

Apostila  
de  
Exercícios  
para  
Acesso aos  
Drives



**Henriette Marcondes Fonseca de Marco**, Professora de Canto, Voice Coach, Cantora Profissional, nascida e criada na cidade de São Paulo na década de 1970, começou a cantar ainda adolescente na noite paulistana cantando em bandas e também fazendo voz e violão em bares diversos como por exemplo o Café Piu Piu. Cantando em diversas cidades de SP, chegou em Piedade em 1998 onde passou a fazer parte dos "Amigos da Escola", quando iniciou a profissão de professora de música em escolas municipais e comunidades carentes.

Na região se apresentou por muito tempo no saudoso restaurante/vagão de trem "Estação Boca do Monte" e em todos os bares da cidade. Trabalhou cantando também em Hotéis Fazenda em Pilar do Sul e Tapiraí. Ainda na Estação Boca do Monte e também no Teatro Municipal de Piedade, cantou ao lado da incrível artista Leilah Assunção (flautista e esposa do saudoso Itamar Assunção), no dia internacional da mulher através de convite do saudoso Paulo Andrade, adido cultural da cidade. Cantou em muitas bandas de baile (como a Banda SP3 em SP), bandas de formatura, de gafeira, etc. Em Sorocaba foi integrante da banda de rock Paraphernália (participando da gravação do DVD da banda), cantou com a Banda Sexta Dimensão, Banda Baddini (da qual foi integrante por 12 anos), Banda Lyra, Banda Favorita, Banda Silvestrini, Banda Santa Vitória, Banda e Orquestra SBK, Orquestra Camerata Les Ensembles de Tatui, Banda Harmonia, Orquestra Paradiso, Orquestra Bravo de Tatui, entre tantas outras (vídeos e fotos do acervo pessoal). Foi líder e crooner na banda Phator R.H. com a qual participou dos festivais: Itufest e Ituano Fest ficando em 3º e 2º lugares respectivamente e também da abertura do festival Sorofest em Sorocaba. Trabalhou em diversos estúdios em Sp, Sorocaba e Itu como os de Júlio Paz, Léo Moraes, Five estúdios, Fuzzr, entre outros gravando Jingles, fazendo dublagens em comerciais (Construtora Planeta) e desenhos no youtube (I love boo e as Aventuras de Ielê) e gravando trilhas para outros músicos (The Fortuntellers, Ó do BGÓ, entre outros)

Toca violão, guitarra, teclado, estudou piano classico e bateria. Já tocou em diversos bares de rock de Sorocaba, como o saudoso Catraca, Black Sheep, Route bar, Anastácia, Coliseu, Olds kick, Kaptains, Kingsford entre outros. Estudou no Consevatório Musical Fundec em Sorocaba, onde integrou o Coral Madrigal em apresentações pela cidade. Se formou como voice coach pelo Full Voice Estúdios de Santa Catarina. Estudou com Mauro Fiuzza, Ariel Coelho, Marcio Marx entre outros profissionais da musica contemporanea. Também ja fez varios cursos de formação pedagogico científicas na CEV (Centro de Estudos da Voz).

Já teve a honra de cantar ao lado do renomado artista Agnaldo Rayol (documentado em foto), em uma comemoração de bodas de um importante político da cidade.

Foi integrante de diversas bandas de rock participando de festivais e shows com orquestras, como a banda de rock Setup, tendo participado do projeto da cidade "Virada Cultural" (documentado em dvd), fez trabalhos com bandas de jazz, participou do Concerto Pop Sinfônico de 2009 promovido pela Prefeitura de Sorocaba, cantando com a Orquestra Sinfônica local, sob o comando do Maestro Jonicler Real com banda de rock.

Foi convidada a participar do programa Máquina da Fama no SBT e outros programas da tv, pelo amigo Rodrigo Lescura (produtor musical); também fez parte do projeto musical "Circuito Divas" com intuito de apresentar as canções das grandes cantoras da música mundial nos Sescs das cidades do interior de SP.

