

COMUNICANTUS: LABORATÓRIO CORAL

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Anne Karoline Moreira
Regina Lucatto

Coordenadora: Profa. Dra. Susana Cecília Igayara-Souza
Direção Artística: Prof. Dr. Marco Antonio da Silva Ramos

ROTINA VOCAL N.1

COMUNICANTUS: LABORATÓRIO CORAL

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

ALONGAMENTO E
PROPRIOCEPÇÃO

AQUECIMENTO CORPORAL

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

EXERCÍCIOS DE VIBRAÇÃO E
RESSONÂNCIA

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

A importância da propriocepção:

Propriocepção é a capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais.

Uma vez que não há nenhum profissional da voz fisicamente ao seu lado, sua percepção de como seu corpo reage a cada exercício será de responsabilidade sua.

Esteja atento!

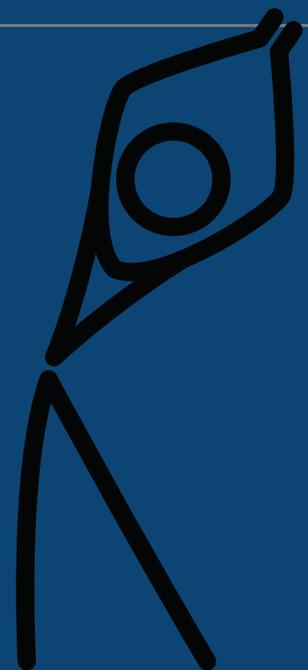


EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

A importância do alongamento

Cantar é um exercício aeróbico e seu corpo precisa estar pronto para isso. É necessário que o corpo esteja aquecido, com a corrente sanguínea fluida e a oxigenação preparada para o exercício físico.

O alongamento coloca o corpo em um estado de atenção e energia para a prática do canto. Por isso preste atenção se seu corpo está com a temperatura ideal para o início dos exercícios. Aqui estão algumas sugestões de alongamentos.



EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Exercícios de alongamento

Pescoço:

- Movimento giratório para a direita e para a esquerda.
- Deixar o maxilar relaxado ao girar e não erguer os ombros. Relaxar a língua.
- Movimentos de "sim" e "não".
- Alongar o pescoço para direita, permanecer nessa posição por 12 tempos. Repetir o exercício do lado esquerdo . Atenção para não olhar para baixo e sair do eixo.



Descole a língua do céu da boca e tente deixá-la relaxada durante todo o exercício

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Exercícios de alongamento

Braços e tronco:

- Espreguiçar-se.
- Com as mãos entrelaçadas alongar-se para cima e descer levemente para a direita. Permanecer nesta posição por 8 tempos. Repetir o exercício do lado esquerdo . Atenção para não olhar para baixo e sair do eixo.
- Tentar tocar o chão com os dedos alongando a lombar. Atenção para não tensionar o pescoço nesta posição.
- Girar os ombros para frente e para trás.



Descole a língua do céu da boca e tente deixá-la relaxada durante todo o exercício

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Exercícios de alongamento

Face e língua:

- Massagear face e pescoço ativando a circulação sanguínea.
- Movimento de rotação de língua para a direita e para a esquerda. Manter a boca fechada durante todo o exercício.
- Movimentar os lábios exageradamente (fazer careta).
- Massagear os músculos próximos a orelha.



Descole a língua do céu da boca e tente deixá-la relaxada durante todo o exercício

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Orientações para os exercícios de respiração

Devemos lembrar que todo exercício de respiração tem início com a inspiração. Leve sua atenção para o corpo e perceba por onde o ar entra e por onde sai, qual caminho percorre e que músculos são ativados para que a inspiração ocorra. Fique atento com a respiração alta (levantar o tórax em excesso), com o excesso de esforço na região do estômago e com uma possível tensão muscular entre o momento da inspiração e expiração.



Mantenha as narinas abertas, isso faz com que seu palato mole fique levantado já no momento da saída do som.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Exercícios de respiração

- Exercício de respiração



Respirar apenas no início de cada ciclo. A sílaba "pah" deve ser reproduzida de maneira surda, sendo mais interessante a saída do ar do que a vogal.

Atenção para não movimentar o baixo ventre de maneira exagerada, bem como manter os ombros relaxados.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Exercícios de respiração

- Exercício de respiração

Inspirar e soltar o ar reproduzindo a consoante [s]. Preste atenção na qualidade do som, em sua constância. O som deve soar homogêneo do início ao fim do exercício.

Reproduzir o mesmo exercício com as consoantes [z], [v] e [j].



