

# VOCALIZES ENTRE AMIGOS

(Série:1)



POR: WILMA MACHADO

*“Louvarei ao Senhor em todo tempo; o seu louvor estará continuamente na minha boca”*

(Salmos 34: 1).

## SUMÁRIO

<b>SUMÁRIO .....</b>	<b>2</b>
<b>1 PROPOSITO DESTE MATERIAL.....</b>	<b>7</b>
<b>2 SOBRE CANTAR .....</b>	<b>8</b>
2.1 Por que cantar?.....	8
2.2 Todos podem cantar bem? .....	8
2.3 Há idade para começar a cantar?.....	8
2.4 Vamos fazer uma auto análise? .....	8
<b>3 ALGUMAS DICAS PARA TE AJUDAR A LIMPAR E NUTRIR SUAS CORDAS VOCAIS .....</b>	<b>9</b>
3.1 Três motivos que levam uma pessoa desafinar .....	9
3.2 Vamos trabalhar isto? Dica importante .....	9
<b>4 A VOZ ENVELHECE? O QUE FAZER, ENTÃO? .....</b>	<b>10</b>
4.1 E para cantar bem você precisará dominar .....	10
4.2 Tipos de respiração .....	10
<b>5 AS QUATRO ESCOLAS DE CANTO .....</b>	<b>11</b>
5.1 Vamos conhecer agora o tipo de respiração que cada uma destas quatro Escolas de Canto oferece? .....	11
5.2 O que é respiração diafragmática? .....	11
5.3 Reflexões do dia.....	11

<b>6 QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS?</b> .....	<b>12</b>
6.1 Entre os benefícios que podemos alcançar ao praticarmos exercícios de respiração, estão os seguintes .....	12
6.2 Ainda posso declarar que ao praticarmos exercícios de vocalizes obteremos .....	12
6.3 E se aplicado ao serviço de adoração ampliará seu relacionamento com Deus, pois... ..	12
<b>7 QUE TIPO DE RESPIRAÇÃO RECOMENDO, ENTÃO?</b> .....	<b>13</b>
Recomendo: “Respiração Costodiafragmáticoabdominal” da ESCOLA ITALIANA. ....	13
<b>8 MANTENDO OS OMBROS NO LUGAR DURANTE OS EXERCÍCIOS</b> .....	<b>14</b>
8.1 Vamos nos preparar para mais adiante respirar direito durante os exercícios de vocalizes? .....	14
❖ Deite –se ao chão, conforme a ilustração abaixo, coloque a mão sobre o abdômen, entre o umbigo e o esterno; respire e sinta; observe a movimentação abdominal.....	14
8.2 Cada exercício proposto ao longo tem a sua função .....	14
<b>9 AINDA EM PREPARAÇÃO OBSERVE AS IMAGENS</b> .....	<b>15</b>
<b>10 RESPIRAÇÃO COSTODIAFRAGMÁTICOABDOMINAL</b> .....	<b>16</b>
10.1 Respiração costodiafragmáticoabdominal - Vamos praticar? [De preferência em pé, mas pode fazer sentado] .....	16
<b>11 EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 1</b> .....	<b>17</b>
11.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas.....	17
<b>12 EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 2</b> .....	<b>18</b>
12.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas.....	18
<b>13 FORTALECENDO O MÚSCULO ABDOMINAL</b> .....	<b>19</b>

13.1 Antes... Respiração Costodiafragmáticoabdominal.....	19
<b>14 EXERCÍCIOS PARA OS TÍMIDOS .....</b>	<b>20</b>
14.1 O “CONE”. Este é meu exercício especial para os tímidos.....	20
14.2 Língua! É a tua vez. Vamos flexibilizar a coluna e trabalhar a fala? Dificuldades em pronuncias? .....	20
<b>15 O QUE É VOCALIZE? .....</b>	<b>21</b>
15.1 Um pouco sobre anatomia humana para conscientização do que está proposto .....	21
<b>16 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 1 .....</b>	<b>22</b>
[ATENÇÃO! Abaixo, a 1ª sequência de exercícios. Na semana seguinte escolha fazer a 2ª sequência] .....	22
16.1 Boca! Vamos a algumas palavras... .....	22
.....	22
<b>17 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 2 .....</b>	<b>23</b>
17.1 Inspire e expire pronunciando cada vogal abaixo. ....	23
<b>18 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 3 .....</b>	<b>24</b>
18.1 Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal.....	24
<b>19 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 4 .....</b>	<b>25</b>
19.1 Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal.....	25
<b>20 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 5 .....</b>	<b>26</b>
20.1 Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal.....	26



<b>21 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 6 .....</b>	<b>27</b>
[ATENÇÃO! Agora adiante, temos a 2ª sequência de exercícios. Lembre-se de revezar com a 1ª, ok?] .....	27
<b>21.1 Vocalizando diferente - Ouça o áudio com instrumental para acompanhamento destes exercícios. Baixe-o, neste mesmo site musical. ....</b>	<b>27</b>
(Instrumental - fonte: Cris Dellano) .....	27
<b>22 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 7 .....</b>	<b>28</b>
<b>22.1 Vamos lá inspire e expire.... Vamos explodir no alto... .....</b>	<b>28</b>
<b>23 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 8 .....</b>	<b>29</b>
<b>23.1 Vamos lá inspire e expire.... no staccato... Continua... .....</b>	<b>29</b>
<b>24 TRABALHANDO A DICÇÃO.....</b>	<b>30</b>
<b>24.1 Destravando a língua .....</b>	<b>30</b>
<b>24.2 Na hora de cantar .....</b>	<b>30</b>
<b>25 EXERCÍCIOS PARA AQUECER E DESAQUECER A VOZ.....</b>	<b>31</b>
<b>25.1 Aquecendo a voz.....</b>	<b>31</b>
<b>26 DESAQUECENDO A VOZ.....</b>	<b>32</b>
<b>27 CONSELHOS PRÁTICOS .....</b>	<b>32</b>
<b>28 ÚLTIMAS RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>33</b>
<b>29 CONVITE ESPECIAL .....</b>	<b>34</b>
<b>29.1 O QUESITO PARA PARTICIPAR É:.....</b>	<b>34</b>



29.1.1 Ter idade acima de 18 anos; .....	34
29.1.2 Amar a Deus; e portanto gostar de exaltá-lo;.....	34
29.1.3 Nunca ter feito aula de canto, e nem ter notória necessidade de tratamento fonoaudiológico; .....	34
29.1.4 Baixar e imprimir esta a apostila “Vocalizes Entre Amigos” série 1 de minha autoria, disponível em meu site musical; .....	34
29.1.5 Depositar taxa de contribuição no valor de R\$20,00 e posteriormente mensalidade no mesmo valor; .....	34
29.1.6 Disposição para apresentar –se em público. “Os tímidos não herdarão o céu” (Apocalipse 21:8).....	34
<b>30 TESSITURA DAS CORDAS VOCAIS .....</b>	<b>35</b>
<b>30.1 Fatores predominantes .....</b>	<b>35</b>
<b>30.2 A extensão vocal pode variar de acordo com.... ..</b>	<b>35</b>
<b>31 REGISTRO DE TEMPO - EXERCITANDO PARA O CANTO</b>	<b>Folha: ____/____ .....</b>
<b>VIDE-VERSO .....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>37</b>



## 1 PROPOSITO DESTE MATERIAL

O propósito deste material com exercícios de vocalizes é estar compartilhando um pouco do que ao longo de anos de estudos e aplicações destes; eu, Wilma Machado, fui obtendo ao buscar preparar-me para estar trazendo das composições que compreendo foram, e têm sido inspiradas pelo Espírito Santo, fruto da misericórdia de Deus sobre mim, objetivando seja eu, instrumento Dele, para que vidas sejam alcançadas por meio da Palavra expressada em forma melódica, também.

Aqui você não encontrará tudo sobre o assunto em pauta que é bem vasto e para tanto aconselho que o amigo ou amiga busque pesquisar, ou até mesmo se matricule em algum dos diversos cursos de canto já existentes. Entretanto, se o teu caso for o de muitos que almejam melhorar seu desempenho na arte de cantar e por hora não dispõe de condições para investir, aqui com certeza você encontrará dicas e exercícios que muito me favorecem e que sei que posso seguramente recomendar aos que trazem as mesmas dificuldades minhas anteriores.