Cantou no Teatro Bradesco em SP com a renomada banda cover "ABBA the tribute" (conhecida em todo o país e América Latina), em 2017 compondo o coral acompanhada pela Orquestra Paradiso, e um ano depois (2018) fez o mesmo trabalho com o grupo cover intitulado "ABBA the Music" no teatro Municipal Teotônio Vilella em Sorocaba.

Também se apresentou no Rock Sinfônico com a Orquestra Sinfônica de Sorocaba e o Maestro Jonicler Real no Teatro Municipal de Sorocaba e no SESI cantando sucessos de grandes artistas do rock em 2017 e repetiu essa apresentação no ano seguinte (2018) no espaço para eventos culturais no bairro Campolim com o apoio do Sesi Sorocaba. Como Professora ministrou centenas de aulas particulares e também em várias escolas de Sorocaba (Como o Instituto Musical Douglas Bueno entre outras). Também preparou diversos alunos para o The Voice, X-factor entre outros programas musicais.

Se tornou coordenadora Pedagógica na Music House Centro Musical onde leciona canto. Como Voice Coach orienta e acompanha a carreira da artista mirim Ashley Bernardi para o musical Les Misérables (onde foi admitida e cuja peça ficou em cartaz por um ano e meio) e depois para o Musical Annie, dirigido por Miguel Falabela (onde se destacou com a personagem Molly). Em março de 2020 completou 30 anos de carreira. Acompanha como Voice Coach a carreira musical das cantoras sertanejas do cenário musical de Sorocaba Diana Rodrigues e Bruna Modesto.

É integrante da Banda e Orquestra Paradiso e Banda Silvestrini e se apresentando em casamentos, formaturas e eventos corporativos e integrante da Banda de rock Catraca!

Hoje ministra aulas presenciais na escola L.A. English and Music e também das aulas online.

Além da carreira artística e musical, tem formação em química, cosmetologia e estética e é mestra em Ciências Farmacêuticas pela Universidade de Sorocaba, cujo conhecimento adquirido serviu para dar embasamento científico em seus cursos, oficinas, workshops e aulas.

*"Sem a Música, a vida seria um erro"*

*Friedrich Nietzsche*

## Prática de Exercícios

Estas instruções foram transcritas aqui para que você possa ter um melhor aproveitamento quando estiver se dedicando ao aprendizado do canto ou fazendo exercícios vocais.

Seja paciente. Não seja pessimista. Se você aprendeu a falar, vai aprender a cantar. É tudo uma questão de se aprender a usar a voz; desde que você se esforce um pouquinho por dia.

Parte dos sons da sua própria voz, quando você ouve, não vem do ambiente, mas chegam até seus ouvidos pelas fibras musculares que estão entre sua garganta e seu ouvido. Por isso é que você ouve sua própria voz mesmo com os ouvidos tapados. Treine num karaokê, por exemplo, e grave enquanto canta. Mesmo que seja em um gravadorzinho simples, ou no celular.

Lembre-se de que sua voz não é que você ouve, pois você ouve parte pelo ambiente e parte pelo próprio corpo (fibras musculares). Não se assuste: no começo, se você não está acostumado a se ouvir cantando, o som da sua voz pode parecer estranho.

Ouçã a gravação atentamente, tentando analisar quais os detalhes que precisam melhorar, onde não está tão bom assim, onde as notas musicais não estão tão parecidas com as gravadas, onde você não alcançou ou não cantou corretamente, e observe também a qualidade da colocação da sua voz.

Não faça cada exercício apenas uma vez. Não adiantaria nada. Cada exercício deve ser repetido até que esteja sendo executado com facilidade e qualidade. Não é necessário que você faça apenas um exercício por dia. Você pode fazer de três a cinco, ou mais. Depende do tempo de que você dispõe. Apenas não pare de fazê-los antes que esteja executando-os com facilidade, qualidade e correção. Aí vá substituindo cada exercício completado pelo seguinte que você ainda não realizou.

Se possível, escolha um horário em que não esteja sob efeito de stress ou cansaço para exercitar.

Tão logo você consiga pegar as notas com facilidade, faça o exercício de aquecimento sempre no início de cada seção de aprendizado.

