



CADERNO DE EXERCÍCIOS DE *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

SUMÁRIO	1
1 PROPÓSITO DESTES MATERIAIS.....	5
2 MANTENDO OS OMBROS NO LUGAR DURANTE OS EXERCÍCIOS.....	6
2.1 Vamos nos preparar para mais adiante respirar corretamente durante os exercícios de vocalizes? <i>Faça apenas se precisar.</i>	6
2.1.1 Exercício do “Feijão”.....	6
Deite –se ao chão, conforme a (Fig.1), abaixo, coloque a mão sobre o abdômen (Fig.2), entre o umbigo e o esterno (Fig.3); respire e sinta; observe a movimentação abdominal.....	6
Cada exercício proposto neste caderno tem a sua função.....	6
Respiração costodiafragmáticoabdominal.....	7
Vamos praticar? [De preferência em pé, mas pode fazer sentado(a)].....	7
<i>Este exercício é para quem ainda não consegue respirar este tipo de respiração, devendo antes fazer o exercício 2.1.1, ok?</i>	7
EXERCÍCIOS PARA OS TÍMIDOS.....	7
2.1.3 O “CONE”. Este é meu exercício especial para se vencer a timidez.	7
3 SEÇÃO 1 - EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 1.....	8
3.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas	8
4 SEÇÃO 1 - LÍNGUA! É A TUA VEZ.	9
Vamos trabalhar a fala? Dificuldades em pronúncias?	9
5 SEÇÃO 2 - EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 2.....	10



5.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas	10
5.1.6 Massageie os ombros;	10
6 SEÇÃO 3 - FORTALECENDO O MÚSCULO ABDOMINAL	11
6.1 Antes... Respiração Costodiafragmáticoabdominal.....	11
7 SEÇÃO 4 - EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 3	12
7.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas	12
8 SEÇÃO 4 - EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 1	13
8.1 Vamos lá inspire e expire.... Vamos explodir no alto...	13
9 SEÇÃO 5 - EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 2.....	14
Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas	14
.....	14
10 SEÇÃO 6 - EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 3.....	15
Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas	15
10.5 Vamos lá inspire e expire.... no staccato... Continua...	15
11 SEÇÃO 7 - EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 4.....	16
Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas	16
11.1 Boceje, despreguice, e faça caretas com gosto;	16



11.2 Inspire e expire pronunciando cada vogal abaixo nestes traçados intuitivos.	16
11.3 SEÇÃO 7 - Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal.	17
11.4 SEÇÃO 7 - Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal.....	18
11.5 SEÇÃO 7 - Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal.....	19
12 SEÇÃO 8 - VOCALIZANDO DIFERENTE 5	20
Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas	20
Baixe o áudio com instrumental destes exercícios no site: wilmamachado.com	20
(Instrumental - fonte: Cris Dellano)	20
13 SEÇÃO 9 - VOCALIZE 6	21
Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas	21
TRABALHANDO A DICÇÃO / DESTRAVANDO A LÍNGUA	21
14 AQUECENDO A VOZ ANTES DA APRESENTAÇÃO (14.1 AO 14.10)	22
15 DESAQUECENDO A VOZ	23
16 REGISTRO DE TEMPO - EXERCITANDO PARA O CANTO	24



1 PROPÓSITO DESTES MATERIAIS

O propósito deste livreto chamado: **CADERNO DE EXERCÍCIOS DE** *VOCALIZES ENTRE AMIGOS* (Série:1), objetiva trazer em separado a parte de exercícios do livreto “*VOCALIZES ENTRE AMIGOS* (Série:1)”. No primeiro, o leitor encontra uma gama de informações que propõe trazer exercícios, mas também trazer conhecimento em geral e conscientizar a quem deseja cantar bem ao fazer uso de imitação de voz a necessidade de comprometimento com esta arte que é cantar.

Neste CADERNO DE EXERCÍCIOS, o usuário sem dificuldade terá a cada dia uma **seção de exercícios** selecionados que se bem aplicados o fará alcançar o resultado tão almejado que é cantar trazendo domínio da voz na hora de se expressar musicalmente; e até no falar, pois estes exercícios capacita também aquele que utiliza a voz para palestrar, dar aulas onde o uso da voz é intenso.

