

Fazer AAH ou OOH

Então os exercícios? Tem trabalhado? Se tem, pode ler o texto que se segue; se não tem, sinceramente não vale a pena. Mas é sempre tempo de começar. Pode consultar os textos anteriores, publicados na Página: você bem sabe que nestas coisas há sempre um bocadinho de vontade individual, de insistência; por vezes só é necessário um simples 'clic', que vem quando menos se espera. E se é interessado, um dia destes vai começar. Esteja atento! Começemos por recordar que existe um aparelho fonador que tem de ser conhecido, reconhecido, e trabalhado pelo próprio interessado. A propósito, lembremos as palavras de Rui Taveira: 'Há poucos bons professores de canto no mundo'. Não significará esta afirmação que uma boa parte do êxito cabe à reflexão e ao trabalho individual? O professor é essencial, não há dúvida, mas neste caso pode ser apenas um simples orientador. Por esta altura você já deve estar consciente do seu aparelho fonador (constituído pela 'garganta' - cordas vocais, boca, lábios e zonas de ressonância no rosto). E se fez os exercício sugeridos, você deve também já ter começado a ensinar o seu diafragma a trabalhar. Objectivamente, se as coisas vão por este caminho, o seu corpo está 'disponível'.

Vamos então continuar. Está disponível para quê? Para fazer outras experiências. Mas tenha cuidado! Procure horas para as experiências, não vá a vizinhança começar a pensar que você anda a 'perder o norte'. E de que exercícios se trata? Muito simplesmente de começar a produzir sons:

Fique no seu quarto ou sala e concentre-se. Comece a respirar de acordo com os exercícios anteriormente recomendados.

- Relaxe o queixo da maneira que a figura 2 mostra: *
- Ou seja, não avance o queixo, tente antes recuá-lo.
- Se está pronto (pode colocar-se em frente a um espelho e assistir ao processo), emita um som, por exemplo AAH ou OOH, 'colocado': pense que o som está a ser produzido nos ressoadores do rosto, na ponta do nariz ou no palato (podemos sempre associar imagens aos exercícios, às vezes até é conveniente).
- Já faz AAH ou OOH? Se sentiu a garganta arranhada está a cometer algum erro. Pode por exemplo ter inspirado mal, pode não haver suficiente coluna de ar por o diafragma não ter distendido, pode a boca estar demasiado cerrada e contraída.
- Abra a boca... alto!... nem tanto... assim, a meia abertura. Reinicie o processo. Se estiver a agir correctamente agora, começará a sentir umas ligeiras vibrações nos ressoadores e às vezes até na testa!

Faça todo o processo desde o início; não desista até que o seu AAH ou OOH (para o OOH, arredonde ligeiramente a boca) comecem a clarear e sobretudo até sentir que a sua coluna de ar está a ser sustentada no 'hara', no ventre. Não emita sons com o volume muito elevado; procure que os sons que está a exercitar se situem ao nível da sua voz normal (e não ao nível dos seus berros normais, ouviu?).

Bem. Quero ver como está isso na próxima sessão. Talvez lhe sugira algo de muito engraçado. A ver vamos.

Guilhermino Monteiro