E quais foram as minhas dificuldades? Conhecer minha própria voz; Como projetar tons mais agudos; Como proteger meu instrumento de canto; Que exercícios fazer; Como preparar a voz antes da apresentação; e tantos outros questionamentos básicos que tinha no início de minha trajetória, mas que ao longo dos anos, compondo, registrando, gravando, me apresentando, e etc. e tal, tudo isto acabou por exigir que eu, fosse estudando; e assim fui apreendendo...

Por alguns cursos paguei, por outros pesquisei e *alguns me vieram por presente de última hora*; como foi o caso de minha futura nora *Blenda de Sousa Cunha*, que me ensinou a explorar melhor o Word. *Que Deus abençoe a todos!*

Aconselho aos interessados na aplicação desta didática musical que antes da utilização dos exercícios, leia todo o conteúdo só então, inicie os exercícios.

Espero que apliquem, desfrutem do resultado e desde já todos, têm aqui a minha permissão para divulgar entre amigos este material. Quem sentir de me abençoar financeiramente poderá fazê-lo adquirindo de meus produtos através de meu site que será divulgado no Facebook, tão logo fique pronto; assim juntos sementeamos na Obra de redenção ajuntando tesouros no céu. Meu desejo é que ninguém que precisando fique sem apoio para melhor empregar sua voz na adoração a Àquele que é digno de toda honra, glórias e louvores eternos, amém.

Deus nos abençoe!

A autora.



## 2 SOBRE CANTAR

### 2.1 Por que cantar?

Como disse Pitágoras – “A voz é o eco da alma”.

Nas crianças o canto ajuda no desenvolvimento do raciocínio auxiliando o processo cognitivo, já nos adultos o canto fortalece o sistema respiratório diminuindo o estresse e melhora em muito a autoestima. Segundo outros pesquisadores; estudos realizados na Universidade de Gothenburg (Suécia) o canto entre amigos, um coral traz saúde ao coração. E coração que bate feliz...

### 2.2 Todos podem cantar bem?

Sim, ouvi isto de muitos professores e daqueles com quem estudei. Se alguém lhe disser o contrário, não creia; siga teu caminho e não desista do teu desejo de cantar bem, pois “*Quem canta seus males espanta*” não é mesmo? E, se tu és um adorador como eu sou, um baba Deus-Pai, Deus-Filho e Deus-Espírito Santo, então tu, tens duplo motivo para querer aperfeiçoar –se na arte de cantar; e saiba de que Deus procura na terra àquele que O adore em espírito e em verdade (João 4:23).

### 2.3 Há idade para começar a cantar?

Podemos começar a cantar em qualquer idade, a partir dos 05 anos. Não há limite de idade se você quer começar a cantar, cante. Li não lembro onde que um certo senhor de nome Humberto começou a cantar aos 72 anos de idade a música "O Solo mio".

### 2.4 Vamos fazer uma auto análise?

Acaso você tem o que entende –se, por rouquidão? Rouquidão ou disfonia por um longo período de tempo; Tosse crônica ou tosse com sangue; Dificuldade ou dor para engolir; Refluxo gastroesofágico; Sensação de globus faríngeo (sensação comum e desconfortável de um caroço na garganta). Caso você estiver experimentando destas descrições, aconselho que procure por um Otorrinolaringologista. Lembre-se que há um tempo determinado para todas as coisas e o resultado será melhor se feito com critério de ordens. Se for caso de dicção grave procure um Fonoaudiólogo. Mas, se nenhum destes casos é o teu, vamos prosseguir adiante. Se for não fique triste, vá se cuide e volte... Jesus é contigo!

### 3 ALGUMAS DICAS PARA TE AJUDAR A LIMPAR E NUTRIR SUAS CORDAS VOCAIS

Maçãs e muita água. Coma maçãs diariamente e mantenha sua laringe sempre regada com água na temperatura ambiente. Não fume cigarros. Este é inimigo da voz e da laringe. Segundo a Fonoaudióloga Sônia Salma(1), com o tempo a voz fica mais grave e sem potência. Muito cuidado com pigarros evitando beber leite, chocolates e bebidas gasosas e alimentos gordurosos antes de uma apresentação musical onde for empregar a voz, pois provocam o aumento das secreções na garganta. O álcool por exemplo traz efeito anestésico na hora do canto. Evite gritos ou cochichos pois provocam nódulos. O riso por exemplo pode parecer um ato inofensivo, mas é que ao dar risada batemos as pregas vocais umas nas outras, logo, o riso excessivo pode afetar a qualidade da voz, no falar e principalmente no cantar. Procure falar pausadamente. Evite cantar fora de sua tessitura. Qual é a sua voz? Soprano, contralto, tenor ou baixo? Descubra! Vai cantar aqueça sua voz, e acabando desaqueça-a. Isto vai contar muito na hora em que for cantar. Considere pesquisar mais, por exemplo: o tipo de vestuário adequado para quem canta...

#### 3.1 Três motivos que levam uma pessoa desafinar

- 3.1.1 Auditivo: má audição;
- 3.1.2 Cerebral: má interpretação do que ouve;
- 3.1.3 Prática: quando não se tem o hábito de cantar;
- 3.1.4 Timidez: Preocupação com o que o outro pensa a meu respeito.

#### 3.2 Vamos trabalhar isto? Dica importante

Caso você faça parte de um coral ainda que você não seja o (a) solista, procure obter a letra da canção selecionada e estude-a em casa, assim ao se reunir com o Coral terá melhor desempenho. Ao cantar atente-se aos movimentos de seu Regente.

## 4 A VOZ ENVELHECE? O QUE FAZER, ENTÃO?

Sim, a voz também envelhece, como tudo na vida, por isto é importante alguns cuidados para que se mantenha uma voz jovem e saudável.

### 4.1 E para cantar bem você precisará dominar

- 4.1.1 Uma boa respiração;
- 4.1.2 Afinação;
- 4.1.3 Boa projeção vocal e articulação;
- 4.1.4 Transmissão de emoção ao público entre outras...

Saber respirar corretamente é fundamental. É na hora de cantar que você mais notará sua importância. Respirar corretamente! Esta será a nossa meta! Prossigamos!!!

### 4.2 Tipos de respiração

Temos três tipos:

- 4.2.1 Respiração do dia- a - dia que é a respiração abdominal;
- 4.2.2 Respiração torácica que é a respiração dos exercícios físicos;
- 4.2.3 Respiração do canto que é a respiração de controle maior e apoio efetivo.

Cantemos...

*“Cristo, é o meu respirar... (2x) O Santo Espírito vivendo em mim...Amar é o meu dom... (2x)  
E o amor de Deus crescendo em mim... E eu, rendido estou a ti, Jesus...” (2x)*

## 5 AS QUATRO ESCOLAS DE CANTO

### 5.1 Vamos conhecer agora o tipo de respiração que cada uma destas quatro Escolas de Canto oferece?

1ª ESCOLA INGLESA	2ª ESCOLA FRANCESA	3ª ESCOLA ALEMÃ	4ª ESCOLA ITALIANA
<b>Tipo de respiração:</b> Posterior <b>Suporte:</b> (apoio) sustentação <b>Impulso vocal:</b> abdominal firme	<b>Tipo de respiração:</b> clavicular superior <b>Suporte:</b> sem atenção <b>Impulso vocal:</b> liberado naturalmente	<b>Tipo de respiração:</b> pélvica <b>Suporte:</b> (apoio) distensão mantida <b>Impulso vocal:</b> distensão ampliada, glútea e intercostal interno	<b>Tipo de respiração:</b> costodiafragmáticoabdominal <b>Suporte:</b> (apoio) livre <b>Impulso vocal:</b> contra - apoio

No mercado em questão o que se encontra são estudos da fisiologia da voz ou adaptações de técnica erudita.

Exemplo disto é que no Brasil podemos encontrar a conhecida respiração diafragmática ou “abdominal” que consiste em pegar o ar pelo nariz enquanto que a barriga toma forma de balão. Ao soltar o ar, a barriga se encolhe. Detalhe: *“Não existe respiração abdominal pelo simples fato de que não existe pulmão no seu abdômen!”*

### 5.2 O que é respiração diafragmática?

A respiração diafragmática ou como é conhecida; “respiração abdominal” ou, em outras palavras, “respirar com a barriga”, já que é possível perceber a movimentação dessa região, devido à entrada e à saída do ar. É uma estratégia de intervenção utilizada em Psicologia Clínica” cujo objetivo é induzir o relaxamento do corpo através da respiração lenta e profunda.

