

Alocução de abertura do Prof. Luís Toscano no ano lectivo 2009/2010

19 de Setembro de 2009

Senhor Director,

Senhores Professores,

Caros Alunos,

Senhoras e Senhores,

Por amável deferência do Senhor Director, Pe. Augusto Frade, e de meus colegas docentes da Escola Diocesana de Música Sacra, foram-me concedidos a honra e simultâneo desafio de, nesta sessão de abertura do ano lectivo de 2009/2010, vos dirigir umas breves palavras que, desejavelmente, constituam um estímulo adicional para o trabalho a que aqui, de modo simbólico, damos início, e que iremos, em conjunto, desenvolver durante os próximos meses.

Ao longo dos anos, o privilégio do uso da palavra nestas sessões tem sido aproveitado para, de forma construtiva, o orador dar o seu contributo sobre um tema que, dentro das suas áreas de especialização ou interesse pessoal, se relacione com a vivência e o enquadramento desta Escola. Neste sentido, e porque aqui me tem sido confiada a gratificante responsabilidade de leccionar a disciplina de Técnica Vocal, proponho-me debruçar sucintamente sobre um dos aspectos estruturantes desta matéria que, de forma muito directa, respeita a todos os presentes. Em concreto, refiro-me ao trabalho prévio a qualquer actividade que implique um uso continuado e com algum grau de exigência do Aparelho Fonador – o comumente designado **Aquecimento Vocal**.

Infelizmente, no nosso ambiente musical, a prática do Aquecimento Vocal nem sempre é vista com bons olhos. Não raras vezes, chega até a ser negligenciada ou mesmo desprezada, sendo amiúde encarada por cantores e directores de agrupamentos vocais como uma actividade supérflua, que “rouba tempo ao ensaio”. Na verdade, o que se verifica é o exacto oposto: um Aquecimento Vocal bem pensado, estruturado e consequente permite cativar de forma célere a atenção e concentração dos cantores, obviar tensões corporais contrárias a uma vocalidade óptima – impeditivas, p.ex., de uma afinação precisa ou da sustentação de frases longas – e promover uma sonoridade de conjunto mais cheia, rica e coesa. Em suma, um bom Aquecimento Vocal permite “ganhar tempo de ensaio”, além de, a prazo, garantir aos cantores a manutenção em boas condições do seu instrumento – a Voz.

Neste contexto, tenho por norma a abordagem a toda e qualquer actividade de Aquecimento Vocal por meio de um sistema que integra três sucessivos níveis de focagem distintos, mas necessariamente sequenciais e interdependentes. Através do recurso a uma simplificadora aliteração de carácter mnemónico, este sistema pode ser apelidado de **Sistema dos Três “R”**: **R**elaxamento, **R**espiração, **R**essonâncias.

Não é por acaso que, antes de darem início a qualquer prática desportiva, os atletas não prescindem de vários minutos dedicados a pequenos exercícios, como alongamentos ou alguns passos de corrida. Estes preciosos minutos permitem-lhes, gradualmente, preparar a estrutura músculo-esquelética para uma actividade física intensa, limitando, em simultâneo, a probabilidade da ocorrência de lesões a ela associadas. Tendo em consideração que a emissão vocal é, também ela, uma actividade física exigente, que envolve o corpo na sua totalidade, é igualmente fundamental prepará-lo através de uma série de exercícios de **Relaxamento**. Naturalmente, estes deverão incidir com particular cuidado nos pontos solicitados de modo mais vincado durante a emissão vocal – como os músculos do pescoço ou a articulação têmporomandibular – sem, contudo, descuidar vários outros pontos de acumulação de tensões, como os joelhos ou a zona lombar.

Durante os exercícios de Relaxamento, dever-se-á ter o cuidado de nunca bloquear o fluxo de ar. Este deverá ser lento e profundo, acompanhando e contribuindo para o Relaxamento corporal e preparando, em simultâneo, os exercícios de **Respiração** propriamente ditos. Aqui, um dos principais e mais comuns problemas consiste na reversão de uma generalizada prática respiratória deficiente. É possível observar, na actividade respiratória dos recém-nascidos e das crianças pequenas, uma natural e considerável movimentação da rede muscular da zona abdominal. Essa é, de facto, a prática correcta e saudável, que permite uma completa renovação e purificação do ar dentro dos pulmões. No entanto, ao longo do crescimento, assiste-se, em geral, a uma substituição dessa movimentação abdominal por uma utilização da estrutura torácica, com toda a inerente perda de flexibilidade e capacidade respiratórias. Os exercícios respiratórios devem, então, procurar reverter esta prática, promovendo uma “respiração baixa”, diafragmática, mais profunda, que permita uma gradual flexibilização e expansão da capacidade respiratória dos cantores.

Com o corpo confortavelmente relaxado e com os processos respiratórios activados, os cantores estão prontos para passar a alguns exercícios fonatórios. Estes deverão começar por estimular os vários pontos de **Ressonância**, o que se consegue por meio da produção de alguns sons mantendo a boca fechada. Principiando por uma única nota sustentada, na zona média, vão-se acrescentando mais notas para, gradualmente, ir suavizando e uniformizando as zonas de passagem e explorando, com toda a precaução, os extremos dos registos vocais. Seguidamente, poder-se-ão introduzir exercícios para uniformização das vogais passando-se, por fim, à estimulação da agilidade vocal. Os cantores deverão estar, neste ponto, fisicamente e vocalmente aptos a dar início à preparação ou execução do repertório.

O que aqui procuro expor é um mero esqueleto muito sucinto do que, no meu entender, deverá anteceder qualquer actividade em que se faça uso intenso e continuado do Aparelho Fonador. Obviamente, num contexto musical de preparação para um ensaio, apresentação pública ou concerto, o Aquecimento Vocal nunca poderá ser encarado como um fim em si mesmo, mas como um meio de preparação do corpo e do espírito – e do próprio grupo, no caso de agrupamentos corais – para uma tarefa árdua e extremamente exigente, quando encarada com seriedade e em consciência.

As possibilidades e combinações de exercícios de Aquecimento Vocal são imensas e extremamente diversificadas. Cabe aos cantores e responsáveis pela preparação e orientação de grupos vocais encontrar o ímpeto e a curiosidade de as conhecer, dominar e discernir as suas potencialidades e limitações para delas retirar o máximo partido, evitando cair em exercícios repetitivos, estéreis, desmotivadores ou contraproducentes. Cumpre-lhes, enfim, a enorme responsabilidade de equilibrar e adequar, em cada situação e em cada momento, os objectivos a que se propuseram e a estrutura que idealizaram aos meios de que dispõem e à realidade que se lhes apresenta.