

Yoga
da
VOZ



Maude Salazar

Maudie Chiarini

大有
TAHYU

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO	11
INTRODUÇÃO	13
CAPÍTULO I	
O QUE É YOGA DA VOZ	19
CAPÍTULO II	
OS SONS QUE CURAM.....	23
CAPÍTULO III	
OS CHAKRAS	31
ENTOAÇÃO PARA ATIVAR OS CHAKRAS - EXEMPLOS	41
CAPÍTULO IV	
O PODER DAS CORES	43
CAPÍTULO V	
OS MANTRAS	53
MANTRAS VOCÁLICOS	60
MANTRAS CABALÍSTICOS	62
CANTO GREGORIANO	71
CAPÍTULO VI	
PORQUE CANTAMOS	75
CAPÍTULO VII	
ENTOANDO O SOM QUE CURA	81
CAPÍTULO VIII	
A AUDIÇÃO	87
CAPÍTULO IX	
RESPIRAÇÃO	95
FISIOLOGIA DA RESPIRAÇÃO	100
CAPÍTULO X	
APARELHO FONADOR	103
PRODUÇÃO DO SOM	108
APOIO MUSCULAR	109

CAPÍTULO XI	
TÉCNICA VOCAL	131
POSICIONAMENTO DO SOM	133
PASSAGEM DA VOZ	137
TESSITURA	139
ARTICULAÇÃO, DICÇÃO E PROJEÇÃO DO SOM	140
RELAXAMENTO E POSTURA	143
CAPÍTULO XII	
O TRABALHO DA YOGA DA VOZ	147
O TRABALHO DA YOGA DA VOZ EM GRUPO	153
CAPÍTULO XIII	
PREPARAÇÃO CORPORAL	155
EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E RELAXAMENTO	157
EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO	159
MEDITAÇÃO	165
CAPÍTULO XIV	
PREPARAÇÃO VOCAL	171
CAPÍTULO XV	
CUIDADOS VOCAIS	179
CONCLUSÃO	185
POSFÁCIO	188
BIBLIOGRAFIA	189

APRESENTAÇÃO

Maude Salazar é uma Sacerdotisa do Belo, que vem desvendando os mistérios da relação do ser humano com o divino através de suas pesquisas de vida.

Detentora de uma voz de rara beleza de timbre e sofisticada personalidade interpretativa, Maude vem galgando patamares mais altos a cada nova empreitada artística para deleite de seus admiradores, em número sempre crescente, que, fascinados, acompanham-na em cada etapa de sua brilhante carreira.

Agora, Maude nos brinda com mais esse magnífico trabalho, *Yoga da Voz*, que é fruto de sua consciente missão de “Mestra do Som” e de sua inconsciente obstinação em viver mais do que o curto tempo desta vida.

Yoga da Voz é uma importante contribuição para todos os que buscam dentro de si a realização de suas próprias perfeições e o reconhecimento de sua beleza interior através da correta vibração dos harmônicos que conduzem ao êxtase de suas existências terrenas.

A fertilidade de seus ensinamentos, em cada intervalo entre as vibrações sonoras, inspira a equalização de corpo e mente.

Fernando Bicudo





INTRODUÇÃO

“Sons que curam... Sons que salvaram o rei Salomão da melancolia... Sons cujo poder vai além da beleza e do prazer... Sons que nos revelam verdades sobre nós mesmos e que se perdem nas brumas da memória emocional... Sons que nos guiam às mais belas regiões dentro de nossa infinita alma... Sons que nos remetem à infância, onde doces melodias arrumadas em tépida seqüência e misturadas a cheiros e sabores nos transportam a momentos de ternura e afetividade, que nos trazem prazer de puro encantamento, de quase êxtase... Sons que curam, sons que somos nós, de que somos feitos, sons de onde viemos e para onde vamos. Sons... Sons...”

Maude Salazar



O canto, a prática de exercícios de respiração e a visualização de desejos, aspirações, intenções, vocalizando escalas musicais, podem ser usados para alcançar objetivos de vida. A magia especial que o som, o ritmo e a melodia, aliados à palavra, exercem sobre nós têm poder transformador — com reverberação proporcional à harmonia do ser, à saúde vocal e ao *timbre*¹ da voz. A palavra, nesse caso, é o mantra que, ao ser pronunciado, torna-se um instrumento capaz de conduzir o pensamento.