### 5.3 Reflexões do dia

Como é a sua respiração ao longo do dia? Ela se mantém mais superficial, ofegante; ou tranquila e relaxada? Suas emoções controlam a sua respiração ou a sua respiração controla as suas emoções?

## 6 QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS?

### 6.1 Entre os benefícios que podemos alcançar ao praticarmos exercícios de respiração, estão os seguintes

- ❖ Melhora da postura corporal;
- ❖ Mais energia no dia a dia;
- ❖ Menos riscos de doenças respiratórias;
- ❖ Diminuição de estresse;
- ❖ Diminuição da ansiedade;

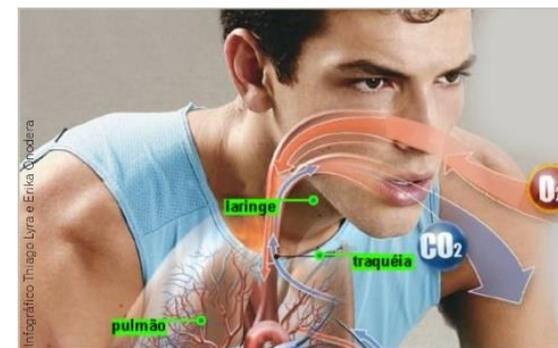
### 6.2 Ainda posso declarar que ao praticarmos exercícios de vocalizes obteremos

- ❖ Melhora da percepção;
- ❖ Melhora na afinação e musculatura;
- ❖ Saúde física, mental e emocional;

### 6.3 E se aplicado ao serviço de adoração ampliará seu relacionamento com Deus, pois...

“...a hora vem, e agora é, em que os verdadeiros adoradores adorarão o Pai em espírito e em verdade; porque o Pai procura os tais que assim o adorem. Deus é Espírito. E importa que os que o adoram o adorem em espírito e em verdade” (João 4: 23 – 24).

O aparelho fonador é composto por:  
Nariz, pulmões, traqueia, laringe, lábio, dentes, palato, alvéolos e língua.



O ar entra pelo nariz, passa pela laringe e chega até a traqueia. Logo após chega até os pulmões

**Recomendo assista estes vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=GEhiY8tYAt8>

<https://www.youtube.com/watch?v=HIYVdqsiz90>

## 7 QUE TIPO DE RESPIRAÇÃO RECOMENDO, ENTÃO?

**Recomendo: “Respiração Costodiafragmáticoabdominal” da ESCOLA ITALIANA.**

Por que de minha escolha por este tipo de respiração Costodiafragmáticoabdominal?

Quando o Espírito Santo, por meio do dom em ouvi-lo, concedeu-me entre outras tarefas na área da escrita, suas composições, naturalmente eu, me interessei por estudar música. Isto se deu no ano de 2004, nesta ocasião eu congregava na Igreja Presbiteriana; mas “vida que segue”, como diz um amigo Pastor e Corretor de imóveis Sérgio Machado, certo tempo depois em outras Casas de Oração, conheci outras professoras de canto. Então, nesta caminhada, vim a conhecer a respiração diafragmática. Confesso que a princípio estranhei muito, e em meu íntimo não apreciei, mas acabei adotando-a, e até mencionando para alguns amigos.

Tempos voaram e tendo algumas pessoas de meu convívio me solicitado exercícios para o canto; e não sendo eu, diplomada no assunto, no entanto pesquisadora interessada, senti-me na responsabilidade de pesquisar um pouco mais sobre os diversos tipos de exercícios de respiração existentes; além do que já conhecia, e o que descobri a respeito, unido ao resultado que experimentei lá no início na Presbiteriana ao comparar com a que eu, vim a aprender depois; devo declarar que meus instintos estavam certos.

A respiração diafragmática é boa, tanto que a utilizo como forma de ajustar aonde vamos manter o ar que inspiramos, mas para nossos exercícios diários no *Canto*, não a utilizarei e nem a recomendarei.

**Motivo:** Minhas pesquisas revelaram-me que o bebê move o abdômen como um todo enquanto respira por que ele ainda não tem musculatura abdominal desenvolvida mal conseguindo ficar sentado, por falta de estabilidade. Conforme ele ganha essa musculatura as possibilidades de movimento e estabilidade para ele aumentam.

*Nós não somos bebês.* Nossos músculos abdominais estão desenvolvidos.

Por estes motivos acima é que para exercícios de respiração adotei a respiração costodiafragmáticoabdominal da *Escola Italiana*, pois considero que na Presbiteriana onde a aprendi eu, obtinha um resultado bem melhor.

A respiração costodiafragmáticoabdominal segundo doutores no assunto preconiza abertura de costelas, a interiorização do Externo, e o apoio. É também considerado por estes como sendo o mais fisiológico e eficiente para as diversas demandas do canto.

## 8 MANTENDO OS OMBROS NO LUGAR DURANTE OS EXERCÍCIOS

### 8.1 Vamos nos preparar para mais adiante respirar direito durante os exercícios de vocalizes?

❖ É muito comum e caso você venha experimentar dificuldades em realizar a abertura das costelas e devida “interiorização” do Externo, sem a elevação concomitante do tronco, ou seja, sem elevação extrema da caixa torácica o que provoca tensão laríngea e compromete o bom funcionamento da técnica de respiração a qual vamos utilizar adiante; eu, indico que se faça primeiramente este exercício abaixo que chamarei de respiração “abdominal”. Compreendendo este exercício e tendo alcançado o objeto não precisa repetir, ok?

❖ Deite –se ao chão, conforme a ilustração abaixo, coloque a mão sobre o abdômen, entre o umbigo e o esterno; respire e sinta; observe a movimentação abdominal. Agora, coloque no lugar de sua mão um saco de 1 kg de feijão em cima de seu abdômen (dificulta o exercício e fortalece o diafragma) feche os olhos, descanse seus braços e inspire pelo nariz elevando o saco do grão ao máximo, e expire lentamente com a boca entreaberta trazendo –o totalmente para baixo (conte mentalmente 20x a cada subida).



Fig.1



Fig.2

Observe as imagens e siga as orientações acima.

### 8.2 Cada exercício proposto ao longo tem a sua função

- Fortalecer os músculos de suporte: diafragma, abdominais, assoalho pélvico.
- Relaxar o aparelho fonador,
- Corrigir sua voz,
- Ajustar sua postura,
- Melhorar sua projeção de voz
- Exercitar sua dicção e aprender as noções de acentos tônicos,
- Sincronizar sua voz com seus objetivos... / Portanto, considere fazê-lo todos.

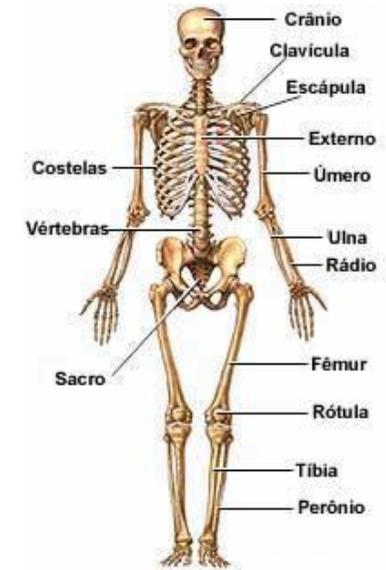


Fig.3

## 9 AINDA EM PREPARAÇÃO OBSERVE AS IMAGENS

Manter uma boa postura com o peito aberto, sem rigidez e sem elevação dos ombros, será nosso primeiro passo. Abaixo as imagens colhidas do google nos fornece uma visão do que venho tratando:

