

Orientações Iniciais:

- 1. Por favor, desligue o seu celular.
- 2. Mantenha-se concentrado e atento durante o Workshop.
- 3. Aproveite este momento.

Escola de Música e Artes Filadélfia

1. Piano
2. Teclado
3. Técnica Vocal
4. Teoria Musical
5. Saxofone Alto e Tenor
6. Bateria
7. Violão
8. Contrabaixo
9. Guitarra
10. Flauta
11. Canto Coral
12. Metais
13. Coral de Flautas

*Escola de Música e Artes
Filadélfia*

*Workshop de Técnica Vocal
(1a. Parte)*

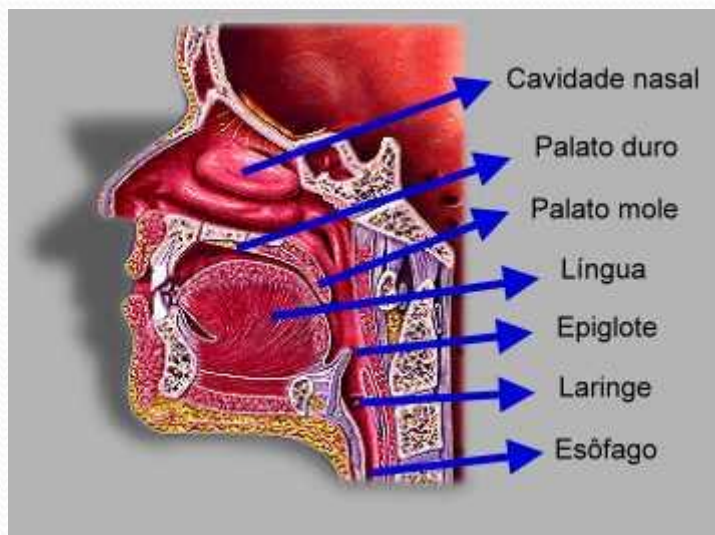
“Como Melhorar a Minha
Performance para o Canto”

by: Osvaldo Júnior

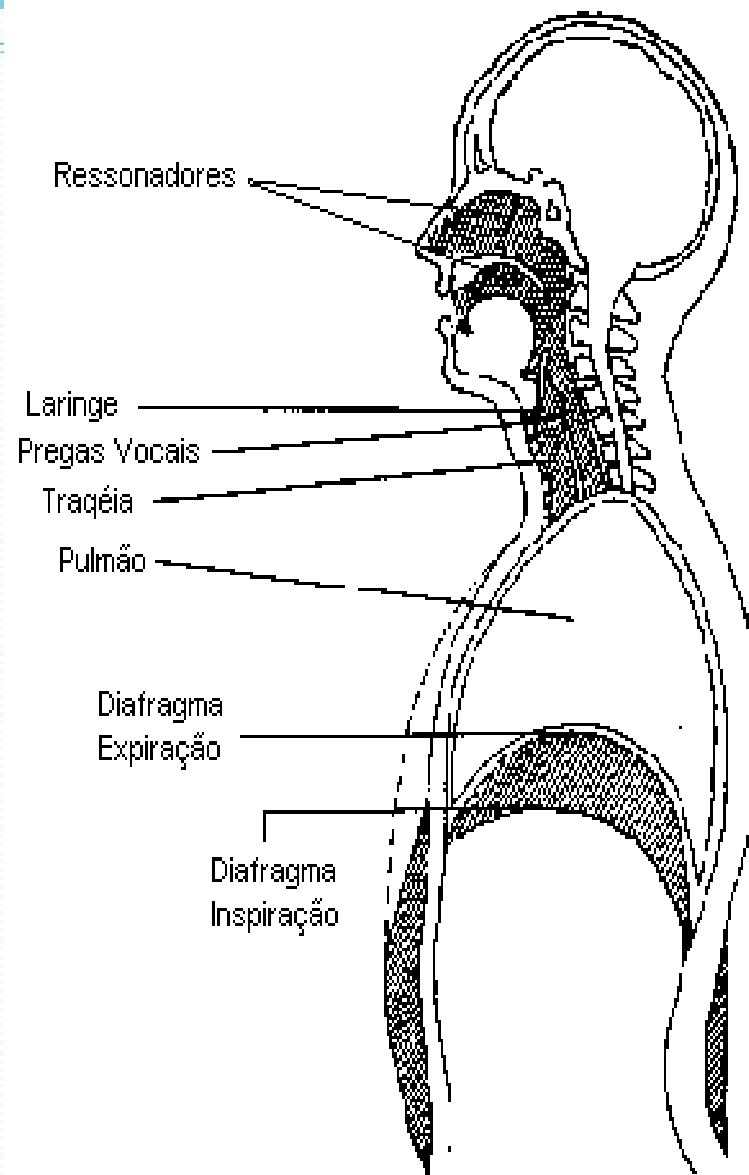
O que **VOCÊ** precisa
saber para cantar
bem!!!

