (Continuação)**

**Eugène Bozza – En Irlande**

Maria Teresa Moreira Trompa 10º Ano

Piano: Prof.<sup>a</sup> Aida Sigharian Asl

Classe do(a) Prof.(<sup>a</sup>) Gil Lopes

**Nicolai Rimski-Korsakov – Concerto de – 1º andamento**

Pedro Meleiro Magalhães – Trombone 7º grau

Piano: Prof.<sup>a</sup> Aida Sigharian Asl

Classe do(a) Prof. (a) Alcides Paiva

**E. Satie – Les anges**

**J. Haydn!– Vada adagio, Signorina, da ópera La quakera spiritosa**

Catarina Gonçalves – Canto 3º ano

Piano: Prof. David Ferreira

Classe do(a) Prof. (a) Cecília Fontes

**R. Schumann – Nurlein lächelnder Blick**

**C. Debussy – Voici que le Printemps**

**J. Massenet – Frère! Voyez!...Du gai soleil - Ópera Werther**

Leonor Pereira Pinto – Canto 12º ano

Piano: Prof. Cristóvão Luiz

Classe do(a) Prof. (a) Cecília Fontes


**Donizetti - Sonata!– Largo, Allegro**

Joly Braga Santos – Peça para flauta e piano

Maria Rocha – Flauta

Sofia Oliveira – Flauta

Classe de Conjunto do(a) Prof. (a) Luís Meireles

 **CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO**  
MEDALHA DE MÉRITO GRAU QUINZ DA CIDADE  
ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO

**- AUDIÇÃO -**

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

**14/02/2019 | 10:00 | Auditório** **PROGRAMA**

**L. Graça – Ó Serrana, ó serraninha**  
**Tradicional – She’s like the swallow**  
Clara Perdigão – Canto 8º ano / 4º Grau  
Piano: Prof.ª Lúcia Rodrigues  
*Classe do(a) Prof.(ª) Emanuel Henriques*

**J. Haydn - The sailor’s song**  
**F. Schubert – Frühlingslied**  
**F. Lacerda – Desde que os cravos e rosas**  
Inês Peixoto – Canto 1º Ano  
Piano: Prof.ª Maria João Fernandes  
*Classe do(a) Prof.(ª) Emanuel Henriques*

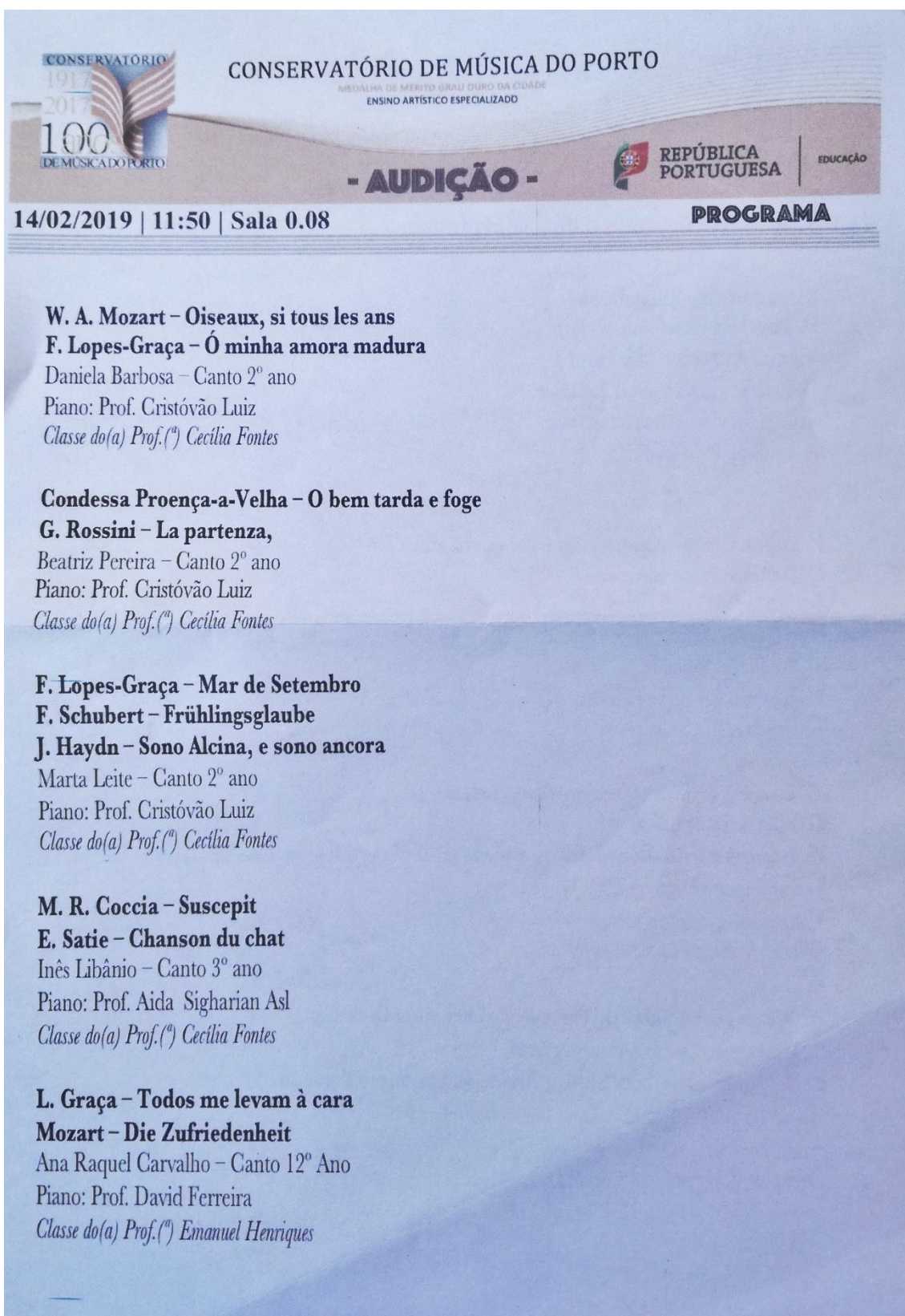
**H. Villa Lobos – Canção do poeta do século XVIII**  
**C. Gounod – Sérénade**  
Joana Monteiro - 3º ano Educação Vocal  
Piano: Prof.ª Maria João Fernandes  
*Classe do(a) Prof.(ª) Cecília Fontes*