Fig.1

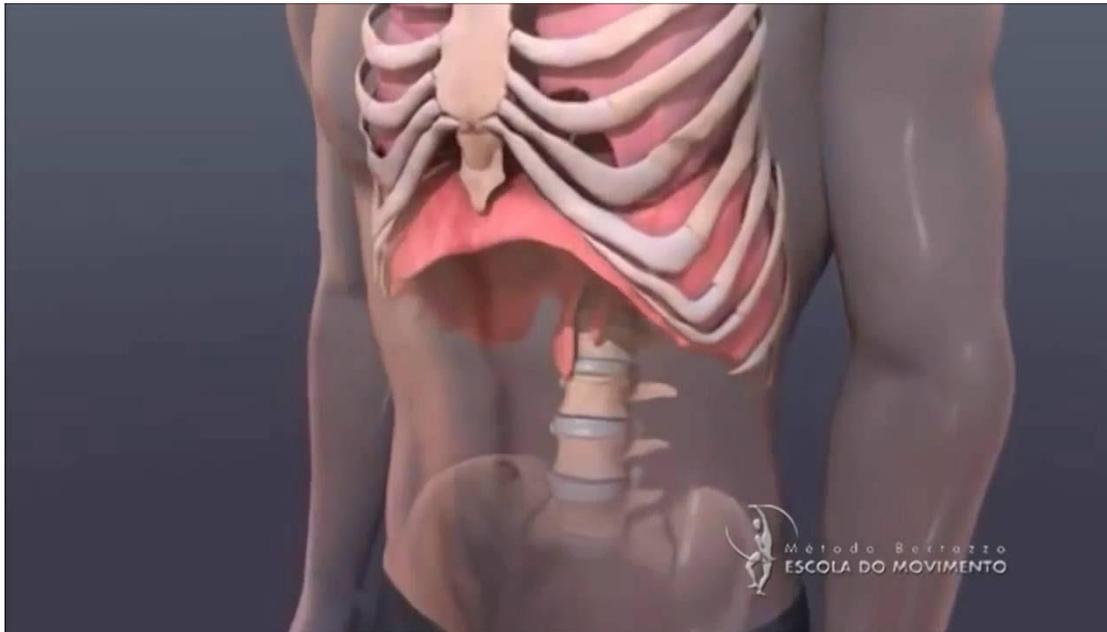
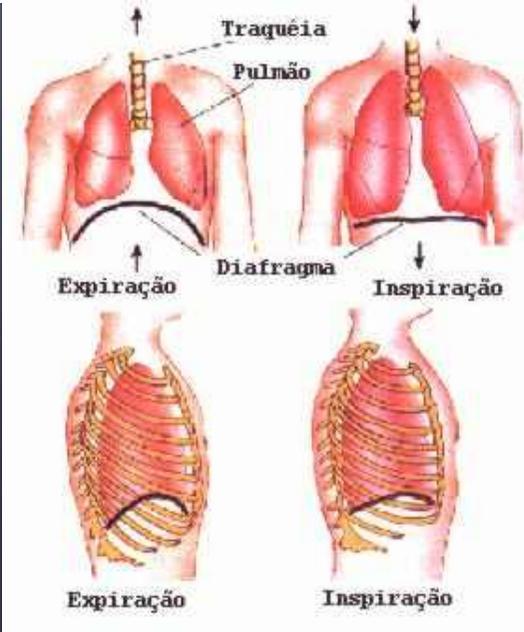


Fig.2



Observe bem a figura de nº 1 e a de nº 2, e localize em seu corpo as últimas costelas...

## 10 RESPIRAÇÃO COSTODIAFRAGMÁTICOABDOMINAL

### ❖ **Prepare-se:**

O livro de Eclesiastes 3, na bíblia nos ensina que há um tempo determinado para todas as coisas. O tempo agora é o de cuidar de sua voz, certo? Você é imagem e semelhança do Criador do Universo, Pai de Jesus Cristo, e tudo que Ele faz é perfeito. Persevere na busca pela excelência. Ele é contigo.

✚ Vamos finalmente à Respiração costodiafragmáticoabdominal?

*Imagine-se com os pés acima das nuvens ou num lugar semelhante...*

### 10.1 Respiração costodiafragmáticoabdominal - Vamos praticar? [De preferência em pé, mas pode fazer sentado]

Em pé, peito aberto sem rigidez, espace as pernas na altura dos ombros; coloque suas mãos bem abaixo das últimas costelas de forma que os dedos polegares e indicadores a apoiem; descanse as pálpebras, então, expire (boca) (libere) o gás carbônico de forma ríspida e profunda; e só então, inspire suavemente (nariz) trazendo o oxigênio até a altura da clavícula (imagem página 14). Solte expirando lentamente (Faça isto 3x).

- ❖ Lembrando de que os ombros não devem subir; caso isto ocorra pare e faça o exercício proposto na página 14, só então volte aqui, ok?
- ❖ Respiração consciente e ajustada? Pronto! Vamos prosseguir, pode abrir seus olhos mas, em alguns exercícios a seguir mantenha o apoio às costelas...

## 11 EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 1

### 11.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

[Saiba que *bocejar ajuda a resfriar o cérebro, melhora a atenção e aquece a voz*].

11.1.1 Boceje, despregue, e faça caretas com gosto;

11.1.2 Deixe o corpo pender para frente envergando a cintura; tente tocar o chão com as pontas dos dedos. Não vale dobrar os joelhos. Mantenha –os esticados;

11.1.3 Apoiando as costelas, inspire e expirando pausadamente; gire a cintura para direita; e depois faça da mesma forma para a esquerda, como se brincasse de bambolê (3x cada);

11.1.4 Inspire e expirando pausadamente; com a mão esquerda ao alto e atrás da cabeça, segure - a com a mão direita, esticando-a de forma que o cotovelo fique bem apontado para o teto. Troque de posição e repita a ação (1x cada);

11.1.5 Inspire e segure; suspenda os ombros até as pontas das orelhas, e contenha-os. Solte –os de súbito (3x cada);

11.1.6 Inspire e expire pausadamente; sacudindo o pé esquerdo, e depois proceda igual com o pé direito;

11.1.7 Inspire e segure; lance o corpo ao alto apoiando – o nas pontas dos pés, ao mesmo passo que braços e mãos espalmadas seguem ao alto enquanto expira (1x cada). *Aproveita e dê um glória a Deus bem animado.*

## 12 EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 2

### 12.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

12.1.1 Inspire e expire pausadamente movimentando sua cabeça para trás e para frente deixando –a pender (Faça isto 3x);

12.1.2 Inspire e expire pausadamente levando sua cabeça para a direita e para a esquerda tentando tocar no ombro (Faça isto 3x);

12.1.3 Inspire e expire pausadamente girando sua cabeça para a direita e para a esquerda. (Faça isto 3x cada);

12.1.4 Massageie os ombros;

12.1.5 Posicione as pontas dos dedos da mão esquerda e as pontas dos dedos da mão direita em torno dos ossos na região dos olhos inspire, segure e expire massageando em círculo de fora para dentro e da mesma forma de dentro para fora. (5x cada);



12.1.6 Inspirando e expirando pausadamente; faça visão giratória para direita e para esquerda. (3x cada);

12.1.7 Inspirando e expirando pausadamente; mire perto e longe (5x cada);

12.1.8 Inspirando e expirando pausadamente; faça massagem circulares para frente e para trás abaixo da orelha na linha do pescoço (5x cada).



## 13 FORTALECENDO O MÚSCULO ABDOMINAL

### 13.1 Antes... Respiração Costodiafragmáticoabdominal

**13.1.1** De pé (melhor) ou sentado feche suavemente os olhos e coloque suas mãos bem abaixo das últimas costelas (lado direito e esquerdo) de forma que os dedos polegares e indicadores a apoiem. Agora sim; observe a postura; queixo linear e ombros erguidos? Então, libere todo ar pela boca. Feito isto, inspire (nariz) e expire suavemente. As costelas deverão se abrir lateralmente (Faça 3x);

(Caso ainda se observe elevação dos ombros, considere fazer, ou mesmo refazer os exercícios da página de nº 14).

**13.1.2** Inspirando e expirando, finja está bebendo água como se fosse de canudinho (conte mentalmente 15 à 20);

**13.1.3** Inspire e expire como se fosse um cachorro cansado (conte mentalmente 15 à 20);

**13.1.4** Agora com uma vela acesa dê um palmo de distância dos lábios, e assopre a chama, fazendo –a tremer sem contudo apagá-la (conte mentalmente até 20);

**13.1.5** Ainda com uma vela acesa dê um palmo de distância dos lábios, assopre em staccato a chama, fazendo –a tremer sem contudo apagá-la (conte mentalmente até 35);

- ❖ Sinta que o abdômen está encolhendo... Isto te trará domínio do diafragma, controle do fluxo do ar e naturalmente, te fará cantar bem.

