

Oficina de técnica vocal.



**Local: Sociedade Espírita Caminho, Verdade e Vida.
R: Getúlio Vargas, 3245. São João Bosco.**

Data: 10 de março.

Horário: das 14h às 18h.

**Público alvo: Estudantes do
Espiritismo e trabalhadores espíritas.**

Para o lanche, traga o que mais gostar, vamos compartilhar
bons momentos!





Sociedade Espírita
Caminho Verdade e

Vida

Oficina de Técnica Vocal

O que é a voz?

A voz humana consiste no som produzido pelo ser humano usando suas pregas vocais para falar, cantar, gargalhar, chorar, gritar, etc.

Sua frequência varia entre 50 e 3400 Hz.

De modo geral, o mecanismo para gerar a voz humana pode ser subdividido em três partes: os pulmões, as pregas vocais dentro da laringe e os articuladores – lábios, língua, dentes, palato duro, véu palatar e mandíbula.

O timbre da voz humana depende das várias cavidades que vibram em ressonância com as pregas vocais. Aí se incluem as cavidades ósseas, cavidades nasais, a boca, a garganta, a traqueia e os pulmões, bem como a própria laringe. (Wikipédia)

- No princípio, Deus criou o céu e a terra. Ora, a terra estava vazia e vaga, as trevas cobriam o abismo, e um sopro de Deus agitava a superfície das águas. (Gênesis, 1:1e2)
- No princípio era o Verbo e o Verbo estava com Deus e o Verbo era Deus. (João, 1:1)
- A boca fala daquilo de que o coração está cheio. (Mateus, 12:34)

(Bíblia de Jerusalém)

A voz é o sopro de vida que absorvido através da inspiração é exalado, irradiando-se das entranhas do indivíduo, através do seu equipamento fisiológico, carregado das energias, sentimentos e experiências do Espírito imortal, exteriorizando sua individualidade moral.



A Voz é vibração carregada de energia psicoespiritual.



Como a voz é produzida?

É o próprio Espírito que modela o seu envoltório e o apropria às suas novas necessidades; aperfeiçoa-o e lhe desenvolve e completa o organismo, à medida que experimenta a necessidade de manifestar novas faculdades; numa palavra, talha-o de acordo com a sua inteligência.

Deus fornece ao Espírito os materiais; cabe a ele empregá-los. . (A Gênese, cap. XI, item 11)

ALLAN KARDEC

A Gênese

Os Milagres e as Predições
Segundo o Espiritismo



Contendo Índice Analítico dos Assuntos
com 213 verbetes

ide
editora

Capítulo 10. Palavra e Responsabilidade

- Linguagem animal;
- Intervenções espirituais;
- Mecanismos da palavra;
- Linguagem convencional;
- Pensamento contínuo;
- Luta evolutiva;
- Nascimento da responsabilidade.



- Aperfeiçoando as engrenagens do cérebro, o princípio inteligente sentiu a necessidade de comunicação com os semelhantes e, para isso, a linguagem surgiu entre os animais, sob o patrocínio dos Gênios Veneráveis que nos presidem a existência.
- ... à medida que se lhe acentuava a evolução, a consciência fragmentária investia na posse de mais amplos recursos.
- É assim que, atingindo os alicerces da humanidade, o corpo espiritual do homem infraprimitivo demora-se longo tempo em regiões espaciais próprias, sob a assistência dos Instrutores do Espírito, recebendo intervenções sutis nos petrechos da fonação para que a palavra articulada pudesse assinalar novo ciclo de progresso.

- Aprende então o homem, com o amparo dos Sábios Tutores que o inspiram, a constituição mecânica das palavras, provindo da mente a força com que aciona os implementos da voz (...) para a criação, enfim, da linguagem convencional, com que reforça a linguagem mímica e primitiva, por ele adquirida na longa viagem através do reino animal.
- Pela compreensão progressiva entre as criaturas, por intermédio da palavra que assegura o pronto intercâmbio, fundamenta-se, no cérebro o pensamento contínuo....