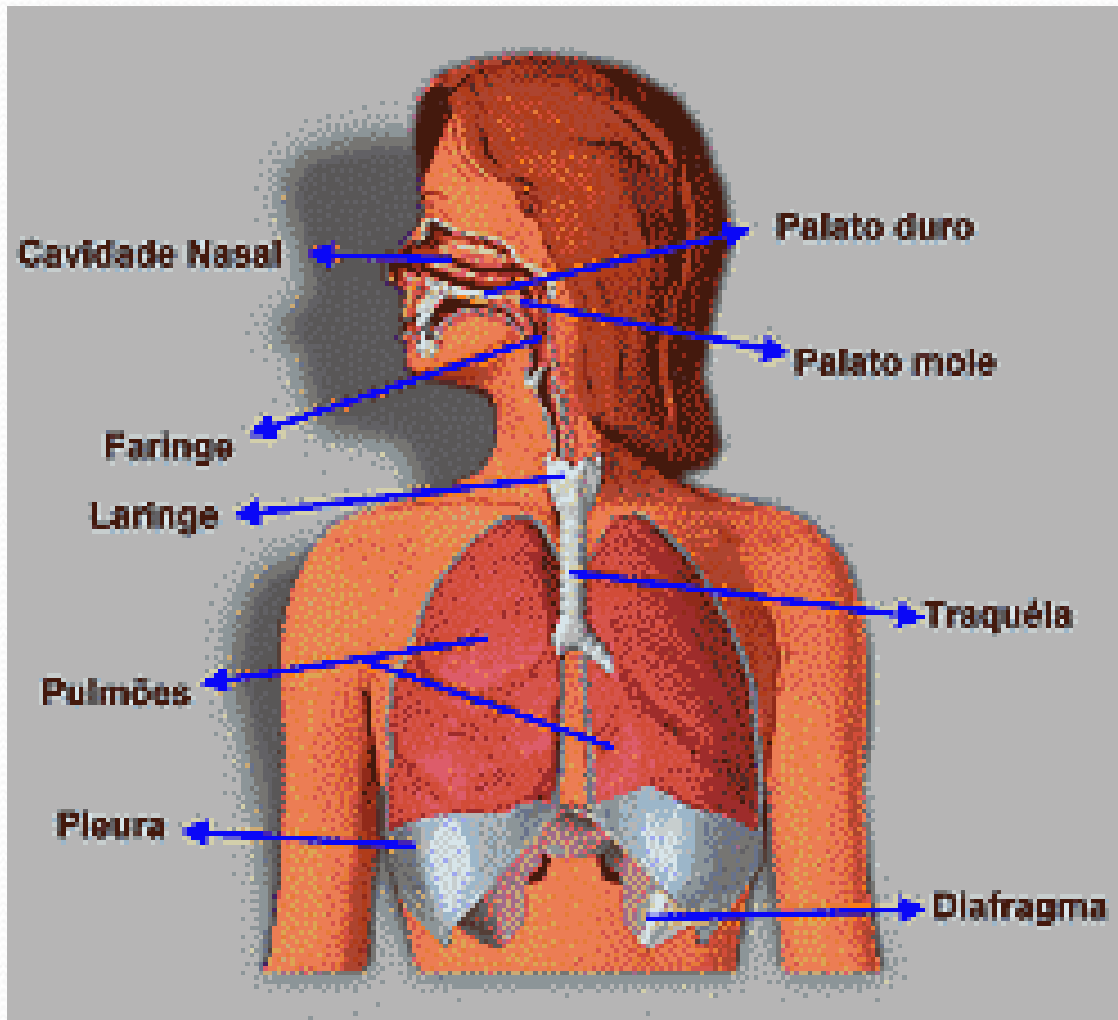
Fisiologia

Como é Produzida a Voz Humana?



A produção do som envolve vários órgãos que conjuntamente fazem, como resultado, soar nossa voz. São eles: aparelho respiratório, a laringe, as cavidades de ressonância e os articuladores.





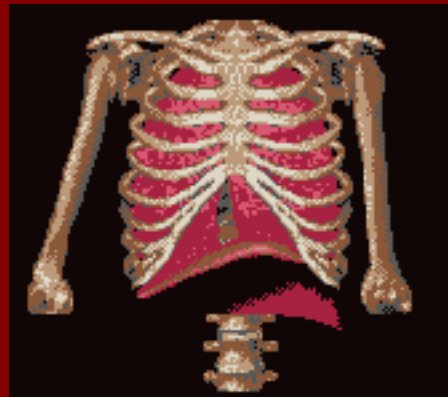
A produção do som depende, basicamente, de ar e da laringe, onde estão as **pregas vocais**. A laringe é composta por três anéis de cartilagem. Dentro destes anéis, estão as **pregas vocais**, que são pequenos músculos com grande poder de contração/extensão

Durante a respiração, as pregas vocais permanecem abertas, enquanto que para a produção de som elas se fecham, e o ar faz pressão, causando uma vibração que produz o som