## 14 EXERCÍCIOS PARA OS TÍMIDOS



### 14.1 O “CONE”. Este é meu exercício especial para os tímidos.

Coloque sua cabeça dentro de um objeto preferencialmente em forma de um cone imaginando que ao fundo deste há uma multidão formada por pessoas que notoriamente não acredita que você possa cantar afinado; então, libere o som. GRITE! alternadamente, A; E; I; O; U depois alternadamente u; o; i; e; a. Este exercício se fará necessário até que vença a timidez para falar ou cantar em público;

### 14.2 Língua! É a tua vez. Vamos flexibilizar a coluna e trabalhar a fala? Dificuldades em pronúncias?

**14.2.1** Com a ponta da língua circule os dentes superiores e inferiores da boca de ponta a ponta empurrando as paredes das bochechas para direita e depois para esquerda (3x cada);

**14.2.2** Estique a ponta da língua tentando tocar na ponta do seu queixo; depois recolha-a tartarugamente (3x);

(Este exercício ajuda inclusive a tirar pigarro da garganta)

**14.2.3** Inspire, pause e expire fazendo vibrar a língua com as letras: trê; trâ; tri; tru; trô; trã, tri; trê ;  
Faça o mesmo com trê x; trê j; trê s; trê z (01 de cada vez);

#### Exercícios de ressonância

**14.2.4** Encha as bochechas de ar e produza o som hummm como que mastigando (1x);

**14.2.5** Inspire, pause e expire fazendo: mimimi; mamama; mémémé; mómómó; múmúmú; mámémímómú (1x cada);

**14.2.6** Inspire e ao expirar faça-o, vibrando os lábios “br” o mais forte que puder (3x);

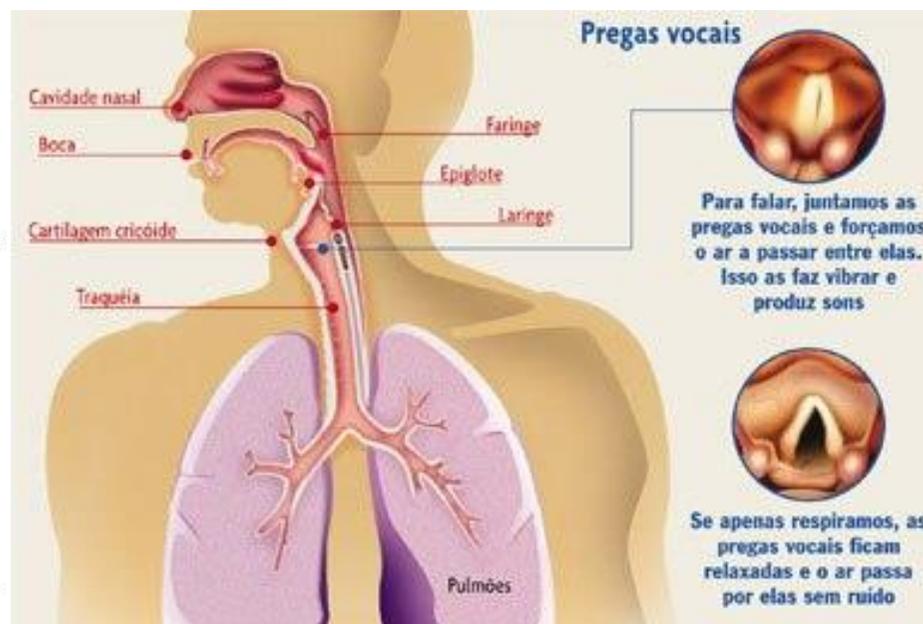
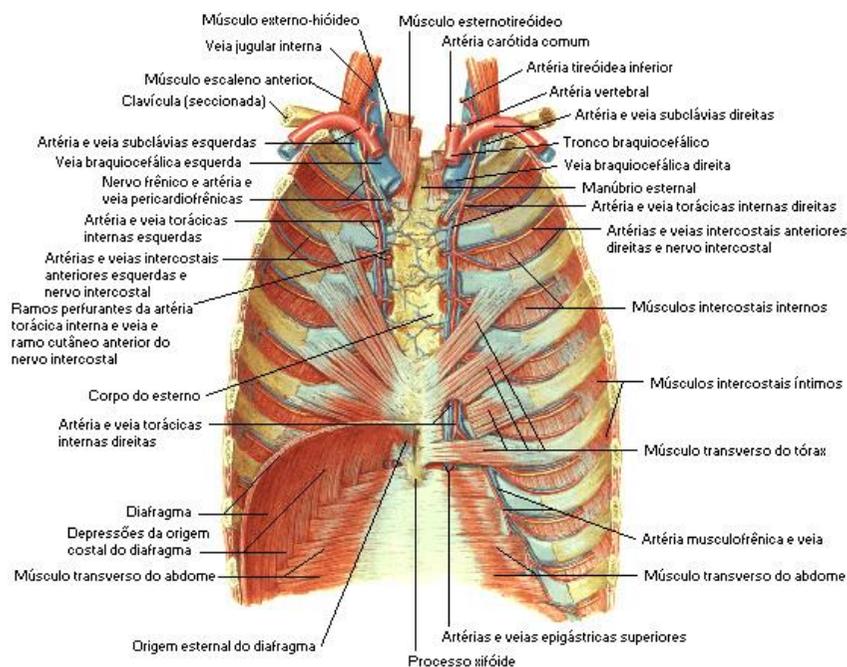
**14.2.7** Coloque a língua atrás do dentes inferiores, Inspire, pause e expire fazendo: huming s; huming x; huming f; (1x cada);

**14.2.8** Inspire pause e expire com energia em forma de: S; f; ch; z; v; e j (conte mentalmente até 35 cada letra).

## 15 O QUE É VOCALIZE?

R - Vocalize com (s) ou escrito com (z) é um exercício vocal que consiste em cantar sobre uma ou mais vogais várias linhas melódicas com notas especificamente arranjadas como prática didática. Também é a parte vocal sem palavras da música polifônica do Século XIII e XIV, quando a música não possuía texto. Este exercício previne possíveis lesões e alterações que frequentemente ocorrem quando não existe uma preparação adequada para o uso da voz, principalmente no uso extensivo das cordas (pregas) vocais.

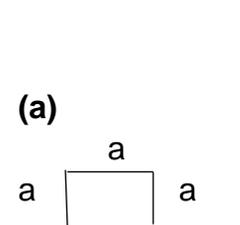
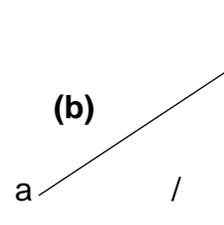
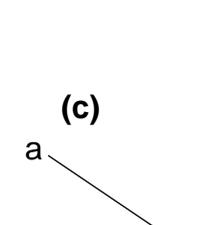
### 15.1 Um pouco sobre anatomia humana para conscientização do que está proposto

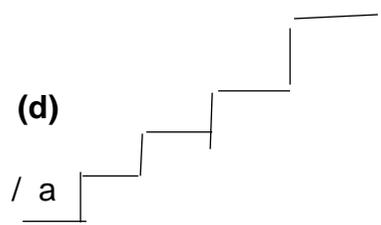
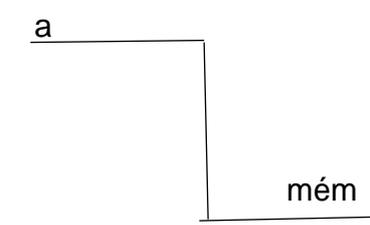


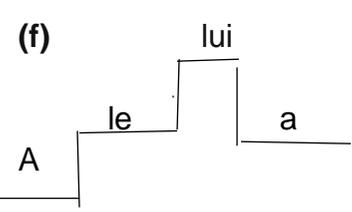
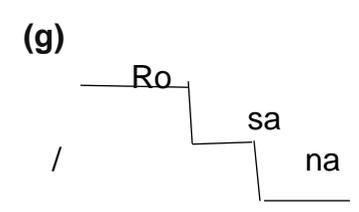
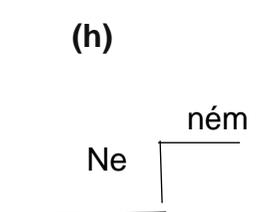
## 16 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 1

[ATENÇÃO! Abaixo, a 1ª sequência de exercícios. Na semana seguinte escolha fazer a 2ª sequência]

### 16.1 Boca! Vamos a algumas palavras...

(a)  / (b)  / (c) 

(d)  / (e) 

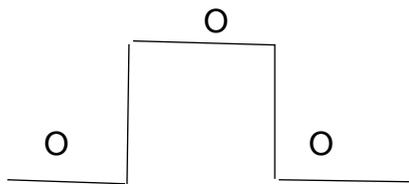
(f)  / (g)  / (h) 

## 17 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 2

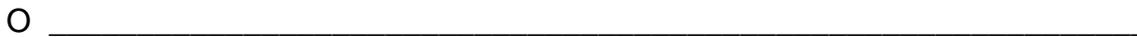
❖ Continuemos... excelência exige esforço contínuo.  
Observe a posição do traçado pois corresponde ao nível em que a letra deverá ser pronunciada, ok?.

