

## Preparação vocal do corista<sup>1</sup>

Juliana Grassi Pinto Ferreira (Universidade de Itaúna)

e-mail: artenossa@nwm.com.br

**Resumo:** Abordagem dos aspectos que envolvem a preparação do corista para o exercício do canto coral, com ênfase no aquecimento vocal e sua relação com a performance do coro. Revisão de literatura envolvendo diferentes áreas do conhecimento que, direta ou indiretamente, estão relacionadas ao uso da voz cantada e à preservação da saúde vocal do cantor.

**Palavras-chave:** Coro; Canto Coral; Preparação do corista; Saúde Vocal; Aquecimento/ Desaquecimento Vocal; Flexibilidade Vocal.

### Vocal preparation of the chorister

**Abstract:** It approaches aspects related to the chorister's preparation for choral singing. Emphasis is put on vocal warm-up and its relationship with choir performance. It includes a literature review involving different areas of knowledge that, direct or indirectly, are related to the use of the a voice and preservation of the singer's vocal health.

**Keywords:** choir; choral music; chorister's preparation; vocal health; vocal warm-up; vocal flexibility.

Qual regente de coro nunca foi abordado por um corista relatando incômodos na “garganta”? Ardor, coceira, tosse, rouquidão, insuficiência de ar na execução de frases musicais, dificuldade na emissão de notas agudas ou graves, são queixas freqüentes que, entre outras, podem significar falhas nos procedimentos utilizados pelos coristas e/ou regentes durante a atividade musical. Tais queixas apontam para a necessidade de uma preparação específica para o exercício do canto coral, que dedique maiores cuidados à preservação da saúde vocal. Pretendemos neste artigo refletir sobre alguns aspectos que envolvem essa preparação e sua relação com a *performance* do coro.

De acordo com DANTAS<sup>2</sup> (1999, p.156), o período preparatório é aquele no qual “[...] se adquirem os níveis das qualidades físicas, técnicas e psicológicas necessários durante a *performance* [...]”. Portanto, estaremos recorrendo a diferentes áreas do conhecimento que, direta ou indiretamente, estão relacionadas à produção vocal, de forma a permitir-nos traçar paralelos que enriqueçam e esclareçam questões relevantes a essa pesquisa.

Segundo COLTON e CASPER<sup>3</sup> (1996, p.9), os cantores, assim como outros profissionais da voz que a utilizam “[...] de modo excessivo e/ou muito freqüente”, precisam “[...] entender o mecanismo do seu instrumento a fim de usá-lo mais eficazmente e manter sua saúde”. Informações básicas sobre a anatomia, fisiologia e mecânica da fonação constam em grande parte das publicações

<sup>1</sup> Trabalho de conclusão do Curso de Especialização em Regência Coral pela UFMG, com orientação da prof.<sup>a</sup> Lara Fricke Matte e co-orientação do prof. Eladio Pérez-Gonzáles.

<sup>2</sup> Mestre em Educação e Educação Física e Doutor em Psicofisiologia.

<sup>3</sup> Fonoaudiólogos com larga experiência no estudo multidisciplinar da fonação normal e alterada, tanto clínica como experimentalmente.

dedicadas à voz cantada, demonstrando a sua importância para o desenvolvimento de técnicas que contribuam para a boa *performance* do cantor. BLOCH<sup>4</sup> (1980, p.92) considera o auto-conhecimento um aspecto básico da preparação do corista, uma vez que “[...] no caso da voz humana, o instrumento está dentro do instrumentista”. Portanto, único e insubstituível, o “instrumento humano” tem características que lhe são peculiares, com todas as implicações que a própria natureza humana lhe confere, levando-nos a não isolar o processo fonatório dos demais mecanismos que o constituem. A laringe, ou tubo laríngeo, contém as pregas vocais e produz a voz, mas a fonação é apenas uma das suas quatro funções, sendo a principal proteger as vias aéreas inferiores, e as outras associadas à respiração e à fixação da caixa torácica. QUINTEIRO<sup>5</sup> (1989, p.45) esclarece que “o aparelho respiratório envolve um conjunto de órgãos tubulares e alveolares localizados na cabeça (nariz e seios paranasais), no pescoço (faringe, laringe e traquéia) e na cavidade torácica (pulmões, brônquios, alvéolos e o músculo diafragmático)”, porém, na produção sonora, “o corpo humano trabalha como um todo. Ossos, músculos, tendões, articulações, órgãos, sistemas e todo o complexo que envolve a vida do ser humano participam em perfeita harmonia e solidariedade.” Portanto, muitos distúrbios de voz, podem ter origem numa desarmonia desse “complexo biopsicossocial que envolve o ser humano”. Nesse sentido, também WILLEMS<sup>6</sup> (apud ROCHA, 1990, p.17), defende que a expressão da sensibilidade artística global, envolve os aspectos fisiológico, afetivo e mental, com os quais os elementos fundamentais da música se relacionam, proporcionando uma prática musical mais consciente.