Ao reproduzir a consoante [z] e [j], atenção à possíveis tensões na língua e laringe. Procure estar relaxado, porém ativo.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Orientações para os exercícios de vibração

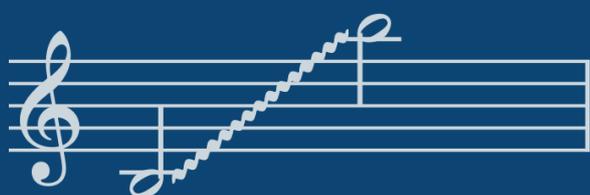
Preste atenção para não ir além de sua tessitura vocal. É importante se desafiar a cada exercício, porém sempre mantendo em mente a saúde vocal. Abaixo encontram-se as tessituras aconselháveis para cada voz.

Os exercícios de vibração podem ser realizados com a vibração de língua ou lábios. Escolha a opção mais conveniente. É aconselhável realizar os exercícios tanto com língua quanto com os lábios.

COMUNICANTUS: LABORATÓRIO CORAL

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Orientações para os exercícios de
vibração



Sopranos



Contraltos



Tenores



Barítonos/ Baixos

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Exercícios de vibração

- Glissando

Agudo



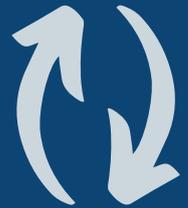
Grave

Agudo



Grave

Agudo



Grave

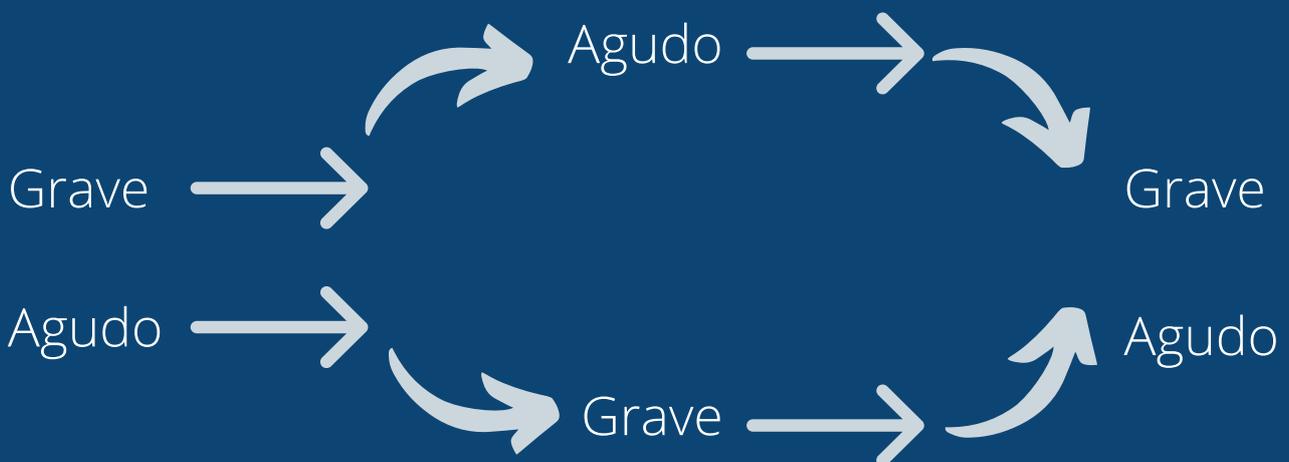


Atenção ao fluxo de ar que deve ser contínuo.
Atenção a uma possível tensão na região baixa da
língua. Mantenha a laringe estável.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Exercícios de vibração

- Notas longas com glissando



Atenção ao fluxo de ar que deve ser contínuo.
Atenção a uma possível tensão na região baixa da
língua. Mantenha a laringe estável.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Exercícios de vibração

- Notas longas

Realizar notas longas (doze tempos, semínima = 60) em vibração na região grave de sua voz. Repetir o exercício na região média e aguda.

Todos os exercícios anteriores de vibração podem ser realizados com os fonemas [z], [j] e [v]; bem como com *bocca chiusa*.



Atenção ao fluxo de ar que deve ser contínuo.
Atenção a uma possível tensão na região baixa da língua. Mantenha a laringe estável.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Considerações finais

A prática do canto é uma prática diária. Seu corpo aprende por repetição e assimilação de ideias. Explore, pesquise, conheça-se. Anote suas dúvidas e pergunte.

Esperamos que este material possa te introduzir ao estudo da técnica vocal criando questionamentos e aprendizados.



Boa prática!

