

Teatro

Início » Exercícios para Teatro

Exercícios para
Teatro



Para que um exercício seja bem aceito pelo grupo, faça de uma maneira divertida, com muita animação, mande que todos venham com roupas a vontade, comece com algumas ginásticas para esquentar o corpo. Estes exercícios abaixo, são os mais conhecidos, são os que eu apliquei no grupo e gostei muito :

EXPRESSÃO VOCAL - este exercício se faz também em aulas de canto, é ótimo para o 'desenrolar' da língua.

Repetir rápida e lentamente, alto e baixo, frases como:

- O tamborineiro tamborilava em seu tamborim.
- O doce falou pro doce que o doce mais doce é o doce da batata doce.
- O vestidinho de bolinha da lucinha era bonitinho e sem preço.
- Em um pote há uma aranha e uma rã, nem a rã arranha a aranha, nem a aranha arranha a rã.
- O conglo conglomerava no congo.

ESTÁTUA

Objetivo: conhecimento da técnica do estático, muito utilizado nas dramatizações

Os participantes estarão andando pelo salão, ao seu sinal, ele paralisarão com expressão facial e corporal sentimentos como alegria, tristeza, medo, pavor, ira, orgulho, cinismo, desanimado, desprezo, etc, estes sentimentos ao seu sinal, você irá falar. Pode se fazer em dois grupos, para que um grupo olhe e observa a expressão do outro, e você analisa junto o que faltou, o que

melhorou, etc.

ESPELHO

Objetivo: Adquirir o engrossamento do grupo nas cenas

Cada componente do grupo escolherá um parceiro, onde um será o espelho e o outro o comando. O espelho deverá repetir os gestos e movimentos do comando como: pentear-se, pular, expressar caretas, abaixar, etc. simultaneamente. Depois o espelho passará a ser comando e o comando espelho.

MÍMICA 1

Um ator vai ao palco e conta, em mímica, uma pequena história. Um segundo ator observa enquanto que os outros três não podem ver. O segundo ator vai ao palco e reproduz o que viu, enquanto os outros dois não vêm: só o terceiro. Vai o terceiro e o quarto observa, mas não o quinto. Vai o quarto e o quinto observa. Finalmente vai o quinto ator e reproduz o que viu fazer ao quarto. Compara-se depois o que fez o primeiro: em geral, o quinto já não tem nada mais a ver com o primeiro. Depois, pede-se a cada um que diga em voz alta o que foi que pretendeu mostrar com a sua mímica. Este exercício é divertidíssimo.

Variante: cada ator que observa tenta corrigir aquilo que viu. Por exemplo: imagina que o ator anterior estava tentando mostrar tal coisa, porém que o fazia mal - dispõe-se então a fazer a mesma coisa, porém bem - eliminando os detalhes inúteis e acentuando os mais importantes.

MIMICA 2

Sentados em círculo, em silêncio total, o primeiro participante criará com as mãos um objeto, ou animalzinho, que será passado ao componente mais próximo, que ao receber o presente observando bem do que se trata, transformando-o em uma outra

coisa qualquer, passando adiante e assim sucessivamente.

As criações serão recebidas em todo seu aspecto, ou seja: peso, consistência, cheiro, etc.

Depois de todos terem feito o exercício, cada um deverá responder o que recebeu de seu colega.

Objetivo: Entre outros tornar ágeis as mãos para que em uma representação que exija o uso de um copo por exemplo, a personagem poderá mostra-lo de modo invisível tornando a cena bem mais criativa.

RELAXAMENTO

Todos estarão sentados confortavelmente, em absoluto silencio, numa sala pouco iluminada e com um som ambiente, serão seguidos os movimentos indicados pelo líder.

a) Todos deverão sentir os dedos e as plantas dos pés, relaxando-se ao máximo. Respirar profunda e suavemente.

b) Afrouxar os músculos das pernas e joelhos.

c) Fazer o mesmo com o abdome, imaginando ainda que uma grande suavidade envolve os órgãos digestivos.

d) O mesmo com o tórax, os ombros, e a nuca mais demoradamente.

e) Amolecer os braços as palmas das mãos e os dedos.

f) Relaxar o couro cabeludo, e tirar do rosto qualquer ruga de preocupação

g) Imaginar um lugar lindo e tranquilo, como um amanhecer no campo.

h) Pedir a todos que bocejem e se espreguicem lentamente como gatos.

Em exercício de relaxamentos, coloque uma música, e vc pode encerrar com uma oração, pois o clima estará bem favorável.

Pesquisando pela internet , você achará vários exercícios todos muito conhecidos, porém irei passar aqui, alguns

exercício que eu criei e deram muito certo, e espero que para o seu grupo seja também muito útil.

1. Grave uma cena de uma novela, uma cena onde há até 3 personagens (claro que você será prudente ao escolher a cena).

a) Reunido com o seu grupo, você irá fazê-los ouvir a cena, não assistir, apenas ouvir, na cabeça deles tentarão imaginar, como é a cena, o exercício é que eles deverão representar a cena, depois de todos os grupos terem apresentado, você irá assistir com eles e comentarão sobre o que cada um representou.

b) Uma outra forma é, você entregará a cena escrita em um papel, onde eles terão que decorar as falas e representá-la. Neste exercício dará para perceber os defeitos de representação, onde cada um pode melhorar.

2. Marque uma data onde cada um deverá representar um personagem típico do Brasil, com todas as características, seja nas vestimentas, costumes, falas. este exercício ajuda o ator se descontrair e a vencer suas barreiras em palco.

3. Dê como uma lição de casa onde cada um terá que representar um monólogo, criado por ele. Este exercício pode revelar grandes escritores.

[[Voltar](#)]

[Principal](#) » [Artigos](#) » [Diversos](#) » [Arte Espírita](#)

Teatro - Expressão da Evolução

FECEF 2000

I. INTRODUÇÃO:

Para se fazer teatro, é preciso **programar atividades**. Na programação das atividades, deve-se levar em conta:

Tempo: de preparo e de apresentação

Espaço: para ensaio e para o momento da apresentação

Materiais: cadeira, mesa, acessórios, vestuário, depósito, utensílios (tesoura, fita adesiva, alfinetes, barbante, etc.).

II. EXERCÍCIO DE DISCUSSÃO DE TEATRO:

"O que é teatro?" Fazer tempestade cerebral ou outra técnica.

Concluir que teatro é a realização de sessões que levem os participantes a desenvolverem suas habilidades de representação. Teatro é aprender a representar.

III. OBJETIVOS:

1. Objetivo Educacional – O objetivo educacional focaliza um aspecto de ordem moral, pois considerando-se a educação como elemento indispensável da evolução do espírito, deve-se procurar, através do teatro, a formação do caráter ideal. A formação do caráter não decorre da atividade em si, porém, resulta, surge por meio ou através da atividade. A conduta revelada durante a atividade organizada transfere-se para outras atividades, refletindo comportamento social e é fonte e causa eficiente de hábitos morais.

Desse modo, o educador tem oportunidade, pela natureza do trabalho, de treinar caracteres entre os educandos, pois durante a atividade teatral a criança se expande em toda sua plenitude, revelando, assim, suas tendências, que deverão ser bem canalizadas.

Lembre-se de que a arte não é apenas uma forma de expressão, mas é, acima de tudo, uma forma de crescimento

interior, oportunidade de desenvolver as potências da alma, num sentido superior e elevado.

2. **Objetivo Recreativo** – O objetivo recreativo visa proporcionar à criança uma ocupação de acordo com sua própria natureza, fortalecendo-lhe o corpo, exercitando os sentidos, estimulando o espírito que começa a despertar, fazendo com que conheça sua própria natureza e a do próximo.

A grande experiência será buscar o equilíbrio entre a espontaneidade, o lazer e a técnica, através de um clima de alegria, liberdade e amizade entre todo o grupo, permitindo que expressem seus sentimentos e sensações de maneira natural.

Para este trabalho é indispensável ao educador, conhecer a criança, para que possa, sem prevenção, amá-la.

"O impressionante poder do amor é a força mais importante na formação da nossa vida física, moral, emocional e espiritual".

3. **Objetivo Social** – O desenvolvimento social através das atividades teatrais (entre as quais, jogos, brinquedos cantados, danças, etc.,) é muito importante. As atividades de expressão proporcionarão o desenvolvimento das capacidades de cooperação, de companheirismo, de desinibição, de respeito, de generosidade, de esforço e de julgamento.

As crianças que revelam maior habilidade poderão ser aproveitadas como líderes, quando houver necessidade de dividir a turma.

OBSERVAÇÃO

Se o objetivo é preparar os participantes para aulas de **TEATRO**, é importante agir de forma empresarial: fichas de inscrição,

estabelecimento de regras para ensaios, uso de materiais e distribuição de tarefas. Neste caso, às atividades teatrais devem ser incluídas discussão e aprendizado de textos específicos.

Se o objetivo do programa é simplesmente promover amizade e diversão, use atividades como jogos, brincadeiras, histórias e exercícios vocais. Neste caso estão incluídas as atividades constantes das aulas de Evangelização.

Se o objetivo do programa é oferecer uma gama de atividades artísticas, entre elas o teatro, é necessário oferecer técnicas de representação unindo atividades simples e recreativas. Neste caso, não há aprofundamento neste campo.

IV. PRINCIPAIS ÁREAS DO TEATRO:

1. PANTOMIMA
2. VOZ
3. IMPROVISAÇÃO

PANTOMIMA – Encenação que comunica uma idéia ou ação sem o uso do diálogo.

Ex: Atividades Genéricas:

- trabalho doméstico,
- praticar esportes,
- jardinagem,
- acampamento,
- trabalho de escritório,
- trabalho de hospital,
- construção de uma casa,
- diversão na praia,
- apresentação de circo
- encenação de uma orquestra ou banda.

Ex: Atividades Adaptadas a um Aprendizado: (ver item de Sugestões de Atividades, a seguir).

OBSERVAÇÃO – Posições no palco.

VOZ – O ponto fraco dos atores iniciantes é a voz satisfatória. É necessário desenvolver uma voz de palco apropriada. No palco é decisivo **o que é dito**, quanto **o como é dito**.

Para se trabalhar isto, são necessárias várias sessões que enfoquem somente a voz, sem movimentos de palco. Além disso, aquecimentos vocais devem fazer parte de todas as atividades.