Recomendo aos interessados em praticar os exercícios aqui propostos separar de dois a três dias da semana para prática; e considerar todas as orientações do livreto contidas no *VOCALIZES ENTRE AMIGOS* (Série:1), bem como eu, diria que é inadmissível que aquele que busca aperfeiçoar-se na arte de cantar caminhe, ou sente-se como antes de aprender a exercer a respiração correta para cantores. Um novo mundo se descortina. **Como já ouvi por aí:** - É outro nível. Brincadeiras à parte... esta arte como todas as demais exige comprometimento.

O usuário deve praticar estes exercícios da seguinte forma: **Exemplo:** Seja sua escolha de três dias, segunda, quarta e sexta; **ou** terça, quinta e sábado; **ou ainda** duas vezes por semana, deve-se seguir a sequência de exercícios que estão agrupados por seções; isto sem pular para outra seção. **Então, logo você iniciou nos exercícios da seção 1**, no próximo dia será os exercícios da seção 2, assim por diante tornando-os circulares. Se por motivo de força maior não pôde exercitar no segundo dia, ou terceiro que seja, ao dar continuidade faça-o, a partir da seção que vier a seguir daquela que já foi realizada, ok?

Os exercícios das páginas 6 e 7, são para aqueles que desconhecem o tipo de respiração empregada aqui para o exercício de Canto. Quem já conhece ou depois que vir a conhecer poderá iniciar da seção 1, em diante.

Espero que apliquem, desfrutem do resultado e desde já todos, têm aqui a minha permissão para divulgar entre amigos, familiares, colegas e vizinhos este livreto gratuitamente.

Quem sentir de abençoar esta obra poderá fazê-lo observando através de meu site as várias formas; seja divulgando minhas obras em suas redes sociais, seja ofertando um valor monetário que vier no coração, e claro, também orando por mim e por minha família. Meu desejo é que ninguém que desejando cantar bem 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 MANTENDO OS OMBROS NO LUGAR DURANTE OS EXERCÍCIOS

2.1 Vamos nos preparar para mais adiante respirar corretamente durante os exercícios de vocalizes? **Faça apenas se precisar.**

❖ É mais comum do que se imagina se 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 objetivo não precisa repetir, ok?

2.1.1 Exercício do “Feijão”

Deite –se ao chão, conforme a (Fig.1), abaixo, coloque a mão sobre o abdômen (Fig.2), entre o umbigo e o esterno (Fig.3); respire e sinta; observe a movimentação abdominal. Agora, coloque no lugar de sua mão um saco de 1 kg de feijão (Fig.4) 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 saco do grão totalmente para baixo (conte mentalmente 20x a cada subida).



Fig.1

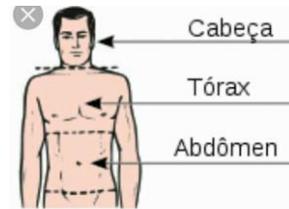


Fig.2



Vista frontal

Fig.3



Fig.4

Cada exercício proposto neste caderno 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 fazer todas as seções seguindo as orientações.
-

Respiração Costodiafragmáticoabdominal

Vamos praticar? [De preferência em pé, mas pode fazer sentado(a)]

Este exercício é para quem ainda não consegue respirar este tipo de respiração, devendo antes fazer o exercício 2.1.1, ok?

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

2.1.2 Respiração Costodiafragmáticoabdominal

Em pé, peito aberto sem rigidez, espere as pernas na altura dos ombros; coloque suas mãos bem abaixo das últimas costelas de forma que os dedos polegares e indicadores as apoiem; descanse as pálpebras, inspire (nariz) e 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. Cuidado! Ombros não podem se elevar. A caixa torácica deverá se alargar...

Solte expirando lentamente (Faça isto 3x).

- ❖ Respiração consciente e ajustada? Pronto! Vamos prosseguir; pode abrir seus olhos, porém, em alguns exercícios a seguir busque manter o apoio às costelas isto ajuda o consciente do exercitando a registrar este novo posicionamento respiratório.

EXERCÍCIOS PARA OS TÍMIDOS



2.1.3 O “CONE”. Este é meu exercício especial para se vencer a timidez.

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;

As seções de exercícios a seguir estão vinculadas a estas preparações n^{os} 2.1.1; 2.1.2 e 2.1.3.