1 - LÁBIO SUPERIOR

2 - PALATO DURO

3 - PALATO MOLE

4 - ADENÓIDES

5 - ÚVULA

9 - FARINGE

8 - LÍNGUA

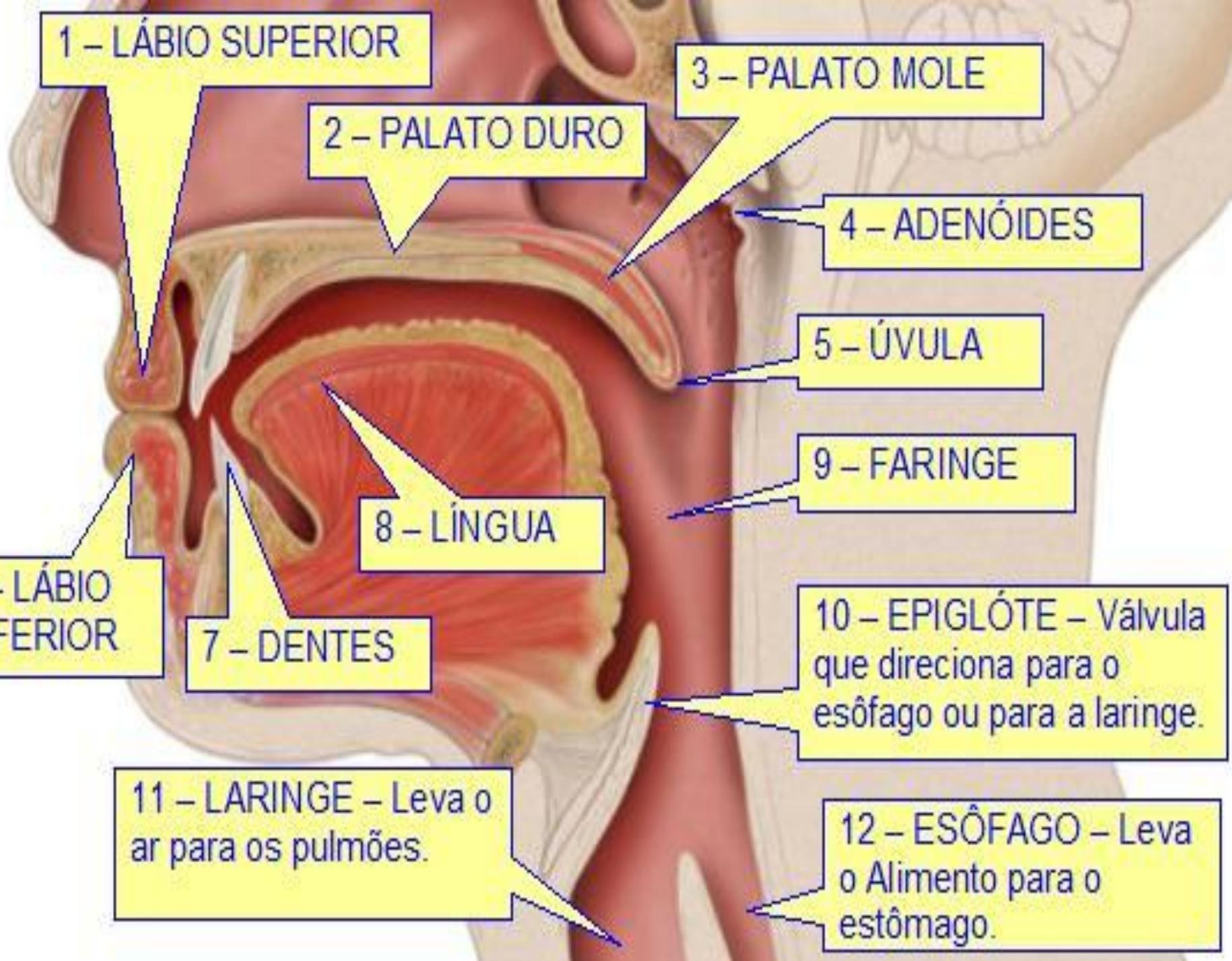
6 - LÁBIO INFERIOR

7 - DENTES

10 - EPIGLÓTE - Válvula que direciona para o esôfago ou para a laringe.

11 - LARINGE - Leva o ar para os pulmões.

12 - ESÔFAGO - Leva o Alimento para o estômago.