Ex: Ponha cor em sua rima infantil.

O líder do grupo escreve na lousa uma rima infantil curta. Lê então a rima de vários modos, com o grupo repetindo e imitando a cada vez, em coro. Exemplos de modos de leitura:

- com suspense,
- com raiva,
- com tristeza,
- nervosamente,
- alegremente,
- como um locutor de TV,
- como em uma propaganda,
- como uma canção de rock,
- com voz lírica,
- com muita suavidade,
- muito alto,
- depressa,
- devagar.

A – CARACTERÍSTICAS DE UMA BOA VOZ DE PALCO:

1. Velocidade – A maioria fala rápido demais.
Para exercitar, repetir a frase na velocidade certa. Pedir ao ator que espere o sinal para falar.
2. Projeção – Incentivar os atores a bocejar e respirar profundamente. No palco, imaginar que a voz se origina na linha da cintura (diafragma), ganha volume e tom conforme passa pelo peito e sai pelo "megafone" (boca).

3. Clareza – A fala truncada tem sua origem normalmente em dois motivos: má expressão das frases ou má pronúncia. A má expressão das frases é um problema de leitura. Sugere-se marcar com barras (/) as pausas nos trechos que lerem em voz alta e não fazer pausa onde não houver barras. Estimular a leitura.
A má pronúncia normalmente, é apenas o resultado de maus hábitos de fala. Para estes problemas, o melhor remédio é a interrupção e imitação dos sons corretos.
4. Expressão – Seja qual for a expressão que tiverem, estimular os atores a exagerar o quanto possível. A princípio ficarão embaraçados, porém, se sentirão gradualmente mais à vontade. Novamente, interromper e dar o exemplo são as melhores condutas. Sempre que necessário, interrompa e repita a frase com a expressão apropriada.
5. Postura – Os atores devem ficar em pé, eretos, com o peso distribuído em ambos os pés e não com as pernas cruzadas ou os quadris inclinados. Se seguram um manuscrito, devem fazê-lo ligeiramente acima da linha da cintura. Durante a representação, os manuscritos devem ser segurados firmemente, não dobrados, enrolados, apertados ou movimentados para cima e para baixo. Devem evitar trocar os pés de posição, balançar para frente para trás, levantar os calcanhares ou virar os pés. Enfim, devem permanecer firmes no palco. Nas atividades com manuscrito, o ator deve olhar para o público pelo menos a metade do tempo. Para isso praticar a encenação pelo menos 10 a 15 vezes.
6. Equilíbrio – Os inícios e os finais feitos com pressa enfraquecem a apresentação como um todo. Trabalhe a confiança dos atores. Caso ocorra algo errado – e isso sempre acontece – evitar fazer caretas, dar risadinhas, virar os olhos, ou cobrir o rosto com o manuscrito.

B - AQUECIMENTOS VOCAIS:

O aquecimento vocal deve durar de dois a três minutos.

- a. Inspirar e expirar devagar. Inspirar, contar até dez e expirar.

- Contar até cem, de cinco em cinco.
Falar, de trás para frente, do 17 ao zero.
Começar falando baixo até ficar alto.
Começar falando alto até ficar baixo.
- b. Distender a boca, para os lados, para cima, para baixo, abrir, fechar, mastigar.
Sorrir, encher as bochechas, franzir as sobrancelhas.
Fingir que mascam uma grande porção de chiclete.
- c. Repetir a seqüência de vogais duas ou três vezes, com as mandíbulas bem soltas e relaxadas.
Usar, também, consoantes: F/V, B/P, G/C e D/T.
Usar combinações de consoantes e vogais: "art, ort, urt, irt".
- d. Usar trava-línguas.
- e. IMPROVISACÃO – Cena executada com pouco ou nenhum ensaio; geralmente inclui um diálogo (palavras ditas no palco). Eis algumas sugestões que podem auxiliar na encenação:
- Comece a cena com o máximo de energia possível e inicie tendo em mente um personagem definido, exagerado. Por exemplo, não represente um simples estudante, mas sim um estudante muito nervoso, ou descuidado, ou que ri à toa, etc.
 - Use o corpo para expressar o caráter ou estado de espírito do personagem.
 - Faça opções vocais, isto é, utilize a voz para dar vida à representação.
 - Em improvisação solo, não pare de falar, como se estivesse expressando os pensamentos em voz alta. Evite transformar a cena em pantomima.
 - Em improvisação em grupo, ouça os outros membros do grupo. As improvisações degeneram com muita freqüência em competições de gritos.
 - Durante uma cena, nunca, jamais diga: "O que devemos fazer agora?". Esta conduta revela claramente uma falta de idéias e não ajuda em nada a inspirar uma ação.

V. SUGESTÕES DE ATIVIDADES:

Atividades adaptadas a um aprendizado.

Ex: Cena de uma atividade genérica – trabalho doméstico, trabalho de escritório, cena de um período de guerra, adaptando ao tema a ser estudado – "Vivência de uma situação doméstica, baseada em exemplos bíblicos", "Pessoas cristãs num trabalho de escritório", "Conflito internacional tratado de forma verdadeiramente cristã".

Sugestões de Oficinas de Teatro para os diversos níveis.

INICIANTES

1. Aquecimento Vocal – Exercício com as músicas:

Brincando, Música do palhaço e Cabeça, ombro, perna e pé.

2. Pantomima – Caminhar sobre o gelo, sobre espinhos, sobre um piso quente, caminhar sob um vento forte, caminhar sobre ovos, caminhar como elefante, caminhar sobre um asfalto grudento, caminhar sobre vidros quebrados, caminhar num deserto, procurando por água, caminhar no escuro.

3. Ensaio e Dramatização da Música – O Caracol.

Viagem Imaginária – O narrador vai falando, sob o som de uma melodia, enquanto os participantes deverão imaginar representar com ações as cenas narradas. É uma vivência em que a proposta deverá levar ao relaxamento, bem como ao desenvolvimento da imaginação. Os participantes poderão estar sentados confortavelmente ou deitados, de forma relaxada. Os participantes poderão interagir ou reagir individualmente. Neste caso, os olhos deverão estar abertos.

Sugestão: Vamos imaginar que estamos chegando numa floresta. Ouçam o som dos passarinhos. Estamos caminhando (som de galhos secos sendo quebrados). Vamos respirar fundo. Que delícia! Mais à frente, outros passarinhos, macacos. Vamos

imaginar outros bichos que estão nesta floresta. Vamos fazer o som deles. Agora devagarinho, vamos voltar a caminhar pela floresta de mãos dadas (som de galhos secos). Estamos chegando! É hora de sentarmos e agradecer por mais um dia, pelo contato com a natureza (enfim, fazer uma breve prece).

Devagarinho, vamos abrir os olhos.

5. Exercício de voz – Ponha cor em sua palavra:

O líder dia uma lista de palavras, com voz neutra. Em seguida, chama cada aluno e pede para repetir a palavra, "colorindo-a", com o máximo de expressão possível.

Palavras – frio, devagar, bravo, feliz, nervoso, rindo, gritando, suave, fino, crocante, medo, chorando, alto.

6. Atividades Genéricas – Em grupo:

7. Pintores pintando paredes; regando um jardim; olhando a paisagem e tirando fotos; varrendo o chão; tocando em uma banda; tomando refrigerante.

8. História – *A Nuvenzinha Marli* ou *a Nuvenzinha Fátima*.
Haverá participação dos alunos.

Poesia: *Resposta de Mãe* (João de Deus)

Minha mãe, onde está Deus?
Ora esta, minha filha,
Deus está na luz que brilha
Sobre a Terra, pelos Céus.
Permanece na alvorada,
No vento que embala os ninhos,
No canto dos passarinhos,
Na meiga rosa orvalhada.
Respira na água cantante
Da fonte que se desata,
No luar de leite e prata,
Está na estrela distante...

Vive no vale e na serra,
Onde mais? Como explicar-te?
Deus existe em toda a parte,
Em todo lugar da Terra...
Ó mamãe! Como senti-lo,
Bondoso, sublime e forte?
Será preciso que a morte
Nos conduza ao céu tranqüilo?
- Não, filhinha! Ouve a lição,
Guarda a fé com que te falo,
Só podemos encontrá-lo
No templo do coração.

INTERMEDIÁRIO

1. Aquecimento Vocal - Os participantes inspiram e expiram devagar. Em seguida, inspiram, contam até dez em voz alta, expirando.

Inspirar, contar até vinte, de dois em dois, expirando.

Mastigar com exagero.

Apitar com a língua.

Apitar com os lábios.

Estourar pipocas com a língua, distendendo a boca para os lados e para o meio.

Dar beijinhos, fazendo biquinho com os lábios.

2. Poesia – Interpretação em Grupo. Cada participante fala um trecho da poesia, interpretando.

CANÇÃO DO EXÍLIO –

Gonçalves Dias - Coimbra – 1843.

Minha Terra tem palmeiras,

Onde canta o Sabiá,

As aves que aqui gorjeiam,

Não gorjeiam como lá.

Nosso céu tem mais estrelas,

Nossas várzeas têm mais flores,
Nossos bosques têm mais vida,
Nossa vida mais amores,
Em cismar, sozinho, à noite,
Mais prazer encontro eu lá,
Minha terra tem palmeiras,
Onde canta o Sabiá.
Minha terra tem primores,
Que tais não encontro eu cá;
Em cismar - sozinho, à noite –
Mais prazer encontro eu lá;
Minha terra tem palmeiras,
Onde canta o Sabiá.
Não permita Deus que eu morra,
Sem que eu volte para lá;
Sem que desfrute os primores
Que não encontro por cá;
Sem que inda aviste as palmeiras,
Onde canta o Sabiá.

História – As Penas. Será contada a história e dada a música. Em seguida os alunos dramatizarão.

3. Cena: Junte-se. Após ser dada a situação, os participantes vivenciarão duas vezes.

Sugestão: Encenação em Grupo. Para esta atividade deve haver , no máximo, cinco participantes. Apenas um participante vai ao palco e começa a atividade. Após alguns minutos, um a um, os participantes juntam-se à cena.

Tema: Trocar o pneu de um carro; servir uma refeição; aprender a nadar; remar em uma canoa.