Assim sua voz estará em melhores condições e você obterá maiores resultados e sem perigo de prejudicá-la.

## **Exercícios de Respiração**

Começar sempre o exercício respiratório com uma boa expiração. Observar continuamente o comportamento dos músculos respiratórios (abdominais intercostais). A inspiração deve ser feita pelo nariz, narinas dilatadas, garganta bem aberta. A expiração deve ser feita pela boca, soprando.

## **Exercício 1 - respiração diafragmática**

Soprar, como quem apaga uma vela; soprar encolhendo a barriga a cada sopro. Fazer movimentos curtos, rápidos e fortes. Soltando ssssss pela boca a cada sopro forte. Sem som, apenas controlando a saída de ar. Ou 40 vezes ou até sentir os músculos abdominais "queimarem". Fazer uma pequena pausa. Repetir.

## **Exercício 2 - respiração intercostal**

Solte todo o ar para esvaziar o pulmão

Inspire lentamente contando até 4. Segure o ar por um segundo e solte-o lentamente contando o tempo. Tem que ser no mínimo o dobro de tempo que você levou para encher o pulmão.

Soprar em "SSS" (como um pneu esvaziando) soltando o ar levemente, porém de forma constante e no mesmo volume, sem som, apenas o ar. Repetir 3 vezes.

NOTA - alterar os exercícios, depois de bem dominados, no lugar de "S5S", pode-se fazer com "ZZZ", bem sonoro, como de uma abelha, "FFF", maxilar superior encostando-se ao lábio inferior.

### **Exercício 3 - Acrescentando som aos exercícios respiratórios**

Inspirar o máximo de ar; reter e cantar a vogal “A” (depois e, i, o, u) num tom agradável, até acabar o ar.

### **Exercício 4 - Soprar com energia, dando impulsos com o diafragma para baixo**

Explorar consoantes - com energia: PSS, PSS, PSS - TSS TSS TSS.

## **AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO VOCAL**

O aquecimento prévio da voz é a preparação da voz para o seu uso por um tempo prolongado e intenso. Podemos aquecer nossa voz através de sons que irão “massagear” nossas pregas vocais (que são músculos) que como todo músculo precisam ser preparadas e aquecidas antes de serem utilizadas na sua plenitude.

Lembre-se que este aquecimento pode (e deve) ser feito não só pelos cantores, mas também por todos os profissionais da voz, ou seja, todas as pessoas que trabalham falando.

No início do treinamento para o canto, a voz ainda não possui a tonicidade muscular e adução correta das pregas em toda sua extensão.

Por conta disso percebe-se muitas vezes uma fragilidade vocal e uma certa passagem de ar, que denotam o cantor ser iniciante ou amador. Estes exercícios desenvolverão nelas a tonicidade preparando a musculatura para o canto.

Ao contrário do muitos pensam, não basta apenas aquecer a voz antes de usa-la. É de suma importância após algumas horas cantando, que se faça também o desaquecimento da voz. Como já dissemos várias vezes, as pregas vocais possuem músculos tanto no seu comprimento como na sua largura, {[T.A - Tireoaritenóideo (interno e externo) que fecha e encurta as cordas vocais no momento da emissão dando à voz uma característica mais densa, pesada, grave] e o C.T - Cricotireóideo que alonga as pregas vocais para a emissão de sons agudos }.

Portanto quando cantamos os músculos "aquecem" pois estão sendo trabalhados na flexibilidade e maleabilidade desses músculos. Quando paramos de cantar, esses músculos "esfriam", perdendo tônus e capacidade de se "esticar" e atingir os agudos. Para que não tenhamos problemas posteriores por mau uso vocal, devemos fazer o "desaquecimento" desses músculos. Da mesma forma que alongamos os músculos após uma corrida para aliviar a tensão a que foram expostos, devemos fazer com a voz. Ao final desse módulo, você encontrará sugestões de exercícios para alongar e desaquecer sua voz depois de cantar.

## **Exercícios de aquecimento Vocal**

### **Exercício 1**

Inspire e solte o ar com som de "Brrrrrr", como as crianças imitam os carros, subindo e descendo as notas na sua extensão vocal. O mesmo exercício que você já faz em aula.