**Th. Arne – Blow blow the winter wind**  
**Haydn – Sympathy**  
Adriana Ferreira – Educação Vocal 3º Ano  
Piano: Prof.ª Lúcia Rodrigues  
*Classe do(a) Prof.(ª) Emanuel Henriques*

**A. Vivaldi – Stabat Mater – Stabat Mater dolorosa**  
**G. Händel- Rinaldo – Armida dispietata...Lascia ch'io pianga**  
Cristiano Alves – Canto 11º Ano  
Piano: Prof.ª Lúcia Rodrigues  
*Classe do(a) Prof.(ª) Emanuel Henriques*

**B. Galuppi – Misera a tante pene**  
**Ivo Cruz – Balada da neve**  
**C. Chaminade – L’été**  
Margarida Neto – Canto 3ºano  
Piano: Prof.ª Lúcia Rodrigues  
*Classe do(a) Prof.(ª) Cecília Fontes*

Durante a apresentação não é permitida a movimentação na sala.  
Os telemóveis e outros equipamentos com sinal sonoro deverão estar desligados.  
Não são permitidas gravações de som e/ou imagem que não estejam devidamente autorizadas



CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO  
MEDALHA DE MÉRITO GRAU OURO DA CIDADE  
ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO

1917  
2017  
100  
DE MÚSICA DO PORTO

- AUDIÇÃO -

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

14/02/2019 | 11:50 | Sala 0.08

**PROGRAMA**


**W. A. Mozart – Oiseaux, si tous les ans**  
**F. Lopes-Graça – Ó minha amora madura**  
Daniela Barbosa – Canto 2º ano  
Piano: Prof. Cristóvão Luiz  
*Classe do(a) Prof.ª Cecília Fontes*

**Condessa Proença-a-Velha – O bem tarda e foge**  
**G. Rossini – La partenza,**  
Beatriz Pereira – Canto 2º ano  
Piano: Prof. Cristóvão Luiz  
*Classe do(a) Prof.ª Cecília Fontes*

**F. Lopes-Graça – Mar de Setembro**  
**F. Schubert – Frühlingsglaube**  
**J. Haydn – Sono Alcina, e sono ancora**  
Marta Leite – Canto 2º ano  
Piano: Prof. Cristóvão Luiz  
*Classe do(a) Prof.ª Cecília Fontes*

**M. R. Coccia – Suscepit**  
**E. Satie – Chanson du chat**  
Inês Libânio – Canto 3º ano  
Piano: Prof. Aida Sigharian Asl  
*Classe do(a) Prof.ª Cecília Fontes*

