



O aquecimento desmitificado



PASSO A PASSO

Para fazer do seu aquecimento vocal um
momento mais eficaz



A autora Malu Ribeiro

OLÁ PESSOAL, SOU A MALU RIBEIRO!

Sou fundadora do Harmona Vocal, professora de canto há mais de 10 anos, maior arranjadora vocal mulher do Brasil. Eu me considero autodidata na música, isso não é necessariamente algo bom. Corri atrás de conteúdos musicais sozinha, tentando criar meus próprios caminhos para que pudesse me profissionalizar. Sem dúvidas esse processo de aprendizado poderia ser encurtado e muito mais eficaz se houvesse um intermediador. Meu desejo é que o Harmona seja essa ponte acessível entre o conhecimento e você, para que todos tenham a capacidade de extrair o seu melhor musicalmente.

Através desse Ebook quero ajudar vocês a entenderem através de um material de qualidade quais são as bases de um bom aquecimento vocal e porquê fazê-lo.





CAPÍTULO 1

a importância do aquecimento vocal



Aquecer a voz antes de cantar é essencial para uma performance vocal de qualidade e para evitar lesões.

3 razões pra você aquecer

1. PREVENÇÕES DE LESÕES

Cantar sem aquecer adequadamente pode aumentar o risco de lesões vocais, como rouquidão, fadiga vocal e até mesmo danos às cordas vocais. O aquecimento vocal ajuda a preparar suas cordas vocais para a atividade vocal, aumentando a flexibilidade, a agilidade e a resistência das cordas vocais. Isso reduz significativamente o risco de lesões vocais e permite que você cante de forma mais saudável e sustentável a longo prazo. Talvez você já tenha experimentado fadiga logo na primeira música que canta, experimente incluir exercícios de aquecimento antes de começar e note a diferença.

2. MELHORA DA QUALIDADE VOCAL

O aquecimento vocal não apenas prepara sua voz para o canto, mas também ajuda a melhorar a qualidade da sua voz. Isso ocorre porque os exercícios de aquecimento vocal ajudam a aumentar a clareza, a projeção e o controle vocal, tornando sua voz mais expressiva e envolvente. Além disso, o aquecimento vocal também ajuda a melhorar a ressonância vocal e a resiliência da sua voz, permitindo que você alcance um som vocal mais rico e vibrante.

3. PREPARAÇÃO FÍSICA E MENTAL

Provavelmente já aconteceu com você: ficar tão nervoso antes de uma apresentação que mal conseguiu cantar. Isso é muito comum, mas o aquecimento te ajuda pois te coloca mentalmente e fisicamente gradualmente nesse lugar de preparo para a apresentação, te dando confiança na sua voz para conseguir desempenhar da melhor forma possível.





CAPÍTULO 2

3 princípios básicos do aquecimento





1

Físico

Este princípio é crucial para garantir que seu corpo esteja pronto para o canto. Ao realizar exercícios de alongamento e relaxamento para os músculos do pescoço, mandíbula, ombros e corpo em geral, você libera qualquer tensão muscular que possa interferir na produção vocal. Imagine-se como um atleta que faz um aquecimento físico antes de uma competição. Da mesma forma, o aquecimento físico prepara seu corpo para a atividade vocal, criando um ambiente físico mais relaxado e receptivo para o canto. Esses exercícios de alongamento não apenas ajudam a evitar lesões, mas também promovem uma melhor postura e suporte para sua técnica vocal.



2

Respiratório

O segundo princípio básico do aquecimento vocal é o aquecimento respiratório. A respiração é fundamental para o canto, e um aquecimento respiratório adequado fortalece os músculos respiratórios e melhora sua capacidade de controlar a respiração durante o canto. Exercícios de respiração diafragmática são especialmente úteis para isso. Ao inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca, você expande sua capacidade pulmonar e aprende a controlar o fluxo de ar de forma suave e constante. Esse controle respiratório é essencial para sustentar notas longas, projetar sua voz e manter uma qualidade vocal consistente ao longo de uma performance.



3

Vocal

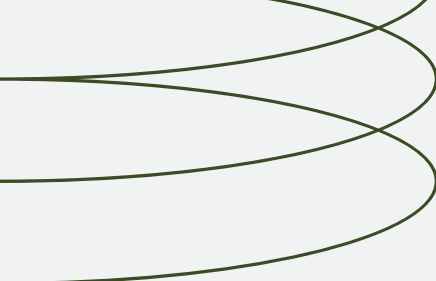
Por fim, o terceiro princípio básico do aquecimento vocal é o aquecimento vocal em si. Este princípio envolve uma série de exercícios específicos projetados para preparar suas cordas vocais e a ressonância vocal para a performance. Isso inclui vocalizes em diferentes escalas e intervalos, trinos de lábios e língua, e exercícios de dicção e articulação. O objetivo é aumentar a flexibilidade e a agilidade das cordas vocais, bem como melhorar a clareza e a projeção da voz. Ao aquecer suas cordas vocais com exercícios adequados, você se prepara para a atividade vocal, reduzindo o risco de lesões e garantindo uma performance vocal mais suave e confiante.