Para MASTERTON (1999, p.10 e 15), com base na Técnica de Alexander<sup>7</sup>, que “[...] parte do princípio de que a mente e o corpo formam uma unidade completa e integrada, [...] precisamos parar e pensar sobre como será nossa atitude em relação a todo movimento ou atividade antes de iniciá-los”. Tradicionalmente, os regentes realizam com os coristas um “aquecimento” no início do ensaio, com o propósito de estimular os vários músculos que serão utilizados durante o trabalho vocal e alcançar a harmonia necessária ao exercício do canto coral. Segundo JORDAIN<sup>8</sup> (1998, p.262), “[...] são os músicos que precisam juntar todos os aspectos da mente e do corpo, fundindo atletismo e intelecto, memória, criatividade e emoção, tudo em maravilhosa harmonia”. Portanto, o aquecimento vocal, em si, é apenas um dos aspectos que proporcionam a pré-disposição e o condicionamento necessários à atividade coral. BRETANHA (apud MATHIAS<sup>9</sup>, 1986, Org., p.62), relaciona a boa *performance* do cantor com a sua capacidade de “[...] estar totalmente alerta fisicamente” para desenvolver “[...] um senso de consciência do seu corpo [...]” como um instrumento, pois como descreve VALENTE<sup>10</sup> (1999, p.129), “[...] quando um som é emitido, o corpo todo participa do gesto vocal”. JORDAIN (1998, p.262), complementa afirmando que “o

<sup>4</sup> Foniatra, primeiro Presidente e Fundador da Sociedade Brasileira de Foniatria e Logopedia.

<sup>5</sup> Atriz pelo Conservatório Nacional de Teatro do Rio de Janeiro, graduada em Educação Artística, Canto e Fonoaudiologia com Mestrado em Artes.

<sup>6</sup> Educador Musical, natural da Bélgica. Desenvolveu pesquisas relativas à filosofia, psicologia e educação musical.

<sup>7</sup> Técnica de reeducação de postura desenvolvida pelo ator e declamador australiano nascido em 1869, Frederick Mathias Alexander, a partir da conscientização de si mesmo como um todo - mente, corpo e espírito, ao descobrir que a origem de uma inflamação nas cordas vocais que causava-lhe rouquidão, advinha de hábitos de postura inadequados.

<sup>8</sup> Pianista e Compositor, com pelo menos 20 anos de trabalhos em Inteligência Artificial.

<sup>9</sup> Regente e professor na Universidade Federal da Paraíba, graduado em Educação Musical e Comunicação Social.

<sup>10</sup> Musicóloga, pós-graduada em Comunicação e Semiótica.

