

Voz e Canto

Pequeno Manual para o Canto



SARA LANDUN

Sumário

Parte I — Voz e Identidade

1. Voz e Identidade
2. Exercício - escutando a própria voz

Parte II — Fundamentos da Voz

1. Fisiologia da Voz
2. Apoio Respiratório
3. Ataque Vocal
4. Trato Vocal

Parte III — Cuidados com a Voz

1. Saúde Vocal

Parte IV — Preparação da Voz

1. Aquecimento Vocal
2. Respiração e Alongamento
3. Exercícios de Vibração

Parte V — Técnica Vocal

1. Técnica Vocal
2. Articulação
3. Projeção Vocal
4. Potência Vocal

Parte VI - Aplicação

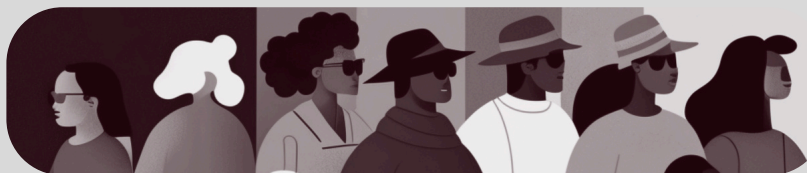
1. Audioaulas
2. Bônus

Aula Online - marque sua aula

Elementos finais

1. Referências Bibliográficas

VOZ E IDENTIDADE



Para além dos aspectos fisiológicos ou técnicos a voz também faz parte da nossa identidade, isto é, de como nós nos sentimos e nos percebemos e de como as pessoas nos reconhecem no mundo. Afinal, não é verdade que as pessoas se reconhecem, entre outros atributos, pela voz? Pense em quantas vezes você reconheceu alguém simplesmente por ouvi-lá.

Portanto, a voz é uma forma de comunicação e de expressão que transmite a quem a escuta a ideia de quem somos, como somos, o que queremos e como estamos.

Além desse reconhecimento, muitas vezes a voz revela, também, estados de espírito. Alegria, tristeza ou raiva, por exemplo, podem ser traduzidos por meio da maneira e da intensidade pela qual nós nos expressamos. Outras vezes, a voz pode até transmitir a ideia que fazemos a respeito da personalidade da pessoa que estamos ouvindo. Por exemplo, uma voz mais aveludada e suave, pode sugerir uma personalidade mais delicada da pessoa que estamos ouvindo.

(...)

Exercício – Escutando a própria voz

Grave a sua voz dizendo seu nome e uma pequena frase sobre quem você é.

Ouça a gravação com atenção.

Observe:

- 1.O timbre da sua voz é mais suave ou mais firme?
- 2.A sua voz transmite calma, energia ou emoção?
- 3.Como você se sente ao ouvir a própria voz?

Dica:

Deixe essa gravação guardada para que depois dos primeiros exercícios de canto você possa fazer uma comparação com uma segunda gravação.

Parte II — Fundamentos da Voz

1. Fisiologia da Voz
2. Apoio Respiratório
3. Ataque Vocal
4. Trato Vocal

FISIOLOGIA DA VOZ



Além dos aspectos relacionados à identidade vocal, é importante compreender, ainda que de forma introdutória, o funcionamento do aparelho fonador. Ele é constituído, basicamente, pelo sistema respiratório, pela laringe e pelas cavidades de ressonância do trato vocal.

No que se refere ao sistema respiratório, é fundamental entender que a voz resulta da vibração das pregas vocais, provocada pelo ar que sai dos pulmões e passa pela laringe. Ao atravessar essa região, o ar coloca as pregas vocais em movimento, produzindo o som.

Esse som, por sua vez, é ampliado pelas cavidades de ressonância — espaços do nosso corpo que funcionam como verdadeiros amplificadores naturais da voz. Por isso, costumo dizer que a respiração é o combustível da voz. Assim sendo, tenho dito repetidamente que a respiração é o combustível da nossa voz.

(...)

O APOIO RESPIRATÓRIO

Pois bem, já falamos sobre o funcionamento da respiração e, conseqüentemente, sobre o papel do diafragma nesse mecanismo. Como a voz é produzida durante a expiração é nesse momento que devemos acionar o chamado apoio respiratório.

Esse apoio não depende apenas do diafragma mas sim da ação coordenada entre esse músculo e a musculatura da região abdominal. Trata-se de um sistema integrado no qual diferentes músculos atuam em conjunto para controlar a saída do ar de maneira equilibrada.