4. Viagem Imaginária.
5. Jogo: Escravos de Jó.

ADOLESCENTES OU JOVENS

1. Aquecimentos Vocais: (Orientar sobre as características de uma boa voz de palco).
 - a. Exercícios de inspiração e expiração.
 - b. Exercícios de distensão da boca – direita, esquerda, para cima, para baixo, estendida para fora, enrugada para dentro, esticada em todas as direções.
 - c. Repetição de seqüência de vogais (a, o, u, i) os quatro sons básicos de vogais – duas ou três vezes, com as bocas bem abertas, havendo a distância de pelo menos dois dedos entre os dentes superiores e inferiores. Pode-se acrescentar consoantes ou combinações de consoantes ao início ou final desses sons básicos de vogais e repetir a seqüência duas vezes.
 - d. Trava-línguas – Repetir um trava-língua curto seis vezes
 - A aranha arranha a jarra.
 - O pende do padre Pedro é preto.
 - O rato roeu a roupa do rei.
 - O lacaio do cavalo baio leva o balaio de paio.

1. Viagem Imaginária.

Com uma música própria para meditação, de fundo, todos deverão fazer uma viagem imaginária a um Bosque.

Nesta viagem, os participantes **imaginam, respondem e representam** ações, enquanto ouvem o líder descrever os eventos de uma "viagem".

2. Dança Grega.

Todos de mãos dadas, em círculo. Ao som da música, dar dois passos para a direita, dois para dentro do círculo, entrando com o pé direito e dois passos para trás (voltando), com o pé direito primeiro. Em seguida, um passo para a esquerda. Continuar durante toda a música.

3. Atividades com Parábolas.

Cada grupo receberá um texto (Parábola) que deverá ser lida e compreendida pelo grupo. Posteriormente, o grupo a representará.

As Parábolas ou Passagens serão as seguintes:

- a. Do Semeador
- b. Do Filho Pródigo
- c. Do Bom Samaritano
- d. Do Paralítico da Piscina

4. Jogo – "Cumprir as tarefas"

Passar uma caixinha musical. Quando para a música, quem estiver com a caixa na mão, terá de cumprir a tarefa.

- Pensamento do liquidificador.
- Conversa do sapato com a meia.
- Robô e o computador.
- Conselhos do espanador para a poeira.
- Conversas de uma máquina de lavar roupa.

"ARTE, SUBLIME INSTRUMENTO DE ELEVAÇÃO DO ESPÍRITO. REPRESENTA, ASSIM, UM INSTRUMENTO DE TRABALHO PARA O EDUCADOR".

"A TAREFA DA EDUCAÇÃO, EM SEU VERDADEIRO SIGNIFICADO, É AUXILIAR O DESENVOLVIMENTO DAS POTENCIALIDADES DO ESPÍRITO IMORTAL, FILHO DE DEUS, DOTADO DO GERME DA PERFEIÇÃO, QUE RENASCE PARA EVOLUIR".

"O ESPIRITISMO ABRE À ARTE UM CAMPO NOVO, IMENSO E AINDA INEXPLORADO; E, QUANDO O ARTISTA REPRODUZIR O MUNDO ESPÍRITA COM CONVICÇÃO, HAURIRÁ NESSA FONTE AS MAIS SUBLIMES INSPIRAÇÕES, PORQUE ÀS PREOCUPAÇÕES MATERIAIS E EFÊMERAS DA VIDA PRESENTE, SUBSTITUIRÁ O ESTUDO DA VIDA FUTURA E ETERNA

DA ALMA".

Grupo de Evangelizadores de Franca "Aparecida Rebello Novelino"

Histórico:

Por iniciativa da Professora Aparecida Rebello Novelino, na década de 1960, reuniões de Evangelizadores Espíritas de Franca, começaram a ser realizadas no Educandário Pestalozzi a fim de se estudar a Doutrina Espírita e planejar roteiros de aulas de evangelização, sem pre sob a sua orientação.

Nos anos de 1965 e 1966 Dona Aparecida organizou "cursos" para Evangelizadores, sendo o primeiro com a cooperação de Dona Aparecida, Thermutes Lourenço, Antonieta Barini. Já o segundo, em 1966, foi com todo o pessoal da Federação Espírita do Estado de São Paulo que, durante uma semana, ministrou aulas de diversos conteúdos - foi um encontro que muito incentivou e marcou os evangelizadores de nossa cidade de Franca.

Depois, os encontros anuais continuaram nas décadas de 1970 e 1980 sob a orientação de Thermutes Lourenço, que foi reunindo uma equipe da cidade: Antonieta Barini, Marisa Nalini, Vani Chagas, Nara Carloni, Valdete Paula e Silva, as irmãs Doroti, Tereza e Dica de Paula e tantos outros colaboradores. O grupo continuou crescendo e permanece até hoje com a tradição de um Encontro anual em toda última semana do mês de janeiro, nas dependências da Fundação Educandário Pestalozzi e reuniões quinzenais, ao longo do ano, na sede da USE de Franca para estudos, elaboração de planejamentos de aulas e, principalmente, troca de experiências.

Relação dos Monitores do Fecefinho

01. Anna Luiza Papacídero Martins
02. Denise Silveira Ribeiro
03. Eny Helena Silva Costa
04. Gleide Maria de Freitas Cunha

05. Kátia Regina Adorno de Abreu Freitas
06. Márcia
07. Maria Angela
08. Maria Irma Ferreira Urquiza
09. Nara Carloni
10. Rosa Maria Serrano Cintra Ferreira
11. Sandra Freitas
12. Sueli Velasco Spirlandelli
13. Tania Maria de Oliveira Pereira
14. Tercia Feliciano Puglia Coutinho
15. Valdete Paula e Silva
16. Valéria Puglia Botelho de Andrade
17. Zilda Soares Costa

FECEF 2000

[Página principal](#) | [Mapa do Site](#) | [Pesquisa no Site](#)



Exercícios Grátis

Exercício 6 - O navio que parte

Procedimento: Peça a seu parceiro que o observe realizar este exercício de mímica. Use a máscara alternadamente.

Você precisa ir ao porto despedir-se de um amigo ou parente, que está de partida em um transatlântico. Seja específico quanto

a sua relação com o viajante. Há uma grande multidão no cais em frente ao navio. Examine o navio e a multidão. Pouco a pouco, mistura-se à multidão, abrindo caminho por entre as pessoas imaginárias. Caminhe para o cais e observe a fila de passageiros no navio acima de você. Procure por seu amigo. Acene vagorosamente enquanto procura. De repente, você o encontra. A presença de seu amigo é confortadora. Acene mais rapidamente.

Tente desesperadamente atrair sua atenção. Continue acenando mesmo ao perceber que você se enganou de pessoa. Continue a acenar, mas mude o ritmo a cada transição. Inclina-se e examine a pessoa para quem você acenava. Em seguida, endireite-se para obter uma distância visual dela. Admita que não se trata da pessoa certa. Continue acenando, embora esteja envergonhado e com menos esperança de encontrar seu amigo. Perceba que todos ao seu redor continuam acenando. Tente manter as aparências acenando para qualquer um no navio, embora ainda esteja procurando seu amigo.

De repente, o navio entra em movimento. Por um momento, você entra em pânico ao perceber que talvez não mais faça contato com seu amigo. Continue a acenar enquanto o transatlântico zarpa vagorosamente e, por fim, desaparece no horizonte.

Tente usar o corpo inteiro para demonstrar cada transição que fizer.

Decisões: Discuta as perguntas a seguir com seu parceiro.

a) Todo o seu corpo indicou quem era seu amigo?

Era um parente, sua mãe ou um amigo íntimo.

b) Você planejou bem a tarefa principal antes de iniciar o exercício ou seu parceiro ficou frustrado?

c) Você criou as pessoas na multidão com diferentes características de estatura, aparência e personalidade, com qualidades reais humanas? Os seus gestos exprimiram que você estava tentando passar pela multidão à força ou foi como se tivesse apenas passeando? Lembre-se de manter os braços perto de si ou contra o corpo, assim como faria no meio de uma multidão de verdade; não abra muito o braço, mesmo quando estiver acenando. Uma atriz deve lembrar-se de proteger os seios ao irromper-se pela multidão.

d) Você lembrou-se de manter uma distância coerente do convés do navio? Aparentou estar procurando seu amigo? Uma procura é sempre uniforme, nunca flexível ou staccato.

e) Seu parceiro acreditou que você pensou ter visto o amigo?

f) A postura de seu corpo mudou ao perceber que você havia cometido um erro?

g) O que aconteceu à sua linha pélvica ao tentar manter as aparências? Seu parceiro notou alguma mudança orgânica em sua linha pélvica quando viu o navio desatracar e quando, por fim, você desistiu da chance de despedir-se?

Sugestões: Faça uma experiência com uma multidão de verdade. Vá a um cruzamento cheio de pessoas e tente abrir caminho até a frente da multidão enquanto ela espera o sinal abrir.

No caso de ser mulher, faça a seguinte mudança no exercício: represente uma jovem grávida de seis meses despedindo-se de seu marido marinheiro. Não esqueça de abrir espaço suficiente à medida que andar por entre a multidão.

Teatro Evangélico, "A arte teatral a serviço do Mestre".

Envie para o seu amigo, clique abaixo...

[Voltar para a pg inicial](#) [Voltar para a pg anterior](#) [Versão para Impressão](#) [Enviar esse texto para um amigo](#)

Chamada lateral ::

Oficina de Teatro Evangélico em DVD

Chamada lateral ::

Montar e dinamizar um grupo.

Chamada lateral ::

Palestra de Teatro Evangélico

Chamada lateral ::

Oficinas / Workshop

Chamada lateral ::

Dúvidas? ligue agora!!!

Chamada lateral ::

Lista de e-mail

Chamada lateral ::

Veja você também !!!

® 2003 - Teatro Evangélico - Av Estudante José Júlio de Souza,
1372/ 1302 - Praia de Itaparica

Vila Velha - ES - Brasil - Cep 29102-010 - Tel: 55(27)

Exercício 8 - Três tarefas

Faça uma lista de atividades simples de executar, como: subir numa cadeira, deitar-se no chão, bater com o livro no chão etc... Após fazer uma lista, você, ou seu parceiro, deve posicionar-se no centro da área de trabalho. Em seguida, o observador escolhe três atividades para que o ator represente como tarefa inicial, central e final.

