

Maratona Vocal 3.0

Aquecimento Vocal

Faça Antes das Apresentações !!

O aquecimento vocal serve para ativar sua voz para uma determinada atividade, ou seja, sempre antes de ensaiar com a banda ou sozinho, estudar técnica vocal, se apresentar num palco, gravar no estúdio ou para o YouTube, enfim, sempre que CANTAR você precisará se aquecer.

A atividade do canto é intensa, exige muito do seu corpo, portanto, fazendo o aquecimento você permite que sua voz se desempenhe com mais qualidade, evitando a aparição de rouquidão e fadiga vocal.

Obs.: O AQUECIMENTO NÃO SERVE REABILITAÇÃO PARA LESÕES COMO FENDAS, CALOS, NÓDULOS.

Nesses casos você precisará procurar um fonoaudiólogo para reabilitar sua voz.

- ☒ 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

- ☒ VIB LÍNGUA com SOPRO SAPÃO - 1 min e meio tom habitual
- ☒ VIB LÍNGUOLABIAL
- ☒ VIB LÁBIOS GLISSANDO FALSETTE - 1 min e meio.
- ☒ IÁ IÊ IÔ IU
- ☒ BÔ BÔ BÔ
- ☒ MINI MINI Á Ô
- ☒ FRICATIVO - ZIU - 1 min

Atenção !!

Se após o período do aquecimento você ficar 20 minutos ou mais em silêncio, sua voz irá desaquecer e você irá precisar aquecer ela novamente.