**L. Graça – Todos me levam à cara**  
**Mozart – Die Zufriedenheit**  
Ana Raquel Carvalho – Canto 12º Ano  
Piano: Prof. David Ferreira  
*Classe do(a) Prof.ª Emanuel Henriques*



**CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO**  
MEDALHA DE MÉRITO GRAU OURO DA CIDADE  
ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO

**- AUDIÇÃO -**

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

**14/02/2019 | 11:50 | Sala 0.08 - continuação**

**Clérambault – Allez, Orphée**  
**H. Purcell – Music for a while**  
**Vianna da Motta – Pastoral**  
**G. Fauré – Les roses d'Ispahan**  
Sara Machado – Canto 3º ano  
Piano: Prof. Cristóvão Luiz  
*Classe do(a) Prof.ª Cecília Fontes*

**F. Lopes-Graça – Quem embarca, quem embarca**  
**C. Debussy – En sourdine**  
**A. Caldara – Vaghe luci**  
Leonor Abrunheiro – Canto 3º ano  
Teresa Pinho - Violino  
Piano: Prof. Cristóvão Luiz  
*Classe do(a) Prof.ª Cecília Fontes*

**C. Carneyro – Nossa Senhora das Dores**  
**G. Sarti – Lungi da te**  
**G. Donizetti – Ah! Benedette queste carte! Della crudele Isotta - L'elisir d'amore**  
Leonor Pereira Pinto – Canto 12º ano  
Piano: Prof. Cristóvão Luiz  
*Classe do(a) Prof.ª Cecília Fontes*

**W. Mozart – As bodas de Figaro - Hai già vinta la causa**  
**G. Fauré – La chanson du pecheur**  
**E. Korngold – Die Tote Stadt – Mein sehnen, mein Wähnen**  
Miguel Barreira – Canto 3º Ano  
Piano: Prof. Cristóvão Luiz  
*Classe do(a) Prof.ª Emanuel Henriques*

**RECITAL  
DE MÚSICA  
E POESIA**

declamação e voz falada  
**PALMIRA TROUFA**

piano  
**JAIME MOTA**

música (poemas para voz falada  
e piano\_1ª audição)  
**FERNANDO VALENTE**

**24  
JAN '19  
19H**

**AUDITÓRIO  
CONSERVATÓRIO  
DE MÚSICA  
DO PORTO**

entrada livre,  
limitada à lotação  
do espaço

CONSERVATÓRIO  
1917  
2017  
100  
ANOS  
DE MÚSICA DO PORTO

PHOT. JORGE CARVALHO 2019

## Programa

### Poemas

Aconteceu Poesia – Fernando Vieira

Espírito – Natália Correia

Anti Anne Frank – António Gedeão

Três poemas à mulher – Augusto Gil

O Poeta Doido, o Vitral e a Santa Morta – José Régio

### Piano solo

La puerta del Vino – Claude Debussy

Ondine – Claude Debussy

### Poemas para voz falada e piano (1ª audição) – Fernando Valente

Pequena prece – Miguel Torga

Oração – Miguel Torga

O que há em mim é sobretudo cansaço – Fernando Pessoa/Álvaro de Campos

Não sei, ama, onde era – Fernando Pessoa

Exortação ao sono – Miguel Torga

Adeus – Eugénio de Andrade

---

24 | jan | 19h | 2019

Auditório do Conservatório de Música do Porto

Declamação e Voz Falada – **Palmira Troufa**

Piano – **Jaime Mota**

Música (Poemas para Voz Falada e Piano – 1ª Audição) – **Fernando Valente**

## Ave Mundi Spes Maria – partitura

# Ave mundi spes Maria

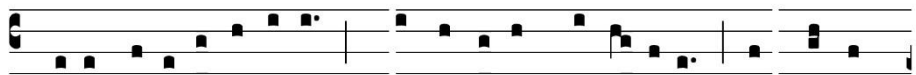
Canto Gregoriano “In Honorem Beatae Mariae V.”