Tente encontrar uma forma lógica de realizar as três tarefas. Você pode encadear todos os três segmentos do exercício em uma única seqüência motivada, mas, ainda assim, estará realizando três atividades distintas. Por exemplo, suponha que você receba as três atividades citadas acima, na mesma ordem. Você pode sentir-se atraído pelo objeto (livro) logo no início. Tente ler o livro. Perceba que está muito escuro e acenda a luz. A luz não acende. Suba em uma cadeira para verificar se a lâmpada esta frouxa. Atarraxe a lâmpada. A luz acende! Deite-se no chão, embaixo da lâmpada. Perceba que ainda não esta claro o suficiente e que você está forçando a vista. Fique nervoso e bata com o livro no chão.

Todo o objetivo do exercício passa por cinco etapas bem definidas, que podem ser seu superobjetivo, seu objetivo comum, uma unidade ou um objetivo antigo. As cinco etapas são: Enfoque; Determinação; Preparação; Ataque e Liberação. No caso de unidades ou batidas, a liberação final geralmente o levará ao próximo enfoque. Um indivíduo é atraído por um estímulo (Enfoque); decide fazer algo a respeito (Determinação); reúne

tudo o que precisa, incluindo coragem para lidar com o problema (Preparação); faz aquilo que precisa fazer (Ataque); e relaxa para ver o efeito de suas ações (Liberação), com a descrição dessas cinco etapas, acabamos de resumir a chamada ação gestáltica.

Podemos dizer que o enfoque complementa a Etapa da Atenção, na qual o locutor atrai o público com seu material; a Determinação complementa a Etapa da necessidade, na qual o locutor explica porque as pessoas com que fala devem participar da ação; a Preparação complementa a Etapa dos Critérios, na qual o locutor define possíveis soluções para o problema; o Ataque complementa a Etapa da Solução, onde o locutor demonstra ao público que uma certa resposta conhecida por ele é adequada às exigências de todos os critérios e resolverá o problema com o mínimo de repercussão; e a liberação complementa o Impulso à atividade, no qual o locutor instiga o público o máximo que pode e observa-o a fim de comprovar a eficácia de suas incitações. Este sistema pode ser uma ferramenta útil para o entendimento de uma cena complexa ou de uma atividade mais problemática. Se alguém tentar aplicar este sistema cientificamente, pode acabar destruindo a espontaneidade da ilusão criada pela primeira encenação de uma obra. Contudo, se você utilizar o sistema com discrição, a etapa do enfoque pode ajudá-lo a encontrar descobertas no decorrer do texto.

Teatro Evangélico, "A arte teatral a serviço do Mestre".

Técnica Vocal.

Técnica vocal

A higiene vocal

Alguns cuidados são necessários para manter a voz em bom estado, principalmente para quem a usa profissionalmente:

O que evitar:

A fumaça quente do cigarro agride todo o sistema respiratório e, principalmente, as pregas vocais causando irritação, pigarro, tosse, edema, aumento de secreção e infecções; a fumaça agride diretamente a mucosa que protege as pregas, aumentando o muco e provocando pigarro, favorecendo irritação e alteração na voz.

O álcool causa irritação semelhante à produzida pelo cigarro; embora a pessoa que ingere álcool sintam-se mais solta, há uma leve anestesia na faringe, e pode-se abusar da voz sem que se perceba. Quando passa o efeito, pode-se sentir ardor, queimação e voz rouca e fraca.

As drogas inalatórias ou injetáveis tem ação direta sobre a laringe e a voz, podem alterar a mucosa e causar lesões no septo nasal.

Se você sofre de problemas nas vias respiratórias, evite umidade, mofo, poeira, agasalhos de lã, perfumes, inseticidas, desinfetantes, tintas frescas e tudo que possa desencadear suas crises.

Bebidas geladas ou quentes agriem o muco, se não dá para evitá-las deixe uns segundos na boca antes de engolir; café altera o sistema nervoso e agride o muco pelo calor; leite e chocolate aderem

ao muco; balas, pastilhas e sprays podem mascarar a dor do esforço vocal, prejudicando as mucosas. Roupas apertadas na cintura e no pescoço impedem a livre movimentação do diafragma e da laringe. Pigarrear e tossir com frequência contribui para alterações nas pregas vocais, pelo atrito. Melhor inspirar e engolir a saliva, tomar água e fazer gargarejos para limpar a garganta. Mudanças bruscas de temperatura e o ar condicionado, favorecem alterações na mucosa.

- O que podemos fazer:

Tomar água na temperatura ambiente antes, durante e depois da apresentação, para repormos os sais perdidos pelo esforço e hidratarmos as pregas vocais.

A maçã é excelente para a voz, auxilia a limpeza da boca e da faringe; suco de laranja auxilia a absorção do excesso de secreção. No caso de garganta irritada, gargarejos de água morna com sal, meio copo para uma colher de café ou de água morna com tintura de própolis, meio copo para dez gotas ajudam bastante. Cristais de gengibre auxiliam, mas em excesso agriDEM.

Fazer relaxamento, alongamento e aquecimento do corpo e pregas vocais antes de cada apresentação, por quinze, vinte minutos ou meia hora, o mais próximo possível da hora de cantar.

Ingerir comidas protéicas e leves, como massas, que digerem rápido, ao menos uma hora e meia antes de cantar, temos alto gasto energético no palco, e precisamos dessa energia. Cantar de barriga vazia cansa e de barriga cheia atrapalha a movimentação do diafragma.

Dormir bem, pois a voz necessita de energia e do

corpo descansado.

Caminhar e nadar são os melhores exercícios para quem canta e atua, pois trabalham de forma geral a musculatura e respiração. OBS: sentindo alterações na voz por período prolongado ou muita frequência, procure um fonoaudiólogo ou otorrinolaringologista.

Equipe

[Teatro Evangélico.com.br](http://TeatroEvangélico.com.br)

A Saúde Vocal

A utilização da voz humana como forma principal ou exclusiva de trabalho categoriza as profissões em dois grandes grupos: vocais e não-vocais.

As áreas da comunicação e artes, em especial os locutores, cantores e atores fazem parte do grupo dos profissionais vocais. Para estes a voz é seu principal instrumento de trabalho, embora nem sempre eles tenham consciência disso. É importante ressaltar que para ser um bom profissional desta área é fundamental cuidar bem da voz, mantendo saúde e estética vocal. Para tanto deve-se buscar a orientação e acompanhamento vocal com profissionais habilitados, pois a manutenção saudável e estética da voz garantem a estes permanência no mercado de trabalho.

Hoje, na era da comunicação, já é mito afirmarmos que somente os vocalmente "bem-dotados" podem exercer profissões vocais. As práticas fonoaudiológicas, legalmente reconhecidas na área da saúde, auxiliam no desenvolvimento do potencial vocal saudável sem recursos medicamentosos ou

cirúrgicos. Apesar disso, o desconhecimento da higiene vocal tem levado muitos a manifestarem doenças laríngeas leves, e as freqüentes repetições destas afecções chegam até mesmo à agravamentos que culminam em tratamentos cirúrgicos.

O alto índice de alterações vocais nos profissionais da voz tem merecido especial atenção dos fonoaudiólogos, pois a utilização da voz inadequada, resulta em uso abusivo do aparelho fonador. A exposição aos fatores nocivos como falar/cantar prolongadamente em ambientes ruidosos, sem tratamento acústico apropriado, ou mesmo o inocente hábito de pigarrear bruscamente, sempre antes do ato da fala, deixam o falante mais vulnerável. Alguns profissionais utilizam erradamente como prevenção aos problemas vocais pastilhas, conhaques, gengibre, sprays, entre outros. É ainda muito comum encontrarmos locutores, atores e cantores dedicando grande parte do seu tempo em ensaios e preparos de leituras, sem contudo investir igual atenção na forma saudável de apresentá-las.

É preciso conhecer e desenvolver medidas preventivas, mudando pequenos hábitos e comportamentos no nosso cotidiano, não apenas quando a rouquidão aparece. Alguns cuidados básicos devem ser observados, como:

- 1- disciplinar os horários de trabalho para que haja repouso vocal após cada apresentação;
- 2- hidratar-se com 7 à 8 copos de água por dia;

- 3- evitar a ingestão de drogas inalatórias ou injetáveis que têm ação direta sobre o laringe e a voz, além de alterações cardiovasculares e neurológicas.
- 4- evitar o uso do fumo, inclusive da maconha, pois a aspiração provoca um super aquecimento no trato vocal deixando a voz mais grave (grossa);
- 5- utilizar roupas leves que permitam a livre movimentação do corpo, principalmente na região do pescoço e cintura, onde estão situados a laringe e o músculo diafragma;
- 6- evitar a ingestão de refrigerantes, comidas gordurosas ou condimentadas, pois estes produzem gases e refluxo gastroesofágico prejudicando os movimentos respiratórios, além de lesar a mucosa;
- 7- evitar as mudanças bruscas de temperatura no ar ou líquido;
- 8- realizar exercícios de relaxamento regularmente, liberando a tensão corporal evitando a produção vocal com esforço e tensão;
- 9- realizar avaliações auditivas e fonoaudiológicas periódicas.
- 10- manter a melhor postura da cabeça e do corpo durante a fala ou canto.

O melhor seguro que os profissionais vocais podem fazer para preservar seu instrumento de trabalho é manter a saúde vocal.

Rosane Paiva da Silva

Algumas dicas para uma boa voz

Aqui estão selecionadas algumas pequenas dicas, a serem colocadas em prática , antes, durante e após a apresentação vocal. Talvez algumas delas, não retratem o ponto de vista de outros colegas, e podem também, divergirem de pessoa para pessoa, de acordo com o organismo de cada um.

Entretanto, procurei adaptar aquilo que mais se enquadra no "cantar" bem, norteado por amigos profissionais experientes e também, claro, por mim mesmo. Muito bem, vamos a elas...

- Procure cantar sempre em pé, com postura ereta. Evite roupas apertadas.
- Postura ereta, neste caso, não significa rigidez, mas sim, prontidão. Prontidão à respostas imediatas do organismo, exigidas para uma boa vocalização.
- Relaxe a musculatura do corpo, principalmente a do tronco. • Através de exercícios técnicos, um aquecimento vocal é sempre fundamental antes de cada apresentação.
- Após a apresentação, faça repouso vocal.
- No canto, a hidratação da mucosa é de fundamental importância. Procure tomar pelo menos dois litros de água por dia.
- Procure ter ciência do que vai cantar. Isso evitará frustrações por medo, timidez, ansiedade, etc.. No

caso de uma melodia nova, procure estudar o texto em "off ", (sem acompanhamento), isso lhe trará maior segurança posterior.