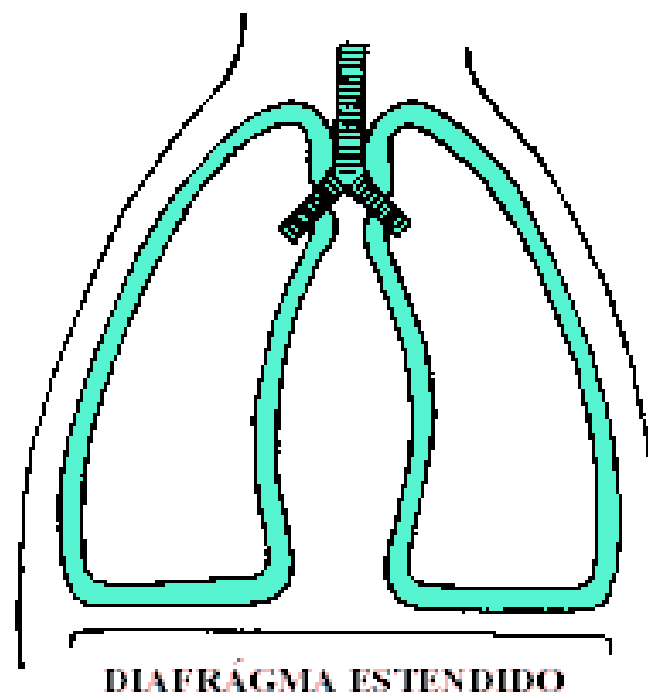
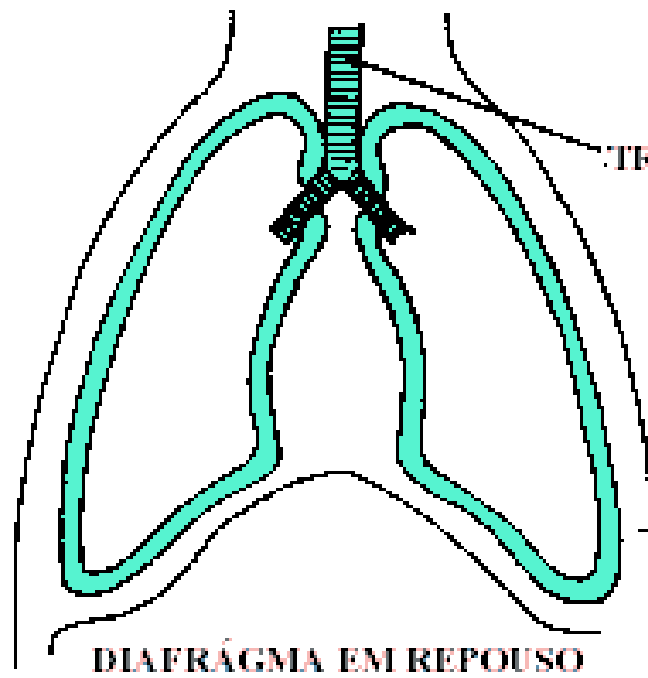


A Respiração



O principal músculo da respiração é o *diafragma*, situado na base dos pulmões: quando inspiramos o diafragma é estendido e quando expiramos ele sobe. A respiração, sempre que possível deve ser nasal, pois assim o ar é filtrado e aquecido pelas narinas.

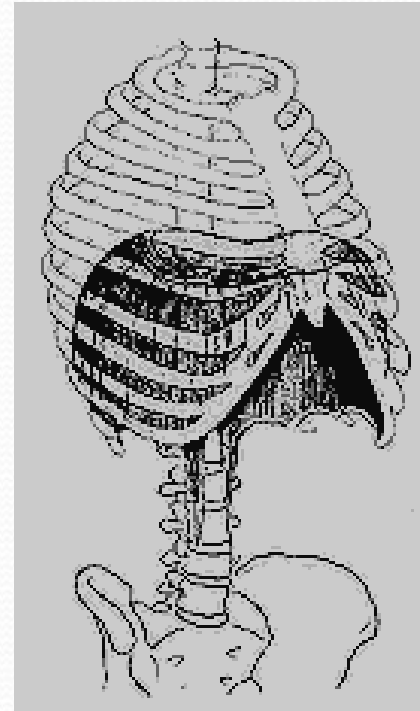
APARELHO RESPIRATÓRIO



A diferença de pressão que existe entre o ar ambiente e o ar de dentro do pulmão é que faz com que o ar entre. Algo parecido acontece com uma seringa ou um aspirador de pó.



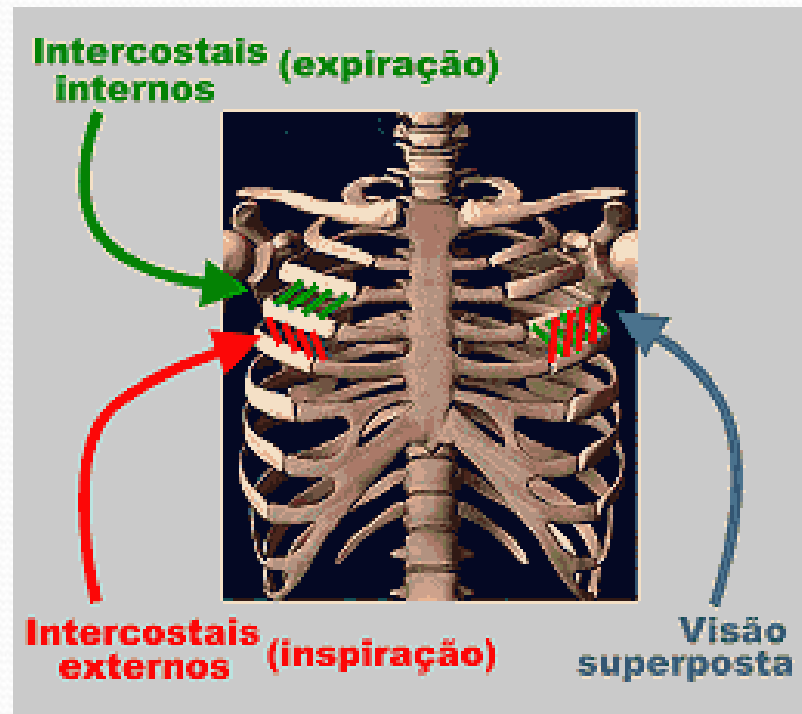
- Ao se contrair o diafragma, suas bordas levantam as costelas, enquanto o seu centro se abaixa, empurrando os órgãos do abdome.