Prima parte, Sequenza VII, Attribuita a Papa Innocenzo III (Perugia, 1060 - 1116)

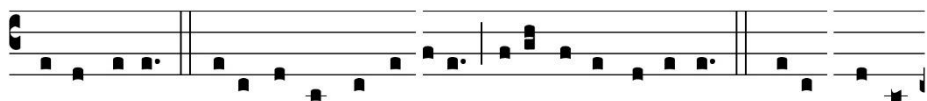
Sta in: Cantus Selecti - Pagina 162 ed. Desclée, Tournai (Belgium), Prosario Domenicano - Trento, It. Secolo XV



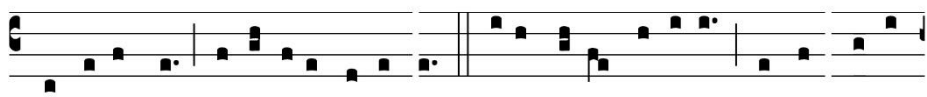
Ave mún-di spes Ma-rí-a, Ave mi-tis, Ave pi-a, Ave pléna grá-ti-a.



2. Ave Virgo singu-lá-ris, Quæ per rúbum de-signá-ris Non pás-sum



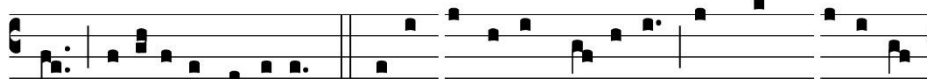
incén-di-a. 3. Ave ró-sa spe-ci-ó-sa, Ave Jéss-e vírgu-la. 4. Cú-jus frúctus



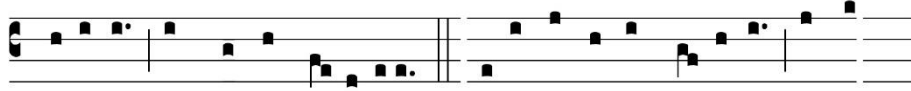
nóstri lú-ctus Re-laxávit vincu-la. 5. A-ve cú-jus visce-ra Contra mórtis



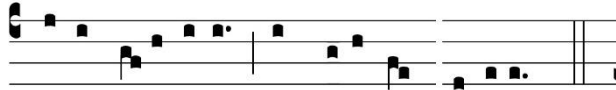
foéde-ra Edidérunt Fi-li-um 6. A-ve cárens sími-li, Múndo dí-u flébi-



li Reparásti gáudi-um. 7. Ave vír-ginum lu-cérna, Per quam fúlsit lux



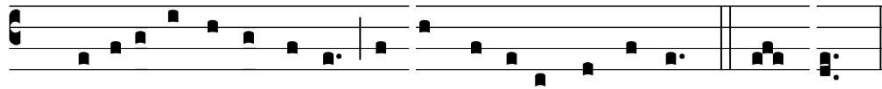
supérna His quos úmbra ténu-it. **8.**A-ve Vírgo de qua násci, Et de



cú-jus lácte pásci Rex cæló-rum vó-lu-it. *( per questioni di praticità, passo alla 17, 18)*



**17.** Sed nos tú-a sáncta préce Múndans a peccá-ti faéce.



**18.** Cóllocet in lú-cis dómo, Amen dí-cat ómnis hómo. **A-** men

*Ti saluto Maria, speranza del mondo, Ti saluto, donna mite, pia, piena di grazia.  
Ti saluto, Vergine eccellente, tu che sei stata scelta, come l'arbusto che non ha sopportato incendi.  
Ti saluto, rosa splendida, Ti saluto, radice di Jesse.  
Tuo Figlio sciolse i legami del nostro dolore.  
Ti saluto, donna il cui corpo generò Il Figlio, contro i patti della morte.  
Ti saluto, donna senza uguali, Tu hai riportato la gioia ad un mondo a lungo triste.  
Ti saluto, luce delle vergini, per la quale rifulse la luce superna per coloro che erano nelle tenebre.  
Ti saluto, Vergine, da cui il Re dei cieli Volle nascere e del cui latte nutrirsi.  
Ma tu, mentre ci purifichi dalla bruttura del peccato,  
ci guiderai nella casa della luce. Ogni uomo dica AMEN.*

Trascrizione di Nicola Amadio, Milano, Giugno 2009



SCHOLA GREGORIANA MEDIOLANENSIS  
Direttore Giovanni Vianini  
Milano, Italia  
[www.cantogregoriano.it](http://www.cantogregoriano.it) 02 70.104.245





**ESCOLA  
SUPERIOR  
DE MÚSICA  
E ARTES  
DO ESPETÁCULO  
POLITÉCNICO  
DO PORTO**

**P.PORTO**

**M**

**MESTRADO  
ENSINO DE MÚSICA  
CANTO**

**A Voz Matricial: os mantras hindus e o canto gregoriano  
como estratégias técnico-interpretativas no estudo do canto  
lírico**

Carlos Manuel Meireles de Sousa