- Com o microfone, é muito importante ouvir sua própria voz, one. Se sentir que o acompanhamento está lhe incomodando, não hesite em pedir para aumentar o volume, ou pedir para abaixar a "cozinha", (acompanhamento).
- Aprenda a reconhecer sua voz, novos timbres, tessituras (tons graves, médios e agudos), partes ressonantes da máscara facial. É importante você monitorar sua voz, constantemente.
- Procure não comer em excesso momentos antes das aulas, e beba água sem gelo durante o aprendizado.
- Atenção às comidas super-condimentadas e gordurosas. Não fazem bem para a mucosa e prejudicam o sistema respiratório.
- É relevante o hábito de exercícios de relaxamento, procurando evitar uma apresentação sob tensão e esforço.
- Não é bem vista a auto-medicação via nasal. Procure antes um especialista.
- Abomine o uso de bebidas alcoólicas, drogas e fumo, dando ênfase especial à maconha, cuja aspiração provoca super-aquecimento no complexo vocal, tornando a voz mais grave.
- Não exagere na ingestão de bebidas quentes em

excesso, (chá, café, chocolate, etc..).

- Cuidado com mudanças bruscas de temperatura, seja por ingestão de líquidos ou fatores climáticos. Fuja do contato próximo a ares-condicionados e ventiladores. Se não for possível, aumente a ingestão de água à temperatura ambiente.
- Nada de esforços vocais desnecessários, como gritar e falar alto. Evite falar demais ao telefone.
- Ao falar, não force sua tessitura vocal (tons agudos ou graves). Fale no seu tom normal de voz. Por falar nisso, exija de seu professor para acompanhar no seu tom de voz mais adequado. Ele que se vire se cair em bemóis ou sustenidos, (teclas pretas).
- Mantenha a concentração durante as aulas. Lembre-se de que sua voz é um instrumento que toca através do seu metabolismo, do seu espírito, da sua alma.
- Esqueça os problemas extra-aula. Certifique-se de que você necessita de total relaxamento e concentração durante esse período.
- Procure, pelo menos uma vez ao ano, visitar um otorrino para uma avaliação médica.
- Alimentos pesados antes de dormir irritam as pregas vocais. • Dormir bem é de fundamental importância.
- Não cante estressado.

- É extremamente prejudicial cantar exaustivamente em ambientes de muito barulho, ou sem tratamento acústico adequado.
- Evite cantar se não estiver bem de saúde.
- Até hoje, não ficou cientificamente provado o uso de sprays, gengibre, conhaque, pastilhas, alho na manteiga, cebola crua, limão com mel, rapadura do Egito, e outras misturas milagrosas, como prevenção aos distúrbios vocais. Respeito a opinião de colegas, mas na minha ótica, é tudo uma questão de auto-sugestão, ou seja, se você por na cabeça que essas poções lhe farão bem, vá em frente, mas deixe seu clínico geral de sobreaviso.
- Adquira seu próprio microfone. Uma questão de higiene e identificação.

[Teatro Evangélico.com.br](http://TeatroEvangélico.com.br)

Como aperfeiçoar a voz

Muitas pessoas, hoje, têm procurado professores de canto. Algumas começando "do zero", outras procurando aperfeiçoar seus talentos e umas poucas considerando essas aulas uma terapia contra a timidez. Entretanto, muitos também se prendem a certas regras ensinadas de maneira errada e as aulas, ao invés de prazerosas, se tornam pesadas e desestimulantes.

Nem todo bom cantor é um bom professor. Um dos erros cometidos na escolha do professor de canto é considerar sua capacidade de ensino apenas tomando por base sua voz. É prudente procurar

sempre uma aula experimental, onde você possa conversar com o professor, apreciar o método de ensino e expôr suas dificuldades. Procure também saber se o professor tem conhecimento do trato vocal como um todo, desde o trato muscular que dá suporte à respiração até o trato bucal. Evite os professores que façam uso de métodos sistemáticos, com lições únicas para todo e qualquer aluno. Isso, porque a voz é como uma impressão digital, com características peculiares a cada pessoa, e por isso serão necessários exercícios específicos e aplicações diferenciadas para cada aluno.

É importante, também, ser cuidadoso com as "fórmulas" para o aperfeiçoamento da voz - comer isso, beber aquilo, evitar aquela outra coisa. Antes, é necessário saber que os alimentos não passam pelas cordas vocais. Existe uma espécie de "tampa" entre o esôfago e a traquéia; quando respiramos, ela bloqueia o esôfago, e quando comemos, ela bloqueia a traquéia. Por isso não é correto afirmar que aquele chazinho ou aquela frutinha vai limpar suas cordas vocais. O máximo que pode acontecer é a limpeza dos resíduos alimentares, principalmente açúcares, depositados antes dessa divisão.

O açúcar é o alimento que tem as moléculas mais facilmente quebradas pelas enzimas de nossa saliva. Como exemplo, podemos citar o chocolate, que contém muito açúcar. Como foi dito, parte desse açúcar pode ficar depositado na parede que antecede a divisão entre a traquéia e o esôfago. Isso é o que causa a sensação de pigarro (depósito de secreção na garganta) que impede o canto. Para evitar esse incômodo, é bom evitar a ingestão de

alimentos com açúcar antes de cantar. Caso isso aconteça, porém, a ingestão de água ou de frutas com certo teor de acidez (maçã, por exemplo) facilitará a retirada desses resíduos.

Outro erro muito comum - e isso é muitas vezes recomendado pelos professores - é a ingestão de pastilhas, cristais de gengibre ou qualquer outro remédio com efeito anestésico, para evitar a dor e a rouquidão na hora de cantar. É bom lembrar que a dor é sinal de que existe algo errado ocorrendo com nosso corpo, e por isso nem sempre é bom fugir dela. A dor ao cantar pode ser sintoma de uma inflamação, infecção ou mesmo da formação de um calo ou fenda nas cordas vocais. O uso de um anestésico apenas esconderá esse sintoma e piorará o quadro.

A rouquidão, por sua vez, é fruto do mau uso das cordas vocais. Elas foram "projetadas" para vibrar apenas sob o efeito do ar passando por elas. Quando vão além disso, sendo esticadas pela musculatura que as apóia em função dos excessos cometidos no canto (notas além da extensão, gritos, colocação errada das notas), elas poderão inchar e não vibrar como deveriam. Assim, sobrarão pouco espaço para a vibração correta e elas poderão encostar uma na outra, interrompendo o som.

É absolutamente necessário determinar com exatidão o timbre vocal. É importante saber que, por exemplo, nem toda pessoa que canta soprano é soprano de fato. Cantar fora da extensão ou do timbre é extremamente prejudicial, na verdade uma das principais causas da formação de calos ou fendas vocais. É imprescindível a realização de um

teste específico de extensão e região confortável da voz antes do início das aulas propriamente ditas.

Mesmo reconhecendo realidades diferentes e sabendo que nem todas as pessoas têm condições de arcar com os custos das aulas de canto, é necessário frisar que não existe um método de aprendizado que faça o aluno desenvolver seu canto corretamente sem o auxílio de um professor. Todos nós aprendemos a falar porque ouvimos, ou seja, o som que produzimos é resultado das influências auditivas que recebemos desde criança. Por isso uma pessoa surda, mesmo tendo o trato vocal intacto, tem grande dificuldade para aprender a falar e controlar os sons que emite. Assim, é necessário ouvir os exercícios antes de fazê-los, e somente um professor habilitado poderá executá-los corretamente, corrigindo o aluno até que este reproduza o exercício com fidelidade. Trocando em miúdos: um método escrito não tem utilidade alguma sem o acompanhamento de um professor.

Qualquer pessoa pode cantar, mas nem todos podem ser cantores. Existem certas peculiaridades na voz que podem facilitar ou dificultar muito o canto. Como já foi dito, a voz humana é como uma impressão digital e jamais haverá duas vozes exatamente iguais. Talvez o maior erro cometido por certos professores é a maneira de tratar seus alunos nesse aspecto. Esperando sempre formar ótimos cantores, costumam se dirigir aos seus alunos assim: "Sua voz é horrível!"; ou: "Você é desafinado demais!"; ou ainda: "Desista, você não vai conseguir nunca!".

Antes de buscar o aperfeiçoamento de seu próprio

currículo, o professor deve se lembrar que não está lidando com uma máquina, mas com a emoção e a sensibilidade humana. Antes de ferir qualquer emoção, o professor deve buscar o seu próprio equilíbrio emocional. Fatores como cansaço, tristeza ou doenças, mesmo não sendo no trato vocal, podem interferir muito no processo de aprendizado ou na performance. Um bom professor deve saber lidar com todas essas situações com paciência, temperança e bom humor. Se o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio, que sejam essas virtudes as primeiras a serem demonstradas, antes mesmo de qualquer conhecimento de técnica.

Maximiliano Moraes

► **Técnica vocal**

Dicas e Dúvidas iniciais para a função vocal

Postura de Cantor

A postura é muito importante para o cantor, pois apesar de termos que ficar bem à vontade e descontraídos, temos também de observar alguns pontos importantes tais como:

- Pés paralelos na direção dos ombros
- Braços e ombros relaxados
- Coluna reta

Observando também que como utilizamos a respiração diafragmática, devemos deixar a região abdominal livre para que o diafragma funcione tranqüilamente.

Procurar seguir estes passos não significa que devemos ficar parados nesta posição para que tenhamos um bom resultado, mas ficarmos soltos, relaxados e principalmente nos sentirmos bem e à vontade quando estamos cantando, pois cantar tem que ser sempre prazeroso.

Podemos também cantar sentados observando a postura reta deixando o diafragma livre para funcionar bem.

Movimento das Pregas Vocais

As pregas vocais fazem o movimento abre-fecha, ou seja, quando estamos calados elas estão abertas (momento da respiração) e quando falamos ou cantamos elas se fecham (momento da fonação) infelizmente elas não fazem somente estes movimentos mas também se chocam quando são submetidas a abusos vocais como: gritos, pigarreios e tosses excessivos, utilizar tons graves ou agudos demais, praticar esportes falando, competição sonora, etc... Estes choques pode prejudicar demasiadamente as pregas vocais.