Em *Yoga da Voz* falaremos do elo entre o homem e Deus através de cânticos, preces, músicas, ou seja, mantras energizados e trabalhados, mental e intencionalmente, de forma especial.

Utilizando técnicas respiratórias e exercícios vocais e articulatórios, descobriremos que, emitindo os sons em harmonia com o próprio ser e com sua própria fisiologia anatômica, é possível entrar em contato com sua essência musical e espiritual, acalmando a personalidade, trazendo à consciência elementos do ego que ainda precisam ser purificados, transformando tudo num mar de som e cor. Através da harmonização vocal e da vocalização criativa, usaremos imagens, sons e palavras para recriar e organizar nossos objetivos e crenças.

1. Qualidade acústica da voz humana que faz com que se possa reconhecer a voz de alguém e que depende de características anatômicas do indivíduo, como o comprimento das pregas vocais. O timbre nos permite, por exemplo, distinguir quais e quem são os instrumentos e cantores que executam uma mesma nota ou melodia. É a qualidade da voz, ou seja, tudo o que a caracteriza e individualiza; tanto na voz falada, quanto na cantada.

Um fato que nos chama a atenção é que quando aprendemos a cantar um mantra, imediatamente começamos a retomar o contato com a espontaneidade e a criatividade da nossa criança interna, pois, conforme nos envolvemos nessa ciranda estressante que é viver a vida, com a urgência de satisfazer nossas necessidades básicas, vamos perdendo a inocência e, com ela, a liberdade de sentir. Então, os cânticos, os ritmos, de uma forma geral, nos levam a fazer contato com essa energia musical muito importante para que não se caia na rigidez que a realidade do cotidiano nos oferece.

Queremos aqui ressaltar que usaremos neste livro os mantras que chamaremos de *ocidentais*, ou seja, aqueles que usamos com grande frequência em nossas cerimônias e manifestações religiosas. Podem ser cristãos, judeus ou pagãos². Não importa a origem, contanto que estejam arraigados na nossa sociedade, pois só dessa maneira podem nos tocar verdadeiramente, por estarem presentes em nossa vida. Muito se fala dos mantras orientais, como, por exemplo, os hindus, porém pouca ou quase nenhuma importância se dá aos mantras ocidentais, como os cânticos gregorianos, as canções judaicas, as invocações pagãs.

Um dos objetivos deste livro é atender às necessidades dos profissionais da área, cantores, músicos, atores, que nem sempre encontram na literatura nacional material específico de referência para o enriquecimento de seu trabalho, como técnicas, teorias e exercícios para o aprimoramento vocal.

Além disso, gostaríamos de levar até o leitor não profissional os conhecimentos necessários para criar condições através das quais ele possa descobrir em si mesmo (a partir de suas necessidades e possibilidades individuais) a forma de usufruir dos benefícios da *yoga*

2. Mantras pertencentes a qualquer religião que não adota o batismo ou que adota o politeísmo, que é o sistema ou crença religiosa que admite a existência de mais de um deus.

da voz. Cada pessoa que consegue descobrir-se tem seu interesse estimulado e é capaz de gerar novas experiências a cada dia.

Para a prática da *yoga da voz* não é necessário qualquer pré-requisito, como conhecer música, ser afinado, saber cantar etc. Se desejar, o leitor poderá usufruir plenamente dos seus benefícios.

Este livro, acompanhado de CD com exercícios específicos, meditação, vocalises, mantras e músicas, pode ser uma boa iniciação. Até onde chegar dependerá da vontade e da disponibilidade de cada um.

Vale à pena destacar ainda que as técnicas detalhadas em *Yoga da Voz* são fruto não só dos meus 20 anos de carreira, trabalhando, estudando e vivenciando o canto junto a mestres do Brasil, dos Estados Unidos e da Europa, mas também das minhas andanças pelo mundo místico, em comunidades religiosas como o Ashram de Gurumayi Chidvilasananda, no Norte de Nova York; o Mosteiro de Taizé, na França; Findhorn, na Escócia; Nazaré, uma comunidade no interior de São Paulo etc. Unindo o empírico ao espiritual, desenvolvi essa metodologia própria de trabalho, que utilizo no meu dia-a-dia no palco e transmito aos meus alunos, profissionais em sua maioria.