corpo é um meio ambiente que o cérebro experimenta e sobre o qual age.” PÉREZ-GONZÁLES<sup>11</sup> (2000, p.ix, p. 8, e p.6), defende que “[...] o âmago da aprendizagem [...]” está na autopercepção, desenvolvida a partir de um “[...] exame minucioso de atitudes e processos [...]”, tendo o cantor a si próprio como base ou “modelo”. Nesse sentido ressalta que o controle da voz está relacionado ao treinamento da atenção, para “[...] captar e catalogar as sensações [...]” durante as repetições dos exercícios, levando à formação dos reflexos condicionados. Assim, a concentração “[...] no próprio corpo no momento do esforço [...]” é fundamental para “[...] detectar a sensação que ele provoca, pois toda sensação é uma informação”. MASTERTON (1999, p.15) ressalta a influência da postura na *performance* vocal. Esclarece que “a relação entre a cabeça, o pescoço e as costas é de importância fundamental” podendo afetar não só a mecânica fonatória como também o corpo todo. Por outro lado, a boa postura pode auxiliar o músico na superação de algumas dificuldades respiratórias e ainda colaborar para a redução do estresse. CHENG<sup>12</sup> (1999, p.119 e 73) acrescenta que “uma boa postura ajuda a respiração e a circulação do sangue, além de relaxar e conservar sua energia [...] o que é imprescindível ao canto.” PÉREZ-GONZÁLES (2000, p.63) complementa afirmando que “o tórax na posição correta, sem rigidez, possibilita uma respiração costo-abdominal-diafragmática ampla”, fundamental para os cantores. Referindo-se à preparação vocal do ator, QUINTEIRO<sup>13</sup> (1989, p.37-39) também considera a postura corporal um dos aspectos de maior relevância entre os fatores ligados organicamente ao todo da produção sonora do ser humano e aconselha a prática de um relaxamento muscular geral antes do aquecimento, para eliminar as tensões acumuladas no decorrer do dia e que provocam os nódulos musculares. Acredita que “a energia psíquica flui melhor por um corpo relaxado”, favorecendo a comunicação. Assim, o relaxamento geral torna-se essencial na preparação vocal na medida em que é “uma atividade de observação e reconhecimento de todo o corpo e, principalmente, dos pontos de tensão” que são responsáveis por várias dificuldades relacionadas à respiração e ao processo de produção do som. Para DANTAS (1999, p.249), o relaxamento contribui para que a musculatura solicitada não se apresente “[...] tensionada e, conseqüentemente, “encurtada” (limitada)”. SCARPEL e PINHO<sup>14</sup> (apud PINHO, 2001, p.102), consideram que “o corpo deve estar livre de tensões indesejadas, o que não significa estar relaxado”, relacionando a emissão sem tensão ao relaxamento mental. PÉREZ-GONZÁLES (2000, p.184-185), esclarece que o relaxamento mental é importante na preparação do cantor, no sentido da busca por uma “[...] paz de espírito, uma placidez visceral [...]” que o protejam, pois a tensão mental está relacionada com o excesso ou abuso que ocorre freqüentemente quando o mesmo não respeita a sua natureza, extrapolando as suas condições vocais.

Quanto ao aquecimento vocal, faremos uma comparação com o esporte, buscando esclarecimentos complementares à literatura especializada. Segundo WEINECK (1999, apud MONTEIRO, p.1), independentemente do nível de aptidão, qualquer atividade física, exige uma série de exercícios de aquecimento. Divide o aquecimento quanto à especificidade da modalidade, em geral - quando inclui atividades que estimulam o aumento do fluxo sanguíneo

<sup>11</sup> Cantor paraguaio, residente no Brasil onde leciona Técnica Vocal e Interpretação desde 1965. Desenvolveu sua técnica e método de ensino a partir da auto-observação e análise objetiva de seus “erros”, após sofrer as consequências do esforço de cantar durante anos na tessitura de tenor, sendo na realidade um barítono.

<sup>12</sup> Cantor, ator, compositor e professor de Técnica Vocal. Lecionou em várias universidades norte-americanas, unindo os fundamentos técnicos das culturas ocidental e oriental.

<sup>13</sup> Vide nota de rodapé no. 5.

<sup>14</sup> Fonoaudióloga, mestre e doutora em Distúrbios da Comunicação Humana.

aos grandes grupos musculares; e específico - quando estimulam a musculatura específica a ser usada em atividades de habilidades. Defende que os exercícios de aquecimento trazem como benefícios: o aumento da temperatura do corpo e dos músculos com conseqüente aumento da taxa de produção de energia; o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos ativos; melhora na contração e no tempo de reflexo; redução do risco de lesões nos tecidos moles (tendões, ligamentos e músculos); entre outros. Quanto ao aquecimento geral, WEINECK (apud PINHO, 2001, Org. P.98), juntamente com vários especialistas, defende a sua eficácia na profilaxia das lesões devido ao aumento da temperatura corporal.

