

AÇÕES CORPORAIS QUE COMPÕEM A VOZ

Respiração, Articulação, Impostação e Emissão.

Maestro Paulo Rowlands
paulo@paulorowlands.com.br

Ações corporais que juntas compõem a voz

Existem quatro ações corporais que, juntas, compõem (são) a voz:

1. **Respiração** (uma ação que dá ar ao organismo),
2. **Articulação** (trabalho combinado entre lábios e língua e que produz as consoantes),
3. **Impostação** (ressonância dos sons produzidos pelas pregas vocais nos ossos),
4. **Emissão** (configuração muscular interna responsável pela identidade e qualidade sonora das vogais).

Respiração

Destas quatro ações corporais aqui citadas, a respiração, para o ato de cantar, é a mais determinante de seus resultados. Analogamente, a respiração fornece o “combustível” para a voz, o ar.

Há três formas gerais e motoramente coordenáveis de respirarmos. Da menos coordenável para a mais coordenável:

- **Respiração Torácica** (espontânea e inconsciente, é a mais comum entre adultos),
- **Respiração Intercostal,**
- **Respiração abdominal.**

Para o cantor, a **Respiração Abdominal** é a primeira e a mais importante de ser coordenada e desenvolvida. Isso porque para ela temos muito mais coordenação motora

voluntária do que para as demais. De uma forma bem coloquial, nós “mexemos a barriga” sem dificuldades motoras, tornando o abdômen um “fole” no controle de entrada e saída de ar dos pulmões, além de um excelente regulador de sua pressão interna e, como consequência, da regularidade e da qualidade do fluxo de ar que passa pelas pregas vocais (*Coluna de Ar*).

A **Respiração Intercostal**, bem menos coordenável que a Abdominal, produz um movimento lateral de expansão e contração das costelas para a inspiração e a expiração. Esta respiração, para o cantor, ocorre em combinação com a Abdominal, complementando-a. Para atividades que requerem o abdômem estático, como na dança, a Respiração Intercostal é exclusiva e totalmente responsável pelo fornecimento de ar ao organismo durante a performance.

A **Respiração Torácica** é quase nada motoramente coordenável e, por se tratar literalmente de se “erguer” o tórax para a inspiração, de muito esforço físico (desnecessário quando ao produzirmos a Respiração Abdominal e a Intercostal combinadas sanamos quase sempre toda a necessidade de ar para cantar).

Prensa Abdominal / Apoio

Na utilização da *Respiração Abdominal* podemos controlar a *Coluna de Ar* através da *Prensa Abdominal*. Chamamos de **Prensa Abdominal** uma contração estática do abdômem iniciada pouco antes do início de uma frase musical cantada e encerrada ao final da mesma frase musical. Esta “prensa” regula a pressão de ar nos pulmões e torna possível que o fluxo de ar passando pelas pregas vocais e criando um som vocal seja o mais regular possível durante um pequeno espaço de tempo. Desta forma conseguimos, ao cantar, notas musicais sustentadas de forma estável e consistente sonoramente.

Popularmente, a *Prensa Abdominal* é conhecida por **Apoio**, descrevendo muito justamente a sensação de similaridade entre a contração muscular abdominal e a consistência sonora alcançada.

Articulação

Na prática da *Técnica Vocal*, a **Articulação** é o trabalho fisiológico da parte frontal do *Trato Vocal* (lábios e língua) que cria as unidades sonoras (fonemas) que chamamos de consoantes. A parceria entre a *Articulação* e a *Emissão* (produção das vogais) produz os sons que chamamos de sílabas. De uma forma mais coloquial, pode-se afirmar que um cantor de boa *Articulação* é aquele em que, quando canta uma melodia com letra, “entendemos bem a letra”.

A **Articulação** pode ser desenvolvida através de exercícios de *Articulação*, cantados ou falados, geralmente abundantes na produção de consoantes. Tal desenvolvimento ocorre na combinação da aquisição de destreza e velocidade com a otimização no uso da musculatura envolvida.

Impostação

Sons são produzidos pela vibração das pregas vocais. Estes sons são amplificados pela ressonância dos mesmos nas “caixas acústicas” formadas pelos ossos. A vibração no corpo resultante dessa ressonância é chamada de **Impostação**.

Podemos sentir a *Impostação* pelo tato quando falamos ou cantamos. Por não ser uma ação vocal visível, seu desenvolvimento depende do tato e da audição somente, o que torna necessário, para fins didáticos, o uso abundante de imagens e expressões análogas (isto também ocorre no desenvolvimento da *Emissão*).

A *Impostação* é passível de controle, como por exemplo quando vibramos o som de forma a criar um foco para o mesmo em uma certa distância e direção (ação esta chamada de **Projeção Vocal**).

Emissão

A **Emissão** é a configuração muscular interna no Trato Vocal que “molda” o som produzido nas pregas vocais, dando a identidade para o mesmo que chamamos de vogais.

Os sons das vogais são os sons sustentáveis na duração de cada nota musical cantada (somente necessariamente interrompidos pela inspiração). Estes sons, por serem os sustentados nota a nota no canto, são a maior quantidade de informação sonora audível do ato de cantar e, por isso, determinantes em “estilo”, “gênero” e até mesmo na formação de “Escolas” tradicionais de canto.

Para ilustrarmos o alcance das possibilidades da **Emissão**, basta experimentarmos maneiras diferentes de emitirmos a vogal ‘a’, por exemplo. São tantas as sonoridades diferentes alcançáveis nesta emissão que faz-se clara a complexidade das combinações das configurações musculares internas para uma mesma vogal, tornando seu desenvolvimento uma atividade minuciosa de percepção e controle sutil de toda a musculatura envolvida (na prática, um aprendizado para a vida inteira).

Para lembrar

1. **Respiração:** ar (“combustível”) para cantar.
2. **Articulação:** consoantes.
3. **Impostação:** vibração dos sons nos ossos.
4. **Emissão:** configuração muscular produzindo vogais.

Outros artigos relacionados

- Técnica Vocal
- A Respiração para o cantor