3 SEÇÃO 1 - EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 1

3.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

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

3.1.1 Boceje, despreguice, e faça caretas com gosto;

3.1.2 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;

3.1.3 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);

3.1.4 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);

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

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

3.1.7 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 batendo palma de súbito (1x cada). *Aproveita e dê um glória a Deus bem animado.*

4 SEÇÃO 1 - LÍNGUA! É A TUA VEZ.

Vamos trabalhar a fala? Dificuldades em pronúncias?

4.1 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);

4.2 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)

4.3 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);

Parabéns! Agora vamos cantar? Nunca esqueça de depois desaquecer a voz.

Cante a música selecionada e comprove o resultado de seus esforços.

Para um melhor resultado sugiro sempre ouvir a música antes dos exercícios várias vezes; atentando para a letra, melodia e ritmo; Não cante ainda permitindo ser envolvido completamente, entregando mente, corpo e alma.

Até próximo dia... mantenha o círculo

5 SEÇÃO 2 - EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 2

5.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

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

5.1.1 Boceje, despreguice, e faça caretas com gosto;

5.1.2 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;

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

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

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

5.1.6 Massageie os ombros;

Exercícios de ressonância

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

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

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

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

Parabéns! Agora vamos cantar?

Cante a música selecionada e comprove o resultado de seus esforços. Até próximo dia... mantenha o círculo

6 SEÇÃO 3 - FORTALECENDO O músculo abdominal

6.1 Antes... Respiração Costodiafragmáticoabdominal

6.1.1 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 rispivamente pela boca. Feito isto, inspire (nariz) e expire suavemente. As costelas deverão se abrir lateralmente (Faça 3x). (Caso ocorra elevação dos ombros é porque a respiração está errada).

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

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

6.1.4 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);

6.1.5 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);

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

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

Parabéns! Agora vamos cantar? Nunca esqueça de depois desaquecer a voz.

Cante a música selecionada e comprove o resultado de seus esforços.

7 SEÇÃO 4 - EXERCÍCIOS “MUSCULARES” 3

7.1 Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

7.1.1 Boceje, despreguice, e faça caretas com gosto;

7.1.2 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);



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

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

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

8 SEÇÃO 4 - EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 1

8.1 Vamos lá inspire e expire.... Vamos explodir no alto...

(a)	(b)	(c)	(d)	(e)

8.2 Vamos lá inspire e expire.... no staccato...

(a)	(b)	(c)

Parabéns! **Agora vamos cantar?** Nunca esqueça de depois desaquecer a voz.

Cante a música selecionada e comprove o resultado de seus esforços.

9 SEÇÃO 5 - EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 2

Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

9.1 Boceje, despreguice, e faça caretas com gosto;

❖ 9.2 Boca! Vamos a algumas palavras... (Se tiver uma rolha ou lápis, higienize; ponha entre os dentes e pronuncie).

(a) a a /

(b) a /

(c) a /

(d) / a /

(e) a / mém

(f) A le lui a /

(g) Ro sa na /

(h) Ne / ném

Parabéns! Agora vamos cantar? Nunca esqueça de depois desaquecer a voz.

Cante a música selecionada e comprove o resultado de seus esforços.

10 SEÇÃO 6 - EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 3

Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

10.1 Boceje, despreguice, e faça caretas com gosto;

Exercícios de ressonância

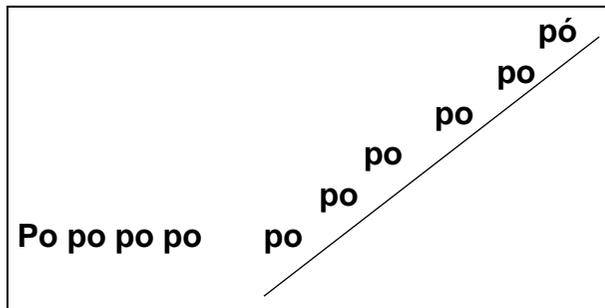
10.2 Encha as bochechas de ar e produza o som hummm como que mastigando (1x);