Cavidade Nasal

Palato duro

Palato mole

Faringe

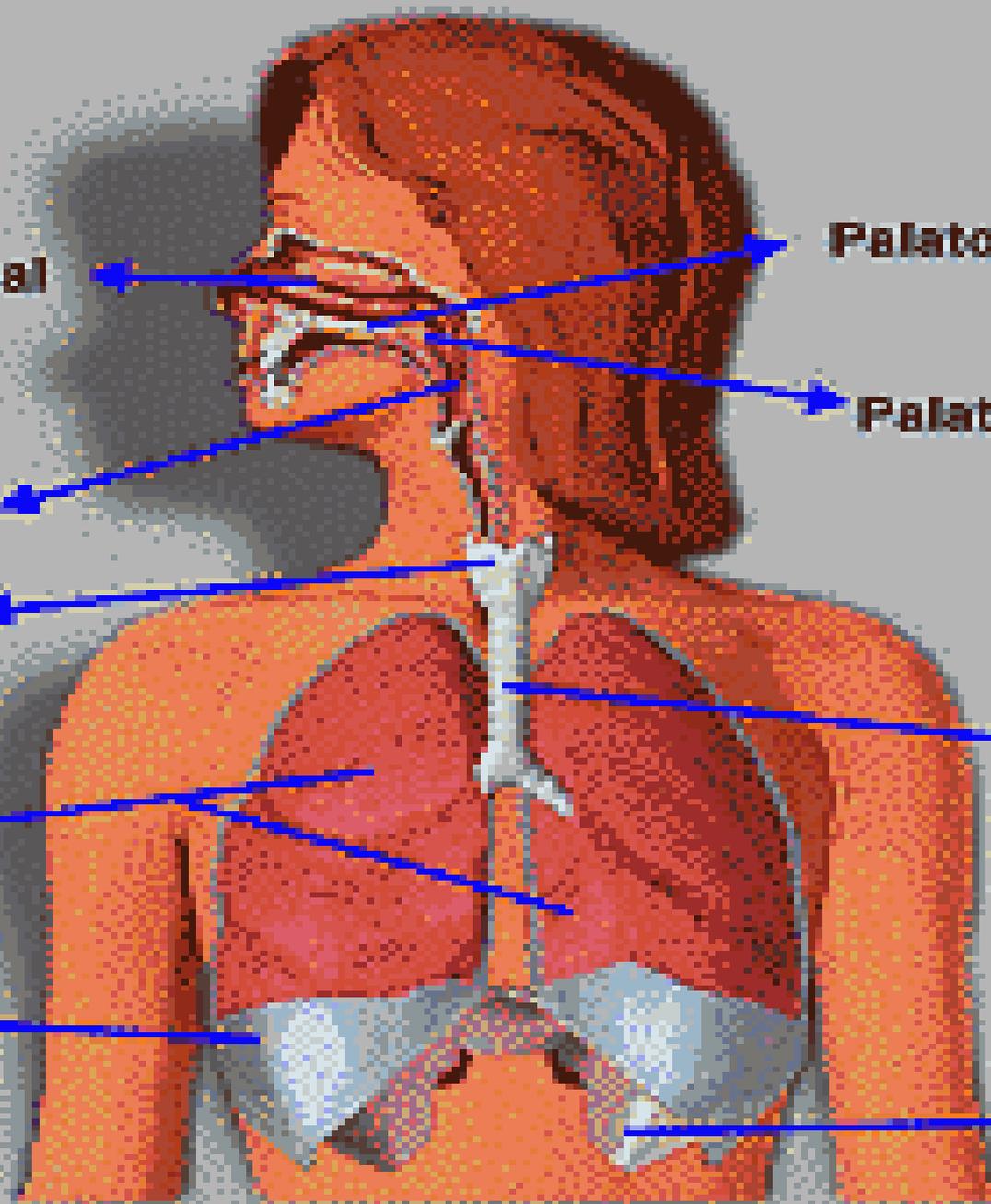
Laringe

