HARMONA
VOCAL

# 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 presentação 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 as 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.xercício: . 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.

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**