### 17.1 Inspire e expire pronunciando cada vogal abaixo.

(a)



(b)



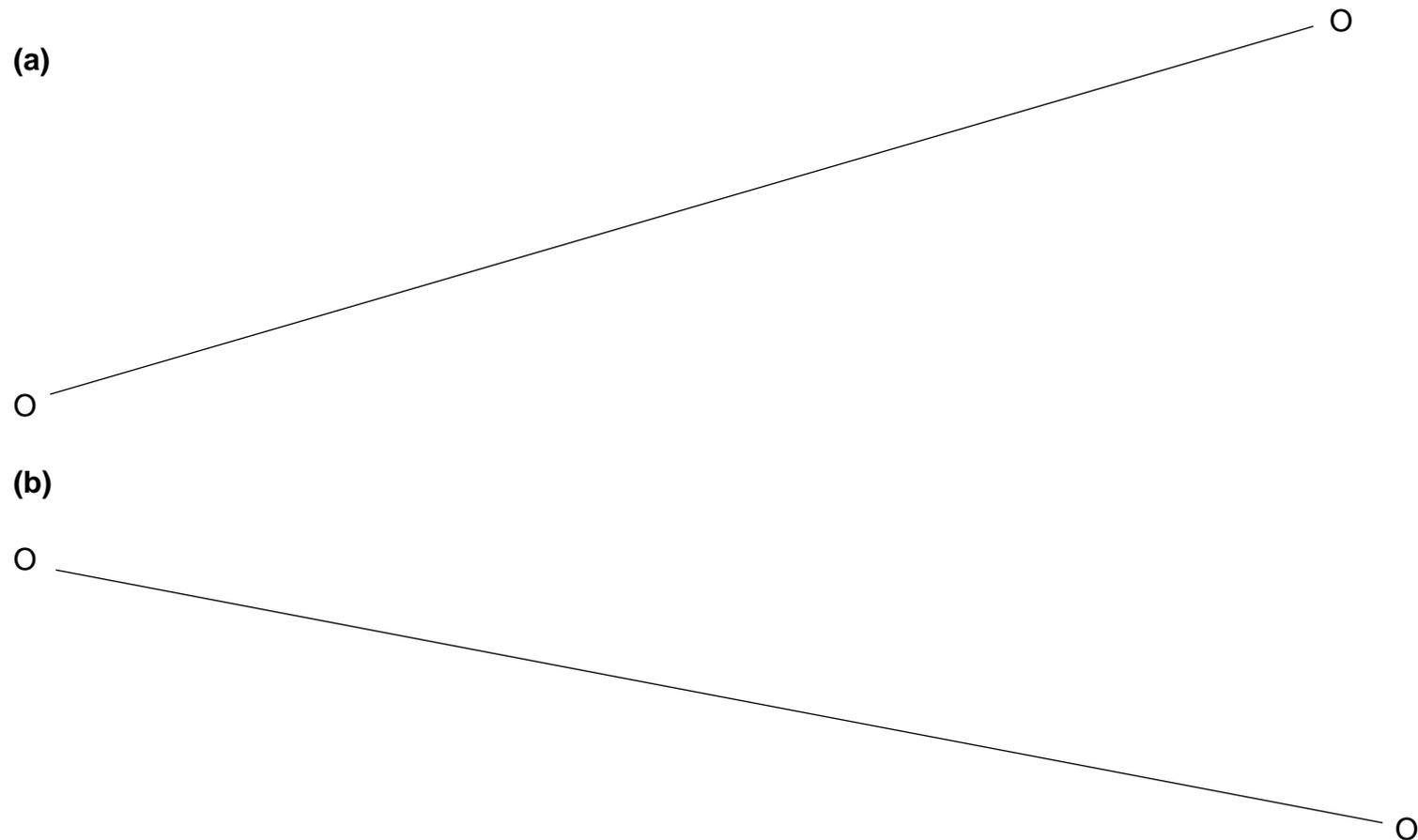
(c)



## 18 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 3

### 18.1 Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal.

(Observe a posição do traçado pois corresponde ao nível em que a letra deverá ser pronunciada, ok?).

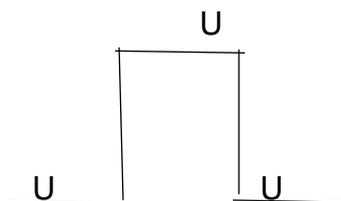


## 19 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 4

### 19.1 Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal

(Observe a posição do traçado pois corresponde ao nível em que a letra deverá ser pronunciada, ok?).

(a)



(b)



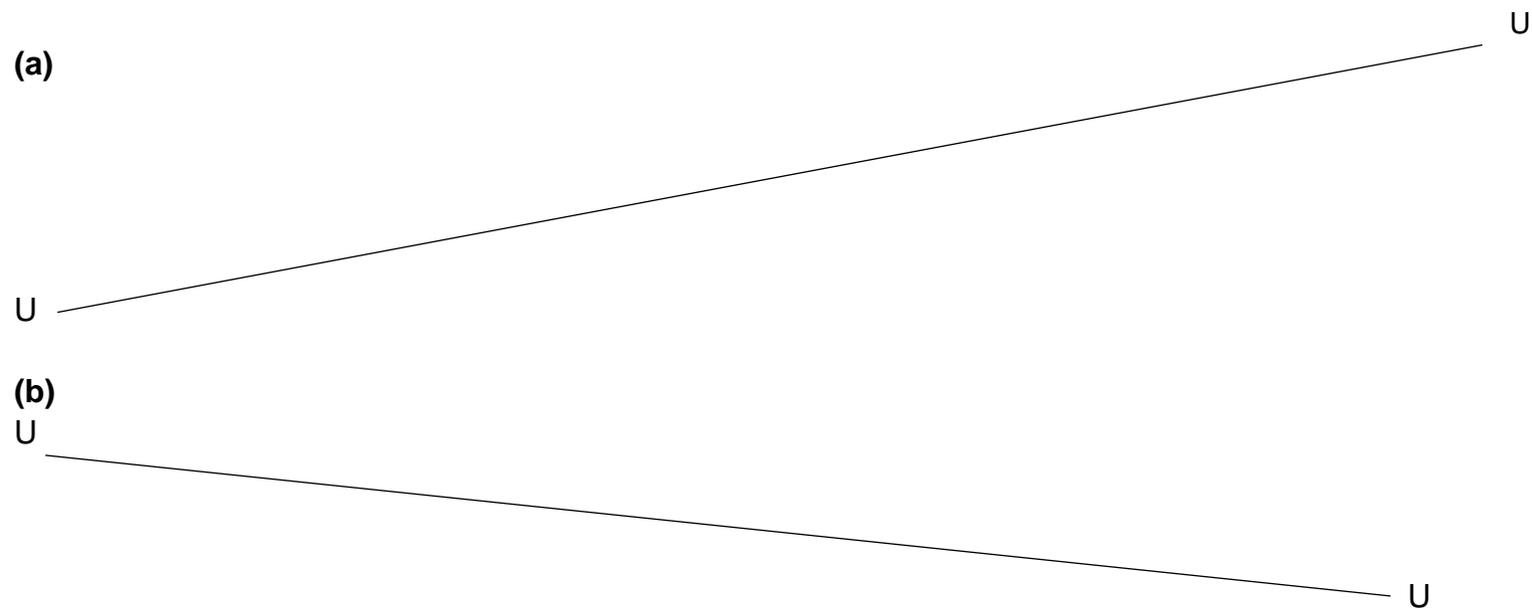
(c)



## 20 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 5

### 20.1 Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal

(Observe a posição do traçado pois corresponde ao nível em que a letra deverá ser pronunciada, ok?).