Esses exercícios alongam, relaxam, massageiam, soltam o muco preso nas vias aéreas e ainda protegem contra possíveis calos ou nódulos. Faça todos os dias no mínimo 2 x ao dia.

### **Exercício 2**

Inspire e solte o ar com som de "Trrrrrrr", como as crianças imitam uma metralhadora, subindo e descendo as notas na sua extensão vocal. O mesmo exercício que você já faz em aula. Esses exercícios trabalham a língua e aquecem nossa musculatura, mas não podemos provocar tensão na garganta, fique atento (a).

## **Exercícios de Desaquecimento**

### **Exercício 1**

Inspire e solte o ar com o exercício Brrrrr em escala descendente apenas. Lembre-se: do agudo para o grave. Dentro da sua extensão vocal, Repita 3 vezes.

## Exercício 2

Bocejo - técnica de bocejar do agudo para o grave, impedindo a ponta da língua de recuar, como ela faria naturalmente. Mantenha a língua relaxada. Repita 3 vezes.

### EXERCÍCIOS PARA TONIFICAÇÃO DAS PREGAS VOCAIS (INICIANTE) - vibração de lábios e vibração de língua

Este exercício será feito nota a nota na sequência do grave para o agudo em toda a sua extensão vocal (Lembrando que extensão vocal são todas as notas que você consegue emitir mesmo que sem qualidade).

Vamos fazer esse exercício com vibração de lábios em primeiro lugar. Vamos fazer o som Brrrrrrrrrr. Caso tenha dificuldade você pode esticar levemente a parte debaixo do lábio inferior, ou pronunciar um T antes do brrr. Facilita muuuuito.

Ai, vamos fazer nota a nota subindo e descendo toda a extensão.

Em seguida vamos fazer o mesmo exercício com o som Trrrrrrr, vibrando a língua. Nota a nota em toda a extensão vocal, suavemente do grave ao agudo e voltando para o grave. Fazer 1 x por dia

## EXERCÍCIOS PARA TONIFICAÇÃO DAS PREGAS VOCAIS (INTERMEDIÁRIO) - vibração de lábios e fricativa sonora

Este exercício será feito com acordes maiores, naturais em toda a sua extensão vocal do grave para o agudo retornando para o grave.

Vamos tocar o acorde inicial (supondo que seja C (dó), vamos tocar o acorde cheio e depois dedilhar a tônica, 3ª e a 5ª e 3ª e tônica, e assim sucessivamente (D, E, F, etc). A cada nota faremos BRRRRR usando o apoio respiratório. Subindo e descendo. Faremos 2 escalas completas. Em seguida faremos o mesmo usando a fricativa ZZZZZ.

Fazer 1 x por dia.

## EXERCÍCIOS PARA TONIFICAÇÃO DAS PREGAS VOCAIS (AVANÇADO) - vibração de lábios, vibração de língua e fricativa sonora.

Neste exercício juntaremos o BRRR, o TRRRR e o ZZZZ em escalas de 5 tons (sonoridade de C a G).

Vamos tocar o acorde cheio natural e em seguida vamos tocar a escala de 5 notas com BRRR, em seguida com TRRRR e finalmente ZZZZZ. Acabando vamos para o próximo acorde e assim sucessivamente. Faremos 2 escalas completas.

Esses exercícios serão demonstrados em aula e terá um áudio disponível pra você treinar. Faça todos os dias durante a terceira semana de treinamento. Fazer 1 x por dia.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essas manobras exigem dedicação, determinação, mas principalmente repetição. Assim em pouco tempo você atingirá seus objetivos. Caso sinta qualquer desconforto, pare, descanse e depois recomece. Muitos movimentos nunca foram realizados por seu corpo e podem causar estranhamento ou cansaço muscular. É normal! Se necessário diminua o ritmo, faça menos séries. E vá aumentando aos poucos! Mas não desista. Os obstáculos servem para ser contornados e superados!

Henriette Marcondes Fonseca de Marco