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

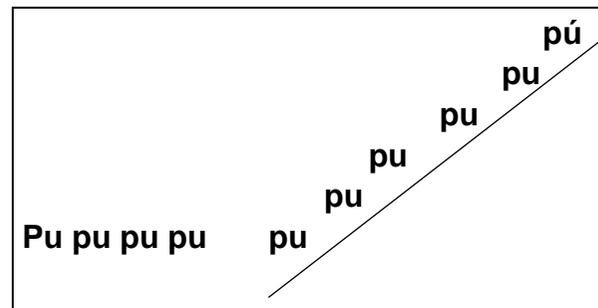
10.4 Inspire e ao expirar faça-o, vibrando os lábios “br” o mais forte que puder (3x);

10.5 Vamos lá inspire e expire.... no staccato... Continua...

(a)



(b)



Parabéns! Agora vamos cantar? Nunca esqueça de depois desaquecer a voz.

Cante a música selecionada e comprove o resultado de seus esforços.

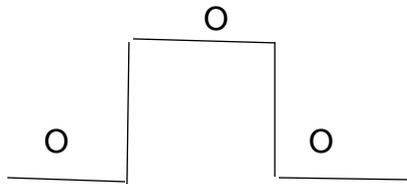
11 SEÇÃO 7 - EXERCÍCIOS DE VOCALIZE 4

Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

11.1 Boceje, despreguice, e faça caretas com gosto;

11.2 Inspire e expire pronunciando cada vogal abaixo nestes traçados intuitivos.

(a)



(b)

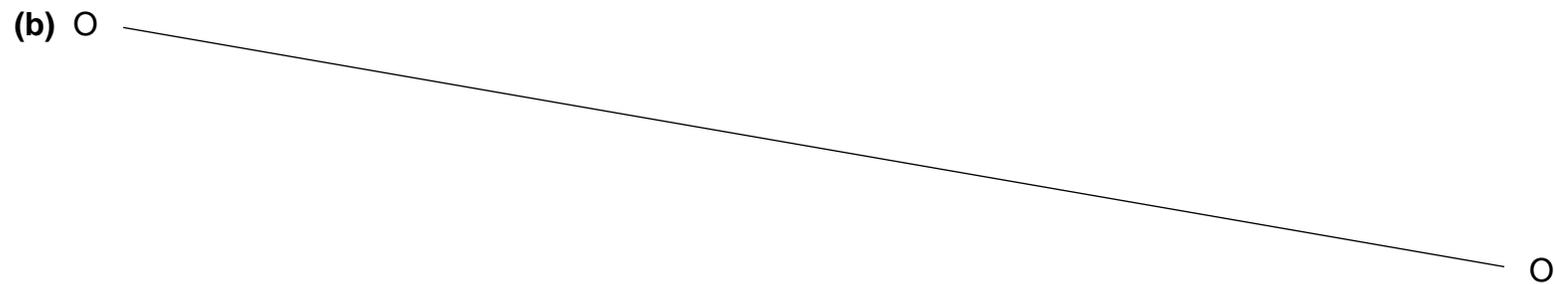
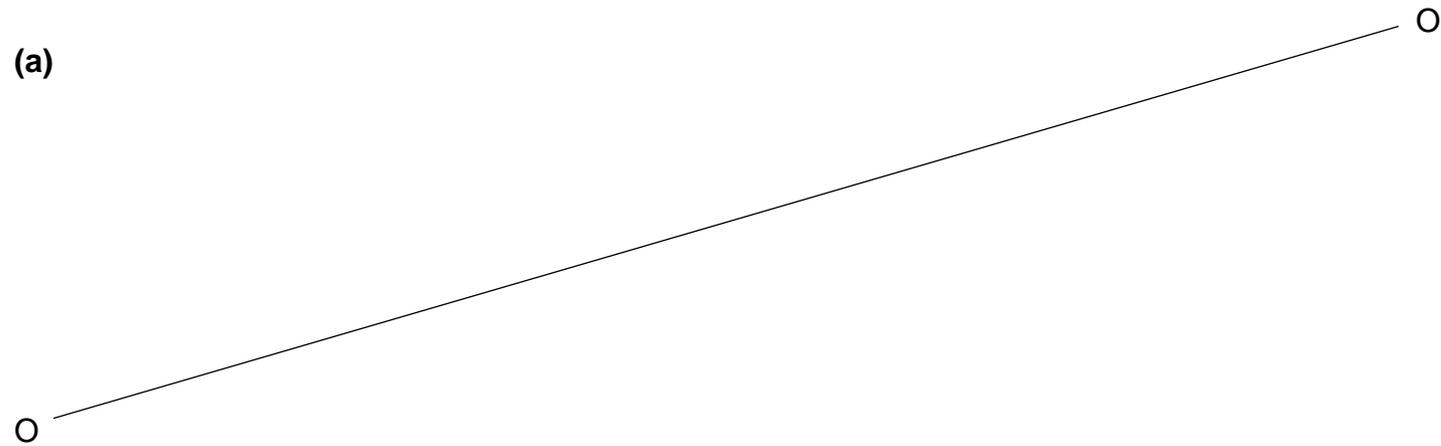