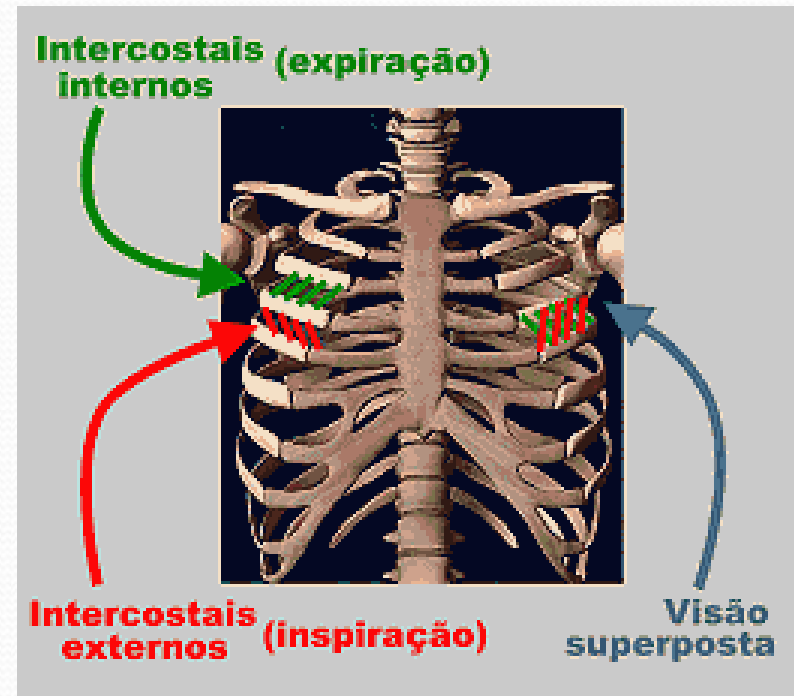
Intercostais Externos

- Os intercostais externos são, junto com o diafragma, fazem parte dos músculos inspiratórios principais. Eles estão localizados entre cada uma das costelas. Quando eles se contraem, eles elevam a caixa torácica, aumentando o seu volume, e promovendo a entrada do ar.

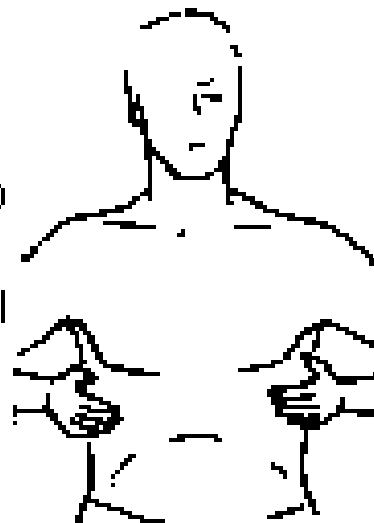
Na figura abaixo, os intercostais externos estão representados pela cor vermelha



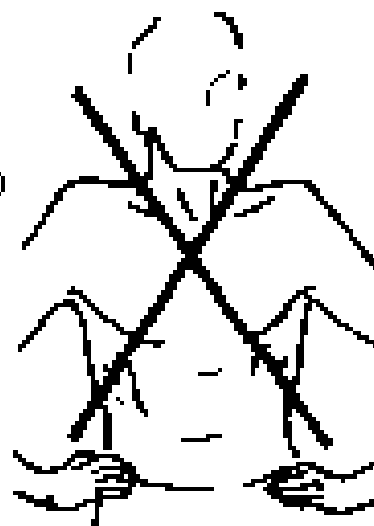
- Na cor verde, vemos os intercostais internos, responsáveis pela expiração, explicada mais adiante.
- O fato de eles serem inclinados em posições opostas causa os movimentos opostos de inspiração e expiração



Inspiração
abdominal
intercostal



Inspiração
clavicular
prejudicial

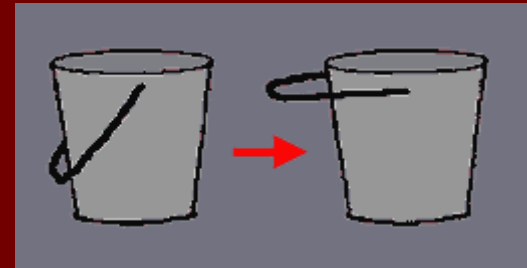


- os pulmões acompanham literalmente todos os movimentos, ou qualquer mudança no volume do tórax.
- Sozinhos, os pulmões não conseguem alterar seu volume, pois, para isso, precisam dos músculos.

- Os movimentos da caixa torácica, assim como qualquer outro movimento corporal (andar, chutar, comer...) dependem de uma contração muscular.
- O ato de respirar pode ser dividido em 2 momentos: a ***inspiração*** (entrada de ar) e a ***expiração*** (saída de ar).

A Inspiração

- A contração dos músculos inspiratórios aumenta o volume da caixa torácica, conseqüentemente do pulmão. Um exemplo deste movimento é a elevação da alça do balde, representado a inspiração. Isto causa aquele efeito da seringa, porque mais espaço para o ar vai surgindo.



Exemplo semelhante acontece com
uma seringa ou um aspirador de
pó.



