

Exercícios de Relaxamento

Relaxamento:

- Circular a cabeça para a Direita e para a esquerda
- Circular a cabeça para os lados, para cima e para baixo
- Fazer caretas procurando utilizar todos os músculos do rosto
- Articular A/E/I/O/U, forçando o diafragma e anasalando as expressões.

Sibilação:

Execute estas sílabas:

Zi - Si - Fi - Chi - Vi - Gui - Qui - Z - S - F - C - V

Para articulação dos RR:

Bar - Mur - Per - Vur - Der - Xar - Cor - Ter - Quer - Dru - Cro - Vri - Fra - Tre - Terê - Fará - Viri - Coro - Duru.

Exercício para relaxamento:

Obs. De forma suave, com baixa intensidade.

ME - TRÚ - VÊ - JÊ - QUE - GUE - ZÊ - BRÊ

Limpeza das cordas vocais e Fono-Articulação:

"O mameluco maluco e melancólico meditava e a megera megalocéfala macabra e maquiavélica mastigava mostarda na maloca, minguadas e míseras miavam na moagem mas mitigavam mais e mais as meninas"

Para leitura lenta:

"E há nevoentos desencantos dos encantos dos pensamentos nos santos lentos dos recantos bentos, dos cantos dos conventos. Prantos de intentos, lentos tantos que encantam os atentos ventos."

Cuidados com a voz

Períodos curtos de rouquidão em adultos geralmente não são motivos de maiores preocupações. Costumam aparecer por causa de gripes que atinge a laringe aonde estão localizadas as cordas vocais.

Dificuldades emocionais também podem estar por trás dos sintomas. A associação entre agressões físicas causadas pelo cigarro, alergias, infecções e o uso inadequado da voz é de fato o agente causador de boa parte dos problemas das cordas vocais.

A ansiedade aumenta a tensão muscular e modifica a postura. O paciente tende a não relaxar o corpo para a respiração diafragmática, a forçar a voz na garganta e até agitar sem motivo.

O tratamento destes casos conjuga exercícios fono, técnicas de relaxamento e diminuição de ansiedade.

Em situações estressantes as pessoas podem perder completamente a voz.

Exercícios Para Relaxamento

1- Com os olhos fixados, comece a massagear a cabeça com as pontas dos dedos (lavar a cabeça), ao mesmo tempo vá eliminando todo e qualquer pensamento.

2- Alternando a palma da mão e a ponta dos dedos massageie todo o rosto (amassar o rosto).

3- Movimento a cabeça para um lado e para outro (direita e esquerda) como se quisesse encostar a cabeça nos ombros (não mexa os ombros), alterne o movimento passando a movimentar a cabeça para frente e para trás, por último faça movimentos de rotação com a cabeça.

4- Com os ombros soltos ao longo do corpo, faça movimentos de rotação dos ombros, para frente e para trás.

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO COMPLETA

Permaneça com seus pés confortavelmente dissociados dos seus ombros, que apontam para cima; os braços e as mãos soltas ao lado do corpo. Concentre-se em si mesmo, confira a sua postura. Inspire pelo nariz o mais demoradamente possível e expire todo o ar também devagar e silenciosamente. Quando sentir-se vazio de ar, tussa e mostre para você mesmo que ainda possui reservas de ar escondidas. Tente tocar o solo com a ponta dos dedos, curve os joelhos se necessário. Segure sua respiração por alguns segundos.

Conforme você respira, silenciosamente, pelo nariz, você, gradativamente, torna-se ereto. Estenda os braços como asas, erguendo-as calma e suavemente, até equilibra-los horizontalmente.

Assim que você completar o movimento e a inspiração, coloque as mãos juntas acima da cabeça (como se estivesse em oração). Lembre-se que as mãos postas devem estar acima do topo de sua cabeça. Segure a inspiração.

Quando você estiver preparado, silenciosamente, expire pela boca, e abaixe os seus braços, reta e vagarosamente, até que estejam abaixo da horizontal. Rapidamente solte o ar que sobrou em um suspiro forte e permita que a parte superior do seu corpo caia pesadamente, curve o quadril para a frente, deixando a cabeça pendente. Conscientemente libere todo o ar "usado", de que você não mais precisa. Relaxe por algum tempo e repita o exercício desde o início.

EXERCÍCIO DE LIBERAÇÃO DA VOZ

Algumas pessoas sentem-se incapazes de facilitar e de liberar as suas vocalizações. Elas podem sentir sua voz natural, de alguma forma, bloqueada, amarrada ou suprimida. Tente este exercício de liberação da voz como parte de seu programa vocal.

Sente-se de cócoras, dobre e recurve o seu corpo em um nó, teso e compacto, de braços e pernas; tente condensar-se em uma menor massa possível. Segure a sua respiração e os órgãos vocalizadores no centro desta massa.

Como último esforço, respire e estique-se, rápida e vigorosamente. Solte a sua voz num profundo "UGH", por meio do som mais profundo que você possa encontrar. Maximize e aproveite o espreguiçamento.

Descanse por um minuto. Repita o exercício por até dez vezes. A cada vez, interiorize mais, e projete sua voz relaxada mais forte e prolongue cada vez mais o som. Observe que você envolve todo o seu corpo na vocalização, particularmente a pélvis e o diafragma.

Aquecimento

Como aquecemos o nosso corpo antes de algumas atividades físicas devemos aquecer sempre a nossa voz antes de uma apresentação assim não estamos comprometendo a saúde vocal.

Aquecendo a voz estamos na verdade:

- Aumentando a elasticidade
- Aumentando a extensão da voz
- Melhorando o timbre e várias outras coisas.....

Importante: quando aquecemos a voz não se deve preocupar com afinação... mas sim em buscar o estado físico, mental, psíquico com tensão controlada das cordas vocais e músculos envolvidos no processo respiratório.

Aquecimento e Desaquecimento

AQUECIMENTO VOCAL

TEMPO - 15 minutos

- Alongamento - cabeça, pescoço e ombros;
- Respiração - emissão do "s" e "z" prolongado (respiração diafragmática);

- "Hum" mastigado - fazendo escala
- Vibração de língua - escala ascendente;
- Vibração de lábios;
- "P" prolongado - pa pa pa;

DESAQUECIMENTO

TEMPO - 5 minutos

- Massagem digital laringe;
- Vibração de língua ou lábio - escala descendente;
- Voz salmodiada - "voz de padre";
- Bocejo - suspiro;
- Repouso vocal.

Observações importantes:

- Beber muita água, principalmente durante as apresentações;
- Aquecer e desaquecer a voz;
- Não se automedicar;
- Fazer uma avaliação com o auxílio de um médico otorrino.