Maude Salazar



CAPÍTULO I

O QUE É YOGA DA VOZ

“A chave do mistério cósmico está na música. É ela que faz a alma ressoar em harmonia, transformando geometria em sensação, criando uma ponte entre as Formas Puras e o mundo dos homens. Nós a sentimos presente nos ritmos das danças e nas batidas dos tambores, nas rimas dos poetas e na imensa variação de cheiros e gostos, nas proporções dos prédios e das estátuas, na intensidade do amor, do ódio e de todos os sentimentos. É essa a ligação que procuro, a lei universal que expressa a harmonia entre cosmo e alma, a dança do ser e do devir.”

Johannes Kepler



Sabemos que, embora existam muitos tipos de yoga, o objetivo final de cada uma delas é o mesmo — educar e disciplinar o corpo para que a pessoa possa voltar-se para o seu interior, conseguindo harmonia e equilíbrio.

A palavra yoga significa a união do ser humano com o Divino, através do encontro com o seu Deus Interior.

O que a *yoga da voz* tem em comum com qualquer desses tipos de yoga é o objetivo final, mas, para atingi-lo, percorre caminhos diferentes, adaptados aos nossos tempos e à nossa cultura. Para que se possa entender o significado da *yoga da voz*, o primeiro passo é saber da grande importância que o som tem nesse processo e que as palavras são basicamente o elemento da expressão que é o elo, a ponte entre o ser humano e o mundo. A voz, como som da palavra emitida, expressa a individualidade de cada pessoa da mesma forma que as impressões digitais. A respiração é parte primordial do processo através do qual nossas palavras são criadas.

Existe uma história muito interessante que nos ajuda a entender a importância da respiração: estava o mestre meditando à beira de um rio quando dele aproximou-se um discípulo pedindo-lhe que o orientasse em práticas que lhe permitissem alcançar estados superiores de consciência. O mestre, porém, percebendo que o discípulo, mais do que no aperfeiçoamento espiritual, estava interessado em obter poderes que o colocassem acima dos outros, segurou-o pelo pescoço, afundou sua cabeça nas águas do rio e fez com que ele assim perma-

necesse até quase se afogar. Quando o deixou livre, o mestre perguntou-lhe qual era o seu maior desejo quando estava debaixo d'água. O discípulo, esgotado pelo susto que passara, respirando profundamente, respondeu: "eu queria ar!" Então o mestre replicou: "Agora vá e somente volte a me procurar quando o seu desejo por aperfeiçoamento for tão grande quanto o seu anseio por ar".

A respiração é usada pela *yoga da voz*, assim como pela maioria das terapias alternativas como meio de conduzir o homem ao encontro de seu interior, promover o autoconhecimento e transformar o ego exterior numa forma superior de consciência. Através da respiração temos uma enorme possibilidade de chegar até os processos mais profundos do inconsciente. Por exemplo, a atividade cardíaca, a frequência do pulso, a digestão e também as emoções reprimidas podem ser profundamente influenciadas, modificadas e até eliminadas pela respiração objetivada. Certamente todos já ouviram falar dos iogues, que se deixam enterrar vivos por até três semanas.

A qualidade da respiração determina a qualidade da nossa vida. Modificar a maneira de respirar pode ajudar a melhorar muitos aspectos da vida. É importante, primeiramente, estarmos conscientes de como respiramos e, depois, de como podemos mudar esses padrões de respiração.

O mesmo pode-se dizer a respeito do "ouvir", pois somos seres sonoros que, ao escutar todos os sons que nos rodeiam, somos capazes, também, de escutar-nos, *ouvindo* o nosso interior. A partir do momento em que conseguimos tornar a audição mais consciente, iniciamos um novo processo, que é uma forma simples de tomar contato com a nossa realidade, transformando essa experiência num legítimo e incontestável exercício de meditação.

O trabalho da *yoga da voz* é extremamente abrangente, pois, como será visto durante a leitura deste livro, realizaremos um sistema de exercícios associados a idéias, que, combinados entre si, tornar-se-ão uma poderosa arma de cura em todos os aspectos da vida.