O principal responsável por este efeito é o diafragma, por ser o mais forte. Os intercostais também são muito importantes, principalmente para aqueles que precisam de muito ar, como os cantores de ópera.

Expiração

- Existem dois tipos de expiração, a *normal* e a *forçada*. A expiração normal, relaxada é uma ação natural, assim como a volta de um elástico puxado. O diafragma e os intercostais externos simplesmente voltam ao normal. Os músculos da expiração apenas devem entrar em ação quando se precisar de uma expiração forçada, como soprar uma vela, numa tosse ou espirro, por exemplo.

- A expiração dura cerca de 2 a 3 vezes mais que a inspiração. Mas, mesmo assim, um cantor deve ter total controle sobre o relaxamento do diafragma, para que sua volta à posição inicial seja o mais lenta possível, de acordo com a necessidade, e para não soltar o ar de vez.

Articulação

Cantar é um elemento da *Articulação*. As palavras da música devem ser muito claras e objetivas, para causar um processo de ação e reação imediata. Para que isto aconteça, deve-se levar em conta dois processos:

- **Articulação:** processo pelo qual os órgãos da fala moldam o som vocal em sons reconhecíveis da fala.
- **Interpretação:** processo pelo qual se carrega o espírito ou significado da música através do modo como se executa.
COMUNICAR a música. É o sentimento, o brilho, a dinâmica, o vibrato, o gesto, o vestir, entre outros.

O primeiro passo para uma boa *Interpretação* é o domínio de uma boa *Articulação*. Tanto no canto, quanto na fala (a muitas pessoas), os movimentos articulares devem ser mais acentuados do que na conversação usual.

ARTICULAÇÃO

- Para aproveitar da melhor maneira possível as áreas de ressonância (principalmente da face), devemos trabalhar a articulação dos sons. A musculatura da face combinada com o movimento dos lábios e maxilar ajudará a projetar o som para fora, dando mais volume e precisão na dicção das palavras.

ARTICULAÇÃO

- Além dos exercícios musculares para a face, que vão melhorar a dicção, devemos dar atenção especial ao trato da articulação das vogais, pois este ponto é de vital importância para a boa colocação da voz, explorando as áreas de ressonância e não deixando o som destimbrado e opaco.

- A - É - Ó - Sons claros e abertos.
- Ô - Ê - I - U - Sons escuros e fechados

EXERCÍCIOS

- 1) Mastigar o m... com som nasal
- 2) Fazer TRRR... e BRRRR.... até acabar o ar.
- 3) Mastigar o m... e soltar as vogais abertas e fechadas - Ex. m... muá , m....muô
- 4) ECO : muámuámuámuá , muémuémuémué,
etc.; com todas as vogais
- 5) Morder uma caneta ou rolha e contar até 100 articulando bem

■ 6) Fazer com e sem rolha:

- a) BDG
- b) PTK
- c) FSCH
- d) GDB
- e) KTP
- f) CHSF

Lábios

- A posição ideal para os lábios, é aquela que ajuda o rosto a Ter uma expressão agradável, feliz
- Deve-se evitar puxá-los exageradamente para os cantos ou para frente quando se estiver cantando ou falando, pois isto pode modificar a qualidade sonora.

Língua

- A língua é o principal órgão da articulação, pois interfere na formação das vogais e consoantes
- Em média, a língua trabalha numa velocidade de 370 movimentos por minuto.

A língua deve permanecer numa determinada posição, chamada de "posição de repouso", ao longo do "assoalho" da boca tocando os dentes inferiores. Veja os seguintes exercícios de relaxamento.



- Colocar a língua um pouco para fora da boca e morder levemente a pontinha da língua

- Pressionar a língua fortemente contra os dentes fechados por 5 segundos;



Maxilar

- A tensão é um grande fator limitante da boa atuação dos maxilares.
- Pode-se perceber a tensão existente ao se fechar os dentes e engolir a saliva. Quando se canta de boca fechada ocorre isto.
- Por isso, aparecem dores após o ensaio ou apresentação, ou mesmo após a fala.

Maxilar

- Nunca se deve usar posições forçadas, enquanto cantando, tais como empurrar o maxilar para frente, puxá-lo para trás ou trancá-lo numa posição.
- A sonoridade vai depender, em parte, da abertura que for dada ao maxilar. A conhecida “Voz de Cabeça”

- **1. Lateralização**
Abrindo a boca e movimentando o maxilar para a direita e para a esquerda.



- **2. Abertura total**
Abrindo bem a boca por alguns segundos.



- **3. Projeção anterior**
Com a língua na posição de repouso, projetando-se o maxilar para a frente, permanecendo assim por alguns segundos.
- **4. Projeção posterior**
Com a ajuda de um dedo, fazendo-se um recuo do maxilar por alguns segundos.



Faringe

- A faringe tem a função de ampliar o som, e embora não seja essencial para a articulação, está intimamente ligada à posição assumida pela língua.
- Seu melhor desempenho dependerá do comportamento da língua.

Palato

- O palato se divide em 2 partes: o palato duro (céu da boca) e o palato mole (úvula, conhecida como campainha).
- O palato duro está envolvido com a projeção da voz, e o palato mole com a formação de sons orais e nasais.

- O som, na verdade, é formado por ondas. As ondas só se propagam em linha reta, daí a importância do palato duro aliado a uma boa postura da cabeça:



Sabe-se que as narinas são responsáveis pela ressonância nasal. Porém, o som nasal só será emitido com a "permissão" do palato mole (a úvula).