Eu cuido bem da minha voz???

Responda as questões a seguir como uma forma de auto-avaliação sobre o cuidado que você tem com sua voz.

1. Você percebe se ao final de um dia de trabalho (ou apresentação) sua voz está mais fraca?
2. Você canta em diversos tons?
3. Quando você canta, leciona ou fala em público, suas veias ou músculos do pescoço saltam?
4. Você sente dores na região do pescoço?
5. Após cantar você sente dor de cabeça?
6. Quando você canta acompanhando um cd, por exemplo, você segue sempre o tom do cantor?
7. Você canta freqüentemente?
8. Você canta ou ensaia durante horas seguidas?
9. Você tem resfriados freqüentes?
10. Você fuma?
11. Você pigarreia muito?
12. Você tem alergia das vias respiratórias?
13. Você tem faringite, amigdalite ou laringite freqüentes?
14. Você se auto-medica quando tem problemas na voz?
15. Você tem dificuldades digestivas? (azia, úlcera, refluxo gastresofágico)

OBS:

- SE VOCÊ MARCOU MAIS QUE 4 ITENS FIQUE ATENTO E PROCURE TOMAR ALGUMA PROVIDENCIA NO SENTIDO DE MODIFICAR SEUS HÁBITOS.

- SE VOCÊ MARCOU MAIS DE 6 ITENS PROCURE UM ESPECIALISTA PARA QUE ELE AVALIE O ESTADO DE SUAS PREGAS VOCAIS POIS COM ESTES SINTOMAS VOCÊ JÁ TEM QUE FICAR ATENTO PARA QUE NÃO OCORRA PROBLEMAS MAIORES FUTURAMENTE.

Quais as conseqüências que os abusos vocais podem me causar?

Estes abusos podem provocar alterações como:

- o Calos vocais
- o Nódulos
- o Pólipos
- o Edemas
- o Fendas

Dentre outras alterações ocasionadas pelas constantes formas de abuso vocal.

Qual o primeiro passo a ser tomado para cuidar da minha voz?

A primeira providência a ser tomada é a consulta a um especialista, o OTORRINOLARINGOLOGISTA, que é o médico que poderá detectar se há ou não alguma alteração no seu aparelho fonador. À partir do diagnóstico feito pelo Otorrinolaringologista, se necessário o médico indicará o tratamento para a correção de tais alterações com outro especialista, o FONAUDIÓLOGO, que fará a correção destes problemas através de exercícios.

Que tipo de exame é feito para detectar alterações no meu aparelho fonador?

Um primeiro e importantíssimo exame a ser feito e que é rápido e indolor, é a LARINGOSCOPIA, que é o exame médico das cordas vocais. À partir deste exame se o médico julgar necessário, solicitará outros exames mais específicos.

Estes cuidados servem para todos ou apenas para os cantores?

" As normas de cuidados com a voz devem ser seguidas por todos, particularmente por aqueles que utilizam mais a voz ou que apresentam tendências a alterações vocais. Esses são chamados de Profissionais da Voz, ou seja, professores, atores, cantores, locutores, apresentadores, advogados, telefonistas, telemarketing, vendedores, palestristas, dentre outros. Entretanto muitos destes profissionais muitas vezes por falta de tempo para se dedicar ao cuidado de sua voz, podem estar cultivando um distúrbio vocal decorrente do abuso ou mal uso da voz".

Autor Desconhecido

[Teatro Evangélico.com.br](http://TeatroEvangélico.com.br)

► **Técnica vocal**

Dicção e controle do ar

Alguns exercícios ajudam a termos a percepção de como podemos controlar o ar na hora do canto, pois muitas vezes jogamos muito ar fora logo na primeira palavra, aí não conseguimos acabar a frase ou desafinamos. Confira alguns abaixo:

Bexiga de ar: Inspirar enchendo todo o pulmão, sem estufar o peito, encher de uma vez só uma bexiga de ar e vedar a saída com o indicador e o polegar. Inspirar de mesma maneira e soltar o ar devagar, em sopro, controlando a saída, ao mesmo tempo em que solta o da bexiga com os dedos. Devem acabar juntos, o seu ar e o da bexiga. No começo é difícil, mas é um ótimo exercício de

percepção. Depois tente controlar o ar com as frases longas das canções.

Vela: Acender uma vela, posicioná-la a um palmo da boca; inspirar como acima e soltar o ar, como em sopro, controlando a saída retraindo o abdômen devagar, sobre a chama da vela, sem apagá-la. Procurar manter a chama sempre dançando da mesma maneira, se ela diminuir muito ou apagar, você soprou muito forte, se ela ficou ereta, seu ar falhou.

Frequência dos exercícios: três vezes cada, três vezes na semana.

Dicção: A boa dicção é muito importante para o canto, pois se você não articula bem as palavras, fica difícil de se entender o que você está dizendo, e se não abre a boca o suficiente, a voz sai anasalada. Um exercício fácil é cantar exagerando na articulação, ou ler textos exagerando, abrindo mais a boca do que necessário, pra que ganhe mais abertura.

Você pode também cantar os vocalises articulando bem as vogais e consoantes, usando sílabas como:

TRA, TRE, TRI, TRO, TRU

BLA, BLE, BLI...

LARA, LERA...

VINE...VIVIU

AU...AI...AÊ...ÓI

NAU...NOIM...

enfim, invente e articule!

Um bom exercício para "amaciar" e relaxar a boca é

fazer uma mastigação de boca fechada e depois aberta, fazendo muita careta, com som de "hummm".

2a. voz: A segunda voz é uma mesma frase da canção cantada com notas diferentes da primeira. A mais comum é quando você canta as mesmas notas da primeira frase uma terça acima ou abaixo, ou uma quinta. Muita gente tem essa percepção natural e faz isso sem nunca ter estudado música, mas isso não deve se constituir uma regra. A 2a. voz é qualquer frase cantada com notas diferentes da primeira, mas que soe bonito, harmônico, que combine.

Você pode treinar isso escolhendo canções de algum cantor ou cantora cuja voz se aproxime da sua na extensão vocal, ou seja, que você consiga cantar junto sem fazer muito esforço, então você ao invés de cantar na mesma altura, com as mesmas notas, vá tentando fazer diferente, cantando mais grave ou mais agudo um pouco, procure gravar e ouça com atenção prá ver se soa harmônico, se está combinando.

Trêmulo: O trêmulo, aquela tremidinha no final das frases que alguns cantores fazem, na minha concepção é um recurso natural, da personalidade de cada um, eu desconheço técnica para isso. Se você der uns soquinhos na barriga a voz treme, mas não é natural.

Equipe

Exercícios de Relaxamento

Faça esses exercícios com roupas confortáveis e ambiente tranquilo.

DEITADO

- Deite-se de costas, certifique-se de que sua coluna esteja em contato com o chão.
- Observe a oscilação natural de sua respiração, que se expande e contrai, por meio de seu tórax e abdômem, e pelo ouvir atento dos sons que emanam do interior. · Apenas observe e ouça as ações de seu corpo. Não as manipule, não as controle. Apenas respire e conscientize-se de sua respiração.

EM PÉ

- Fique ereto, com as pernas afastadas e na direção dos ombros.
- Distribua o peso igualmente.
- Imagine-se agora segurando uma bola de praia debaixo de cada axila e sinta os espaços respiratórios que se abrem. (Isso o encorajará a alongar os seus ombros e a abrir as suas axilas e, conseqüentemente, expandir o volume de seu tórax para uma respiração mais profunda)
- Seu pescoço e cabeça devem estar alongados e livres.
- Mantenha essa posição por um minuto ou mais.
- Desfrute a extensão de sua coluna dorsal, o espaço respiratório extra e a sensação de equilíbrio adequado entre o estado de calma e o de

atenção.

EXERCÍCIOS DINÂMICOS

Os exercícios dinâmicos combinam o movimento com o controle da respiração.

RISO

Sorria para o mundo! Em círculos, movimento, vigorosamente, as suas mãos, braços, pernas e pés. Permita-se alguns segundos de relaxamento entre cada rotação. Mas continue sorrindo. Você pode fazer este exercício em pé, sentado ou deitado.

EQUILÍBRIO

O equilíbrio é importante. Tente estipular um horário para o exercício de "comportamento modal" – o andar, o virar-se e o inclinar-se com livros sobre a cabeça. Respire suave e conscientemente, em harmonia com os movimentos de seu corpo. Isto encoraja a coordenação suave graciosa dos músculos.

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO COMPLETA

1. Permaneça com seus pés confortavelmente dissociados dos seus ombros, que apontam para cima; os braços e as mãos soltas ao lado do corpo. Concentre-se em si mesmo, confira a sua postura. Inspire pelo nariz o mais demoradamente possível e expire todo o ar também devagar e silenciosamente.

Quando sentir-se vazio de ar, tussa e mostre para você mesmo que ainda possui reservas de ar

escondidas. Tente tocar o solo com a ponta dos dedos, curve os joelhos se necessário. Segure sua respiração por alguns segundos.

2. Conforme você respira, silenciosamente, pelo nariz, você, gradativamente, torna-se ereto. Estenda os braços como asas, erguendo-as calma e suavemente, até equilibra-los horizontalmente.

3. Assim que você completar o movimento e a inspiração, coloque as mãos juntas acima da cabeça (como se estivesse em oração). Lembre-se que as mãos postas devem estar acima do topo de sua cabeça. Segure a inspiração.

4. Quando você estiver preparado, silenciosamente, expire pela boca, e abaixe os seus braços, reta e vagarosamente, até que estejam abaixo da horizontal. Rapidamente solte o ar que sobrou em um suspiro forte e permita que a parte superior do seu corpo caia pesadamente, curve o quadril para a frente, deixando a cabeça pendente. Conscientemente libere todo o ar "usado", de que você não mais precisa. Relaxe por algum tempo e repita o exercício desde o início.

EXERCÍCIO DE LIBERAÇÃO DA VOZ

Algumas pessoas sentem-se incapazes de facilitar e de liberar as suas vocalizações. Elas podem sentir sua voz natural, de alguma forma, bloqueada, amarrada ou suprimida. Tente este exercício de liberação da voz como parte de seu programa vocal.

Sente-se de cócoras, dobre e recurve o seu corpo em um nó, teso e compacto, de braços e pernas;

tente condensar-se em uma menor massa possível. Segure a sua respiração e os órgãos vocalizadores no centro desta massa.