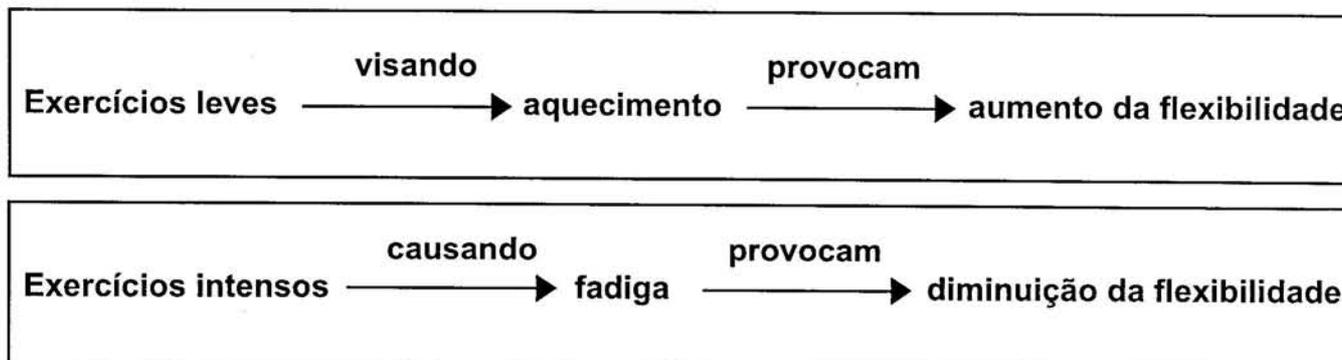
No que se refere ao aquecimento específico da musculatura fonatória, vários autores registraram a sua importância na preparação dos coristas. Segundo MATHIAS (1986, Org., p.36), para cantar bem “[... ] é preciso antes de mais nada, que o instrumento esteja em condições ideais de uso: afinado, aquecido, bem preparado”. Para CHENG (1999, p.33), o aquecimento visa “[...] ativar e coordenar os músculos e a respiração para a produção da voz adequada”. SCARPEL E PINHO (2001, p.97) defendem que, “à similaridade do aquecimento do esportista, o cantor, ao aquecer a musculatura do aparelho fonador, integra os sistemas respiratório, laringeo e ressonantal, evitando o esforço e a sobrecarga desnecessários”. DECKER (1988, Org. p.6), alerta que os resultados apurados no momento do aquecimento têm estreita ligação com a performance do conjunto e quando mal conduzido, provoca efeito contrário. PÉREZ-GONZÁLEZ (2000, p. 174 e 146) ressalta a função normativa do aquecimento, e alerta que “musculatura não se improvisa”. Esclarece ainda que o aquecimento contribui para a eliminação de detritos que se acumulam nos músculos fonatórios (como, por exemplo, o acúmulo de ácido láctico), “[...] retardando a resposta destes músculos ao impulso nervoso”.

SCARPEL E PINHO (2001, p.97, p.100) defendem não só o aquecimento, como também, pós-atividade, o desaquecimento da musculatura envolvida no processo da fonação, como sendo um requisito básico “para a boa *performance* e saúde da voz”, pois contribui “para a prevenção de lesões e alterações que, freqüentemente, ocorrem quando não existe a preparação adequada”. O desaquecimento “favorece o retorno ao ajuste fonoarticulatório da voz coloquial [...]”, ou segundo DANTAS (1999, p.219), “[...] a retomada dos níveis metabólicos que possuía [...]” antes da atividade, devendo ser realizado como uma “[...] transição da parte principal para a volta à calma” e não ocorrendo de forma brusca. Porém, é importante destacar que para servir de referência, a voz coloquial deve ter sua qualidade garantida. O desaquecimento vocal é um procedimento pouco utilizado na prática coral por serem recentes os estudos científicos comprobatórios de sua eficácia e com consideráveis divergências quanto à sua forma correta de aplicação. Por outro lado, os benefícios do aquecimento, apesar de comprovados cientificamente, nem sempre são claramente percebidos pelos coristas e regentes, sugerindo-nos uma provável dispersão na maneira com a qual são aplicados.