Sons Nasais

am em im om

um

nhã

ão

Sons Orais



Exercícios de Relaxamento e Alongamento

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

É essencial eliminar as tensões antes de cantar, e é isso que faremos primeiramente

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

Relaxamento e Alongamento

- Corpo
- Ombros
- Massagem
- Pescoço
- Rosto

Exercícios de Respiração

“Vários”

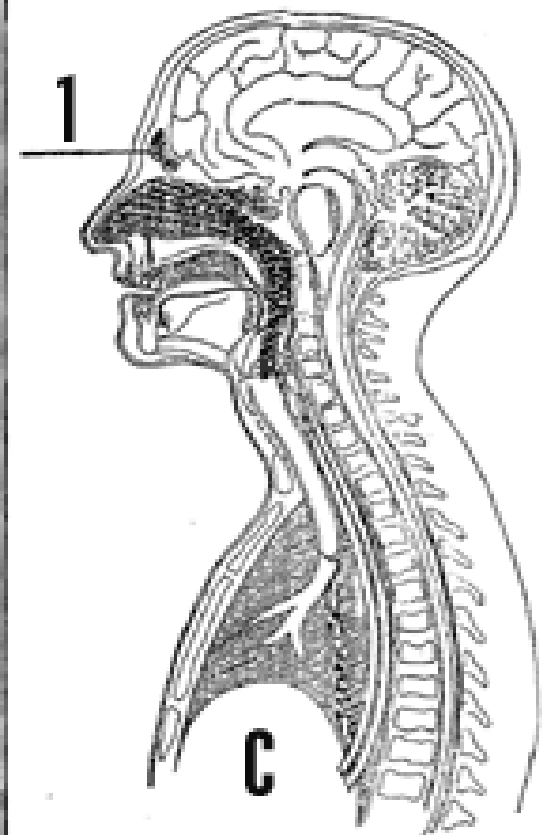
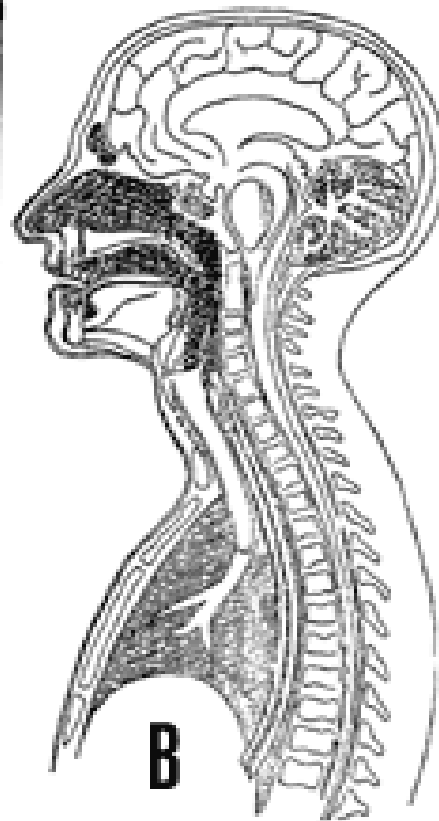
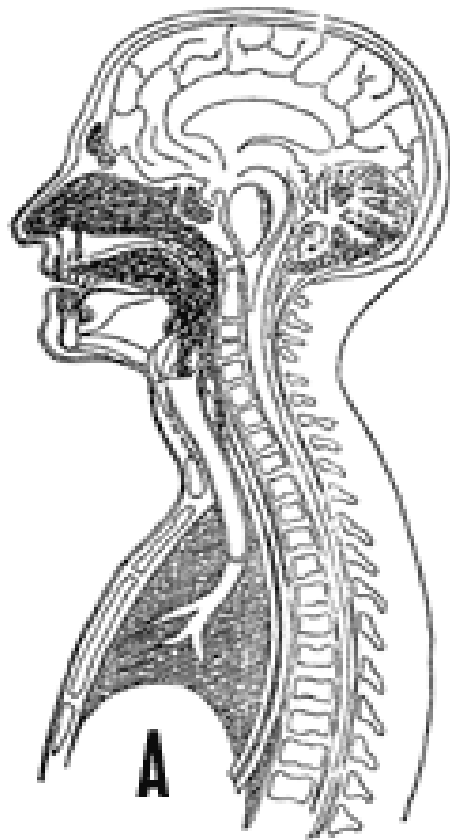
Apoio Vocal

- Para o cantor assim como para o instrumentista de sopro é necessário saber administrar a entrada e a saída do ar que respira. A esse controle dá-se o nome de apoio. " Apoio, portanto, é o controle elástico e consciente da força retrátil passiva e espontânea do movimento de elevação do diafragma ao promover a expiração, e é conseguido pelo domínio de seus antagonistas - os músculos abdominais e intercostais - com a finalidade de manter o equilíbrio da coluna de ar e aplicá-la à fonação e ao instrumento de sopro."

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.



A - As linhas indicam a divisão do ar na ressonância palatal, na tessitura mais grave das vozes masculinas e femininas.

B - As linhas indicam a divisão do ar na tessitura média.

C - As linhas indicam a divisão do ar na ressonância da cavidade da cabeça, na tessitura aguda.

1 - Ressonância no seio frontal.

