

TÉCNICA VOCAL (Apontamentos: Ir. Miria T. Kolling)

O corpo é o instrumento do cantor. Daí a necessidade de uma postura correta, corpo relaxado e sem tensões, boa respiração, voz aquecida... É preciso muita energia para apoiar o canto, baseada em tensão e relaxamento, o que exige treino, porque músculo foi feito para ser movimentado. Alguns exercícios:

- 1) **Relaxamento e alongamento** forma de relaxar psiquicamente e muscularmente cada parte do corpo, com exercícios de percepção corporal, pois é o corpo todo que se comunica, reza e canta:
 - a) **Espreguiçar**, bocejando com a vogal a – Aaaaaaaaaaaaaaaaa...iiiiiiiiiiiiiii... ooooooo...
 - b) **Alongamento dos músculos**: braços (para cima, os lados, ao longo do corpo, em cruz...), pés, mãos, cintura (girar quadril), “balancinho” do corpo todo, mole...movimentos giratórios dos braços e pernas; ao mesmo tempo, emitir vogais: aaaaaa... eeeee... iiiiii.. várias alturas!
 - c) **Auto-massagem** – tapinhas nas pernas, nos braços, costas, nuca, ombros, cabeça...
 - d) Movimento giratório do **pescoço**: “sim” – “não” – “talvez” – girar devagar para os 2 lados, mantendo a boca semiaberta, quando gira para trás. (5 x cada);
 - e) **Ombros** – levantar esquerdo, depois direito, os dois juntos . Tensão e relaxamento!(5 x cada); girar os ombros: de trás para frente, de frente para trás (5 x cada);
 - f) **Face** – Bocejo: abertura interior, sorrir, fazer careta; língua: estalar, andar de “carrossel” dentro da boca; lábios: beijinhos; massagear a testa, as têmporas, maçãs do rosto, pescoço e nuca; abrir e fechar o queixo, puxar de um lado para outro; boca caída (de bobo); com as pontas dos dedos ativar os ossos da face... som vertical, “em pé”, nunca horizontal.
- 2) **Respiração: O ar é o poder gerador do som no canto!** Processo simples e vital, mas que no canto exige consciência e concentração. Sentir-se grande, elegante, expandindo o corpo...
 - a) **O processo respiratório**: entrada do ar nos pulmões (inspiração), dilatação dos músculos das costelas (tórax), dilatação do diafragma (músculo achatado entre o aparelho respiratório e digestivo), aquecimento das cordas vocais, aquecimento das narinas, vibração das cordas vocais e emissão do som (expiração).
 - b) **A respiração** para o canto, é **costo-diafragmática-abdominal**, portanto respiração completa, “pensada” – tudo se abre, se expande, sentimo-nos ampliados por dentro. O diafragma é como o alicerce, o chão, o apoio do ar... Quando o ar entra, ele se dilata e desce naturalmente, os pulmões se enchem de ar e produzem o som.
 - c) **Colocar a mão** (polegar) na boca do estômago, pronunciando ts, ts, ts – golpe, empurrão...(O prático é respirar pela boca, no canto; como levar um susto!...)
 - d) Pronunciar no ritmo ts,ts,ts,ts + s,s,s,s (4 tempos cada um, e ir aumentando para 8, 12, 16, 20, sempre os 4 primeiros tempos: ts,ts,ts,ts e aumentando o s de 4 em 4 tempos. Economizar o ar é segredo de um bom canto! Cantar com consciência, concentração.
 - e) Inspirar devagar... soltar em “sss” (soquinhos no abdômem).
 - f) Inspirar devagar e soltar em S,F,X – cada consoante é um golpe do diafragma para fora, começando devagar e apressando aos poucos.
 - g) **Obs: Postura** correta do corpo. Melhor cantar de pé que sentado! (Elegância/saúde!)

Articulação! Pronunciar bem as palavras: mastigar mmmm... tr,tr,tr... br,br,br...

3) Exercícios de vocalise:

1) bla, bla, bla, bla...

2) Du - bi, du - bi, du - bi, du - bi, du.

3) Mi...

4) i e a, e e a

5) ia, ia, ia... ia...

6) zi - u, zi - u, zi - u, zi - u, zi - i - i - i - i - il

7) lu... mu... nu...

8) ta, ta, ta...
te, te, te...
ti, ti, ti, ti...