## 21 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 6

[ATENÇÃO! Agora adiante, temos a 2ª sequência de exercícios. Lembre-se de revezar com a 1ª, ok?]

21.1 Vocalizando diferente - Ouça o áudio com instrumental para acompanhamento destes exercícios. Baixe-o, neste mesmo site musical.

(Instrumental - fonte: Cris Dellano)

21.1.1 Vocalize nº 1 - Inspire segure e expire em forma de: *iiiií* (são 21 sequências);

21.1.2 Vocalize nº 2 - Inspire segure e expire em forma de: *oooooooo* (são 15 sequências);

21.1.3 Vocalize nº 3 - Inspire segure e expire em forma de: *aaaaá* (são 15 sequências);

21.1.4 Vocalize nº 4 - Inspire segure e expire em forma de: *voavovô* (são 21 sequências);

21.1.5 Vocalize nº 5 - Inspire segure e expire em forma de: *u..u..ú* (são 15 sequências);

21.1.6 Vocalize nº 6 - Inspire segure e expire em forma de: *iiiêêêí* (são 15 sequências).

## 22 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 7

### 22.1 Vamos lá inspire e expire.... Vamos explodir no alto...

(a)	(b)	(c)	(d)	(e)
<p><b>Mu</b></p>	<p><b>Mu</b></p>	<p><b>Hum</b></p>	<p><b>Hum</b></p>	<p><b>Hum</b></p>

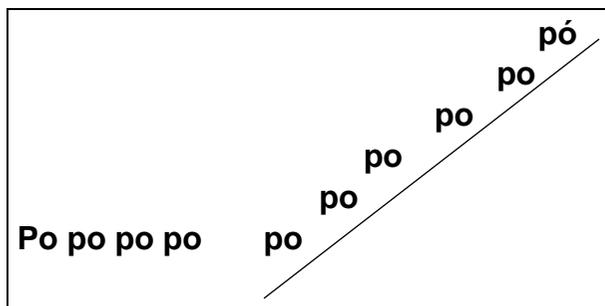
### 22.2 Vamos lá inspire e expire.... no staccato...

(a)	(b)	(c)

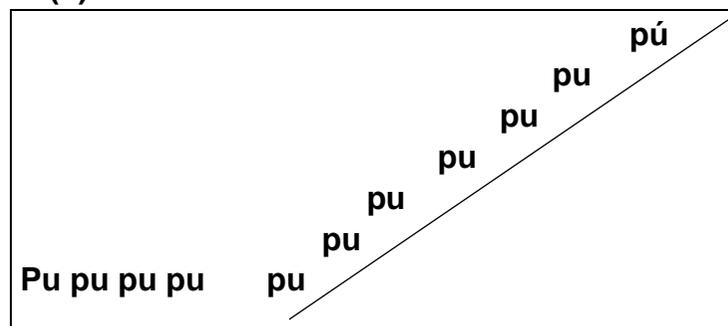
## 23 EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 8

### 23.1 Vamos lá inspire e expire.... no staccato... Continua...

(a)



(b)



## 24 TRABALHANDO A DICÇÃO

### 24.1 Destravando a língua

- ❖ Queremos ser compreendido quando cantarmos, certo!? Então, vamos destravar?
- ❖ **Exercícios:** Fale devagar na primeira e segunda leitura, e a partir da terceira vá aumentando a velocidade, falando de forma clara, e sem misturar as palavras (Se tiver uma rolha ou lápis, higienize; ponha entre os dentes e pronuncie).

**24.1.1** “Num ninho de mafagafos há sete mafagafinhos. Quando a mafagafa gafa, gafam os sete mafagafinhos”;

**24.1.2** “A rua de paralelepípedos é toda paralelepipedada”;

**24.1.3** “Sabendo o que sei e sabendo o que sabes e o que não sabes e o que não sabemos, ambos saberemos se somos sábios, sabidos ou simplesmente saberemos se somos sabedores”.

- ❖ Tendo conseguido pronunciar estas frases sem entraves, sugiro a seleção de outras frases do tipo para esta finalidade.

### 24.2 Na hora de cantar

#### 24.2.1 Por que aquecer e desaquecer a voz?

Ambos procedimentos proporciona a quem faz uso desta arte, a preservação da saúde do aparelho fonador. Ao fazer os exercícios de aquecimento da voz obtém-se aumento na temperatura muscular, aumento no fluxo sanguíneo, favorece a vibração adequada das pregas vocais melhorando a produção vocal global dentre outros benefícios. Quanto mais bem feito o aquecimento, maior a quantidade de sangue nas pregas vocais. O tempo para o exercício de aquecimento em média deve ser de uns dez a quinze minutos.



## 25 EXERCÍCIOS PARA AQUECER E DESAQUECER A VOZ

Chegou o momento de soltar a voz, certo? As vocalizes realizadas com afinco vão te proporcionar qualidade na hora de cantar. Antes porém, vamos aquecer a voz? *Saiba porém, que o aquecimento vocal deve ser precedido de exercícios corporais (SATALOFF, 1991). Estes exercícios ajudam o cantor a desenvolver consciência proprioceptiva/sinestésica do corpo no espaço, assim como a consciência dos músculos utilizados na fala ou no canto e aumenta a concentração do cantor em sua performance.*

Lembre-se de que:

*“Tudo posso naquele que me fortalece”* (Filipenses 4:13).

### 25.1 Aquecendo a voz

(Uns cinco a dez minutinhos)

❖ Vamos começar os exercícios retirando a tensão corporal e emocional?

**25.1.1** Despreguice bocejando; e faça caretas com vontade;

**25.1.2** Deixe o corpo pender para frente envergando a cintura; tente tocar o chão com as pontas dos dedos;

**25.1.3** Faça movimentos de SIM, NÃO e Talvez, bem lentos para relaxar a musculatura da região cervical (pescoço) (3x cada);

**25.1.4** Gire a língua dentro da boca, passando-a na parte externa da arcada dentária superior e inferior como que empurrando as paredes da boca (1x cada);

**25.1.5** Estique a língua para fora tentando alcançar o queixo e recolha-a vagarosamente (1x);

**25.1.6** Mastigue de forma selvagem produzindo associadamente os sons nasais /m/ e /n/ (1x cada);

**25.1.7** Estale a língua no céu da boca (5 x);

**25.1.8** Vibração de língua. Encoste a língua no céu da boca inspire e expire fazendo-a vibrar falando “trim” até que se esvazie o ar (3x cada);

**25.1.9** Vibração de lábios. Inspire e expire fazendo vibrar os lábios, falando “brrrr” até que se esvazie todo o ar (1x cada);

**25.1.10** Vocalize fazendo sequência das vogais subindo de tom a partir da segunda vez: i, ê, é, a, ó, ô, u (5x cada).

❖ **Pronto!** A luz divina brilhará por meio de você mais uma vez. Aleluias, Senhor Jesus!

## 26 DESAQUECENDO A VOZ

- ❖ Este exercício de desaquecimento da voz têm como finalidade trazer a voz ao ajuste fono-respiratório da voz coloquial descansando a laringe.

### **Exercício:**

**26.1** Beba água em temperatura ambiente, boceje a vontade e fique em silêncio por uns 5 a 10 minutos.

## 27 CONSELHOS PRÁTICOS

Faça estes exercícios se possível todos os dias, ou ao menos três vezes intercalados por semana. Você precisará de 30 minutos a uma hora diária. Procure anotar o tempo de seus exercícios para acompanhar seu progresso. Para isto elaborei uma página especial que chamo de “Registro de Tempo” (Página 36). Sugiro faça cópias frente e verso. Lembre-se de que quanto mais empenho, melhor resultado. Grave sua música predileta, antes porém, ouça- a atentamente dando atenção a cada sílaba, letra e notas melódicas. Observe o tempo de duração de cada sílaba. Treine os trechos mais difíceis separadamente. Saber ouvi também faz parte dos exercícios de dicção. Procure ter sempre uma garrafa com água em temperatura ambiente para que possa manter suas cordas vocais sempre umedecidas.

Após uns três meses de exercícios grave novamente você cantando a mesma música para assim analisar o seu desempenho. Ao término de cada apresentação não se esqueça de desaquecer a voz. Procure conhecer mais a respeito da fisiologia da voz. Todos os links aqui registrados são frutos de pesquisas, pesquise, aprenda e apreenda. Desejo-lhe, sucesso!