De acordo com BATES (1998), referindo-se ao esporte, “[...] o aquecimento é o prelúdio do trabalho físico [...]”, o qual permite fisiologicamente ao corpo ajustar-se ao início da atividade e preparar-se para atender à demanda física exigida. As atividades de aquecimento específico englobam movimentos mais leves ou correspondentes a partes da atividade a ser realizada, com aumento gradual da intensidade, devendo ser precedidos de um aquecimento geral. DECKER (1988, p.17) recomenda que se tenha “cuidado ao exigir muito volume muito cedo” e sugere uma variedade nos procedimentos utilizados pelo regente para que o aquecimento não se torne “mera rotina”. Para PÉREZ-GONZÁLEZ (2000, p.156, p.200, p.9 e p.54), “[...] só a

atenção pode evitar que a rotina gere descuidos [...]” e que “o aquecimento é apenas a primeira parte do trabalho vocal diário, e deve ser feito sempre muito suave, pianíssimo”, alertando que “a dificuldade de se usar esta intensidade - quando não há qualquer causa patológica -, pode ser sinal de fadiga”. Recomenda que, no aquecimento, os exercícios devem vir “em ordem progressiva: dos mais curtos aos mais longos, dos mais simples aos mais complexos, dos mais lentos aos mais rápidos [...]” e aos poucos a atenção e os músculos “[...] registrarão o aumento de esforço, e concentração e resistência muscular irão aumentando paulatinamente.” Aconselha ainda fazer uma pausa de 10 a 15 segundos cada dois minutos pois, durante a contração muscular, a circulação sanguínea é menor. Entendemos que, no início do aquecimento, quando se canta *pianíssimo*, se percebe com maior clareza as condições em que se encontram as vozes, para prosseguir selecionando os exercícios adequadamente e saber *o que e como* exigir. Dessa forma, o aquecimento poderá conter exercícios elaborados a partir de fragmentos musicais extraídos do material de ensaio visando trabalhar dificuldades específicas. Quanto ao desaquecimento, FOX e COL (apud PINHO 2001, Org. p.99), aconselham a sua prática, porém, recomendando que seja realizado “de maneira semelhante às atividades de aquecimento, mas em ordem inversa (exercício por curto período de tempo seguido de alongamento)”.

Um dos objetivos do aquecimento, de acordo com DANTAS (1999, p.101) e vários outros especialistas, é “obter uma melhora das condições físicas para a execução da *performance* no tocante à flexibilidade”, que tem seus aumentos mais efetivos quando os músculos estão aquecidos. Podemos entender melhor a relação dos exercícios de aquecimento com a flexibilidade, através do quadro abaixo:



Ex.1 – Influência do exercício na flexibilidade. Fonte: DANTAS, 1999, p.73

Referindo-se ao esporte, DANTAS (1999, p.76-80, 97-98,100,105 e 149) defende que “por seu papel preponderante na capacidade motora do homem, a flexibilidade influencia decisivamente diversos aspectos da motricidade humana”, como “o aperfeiçoamento motor, a eficiência mecânica, a profilaxia de lesões, a expressividade e consciência corporal”. Esclarece que o trabalho da flexibilidade engloba o alongamento e o flexionamento: alongamento, - quando a forma de trabalho “visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível”; e flexionamento - quando a forma de trabalho “visa a obter uma melhora da flexibilidade através da viabilização de amplitudes de arcos de movimento articular superiores às originais”. Tanto o alongamento quanto o flexionamento evitam “a formação da nodosidade muscular”. O alongamento é utilizado “durante o aquecimento e na volta-à-calma” ou desaquecimento para reduzir o risco de lesão muscular. O flexionamento é utilizado durante “sessões de treinamento para aumentar a flexibilidade”, que receberá maior atenção “quanto mais alta for a exigência de performance”.

O canto, comparado à fala, é uma atividade que emprega a maior diversificação possível de movimentos sonoros para atender às exigências de cada estilo musical, sendo por isso o cantor, muitas vezes, comparado a um atleta da voz. No decorrer da história, os compositores foram explorando criativamente o potencial expressivo do instrumento humano, de acordo com cada novo referencial estético e influenciados pelas “paisagens sonoras”<sup>17</sup> de cada época - reflexo dos padrões de pensamento e comportamento humanos. Segundo VALENTE (1999, p.32), essas paisagens sonoras estão vinculadas “aos processos sócio comunicativos, culturais, históricos, políticos entre outros”, portanto, sujeitas a “mudanças contínuas e constantes”. Estas mudanças, por sua vez, fazem com que o instrumento humano tenha que se reajustar rapidamente, dentro de uma disciplina que lhe favoreça a pesquisa e o aproveitamento das suas qualidades e reais possibilidades. Assim, diante das transformações estéticas da música em sua evolução, o instrumento humano vem, a cada dia, se “reconfigurando” a partir da exploração criativa do seu potencial expressivo, demonstrando versatilidade e capacidade de adaptação, mas nem sempre apresentando um bom condicionamento físico que afaste as chances de acarretar problemas vocais. Segundo DECKER (1988 Org. p.1), no que se refere à música contemporânea, os compositores esperam ainda maior versatilidade dos coros, compondo com “uma variedade de sons não familiares que desafiam ambos - o coro e seu regente - a desenvolver novas técnicas vocais e técnicas de ensaio”. Dessa forma, o estilo musical determinará o grau de exigência no tocante à flexibilidade que, por sua vez, está diretamente relacionada à *performance* vocal, variando também de pessoa para pessoa.