Traquéia

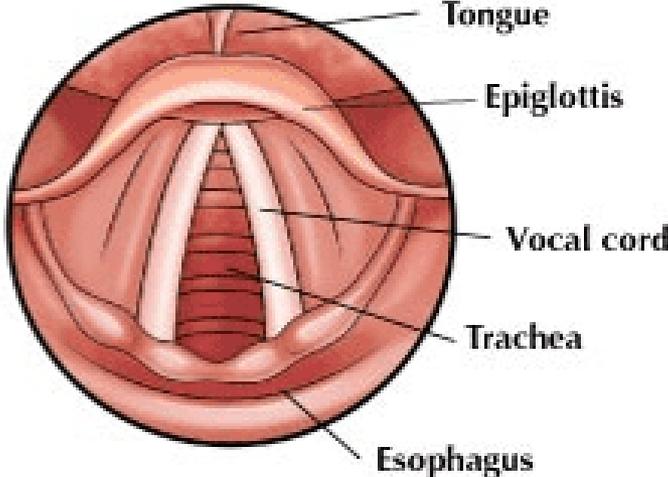
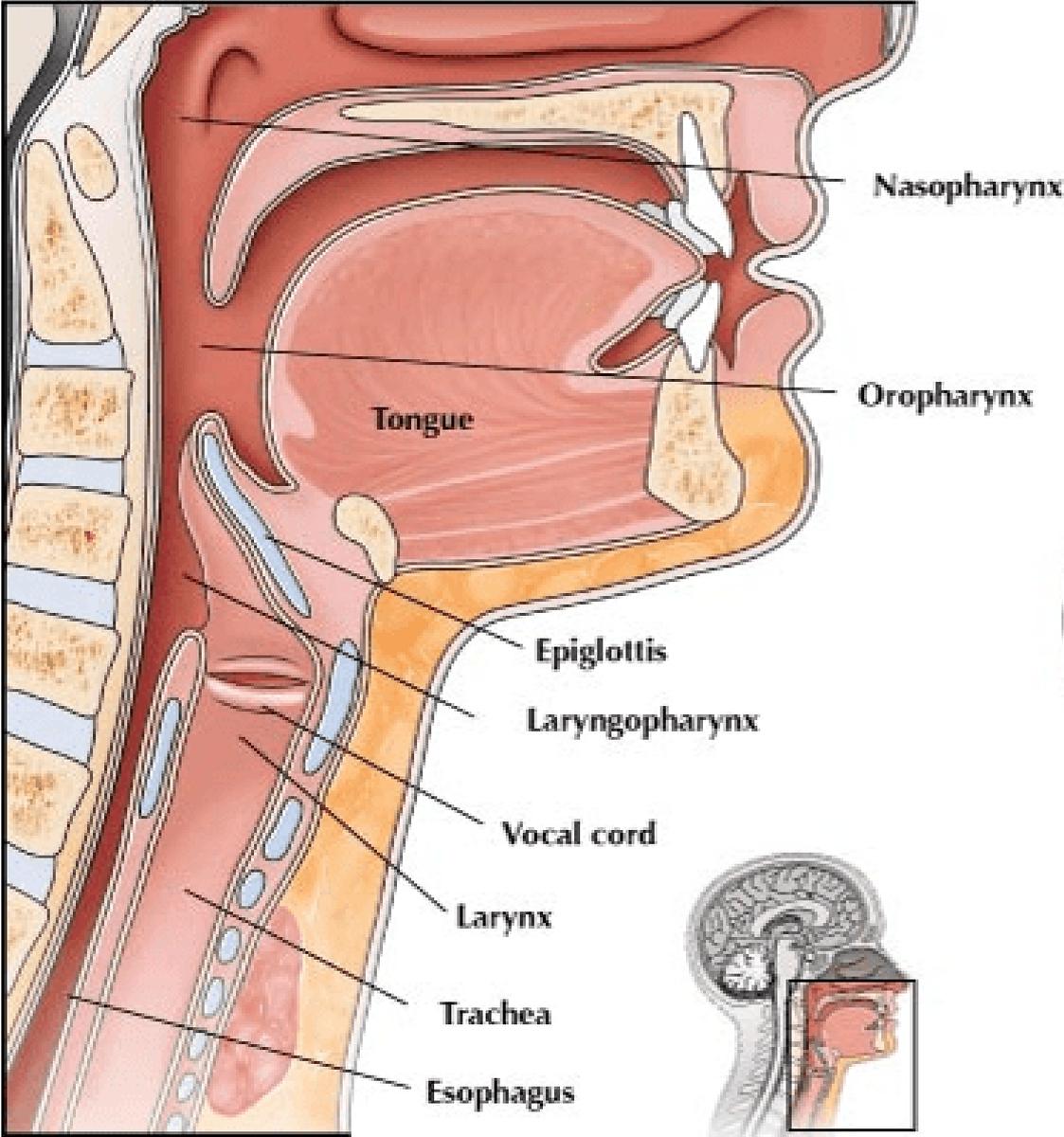
Pulmões