ÁREAS DE RESSONÂNCIA

- As principais são: pulmões (ressoa notas graves e médias) e cabeça (ressoa notas agudas).
- Na cabeça temos a região nasal, que pode ser usada para realçar os timbres médios e metálicos da nossa voz.
- É importante lembrar que todo o aparelho respiratório serve como ressonância para os sons, e para manter uma voz sempre brilhante e jovem deve-se buscar as ressonâncias da face.

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.

Aquecimento:

- *Baforada*: inspirar e soltar o ar como uma baforada, lentamente, como um "A" susurrado, 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 retraíndo o abdômen devagar, controlando o ar. 3 vezes.

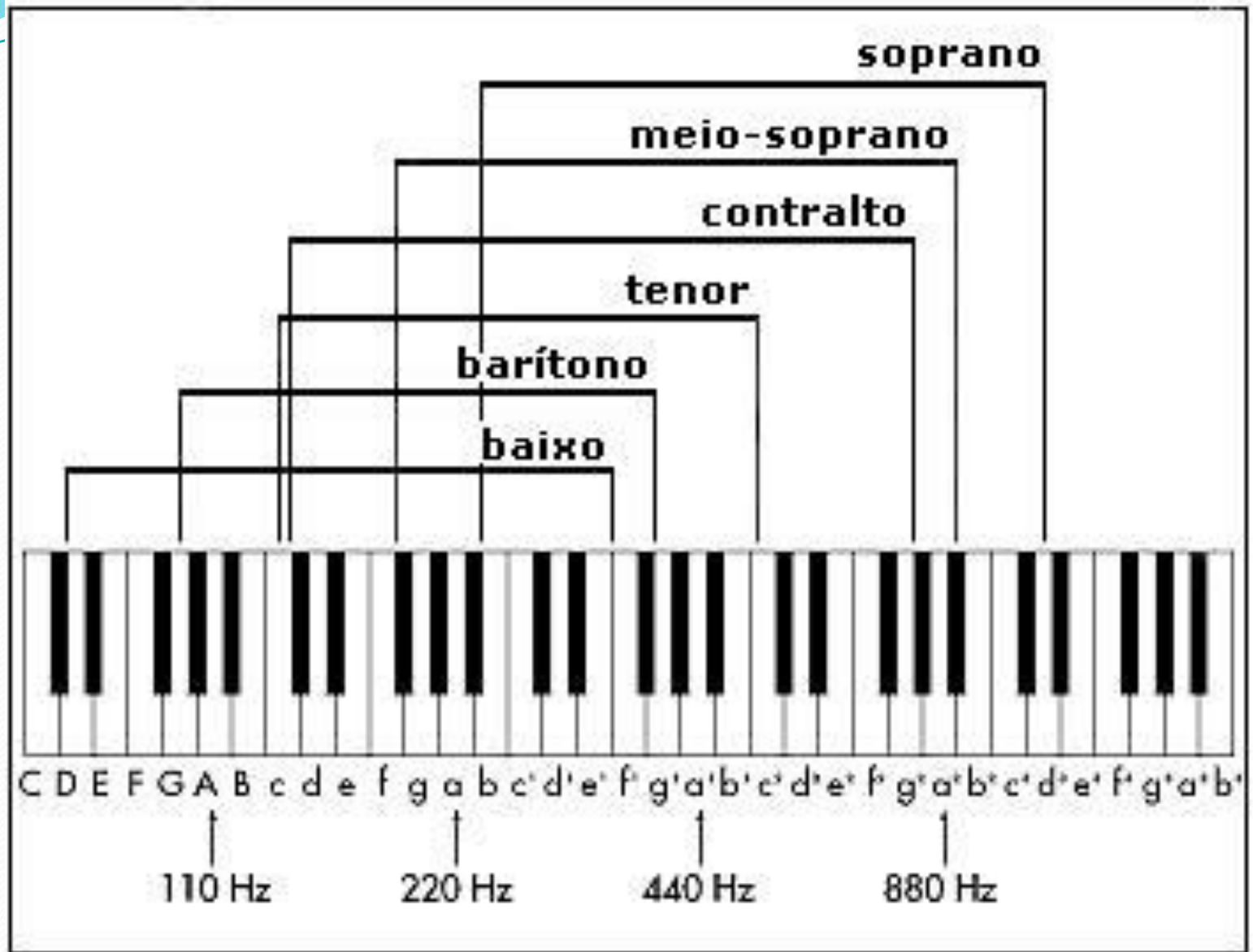
- *Lábios*: inspirar e produzir uma vibração com os lábios, em "BR", até o ar acabar, trabalhando abdômen.3 vezes.
- *Glissando*: inspirar e produzir som com "TR" ou "BR", começando do som mais grave e subindo gradativamente até o mais agudo da voz, voltando ao grave da mesma forma, como uma escala.3 vezes.

Vocalises

- Os vocalises de aquecimento devem ser feitos no início de cada aula, ou então antes de um show ou gravação. Estes exercícios preparam o cantor para uma atividade intensa.
- Fazemos os vocalises iniciando com o aquecimento; através de exercícios técnicos e também com músicas.

CLASSIFICAÇÃO VOCAL:

- Soprano
- Meio-Soprano ou Meso
- Contralto
- Contra-Tenor (1o. Tenor)
- Tenor (2o. Tenor)
- Baritono
- Baixo



Saúde Vocal

Próximo Workshop, dia 19 de
Fevereiro, Quinta-Feira, às 7
horas.

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.