**Um detalhe:** Para começo, observe se o tom de sua voz é grave ou aguda, e procure cantar músicas dentro de sua tonalidade, ok? Mais adiante com a constância dos exercícios propostos você deverá alcançar outras tonalidades. Aplique-se!

Espero tenha eu, sido instrumento nas mãos do Espírito Santo para seu avanço.



## 28 ÚLTIMAS RECOMENDAÇÕES

Até aqui os exercícios propostos se realizados conforme as orientações trará um bom desempenho na hora da expressão musical, ou se o caso de palestra, um bom desempenho oral, sem contar a manutenção da saúde de suas cordas vocais.

Em minha próxima escrita *“Vocalizes entre amigos” série2*, vou estar tratando sobre “ORNAMENTOS” que nada mais são do que efeitos musicais para enfeitar a música. “É como se fosse uma mulher depois de maquiada”. Eu particularmente não sou chegada a maquiagem, mesmo na música. Gosto mesmo é de ouvir uma palavra bem articulada, de claro entendimento, uma vez que o canto para mim vem ser uma “Ferramenta” para anunciar o Reino de Deus e adorá-lo; entretanto, considero haver momentos na composição musical em que dá uma boa enfeitada pode ser interessante.

Caso você faça parte de um Coral procure nos ensaios e na hora de uma apresentação ficar atenta aos movimentos de seu/sua Regente.

Deus te abençoe!



## 29 CONVITE ESPECIAL

A partir de **Outubro / 2024**, estarei formando um coral de VOLUNTÁRIOS de vozes masculinas e femininas para adorar e exaltar o Criador do Universo. O convite é para quem gosta de cantar e interpretar. **E não precisa ter experiência.** Nosso ponto de encontro deverá ocorrer em Campo Grande – RJ, provavelmente, num sábado à tarde

### 29.1 O QUESITO PARA PARTICIPAR É:

29.1.1 Ter idade acima de 18 anos;

29.1.2 Amar a Deus; portanto, gostar de exaltá-lo;

29.1.3 Nunca ter feito aula de canto, e nem ter notória necessidade de tratamento fonoaudiológico;

29.1.4 Baixar e imprimir esta a apostila “Vocalizes Entre Amigos” série 1 de minha autoria, disponível em meu site musical;

29.1.5 Depositar taxa de contribuição no valor de R\$20,00 e posteriormente mensalidade no mesmo valor até apresentação;

29.1.6 Disposição para apresentar –se em público. “Os tímidos não herdarão o céu” (Apocalipse 21:8).

- ❖ Nosso bônus por cantar em público será conquistar mais adoradores para Deus, buscando nisto agradá-lo, ok?
- ❖ Aquele que não puder custear a mencionada quantia acima mas desejar participar fale comigo. Cada caso, um caso.

❖ Os interessados devem me procurar pelo contato:

📍 O número de pessoas é limitado..

**WhatsApp:** (021) 97002 – 8495 (Ir. Wilma).  
Ou pelo e-mail citado no rodapé desta série.

## 30 TESSITURA DAS CORDAS VOCAIS

### 30.1 Fatores predominantes

A **tessitura** - é o conjunto de notas que o cantor pode emitir facilmente.

A **extensão vocal** - abrange a totalidade dos sons que a voz pode realizar.

### 30.2 A extensão vocal pode variar de acordo com....

**30.2.1** A forma e o volume das cavidades de ressonância são variáveis para cada indivíduo, e o comprimento e a espessura das cordas vocais. O timbre é uma qualidade do som que permite diferenciar e reconhecer cada pessoa.

**A primeira extensão colhi do Prof. Heitor Castro, mas observe que considereei colocar outra abaixo desta para mostrar que isto é passível de variação...**

**30.2.2** Vejamos agora a extensão vocal do mais grave ao mais agudo

VOZES MASCULINAS - GRAVES			VOZES FEMININAS - AGUDAS		
BAIXOS	E1 ao Mí3 Dó 1 ao Fá 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembrando de que há derivações em todas elas.</li> </ul> Ex: [Contratenor – Tenor ligeiro - Tenor lírico – Tenor dramático]  [Barítono mártir – barítono francês – Barítono – verdiano - Baixo barítono]  [Baixo cantante – Baixo profundo]	CONTRALTO	Fá2 ao Fá4 Mi 2 ao Lá 4	
BARÍTONO	A1 ao A3 Sol 1 ao Lá 3		MEZZO OU MEZZO SOPRANO	Lá 2 ao A4 Si 4	<b>Coloratura</b> = Lá3 ao Dó 6 ao Mi 6 <b>Lírico</b> = Fá# ao Si5 ao Dó 6 <b>Dramático</b> = Fá 3 ao Si 5 ao Dó6
TENORES	Dó 2 ao Dó4 Ré 4		SOPRANO	Dó 3 ao Dó5 Fá 5	

### 31 REGISTRO DE TEMPO - EXERCITANDO PARA O CANTO

Folha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_

MÊS: \_\_\_\_\_ ANO: \_\_\_\_\_

NOME COMPLETO				IDADE	
MÚSICA EXPERIMENTAL				AUTOR/CANTOR	
DIA	DATA	Nº DA PÁGINA	Nº DO EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO ABREVIADA DO EXERCÍCIO	TEMPO OBTIDO
2ª					
3ª					
4ª					
5ª					
6ª					
Sáb					
Dom					
DIA	DATA	Nº DA PÁGINA	Nº DO EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO ABREVIADA DO EXERCÍCIO	TEMPO OBTIDO
2ª					
3ª					
4ª					
5ª					
6ª					
Sáb					
Dom					
OBSERVAÇÃO:					

### VIDE-VERSO



## REFERÊNCIAS

### Fonte de pesquisa:

<https://auladecantohoje.com/respiracao-diafragmatica/>  
<https://www.facebook.com/public/Sonia-Salma> (1)  
<http://livinginstereo.com/respiracao-intercostal-como-fazer/>  
<https://vozteoriaepratica.com.br/respiracao-costo-diafragmatica-abdominal/>  
<https://aulasdehistoriaearte.wordpress.com/2018/04/16/respiracao-diafragmatica-guia-definitivo/>  
<https://namucursos.com.br/blog/qualidade-de-vida/respiracao-diafragmatica-voce-respira-corretamente/>  
<http://knoow.net/ciencsocioishuman/psicologia/respiracao-diafragmatica/>  
<https://svastha.com.br/blog/respiracao-diafragmatica/>  
<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v12n4/155-09.pdf>  
<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/fonoaudiologia/aquecimento-e-desaquecimento-vocal/34357>  
[file:///C:/Users/Wilma%20Machado/Downloads/41-Manuscrito%20sem%20identifica%C3%A7%C3%A3o%20dos%20autores-693-1-10-20080602%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Wilma%20Machado/Downloads/41-Manuscrito%20sem%20identifica%C3%A7%C3%A3o%20dos%20autores-693-1-10-20080602%20(1).pdf)  
<https://www.passeidireto.com/arquivo/21716597/exercicios-de-aquecimento-e-desaquecimento-vocal>  
<https://www.youtube.com/watch?v=d2BJYxe6Hol>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0fRg8dHz5sw> (Fábio Vaz)  
<https://www.superprof.com.br/blog/tecnicas-para-cantar-diariamente/>  
<https://www.tuasaude.com/melhorar-a-diccao/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-FqB9tT9or4> (**Descubra a tua voz com Roberto Mallet – eu, Wilma o recomendo**)  
<https://1001razoes.com.br/anatomia-da-respiracao-para-cantores/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=cFda7Wo3dxg> (Kelly Lemos – Movimento Inteligente)  
<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/09/exercicios-vocais-melhoram-fala-e-corrigem-lingua-presas-e-lingua-solta.html>

### Referências Bibliográficas:

Cascardo, Ana - <https://vozteoriaepratica.com.br/escolas-nacionais-canto/>  
Liu, Peter – Exercício para a visão - <https://www.youtube.com/watch?v=YtNixEDK4G4>

**FIM!**

*“Nações todas, louvai o SENHOR; povos todos, glorificai-o! Porquanto seu amor nos ultrapassa, e a fidelidade do SENHOR é para toda a eternidade. Aleluia!*  
(Salmos 117: 1-2).

*Glorificado e Exaltado sejam Deus-Pai, Deus-Filho e Deus-Espírito Santo eternamente.*