Pleura

Diafragma



ANATOMY OF THE LARYNX



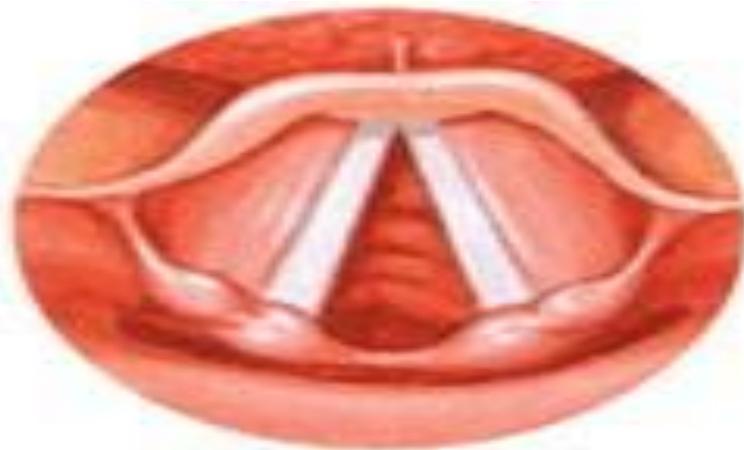
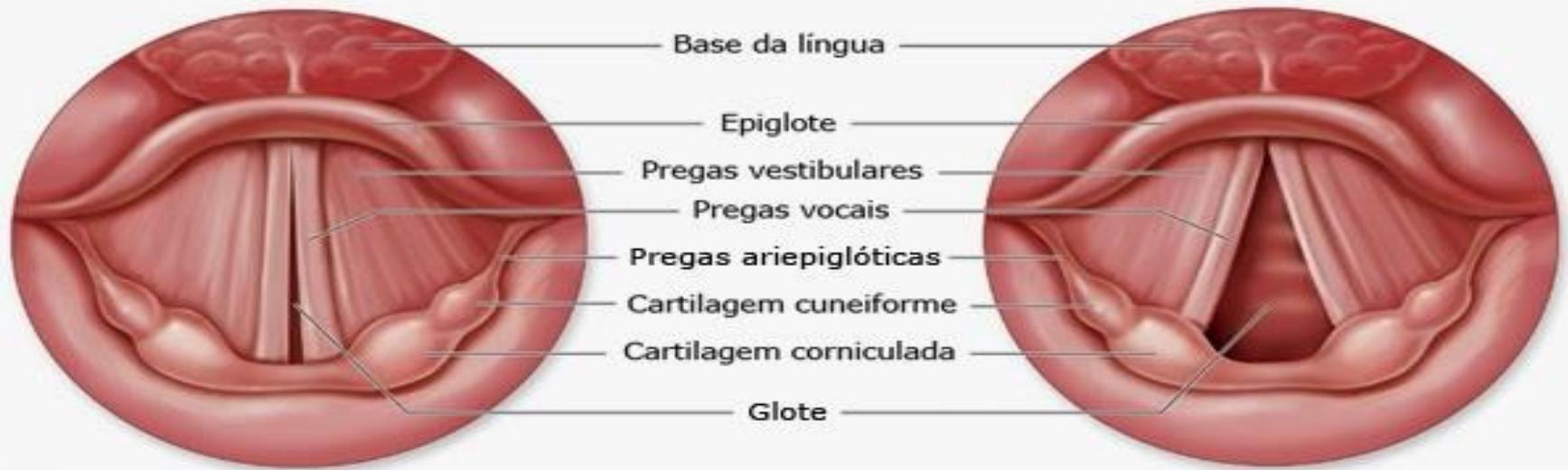
LARYNGOSCOPIC VIEW