(c)



11.3 **SEÇÃO 7** - Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal.

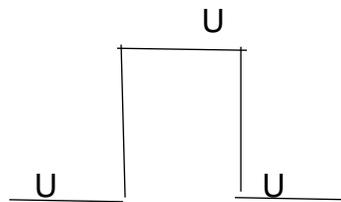
(Observe a posição do traçado pois corresponde ao nível em que a letra deverá ser pronunciada, ok?).



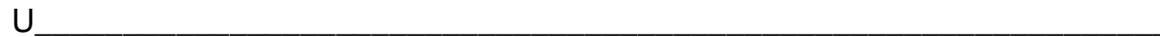
11.4 **SEÇÃO 7** - Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal

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

(a)



(b)



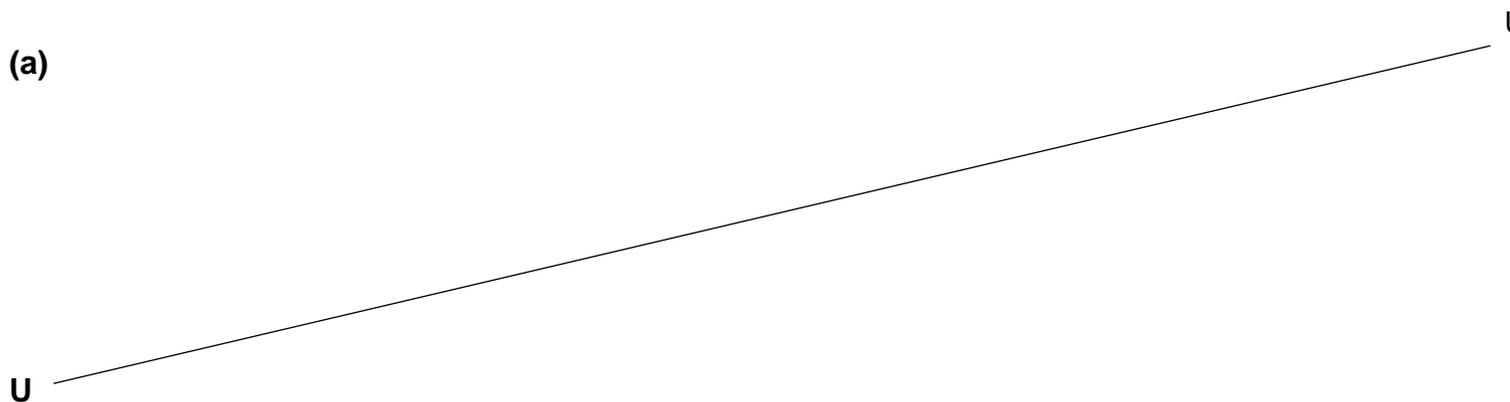
(c)



