

# OFICINA DE TÉCNICA VOCAL

## 1) AQUECIMENTO VOCAL

✓ **RELAXAMENTO E ALONGAMENTO:**

Ombros, braços, costas e pescoço;

✓ **MASSAGEM E GINÁSTICA FACIAL:**

Com as mãos espalmadas e pontas dos dedos em movimentos circulares;

✓ **CARETAS:**

Relaxar e alongar a musculatura do rosto;

✓ **BICO DE PEIXE:**

Aquecer a musculatura labial e articulações;

✓ **BEIJINHOS SEQUENCIADOS:**

Trabalhar a musculatura labial - articulação;

✓ **CARRINHO DE CRIANÇA:**

Vibração labial/relaxamento da musculatura e das cordas vocais;

✓ **ESCOVA DE DENTE:**

Aquecimento da base da língua e musculatura interna da boca;

✓ **PROJEÇÃO DA LÍNGUA (INTENSÃO):**

Ponta da língua na orelha direita e esquerda, nariz, queixo;

✓ **TROTE DE CAVALO:**

Relaxamento da língua/articulação labial;

✓ **VIBRAÇÃO DA LÍNGUA:**

Com som do (trrrããã ou trrinnn)/aquecimento das cordas vocais;

✓ **MASTIGAR A VOZ:**

Com o som de (mion)/relaxar as cordas vocais e a articulação;

✓ **VIBRAÇÃO DAS CORDAS VOCAIS:**

Com o som de (ahahahaha)/sem voz.

## 2) PROJEÇÃO VOCAL

- ZUUUMMMUUU – AA AVAAA

- ZUUUMMMUUU – ÉÉÉVAAA

- ZUUUMMMUUU – ÊÊÊVAAA

- ZUUUMMMUUU – IIIVAAAAA

- ZUUUMMMUUU - ÓÓÓVAAA

- ZUUUMMMUUU – ÔÔÔVAAA

- ZUUUMMMUUU – UUUVAAA