O diafragma é um músculo localizado abaixo da caixa torácica e desempenha um papel fundamental na respiração. Durante a inspiração ele desce permitindo a entrada de ar nos pulmões. Na expiração, ele se eleva gradualmente contribuindo para a saída controlada do ar — movimento essencial para a produção vocal.

Parte III - Cuidados com a Voz

1. Saúde Vocal

SAÚDE VOCAL



Diante de tudo que foi exposto até agora, é fundamental compreender a voz é um instrumento que precisa de cuidados diários para possa ter longevidade, saúde e se consiga alcançar os resultados almejados.

Dessa forma, eu não poderia deixar de abordar os aspectos que dizem respeito às maneiras de manutenção da saúde vocal.

Considerando que o aparelho vocal é composto por estruturas ligamentosas, musculares e cartilagosas, eu tenho o costume de dizer que tudo o que faz bem para o seu corpo, faz bem a voz.

Assista à videoaula e aprenda mais sobre saúde vocal



Parte IV — Preparação da Voz

1. Aquecimento Vocal
2. Respiração e Alongamento
3. Exercícios de Vibração

Clique na imagem e realize os
exercícios junto comigo!



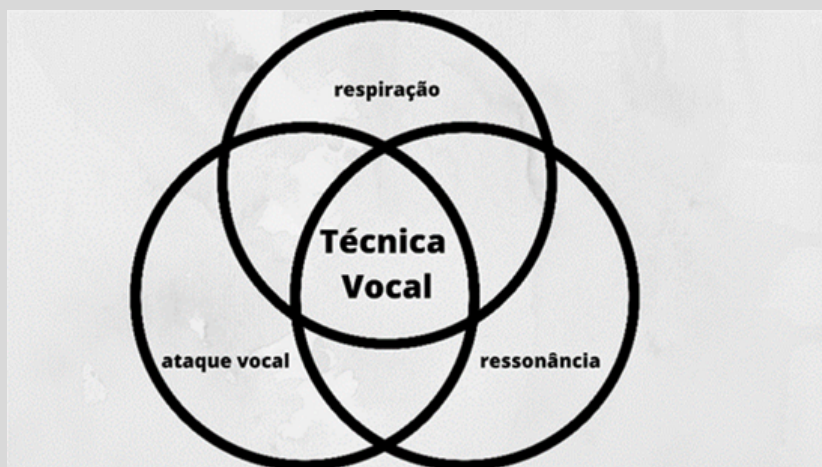
Aquecimento Vocal

O aquecimento vocal deve fazer parte da rotina de atividades para a saúde da voz. Como a própria expressão sugere o aquecimento também é a parte inicial e preparatória do trabalho vocal. Ele deve ser leve e realizado como uma preparação para o uso da voz. Essa parte de treinamento da voz não deve ser excessiva ao ponto de cansar a voz. Ele não é o trabalho de técnica vocal propriamente dito mas, sim, a preparação inicial que antecede a prática da técnica vocal. E mesmo que você não tenha tempo de praticar a técnica vocal todos os dias, o aquecimento vocal já é uma forma de manutenção da capacidade vocal e propicia uma voz saudável e longeva.

De maneira geral, o aquecimento vocal se inicia com a sensibilização e a preparação do corpo. Isto porque a voz faz parte de um sistema e deve funcionar harmonicamente e em conjunto com ele. Ou seja, um músculo, por exemplo, não trabalha sozinho. Toda movimentação do nosso corpo depende do funcionamento da musculatura principal e da musculatura acessória que atua como coadjuvante ajudando na meta final que é o movimento. Neste caso, a movimentação das pregas vocais.

(...)

TÉCNICA VOCAL



Maravilha! Já falamos a respeito do funcionamento da nossa voz e sobre a respiração e, agora vamos continuar aquecendo as turbinas.

Com a respiração tranquila, ampla e consciente, vamos fazer uma breve abordagem dos tipos de exercícios vocais mais utilizados. Antes disso, porém, vou falar um pouquinho a respeito do que significa exercitar os músculos responsáveis pela produção vocal e de como tenho observado o trabalho da técnica vocal de alguns professores de canto.

Ao longo da minha carreira como professora - e eterna aprendiz -, tenho visto colegas trabalhando as vozes de seus alunos das mais diversas formas.

Audioaulas

exercícios vocais em áudio

🔊 Vibração Vocal - aquecimento

🔊 Vocalize - brilho vocal

🔊 Vocalize - projeção

🔊 Vocalize - extensão

🔊 Vocalize - controle vocal

🔊 Vocalize - potência

🔊 Vocalize - articulação



Acesse todo conteúdo.