MID-SAGITTAL VIEW

FOR SAMPLE USE ONLY

©2008 TRIALSIGHT MEDICAL MEDIA

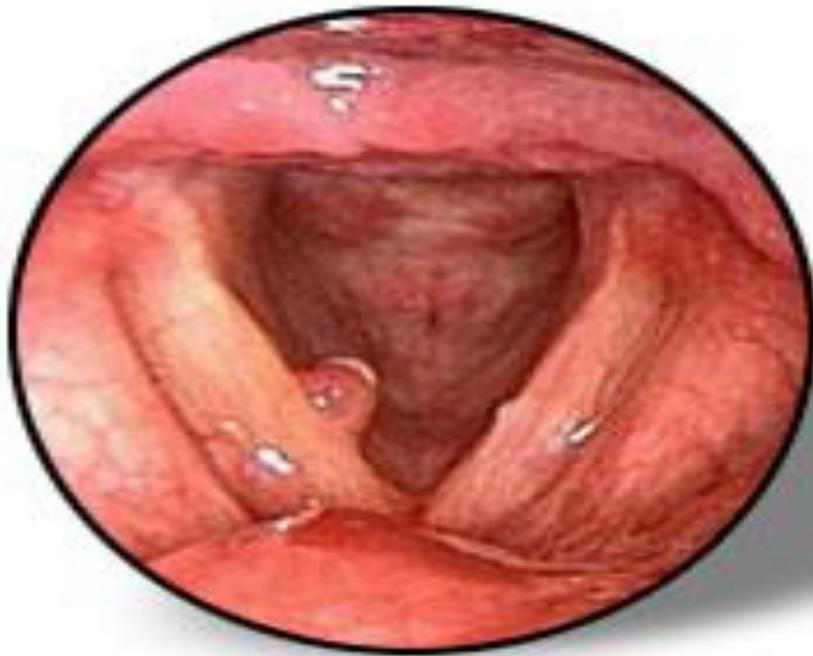




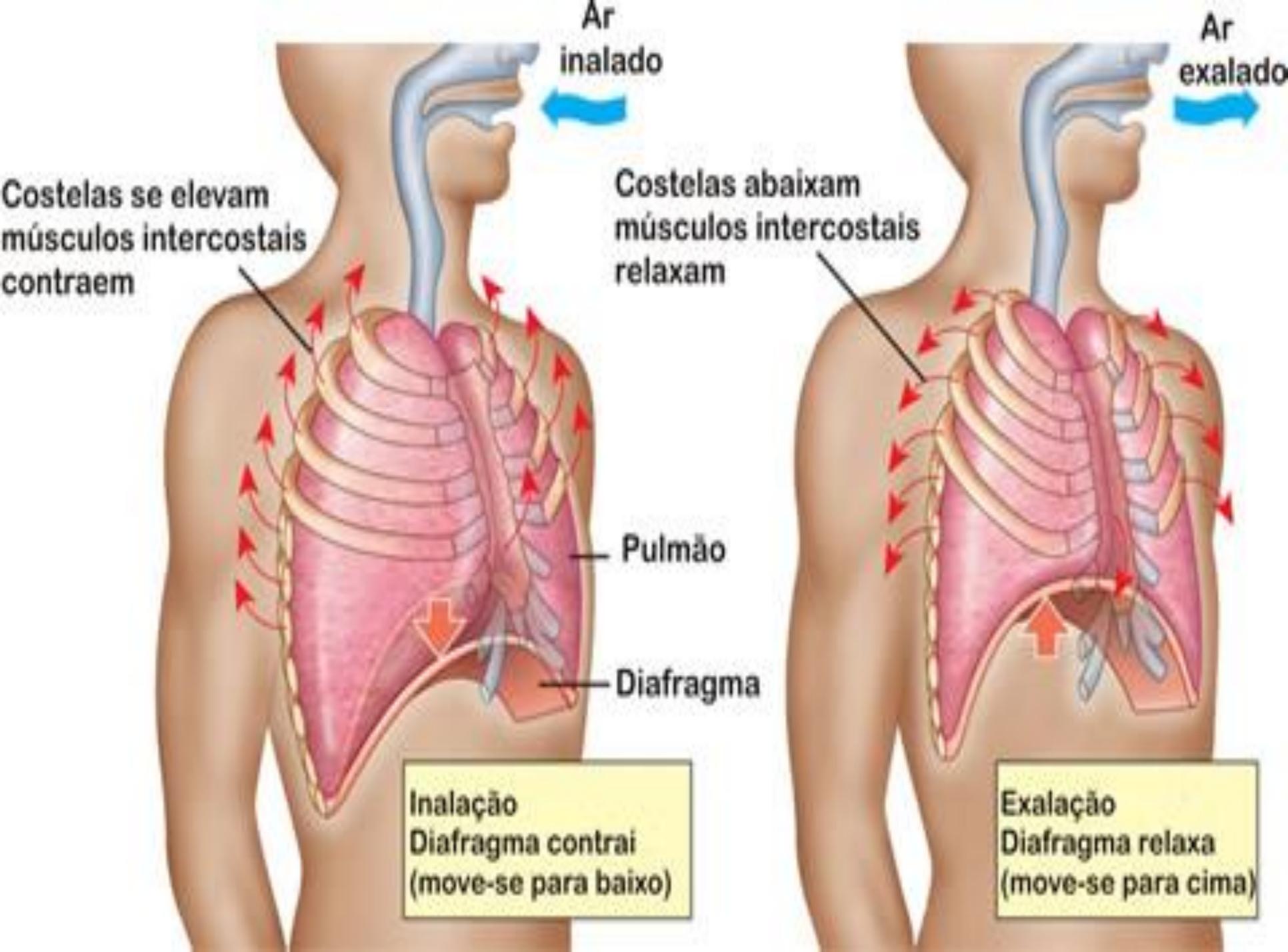
Inspiração



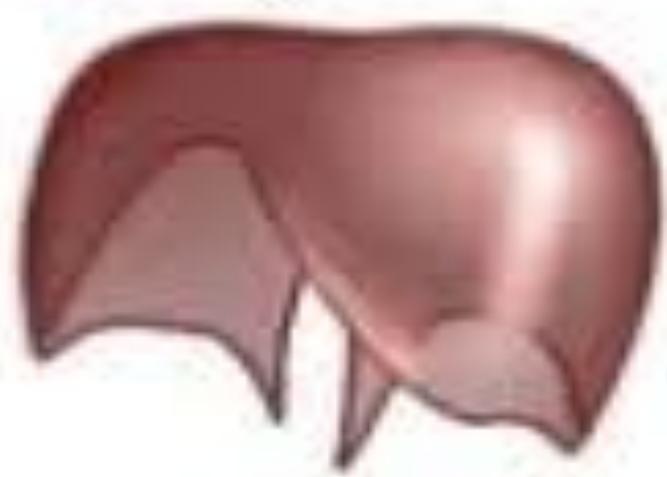
Fonação



©2000, Texas Voice Center

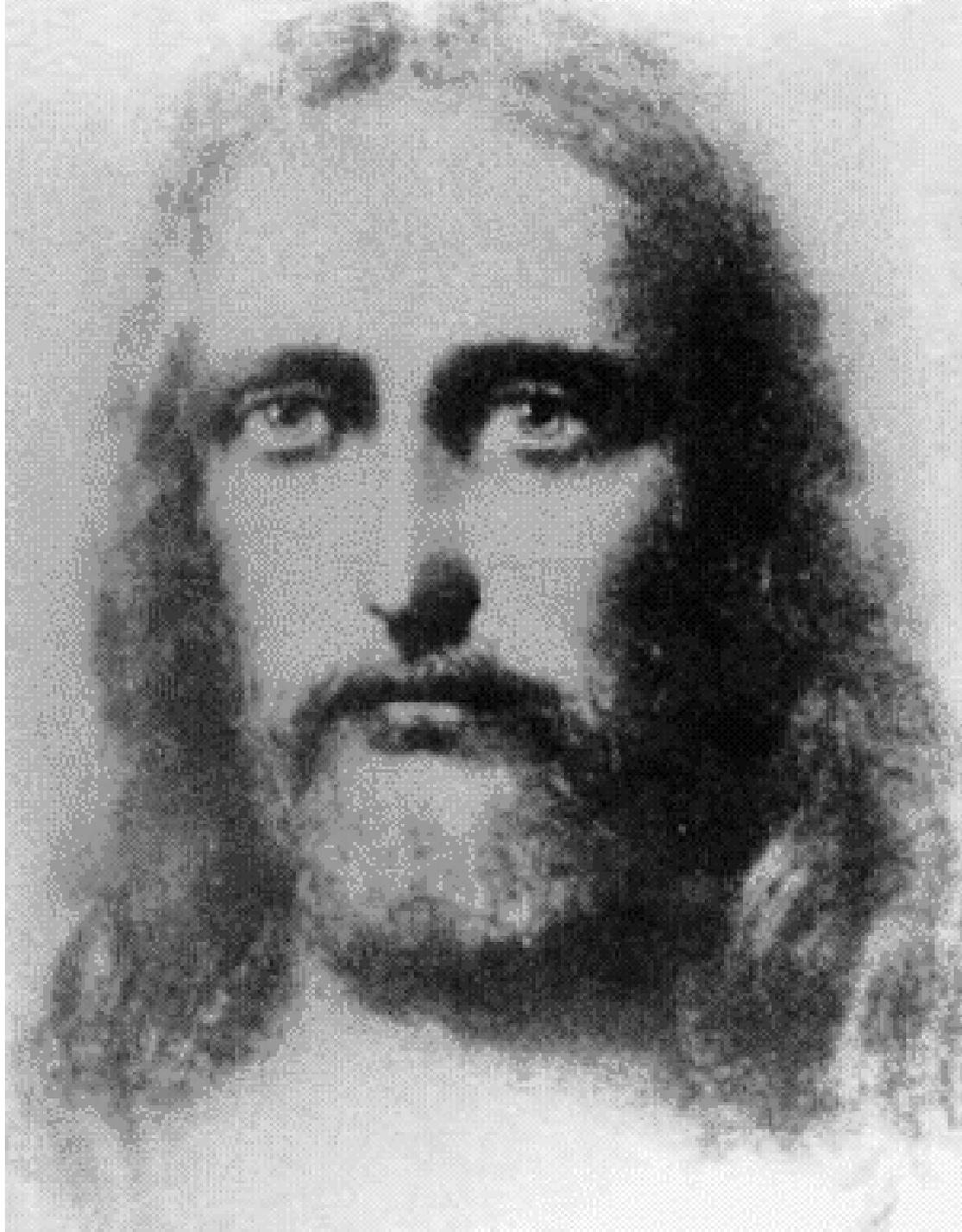


Diafragma



Qual é a voz mais perfeita que a humanidade conhece?





Cuidados com a voz



Beba bastante água (em temperatura ambiente) enquanto estiver falando, em pequenos goles.

Coma maçã, pois é adstringente e limpa o trato vocal.



Procure respirar sempre corretamente.



Para diminuir a tensão na região dos ombros e do pescoço, boceje e espreguice diversas vezes ao dia.

Ao sentir vontade de tossir ou pigarrear, respire profundamente pelo nariz e engula a saliva várias vezes ou beba água, pois essas ações provocam um forte atrito nas pregas vocais, irritando-as.



Tente não gritar.



Evite competir com ruídos externos durante a fala.

- Sono regular, momentos de lazer e atividades físicas adequadas contribuem para uma boa produção vocal.
