

# Maratona Vocal 3.0

## Condicionamento Vocal Diário



Faça todos os dias !!

Sua voz não vai evoluir sozinha, pois não existem formulas mágicas. Ela precisa ser dominada, e a única pessoa capaz de fazer isso é você. Ela precisa que você a treine e dê caminhos/acessos e expertises que só acontecem com repetições diárias. Mas não é qualquer repetição, precisa de um raciocínio e um objetivo por traz a fim de dar a sua voz mais resistência e mais qualidade na hora de cantar.

Abaixo você encontrará exercícios a serem praticados diariamente para obter os resultados desejados.

- VIBRAÇÃO DE LÁBIOS - Girando pescoço 5 vezes cada lado
- VIBRAÇÃO DE LÁBIOS - Girando ombros 5 vezes cada direção (frente e trás)
- VIBRAÇÃO DE LÁBIOS - Esticando o braço 5 segundos pra cima e 5 segundos para cada lado
  
- LÍNGUA DENTRO E FORA - 50 vezes (alongando a língua)
- SUGANDO A LÍNGUA - 1 min
- BOCEJO - 1 min e meio
- SOPRO SAPÃO - 1 min e meio
- HUMMING COM GIRO - 30 segundos cada lado
- VIBRAÇÃO DE LÍNGUA GLISSANDO - 2 min (pode ser vibração liguolabial)
- FRICATIVO - ZIU - 1 min

REPITO - Faça todos os dias !!

Seja disciplinado, anote em post its, cole na parede, anote no celular, mas façaaaaaaaaaaaa.

O RESULTADO É INEVITÁVEL, mas se você fizer 😊😊