Segundo DANTAS (1999, p.150), cada ser humano possui “um elenco de características absolutamente individuais” que lhe confere uma “flexibilidade específica (em cada segmento e movimento) que se combina em uma flexibilidade geral (somatório das diversas flexibilidades específicas), também absolutamente individual”. Assim também, cada cantor tem suas características, resultado do seu genótipo (referentes à carga genética) e fenótipo (adaptações posteriores à geração). De acordo com PÉREZ-GONZÁLEZ (2000, p.96 e p.9), “com o treinamento regular, a musculatura ganha em resistência à fadiga, mas quem fixa os limites é a natureza de cada um”. Nesse sentido, o que muitas vezes definimos como limitações, estaria melhor esclarecido como características pessoais: “limite é o que nos caracteriza, o que nos faz diferentes dos outros, o que nos distingue”. Dessa forma, se a *performance* do conjunto dependerá do desempenho de cada corista, entendemos que o regente, no que se refere às exigências vocais, deve trabalhar com uma margem de segurança, principalmente tratando-se de coro infantil ou infante juvenil, pois a musculatura vocal das crianças e adolescentes ainda está em formação.

Segundo DANTAS (1999, P.150), no esporte, a obtenção de maiores resultados com o mínimo de riscos, compreende “um conhecimento bastante amplo dos três fatores envolvidos: as características biológicas do atleta, as exigências específicas do desporto e os fundamentos fisiológicos e metodológicos da flexibilidade”. Transpondo para a exercício do canto coral, os coristas, para obtenção de maiores resultados na *performance*, sem risco de comprometer o seu “aparelho fonador”, precisarão conhecer suas características biológicas, as exigências do estilo musical praticado por eles e os fundamentos fisiológicos e metodológicos da flexibilidade a ser aplicada. Dessa forma, o nível de flexibilidade do cantor dependerá das exigências que a prática exercerá sobre o seu aparelho “fonador” e a estrutura de seus componentes (ligamentos, articulações, músculos e outras estruturas envolvidas).

---

<sup>15</sup> Termo utilizado por R. Murray Schafer (1991, p.78)

Assim, a natureza e complexidade do instrumento humano e as exigências determinadas pelos diversos estilos musicais, somam-se às queixas freqüentes dos coristas, reafirmando a necessidade de uma preparação específica para o exercício do canto coral. Acreditamos que cabe ao regente, como líder e orientador, promover iniciativas e estabelecer condições para que os coristas desenvolvam, através da auto-percepção, trabalhos de aprofundamento da sua formação contínua, favorecendo a investigação das possíveis falhas que causam os distúrbios de voz e prejudicam a boa *performance*. A partir das importantes contribuições dos diversos especialistas citados neste trabalho, apontamos como essenciais, os seguintes aspectos da preparação do corista relacionados com a boa *performance* do coro:

#### **DA FORMAÇÃO CONTÍNUA:**

- O conhecimento da natureza do instrumento humano, sua fisiologia, anatomia e mecânica fonatória;
- O conhecimento de normas de higiene vocal;
- desenvolvimento da auto-observação e da autopercepção relacionado ao treinamento da atenção nas sensações para formação dos reflexos condicionados (da postura aos exercícios específicos da musculatura fonatória);

#### **DA PREPARAÇÃO PARA A ATIVIDADE CORAL**

- O relaxamento mental relacionado à pré-disposição para o trabalho, que favoreça a consciência das suas qualidades vocais e condições técnicas para exercê-las;
- O aquecimento/alongamento geral;
- O aquecimento/alongamento específico;
- O flexionamento e o condicionamento baseados nas exigências técnicas de cada estilo, considerando as características vocais do coro;