CAPÍTULO 3

5 exercícios de aquecimento





1. ALONGAMENTO CORPORAL

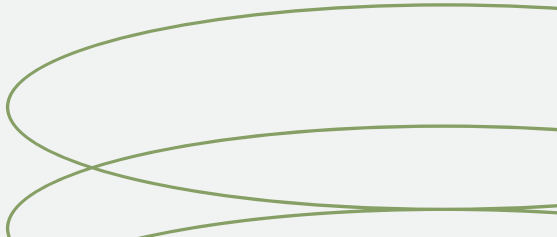
Comece com uma série de alongamentos suaves, focando nos principais grupos musculares envolvidos na produção vocal, como pescoço, ombros, costas e abdômen. Para isso experimente os seguintes exercícios: Rotacione cabeça 10 vezes para cada lado. Depois ombros, 5 vezes para frente, 5 vezes para trás. Segure um braço e olhe para o lado oposto por 5 segundos. Puxe a cabeça para esquerda, direita, para baixo e para cima por 5 segundos.

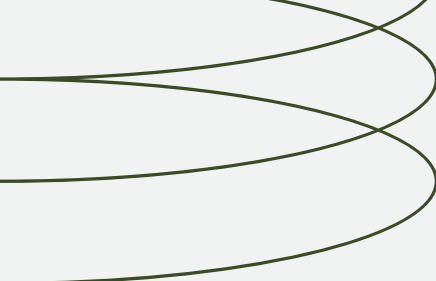
2. COSTO-DIAFRAGMÁTICA

Sente-se confortavelmente com as mãos apoiadas nos lados do tronco, logo abaixo das costelas. Ao inspirar, sinta suas costelas se expandindo para os lados e para trás, como se estivessem se abrindo como um leque. Isso ajuda a promover uma respiração mais profunda e completa, envolvendo não apenas o diafragma, mas também os músculos intercostais. Em seguida, expire lentamente, permitindo que as costelas retornem à sua posição inicial. Repita esse exercício algumas vezes, concentrando-se em manter os ombros relaxados e a respiração suave e controlada.

3. ARTICULAÇÃO

Agora, faça o seguinte repita palavras ou frases com sons consonantais desafiadores, como "p", "t", "k", "s" e "z", em diferentes ritmos e velocidades. Isso ajuda a melhorar a clareza e a precisão da sua articulação vocal. Exercício: . Experimente por exemplo o exercício: PRA TRA KRA | PRE TRE KRE | PRI TRI KRI | PRO TRO KRO | PRU TRU KRU ou então FA ÇA CHÁ | FE CÉ CHÉ | FI CI CHI | FÓ SÓ CHÓ | FU SU CHÚ.



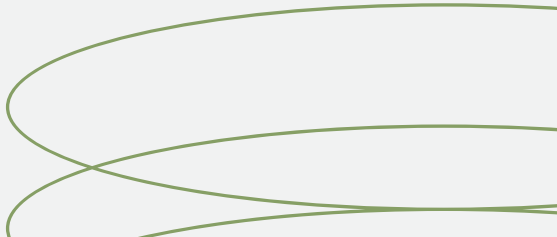


4. HUMMING SOM DE M

Para executar o exercício de "humming" (som de "mmmm"), feche suavemente os lábios e inspire profundamente pelo nariz. Em seguida, comece a expirar pelo nariz enquanto produz o som contínuo de "mmmm", mantendo os lábios fechados e relaxados. Concentre-se em sentir a vibração do som em seu rosto e na cavidade nasal. Para ajudar o encaixe pense em manter um espaço dentro da boca como se tivesse um ovo pequeno.

5. SALTO DE VOGAIS

Esse exercício irá te ajudar tanto em encaixe como em afinação. Cantando de forma suave sem forçar você irá cantar a seguinte sequência de notas: Dó Ré | Dó Mi | Dó Fá | Dó Sol. Para o primeiro intervalo, faça com a letra A. O segundo intervalo faça com a letra E. O terceiro com a letra O. E o último com a letra U. Repita esse exercício subindo de meio em meio tom.



O AQUECIMENTO DESMISTIFICADO



quer aquecimentos personalizados?

Aulas de canto que cabem no seu bolso e na sua agenda

Se você quer dar o próximo passo e investir na sua voz, vem conhecer
o que podemos te oferecer.

[CLIQUE AQUI](#)