Como último esforço, respire e estique-se, rápida e vigorosamente. Solte a sua voz num profundo "UGH", por meio do som mais profundo que você possa encontrar. Maximize e aproveite o espreguiçamento.

Descanse por um minuto. Repita o exercício por até dez vezes. A cada vez, interiorize mais, e projete sua voz relaxada mais forte e prolongue cada vez mais o som. Observe que você envolve todo o seu corpo na vocalização, particularmente a pélvis e o diafragma.

Márcio Cintra

► **Técnica vocal**

O Pré-Aquecimento Vocal

O que é pré-aquecimento vocal?

É, como o nome já diz, um aquecimento prévio da voz ou simplesmente a preparação da voz para o seu uso por um tempo prolongado e intenso.

Podemos aquecer nossa voz através de sons que irão "massagear" nossas pregas vocais (que são músculos) que como todo músculo precisam ser preparadas e aquecidas antes de serem utilizadas na sua plenitude.

► Técnica vocal

Relaxamento

Atenção: Os exercícios aqui apresentados não substituem, em nenhuma hipótese, uma aula com um professor de canto. Os principais objetivos deste site são:

Mostrar a importância de estudar técnica vocal, tanto para o cantor profissional como para o amador.

Mostrar que é possível estudar técnica vocal voltada especificamente para o canto popular. É claro que alguns pontos vão ser iguais aos do canto lírico (afinal, o instrumento é o mesmo!), mas a forma de apresentar os exercícios é diferente - segue a estética da música popular.

Oferecer aos alunos de canto popular uma espécie de "apostila". Assim eles poderão intensificar o treinamento feito em aula, otimizando o aprendizado.

Iniciar um processo de troca de idéias entre alunos, cantores, professores de canto e outros profissionais da voz.

O relaxamento evita que você sobrecarregue o seu corpo com tensões e desgastes desnecessários. E no caso do cantor, o seu instrumento é o próprio corpo!

Você estuda, trabalha, namora, enfrenta o trânsito ... É claro que é quase impossível estar permanentemente relaxado. E o pior é que muitas vezes você não se dá conta do quanto esta tensão se reflete nos seus músculos - principalmente pescoço, ombros e costas. A nossa idéia é facilitar a consciência corporal - quer dizer: com estes exercícios, você pode melhorar a percepção do que acontece com seu corpo num dado momento.

Estes exercícios não foram inventados por mim, mas reunidos em diversas aulas de canto, de yoga e de tai-chi. Existem várias formas de relaxar, e acredito que o melhor é ir experimentando estas (e outras) diferentes maneiras, até encontrar as suas técnicas preferidas.

Observação: Tente adquirir o hábito de "monitorar" a tensão muscular. Você pode fazer isso em qualquer situação do dia-a-dia: observe sua postura, por exemplo, ao digitar ou segurar o mouse. Será que não está dispendendo mais energia do que o necessário? Faça uma pausa de alguns minutos, use um destes exercícios e retorne ao trabalho.

Exercício 1

Bem devagar, faça movimentos com a cabeça: primeiro para a frente, como se fosse encostar o queixo na base do pescoço; para trás, fazendo o queixo apontar para o teto; para cada um dos lados, como se fosse levar cada orelha ao ombro (atenção: não eleve o ombro, é a cabeça que se move!).

Exercício 2

Sempre devagar, faça movimentos de rotação com a cabeça. Deixe os ombros relaxados. Se ficar tonto, leve a ponta da língua ao céu da boca e aperte.

Exercício 3

Faça movimentos circulares de rotação com os ombros - primeiro de trás para a frente, depois invertendo a direção.

Exercício 4

Em pé, procure alcançar o teto com as mãos. Tente sentir a musculatura se alongando, especialmente a dos braços e as laterais do tronco. Então, deixe o corpo "desabar" para a frente, com as mãos em direção ao solo. Deixe a cabeça relaxada também (não tente olhar para a frente). Vá então levantando bem devagar, começando sempre pela cintura - a cabeça será a última a voltar à posição ereta.

Exercício 5

Esfregue as mãos para aquecê-las. Massageie então o seu pescoço, começando atrás das orelhas e descendo até os ombros. Descubra onde estão os pontos mais tensos e tente "acalmá-los" com as pontas dos dedos.

Exercício 6

Deitado, contraia apenas os dedos dos pés. Observe

a sensação de estar assim tenso. Então, relaxe os dedos. Agora, observe bem a diferença entre estar tenso e relaxado. Repita esta experiência com cada parte do corpo - pé, batata da perna, joelho, até chegar ao rosto. Tente vivenciar plenamente o contraste entre tensão e relaxamento.

Diana Goulart:

Relaxar e aquecer

Vamos falar um pouco sobre Relaxamento, Alongamento e Aquecimento: para cantarmos bem, necessitamos estar com a musculatura do corpo, principalmente a região dos ombros, costas e pescoço, relaxada, alongada e com as pregas vocais devidamente aquecidas. Para esse fim, existem inúmeros exercícios; abaixo, alguns dos mais usados:

Relaxamento:

Do corpo: de pé, pernas afastadas dois palmos, braços ao longo do corpo; girar o tronco para esquerda e direita, lentamente, os braços acompanhando o movimento, a cabeça e o olhar também; o calcanhar direito levanta-se levemente e o joelho direito dobra um pouco quando o tronco gira para a esquerda, e vice-versa. Duração: dois minutos ou até sentir o corpo relaxado.

Ombros: de pé, pernas unidas, girar os ombros para trás algumas vezes e depois para a frente, com os braços pendentes e articulando bem, lentamente. Duração: dois minutos ou até relaxar.

Massagem: com as pontas dos dedos, massagear suavemente a região do pescoço, rosto e couro cabeludo.

Alongamento:

Do corpo: de pé, pernas unidas, braços ao longo, iniciar uma inspiração pelo nariz, lentamente, ao mesmo tempo em que eleva os calcanhares e os braços (lateralmente) . Ao findar a inspiração, as mãos devem estar unidas e os braços esticados para cima, os calcanhares elevados ao máximo. Feito isto, prende-se a respiração por 3 segundos e solta-se o ar suavemente pela boca, em sopro, ao mesmo tempo em que descem os braços e calcanhares. 3 vezes seguidas.

Pescoço: de pé ou sentado, braços levantados lateralmente na altura dos ombros, e mãos no peito; iniciar uma inspiração pelo nariz lentamente, ao mesmo tempo em que estica-se o pescoço à frente, até encostar o queixo no peito; prender o ar 3 segundos e voltar à posição inicial, soltando o ar suavemente em sopro e esticando o pescoço. 3 vezes seguidas.

Giro da Cabeça: suavemente, girar a cabeça para direita e esquerda, depois tombando-a para ambos os lados, para frente e para trás, e produzir o giro completo, executando cada posição quatro ou cinco vezes, sentindo o alongamento da musculatura do pescoço.

Rosto: inspirar e, com a boca fechada, produzindo um som em "m", movimentar lenta e largamente os músculos da face, como se estivesse mastigando. 3

vezes até acabar, depois 3 vezes com a boca aberta.

Aquecimento:

Motorzinho: inspirar e soltar o ar produzindo um som gutural, como um motor, retraindo o abdômen, abrindo bem a boca, até o ar acabar. 3 vezes.

Baforada: inspirar e soltar o ar como uma baforada, lentamente, como um "A" sussurrado, até o ar acabar. Retrair o abdômen devagar e relaxar a garganta. 3 vezes.

Língua: inspirar e produzir uma vibração com os lábios, em "TR", soltando o ar e sentindo a vibração da língua no céu da boca, sempre retraindo o abdômen devagar, controlando o ar. 3 vezes.

Lábios: inspirar e produzir uma vibração com os lábios, em "BR", até o ar acabar, trabalhando o abdômen. 3 vezes.

Ressonância: inspirar e produzir som de "DZ", com a ponta da língua encostada nos dentes frontais da arcada superior, até o ar acabar, trabalhando o abdômen. 3 vezes.

Glissando: inspirar e produzir som com "TR" ou "BR", começando do som mais grave e subindo gradativamente até o mais agudo da voz, voltando ao grave da mesma forma, como uma escala. 3 vezes.

Obs.: Todos os exercícios devem ser executados com muita atenção à respiração e o uso do

diafragma, controlando o ar expirado, sem forçar a garganta. Além desses exercícios, o aquecimento com vocalizes, trabalhando vogais e consoantes com boa articulação, em escalas, tríades ou tétrades, também devem ser feitos ao menos uma hora antes de cantar, por vinte minutos no mínimo.

Equipe

[Teatro Evangélico.com.br](http://TeatroEvangélico.com.br)

► **Técnica vocal**

Respiração

O controle da respiração é fundamental para quem quer cantar ou atuar. Será que você está aproveitando toda a sua capacidade respiratória?

Na inspiração, o tórax se alarga e o diafragma, contraído, fica numa posição baixa. Isto permite que o ar entre naturalmente em nosso corpo. Quando a musculatura relaxa, encolhendo o tórax e elevando o diafragma, o ar sai (expiração).

Para a produção da voz, porém, é importante pensar na inspiração e na expiração como sendo um mesmo processo, um único movimento. O alargamento do tórax deve ser aproveitado ao máximo enquanto se produz o som - o cantor está sempre numa atitude de inspiração, mantendo assim o tórax aberto e o diafragma abaixado. Nesta condição, ele tem todo o controle (apoio) necessário à produção do canto. A cada nova frase cantada, o processo se repete: o tórax encolhe para expulsar o

resto de ar "antigo" e imediatamente expande, trazendo novo suprimento de ar para se produzir a próxima frase.

Observação: Note que mudanças na sua rotina – como dormir mais tarde do que o costume, uma gripe forte, uma situação estressante, etc. – podem afetar significativamente o seu desempenho. Quando isto ocorrer, não desanime: use esta constatação a seu favor, ampliando a sua capacidade de autoconhecimento. Saber como funciona o seu corpo é fundamental para quem quer cantar!

Exercício 1

Inspirar expandindo o tórax. Você deve sentir o alargamento das costelas flutuantes, mais ou menos na altura da cintura. **NÃO LEVANTE OS OMBROS NEM ESTUFE O PEITO!** Cuide também para que a musculatura do pescoço não esteja tensionada. Sustentar por alguns segundos (pausa) e expirar esvaziando totalmente (sanfona).