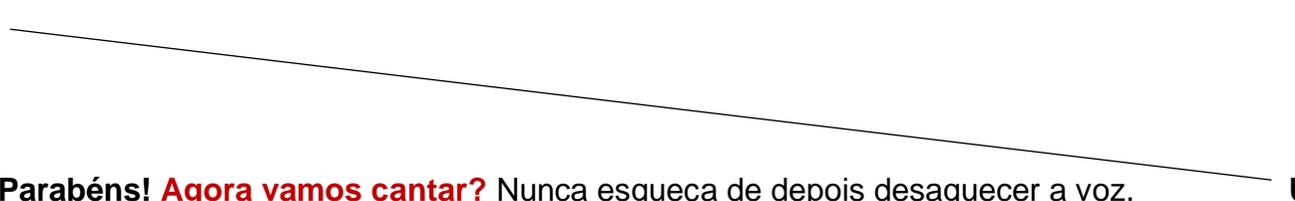
11.5 **SEÇÃO 7** - Vamos lá, inspire e expire pronunciando a vogal

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

(a)



(b) U



Parabéns! Agora vamos cantar? Nunca esqueça de depois desaquecer a voz.
Cante a música selecionada e comprove o resultado de seus esforços.

12 SEÇÃO 8 - VOCALIZANDO DIFERENTE 5

Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

12.1 Boceje, despreguice, e faça caretas com gosto;

Baixe o áudio com instrumental destes exercícios no site: wilmamachado.com
(Instrumental - fonte: Cris Dellano)

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

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

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

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

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

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

Parabéns! Agora vamos cantar? Nunca esqueça de depois desaquecer a voz.

Cante a música selecionada e comprove o resultado de seus esforços.

13 SEÇÃO 9 - VOCALIZE 6

Comece liberando a tensão aquecendo as musculaturas

13.1 Boceje, despreguice, e faça caretas com gosto.

TRABALHANDO A DICÇÃO / DESTRAVANDO A LÍNGUA

- ❖ Queremos ser compreendidos 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).

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

13.1.2 “A rua de paralelepípedos é toda paralelepipedada”;

13.1.3 “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.

Parabéns! Agora vamos cantar?

Nunca esqueça de depois desaquecer a voz.

Cante a música selecionada e comprove o resultado de seus esforços.

Aqui totaliza nove seções de exercícios. Utilize-as, de forma circular, ou seja, chegando aqui na seção 9, retorne a seção 1. Na última página; folha 16 REGISTRO DE TEMPO, sugiro faça cópias e procure registrar cada exercício. **Sucesso!**

Site: wilmamachado.com

E-mail: wmciaproducaomusical@gmail.com



CADERNO DE EXERCÍCIOS DE *VOCALIZES ENTRE AMIGOS* (Série:1) – POR: WILMA MACHADO

14 AQUECENDO A VOZ ANTES DA APRESENTAÇÃO / ENSAIOS

(Uns cinco a dez minutinhos antes de sua apresentação para ensaiar, cantar ou palestrar...)

❖ Vamos retirar toda a tensão corporal e emocional?

14.1 Despreguice bocejando; e faça caretas com vontade;

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

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

14.4 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);

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

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

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

14.8 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);

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

14.10 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!

15 DESAQUECENDO A VOZ

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

Exercício:

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

15.2 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"> Lembrando de que há derivações em todas elas. 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 Lá4 Si 4	Coloratura = Lá3 ao Dó 6 ao Mi 6 Lírico = Fá# ao Si5 ao Dó 6 Dramático = Fá 3 ao Si 5 ao Dó6
TENORES	Dó 2 ao Dó4 Ré 4		SOPRANO	Dó 3 ao Dó5 Fá 5	

“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.

FIM!

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE *VOCALIZES ENTRE AMIGOS* (Série:1) – POR: WILMA MACHADO

Site: wilmamachado.com

E-mail: wmciaproducaomusical@gmail.com



16 REGISTRO DE TEMPO - EXERCITANDO PARA O CANTO

Folha: _____

MÊS: _____ ANO: _____

NOME COMPLETO				IDADE	
MÚSICA EXPERIMENTAL				AUTOR/CANTOR	
DIA	DATA	SEÇÃO	Nº DO EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO ABREVIADA DO EXERCÍCIO / OBSERVAÇÃO	TEMPO OBTIDO
2ª					
3ª					
4ª					
5ª					
6ª					
Sáb					
DIA	DATA	SEÇÃO	Nº DO EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO ABREVIADA DO EXERCÍCIO / OBSERVAÇÃO	TEMPO OBTIDO
2ª					
3ª					
4ª					
5ª					
6ª					
Sáb					
OBSERVAÇÃO: vide-verso					