- Enquanto estiver falando, mantenha a postura de corpo ereta, no eixo, porém relaxada, principalmente a cabeça.
- Fale pausadamente e de maneira correta, articulando bem as palavras, mas sem exagero.
- Ter audição normal é importante, pois o monitoramento vocal é realizado pela audição.
- Após o uso intenso da voz, procure permanecer em repouso vocal por algum tempo.

Os inimigos da voz

- Cigarro e qualquer tipo de droga irritam a mucosa do trato vocal e aumentam a sensação de pigarro, podendo causar alterações nas pregas vocais.
- Bebidas alcoólicas devem ser evitadas. Além de irritarem a mucosa do trato vocal, têm efeito anestésico, que mascara a dor de garganta.
- Sprays, pastilhas e dropes também têm efeito anestésico, mascarando sintomas e permitindo o abuso vocal.
- As mudanças bruscas de temperatura são prejudiciais à voz. As bebidas geladas ou muito quentes também produzem choque térmico no organismo.

Os inimigos da voz

- Bebidas à base de cafeína, refrigerantes, frituras e alimentos pesados, gordurosos ou condimentados podem dificultar a digestão, provocando refluxo gastroesofágico. A “queimação” pode chegar às pregas vocais e irritá-las.
- Pessoas com predisposição a alterações vocais devem evitar chocolate, leite e derivados antes do uso intenso da voz. Esses alimentos aumentam a secreção do muco no trato vocal, o que induz à produção de pigarro.
- Ambientes com ar condicionado também devem ser evitados.
- Ambiente de trabalho ruidoso, tenso e estressante é prejudicial à voz. Ele propicia tensão corporal e laríngea, e a emissão vocal, nessas condições, é feita com esforço, levando a um desgaste vocal.

Os inimigos da voz

- Gritar constitui-se uma das atitudes mais agressoras para a laringe, pois nesse momento ocorre uma verdadeira “tombada” entre as pregas vocais. Por esse motivo, o grito deve ser evitado, ficando exclusivo para momento de perigo ou sobrevivência.
- Cantar de maneira inadequada ou abusiva.
- Falar durante os exercícios físicos: qualquer exercício de esforço muscular junto com a fala irá provocar sobrecarga na musculatura da laringe.

(<http://www.clubedafala.com.br/oratoria/dicas-para-cuidar-da-voz/>)

VAMOS PRATICAR?