#### **DO REAJUSTE PÓS-ATIVIDADE CORAL**

- O desaquecimento/alongamento muscular específico;
- O alongamento muscular geral;

Sabemos que esses são apenas alguns dos aspectos da preparação dos coristas ligados à *performance* do coro, que podem proporcionar recursos mais expressivos sem prejuízo à saúde vocal. Ressaltamos a importância da discussão sobre a validade ou não de certas posturas adotadas no canto coral, muitas vezes embasadas em critérios enraizados que passam de geração para geração sem serem analisados. Apontamos também para a necessidade, por parte dos regentes, de ajustar as expectativas dos resultados, a partir da análise criteriosa das condições técnicas do conjunto. Esperamos, enfim, que este estudo possa ter acrescentado dados importantes para a formação do corista, pois acreditamos que o valor experimental dos conhecimentos empíricos, terá maior credibilidade, na medida em que se somar aos conhecimentos científicos e dessa forma, contribuir de fato para a estrutura e evolução do canto coral.

## Referências bibliográficas

- BATES, A., HANSON, N. *Exercícios aquáticos terapêuticos*. São Paulo: Ed. Manole Ltda, 1998.
- BLOCH, Pedro. *Falar bem é viver melhor*. Rio de Janeiro: Editora Nórdica, 1980.
- CHENG, Stephen Chun-Tao. *O Tao da Voz: uma abordagem das Técnicas do canto e da voz falada combinando as tradições oriental e ocidental*. Tradução de Anna Christina Nyström Rio de Janeiro: s.n., 1999.
- COLTON, Raymond H. *Compreendendo os problemas de voz: uma Perspectiva fisiológica ao diagnóstico e ao tratamento* / Raymond H. Colton e Janina K. Casper; trad. Sandra Costa. - Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- DANTAS, Estélio Henrique Martins. *Flexibilidade: alongamento e flexionamento* Rio de Janeiro: s.n., 1999.
- DECKER, Harld e Herford. *Choral Conducting Symposium*. NJ: Prentice Hall 1998 (1973).
- JORDAIN, Robert. *Música, Cérebro e Êxtase*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1998.
- MATHIAS, Nelson *Coral, um canto apaixonante*. Brasília: MusiMed, 1986.
- MASTERTON, Ailsa. *Técnica de Alexander*. Tradução Henrique Amat Rêgo Monteiro São Paulo: Aatar, 1999.
- MONTEIRO, Artur Guerrini. *Importância do Aquecimento na Prática da Atividade Física*. <http://www.terraazul.com.br/artur.htm>: 1999.
- PÉREZ - GONZÁLEZ, Eladio. *Iniciação à Técnica Vocal: para Cantores, regentes de coros, atores, professores, locutores e oradores*. Rio de Janeiro: E. Pérez-González, 2000.
- PINHO, Sílvia M. Rebelo (SCARPEL). *Tópicos em voz*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A., 2001.
- QUINTEIRO, Eudósia Acuña. *Estética da voz: uma voz para o ator*. São Paulo: Summus, 1989.
- ROCHA, Carmen Maria Mettig *Educação Musical "método Willems"*. Salvador: Faculdade de Educação da Bahia, 1990.
- SCHAFER, R.Murray. *O ouvido pensante* Tradução Marisa Trench de O. Fonterrada, Magda R. Gomes da Silva. Maria Lúcia Pascoal. São Paulo: Editora Universidade Estadual Paulista, 1991.
- VALENTE, Heloísa de Araújo Duarte *Os cantos da voz: entre o ruído e o silêncio*. São Paulo: Annablume, 1999.

---

**Juliana Grassi Pinto Ferreira** é graduada em Canto e Especialista em Regência Coral pela UFMG; ex-integrante do Coral "ArsNova" da UFMG (de 1985 a 1987); regente dos corais "Arte Nossa" de Pará de Minas (desde 1987) e "Una Voz" de Itaúna (desde 1996); Diretora e Professora de Canto, Canto Coral, Flauta Doce e Musicalização na Escola de Música "Arte Nossa" de Pará de Minas, desde 1988; professora de Expressão Vocal e Ritmo na Faculdade de Educação Física da Universidade de Itaúna, (desde 2002).