Exercício 2

Repetir o ex. 1, desta vez fazendo o som "SSSSS..." (contínuo) durante a expiração. Procure manter o som homogêneo, estável, sem variação de intensidade, e durante um tempo confortável, sem exageros.

Exercício 3

Repetir o ex. 1, agora fazendo sons bem curtos em "S" (stacatto). A cada som corresponde uma

expansão do tórax (como se quizesse alargar ainda mais a cintura).

Exercício 4

Alternar os exercícios 2 e 3: S - S - S - S - SSSSSSSSS (stacatto / contínuo).

Exercício 5

Repetir os exercícios com os sons de CH e depois com F F. Marque o tempo confortável para manter um som contínuo, homogêneo, sem oscilações (SSS, CH, FFF). A partir deste tempo básico, comece a tentar aumentar sua capacidade, mas sem perder a qualidade.

Exercício 6

Inspire lentamente enquanto caminha cinco passos. Observe sempre o alargamento natural do tórax. Quando fôr dar o sexto passo, comece a fazer um som com a boca fechada (bocachiusa): Hummmmm..... durante os próximos cinco passos. Atenção: use a região média de sua voz - ou seja, o som não deve ser nem muito grave nem muito agudo. No sexto passo, "jogue fora" o ar que restou e recomece o processo - volte a inspirar lentamente e repita o ciclo.

Exercício 7

Parecido com o anterior, mas em vez de "hummmmm", conte de 1 até 5, dizendo um número para cada passo. Atenção: use a região média de sua voz.

Exercício 8

Mantenha os cinco passos para inspirar, mas tente variar o tempo de expiração - por exemplo, você pode ir acrescentando dois passos de cada vez. É uma boa maneira de monitorar o seu progresso.

► **Técnica vocal**

Ressonância vocal

Colocação do ar nas cavidades de ressonância: O ar vibra e se coloca de forma diversificada nas cavidades de ressonância, conforme os tons sejam graves, médios e agudos.

Nos graves, o ar sai dos pulmões e vibra na parte anterior do céu da boca, e um pequeno filete vibra nas fossas nasais. O movimento é maior pra fora.

Nos médios, o ar divide-se igualmente para as fossas nasais e o céu da boca, vibrando com mais intensidade na parte posterior deste. O movimento é para dentro e para fora.

Nos agudos, o ar vibra nas cavidades da cabeça, seios paranasais, nariz e seio frontal. O movimento é mais para dentro. É a chamada "voz de cabeça" ou falsete.

Timbre, Intensidade e Altura:

Timbre é a qualidade vocal, aquilo que caracteriza uma voz conferindo-lhe personalidade, diferenciando-a das demais. Não há timbres iguais, apenas semelhantes; é a identidade vocal.

Intensidade é a qualidade que diferencia a voz forte da voz fraca e depende da amplitude de vibração das cordas vocais, da emoção e vontade de quem canta.

Altura é a qualidade que diferencia a voz grave da aguda. A altura da voz depende da extensão e espessura, ou massa das cordas vocais.

Para exercitar as cordas vocais e perceber sua ressonância, faça vocalizações, cante pequenas frases com vogais ou Larará, como voce quiser, explorando os graves, médios e agudos de sua voz, respirando bem e apoiando como o diafragma, com o abdomen retraído devagarinho. Faça-o concentradamente para perceber a ressonância do som nas cavidades como na figura dada. Se voce conhece música, pode trabalhar com as escalas, cantar as notas dos acordes maiores e menores indo e voltando, acordes com 7M, 7, 6, 5#, 4, 4#, é um ótimo exercício para afinação, toque as notas seguidas dos acordes e as repita.

Equipe

Você sabia que...

* Pregas vocais é o nome correto e não "cordas vocais", pois tratam-se de pregas de tecido fibro-elástico e muscular revestidas por uma mucosa.

* A pessoas que necessita do uso mais intenso da voz, devem conscientizar-se que há um considerável gasto de energia neste evento, sendo de grande importância a ingestão de alimentos de fácil digestão antes das atividades vocais.

1ª Parte – Saúde Vocal

Neste capítulo iremos apresentar hábitos e alimentações saudáveis ou não para uma boa higiene vocal. Prestem bastante atenção e vamos, desde já, procurar cuidar bastante do nosso instrumento de trabalho que é precioso e único, nosso Aparelho Vocal.

Permitido: Beba bastante água em temperatura natural! (no mínimo 2 litros por dia) para manter as pregas vocais hidratadas e em boa condição de vibração.

Permitido: Coma maçã! A maçã possui propriedades adstringentes que auxiliam na limpeza da boca e da faringe, favorecendo uma voz com melhor ressonância.

Permitido: Beba suco de frutas! (Principalmente de frutas cítricas)

Evitar: Evite usar roupas apertadas, principalmente nas regiões do abdômen, cintura, peito e pescoço, pois isso poderá dificultar a respiração

Proibido: Não use pastilhas, sprays, anestésicos sem orientação médica, pois para cada caso existe uma medicação específica, portanto não se automedique nunca!

Evitar: Evite alimentos gordurosos e "pesados" antes das apresentações, pois dificultam a digestão.

Permitido: Dê preferência aos alimentos leves e de

fácil digestão (verduras, frutas, peixe, frango)

Permitido: Durma bem! Procure dormir, no mínimo, 8 horas por dia.

Proibido: Não durma de estômago cheio pois pode provocar refluxo gastroesofágico que é altamente prejudicial às pregas vocais.

Evitar: Não cante se estiver doente! Quando cantamos envolvemos todo o nosso corpo e gastamos muita energia, então recupere-se antes de voltar a cantar.

Evitar: Evite ficar exposto por muitas horas em ambiente que utiliza ar-condicionado pois provoca o ressecamento das pregas vocais. Em casos onde isso não for possível, procure estar sempre lubrificando as pregas vocais com água ou suco sem gelo.

Proibido: Evite ambiente com mofo, poeira ou cheiros muito fortes, principalmente se você for alérgico.

Proibido: Evite a competição sonora, ou seja, falar ou cantar em lugares muito barulhentos.

Evitar: Evite choques bruscos de temperatura

Evitar: Evite bebidas geladas

Evitar: Evite cochichar pois, ao contrário do que pensamos, no ato de cochichar submetemos nossas pregas vocais a um grande esforço provocando um desgaste muitas vezes maior do que

se conversarmos normalmente.

Proibido: É proibido gritar, pigarrear, falar durante muito tempo sem lubrificar as pregas vocais, fumar, ingerir bebidas alcoólicas antes de cantar para "melhorar" a voz.

IMPORTANTE!!!

Se você utiliza sua voz profissionalmente, é indispensável a consulta com um médico especialista para que ele possa fazer uma avaliação do seu aparelho vocal.

Não se esqueça de que o nosso "instrumento de trabalho" é único e merece toda a nossa dedicação e atenção.

Nossas pregas vocais são a nossa identidade, são nosso registro pessoal, portanto não se esforce para cantar músicas em tons que não lhes são confortáveis pois assim você estará prejudicando-as.

Eu cuido bem da minha voz???

Responda as questões a seguir como uma forma de auto-avaliação sobre o cuidado que você tem com sua voz.

1. Você percebe se ao final de um dia de trabalho (ou apresentação) sua voz está mais fraca?
2. Você canta em diversos tons?
3. Quando você canta, leciona ou fala em público, suas veias ou músculos do pescoço saltam?
4. Você sente dores na região do pescoço?

5. Após cantar você sente dor de cabeça?
6. Quando você canta acompanhando um cd, por exemplo, você segue sempre o tom do cantor?
7. Você canta freqüentemente?
8. Você canta ou ensaia durante horas seguidas?
9. Você tem resfriados freqüentes?
10. Você fuma?
11. Você pigarreia muito?
12. Você tem alergia das vias respiratórias?
13. Você tem faringite, amigdalite ou laringite freqüentes?
14. Você se auto-medica quando tem problemas na voz?
15. Você tem dificuldades digestivas? (azia, úlcera, refluxo gastresofágico)

OBS:

· SE VOCÊ MARCOU MAIS QUE 4 ITENS FIQUE ATENTO E PROCURE TOMAR ALGUMA PROVIDENCIA NO SENTIDO DE MODIFICAR SEUS HÁBITOS.

· SE VOCÊ MARCOU MAIS DE 6 ITENS PROCURE UM ESPECIALISTA PARA QUE ELE AVALIE O ESTADO DE SUAS PREGAS VOCAIS POIS COM ESTES SINTOMAS VOCÊ JÁ TEM QUE FICAR ATENTO PARA QUE NÃO OCORRA PROBLEMAS MAIORES FUTURAMENTE.

Quais as conseqüências que os abusos vocais podem me causar?

Estes abusos podem provocar alterações como:

- o Calos vocais
- o Nódulos
- o Pólipos

o Edemas
o Fendas

Dentre outras alterações ocasionadas pelas constantes formas de abuso vocal.

Qual o primeiro passo a ser tomado para cuidar da minha voz?

A primeira providência a ser tomada é a consulta a um especialista, o OTORRINOLARINGOLOGISTA, que é o médico que poderá detectar se há ou não alguma alteração no seu aparelho fonador. À partir do diagnóstico feito pelo Otorrinolaringologista, se necessário o médico indicará o tratamento para a correção de tais alterações com outro especialista, o FONAUDIÓLOGO, que fará a correção destes problemas através de exercícios.

Que tipo de exame é feito para detectar alterações no meu aparelho fonador?

Um primeiro e importantíssimo exame a ser feito e que é rápido e indolor, é a LARINGOSCOPIA, que é o exame médico das cordas vocais. À partir deste exame se o médico julgar necessário, solicitará outros exames mais específicos.

Estes cuidados servem para todos ou apenas para os cantores?

" As normas de cuidados com a voz devem ser seguidas por todos, particularmente por aqueles que utilizam mais a voz ou que apresentam tendências a alterações vocais. Esses são chamados de Profissionais da Voz, ou seja, professores,

atores, cantores, locutores, apresentadores, advogados, telefonistas, telemarketing, vendedores, palestristas, dentre outros. Entretanto muitos destes profissionais muitas vezes por falta de tempo para se dedicar ao cuidado de sua voz, podem estar cultivando um distúrbio vocal decorrente do abuso ou mal uso da voz".

Mateus Ribeiro