

Exercícios:

1. Inspire normalmente.
2. Conte o tempo de saída do ar para, aos poucos, aprender a controlar e aumentar o seu tempo de saída (por exemplo, soltar o ar em dez tempos, depois em quinze, vinte...).
3. Faça, num único sopro e sem interrupções, a expulsão do ar, acompanhada por um "sssss" prolongado. Simultaneamente pressione o abdômen e controle a pressão deste órgão.
4. Inspire e expirando, faça:
→ 4 staccatos com "ssss" e 4 ligados "S" (sequência de 4 vezes)



O **aquecimento vocal** é tão importante para o professor/comunicador como o aquecimento físico é para um atleta, pois pode evitar lesões.



Este aquecimento não deve ser muito demorado, sendo suficiente cinco minutos de exercícios.



Depois de acordarmos, o **aparelho fonador** demora cerca de **duas horas a aquecer**.



Se necessitamos de o usar antes desse tempo, convém efetuar **breves técnicas de aquecimento**.

Exercícios:

1. Expire o ar (emissão do som "S" ininterrupto).
2. Inspire e solte, lentamente, o ar com o som "Brrrrrrr".
3. Expire (emissão do som "S" ininterrupto)
4. Inspire e solte, lentamente, o ar com o som "Brrrrrrr" (subindo três notas e descendo duas).
5. Aproxime os maxilares sem os encostar.
6. Inspire e com a boca fechada expire (subindo três notas e descendo duas).



7. Inspire normalmente. Ir soltando o ar com sorriso e olhar aberto, fazendo o som "brim-brim-brim-brim" (ao longo da escala).
8. Repetir os pontos 7 e 8 com:
→ ziribiribi – ribiribi
→ vivivi-vivi
→ viii-ii
→ iii-ii
→ Mei – mai – mei – mai - mei



❶ Evitar o cigarro, pois quando associado ao consumo de álcool é um grande problema e responsável por 90% dos casos de cancro na laringe de fumadores.

❷ Beber água para garantir uma boa hidratação das cordas vocais, principalmente em ambientes secos ou com ar condicionado.

❸ Evitar gritar ou falar alto, principalmente em locais com muito barulho, onde ocorre a "competição sonora".

❹ Não falar por um período muito prolongado, pois pode levar à fadiga vocal.

❺ Não abusar de alimentos que favoreçam o refluxo ("subida" do suco gástrico até a laringe), entre eles: café, bebidas gasosas, alimentos ácidos ou gordurosos e chocolates.

❻ Evitar pigarros constantes.

❼ Ser cauteloso com imitações de vozes, visto que podem prejudicar as cordas vocais.

❽ Evitar o uso de pastilhas, rebuçados e sprays SOS para preparar e prolongar o uso vocal quando existe mal-estar, rouquidão e dor, pois podem camuflar a dor. Deve-se consultar o médico.

❾ Consumir **maçãs**, pois, além de nutritivas, são **adstringentes**, ou seja, limpam uma parte do trato vocal responsável pela ressonância. A sua mastigação proporciona ainda o relaxamento da musculatura envolvida e melhora a articulação da fala.

❿ Adote uma posição frente-a-frente quando falar com alguém/plateia. Evite falar enquanto o corpo e o pescoço estiverem voltados e a gerar tensões musculares contraindicadas.

A VOZ COMO FERRAMENTA DE TRABALHO EM CONTEXTO ESCOLAR



Já se imaginou sem voz?

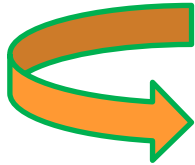
Setembro, 2016



O ato da respiração é inato na espécie humana, apesar de não se possuir verdadeira consciência desse facto.



É através do aparelho respiratório que somos fornecidos do ar necessário à produção dos sons da fala: o ar é a matéria-prima da voz.



“Os órgãos da respiração são o motor da voz, o ar que respiram, o seu combustível.”
(Enrico Caruso)



Respiração costodiafrágica ou mista

- A inspiração é discreta e provoca uma expansão do tórax;
- Na expiração, há uma diminuição controlada da tensão, o que permite aumentá-la de novo para iniciar uma nova inspiração;
- A expiração é realizada com alguma pressão pulmonar, baixando as costelas e aumentando o vigor do diafragma.



É mais usada na docência ou canto lírico. Permite **maior** capacidade do ar, **mais** vigor e **maior** domínio dos movimentos.



A **inspiração** e a **expiração**, bem como as pausas são, **conscientes**, **ativas** e **controladas**.

Exercícios

1. Coloque uma mão na barriga e a outra no peito.
 2. Inspire e expire.
 3. Observe qual das mãos vem para frente primeiro.
Se a da barriga vier para frente primeiro, parabéns!
Se a do peito vier para frente, treine até conseguir respirar, sem levantar os ombros e sem evidenciar o peito.
 4. Solte todo o ar esvaziando a barriga.
 5. Fique alguns instantes sem respirar.
 6. Relaxe e deixe o ar entrar naturalmente sem forçar sua entrada.
- Fazendo isso algumas vezes, é perceptível que o ar entra sozinho, pois sua entrada acontece naturalmente.



É necessário saber controlar a entrada e a saída do ar que se respira - **apoio respiratório**.



Controlo consciente da força passiva e espontânea da elevação do diafragma na expiração e tem a finalidade de manter o equilíbrio da coluna e aplicá-la à fonação.



Para que se possa lançar o som vocal à distância que se deseja, é necessário um **ponto de apoio**.



Incorretamente os professores fazem da região da **garganta** esse ponto de apoio, o que magoa a laringe e as cordas vocais e dilata as veias do pescoço, tão grande é o esforço que fazem para falar.

Como fazê-lo?

O professor deve exercer uma **leve pressão abdominal** (baixo-ventre), mais ou menos quatro dedos abaixo do umbigo, seguindo-se de uma leve contração glútea.



É para esta região pélvica que o professor deve encaminhar a sua atenção quando desejar uma **projeção da voz mais consistente** - cinturão pélvico.



Nunca devemos, num momento de exaltação, levantar os ombros antes da elevação da voz, pois assim, o cinturão pélvico soltar-se e a exaltação vocal ficará na garganta.