- - Beba bastante água em temperatura natural! (no mínimo 2 litros por dia) para manter as pregas vocais hidratadas e em boa condição de vibração.
- - Coma maçã! A maçã possui propriedades adstringentes que auxiliam na limpeza da boca e da faringe, favorecendo uma voz com melhor ressonância.



- - Beba suco de frutas!
(Principalmente de frutas cítricas).
- - Evite usar roupas apertadas, principalmente nas regiões do abdômen, cintura, peito e pescoço, pois isso poderá dificultar a respiração.



- - Não use pastilhas, sprays, anestésicos sem orientação médica, pois para cada caso existe uma medicação específica, portanto não se automedique nunca!
- - Evite alimentos gordurosos e "pesados" antes das apresentações, pois dificultam a digestão.



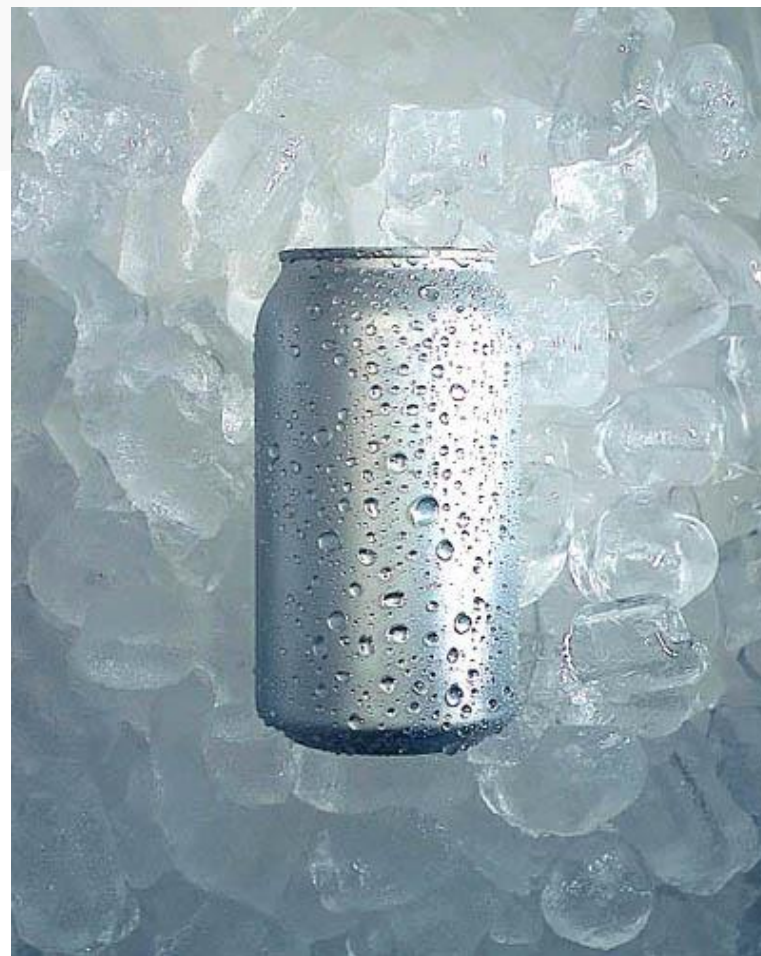
- - Dê preferência aos alimentos leves e de fácil digestão (verduras, frutas, peixe, frango).
- - Durma bem! Procure dormir, no mínimo, 8 horas por dia.
- - Não durma de estômago cheio pois pode provocar refluxo gastroesofágico que é altamente prejudicial às pregas vocais.



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

- - Evite ambiente com mofo, poeira ou cheiros muito fortes, principalmente se você for alérgico.
- - Evite a competição sonora, ou seja, falar ou cantar em lugares muito barulhentos.
- - Evite choques bruscos de temperatura.

- - Evite bebidas geladas.
- - Evite cochichar pois, ao contrário do que pensamos, no ato de cochichar submentemos nossas pregas vocais a um grande esforço provocando um desgaste muitas vezes maior do que se conversarmos normalmente.



- - 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.

Mais Algumas Dicas

1. Evite pigarrear, pois este ato é extremamente agressivo para a mucosa da região.
2. Quando for inevitável o uso prolongado de sua voz, procure contrabalançar, fazendo um repouso vocal de pelo menos 30 minutos, a fim de poupar a musculatura fonatória e irrigar as cordas (pregas) vocais.

SEMPRE ESTEJA ATENTO À SUA RESPIRAÇÃO. Aprenda a descobrir as pistas que o seu corpo dá: Como ele está antes do relaxamento? Qual é a parte de seu corpo que mais demora a relaxar? Quais são os músculos que você retensa quando fica tenso? Como está sua respiração? Questione sempre! OBSERVE!

NÃO USE DROGAS! O fumo irrita e altera a estrutura celular do aparelho fonatório; o álcool, além de ser considerado "droga pesada" pela O.M.S. (Organização Mundial de Saúde), tem um efeito anestésico e relaxante muscular que leva ao esforço e à fadiga vocal/

- Procure evitar conversar em lugares ruidosos como: reuniões sociais, ruas muito movimentadas, dentro de carro em funcionamento, dentro do metrô, em ou shows de música, etc
- Monitore sua voz; aprenda a ouvir sua qualidade vocal e a reconhecer suas sensações de tensão/esforço desnecessários.

O Diafragma

- O diafragma é um músculo plano, amplo, em forma de guarda-chuva, que fica entre o tórax e o abdome, e está preso nas costelas e na coluna.

