# - Dr. Zoltan Paulinyi -

# MANUAL DE ESTUDOS VOCAIS

*uma centena de exercícios*
*em português, do*
*Schola Cantorum de Brasília*

3ª. Edição © Zoltan Paulini
Ed. Clube de Autores: Brasília 2023.

https://clubedeautores.com.br/livro/manual-de-estudos-vocais

*In memoriam:*

Professor **Flávio** Luis Bonugli **de Moraes** (tenor)

( *15/8/1959 — 14/6/2022* )

**Título**: Manual de estudos vocais em português do Schola Cantorum de Brasília.
*(Primeira edição foi em 27 de janeiro de 2017.)*
**3ª. Edição:** 2023.
**Copyright 2017-2023 ©** Ed. Zoltan Paulini em Brasília, DF, Brasil.
**Capa**: logomarca do *Schola Cantorum de Brasília* desenhada por Lívia Paulini.

https://clubedeautores.com.br/livro/manual-de-estudos-vocais

## SINOPSE

O manual de preparação vocal do Schola Cantorum de Brasília contém mais de 100 exercícios em português. Compila recomendações fonoaudiológicas, exercícios respiratórios e musculares, exercícios musicais que incluem cânones a 2 vozes para se realizar vocalises em coro.

O autor, Zoltan Paulinyi, é doutor em música pela Universidade de Évora, Portugal (2013), onde venceu o programa "Bento de Jesus Caraça" 2011-2013 para compor e produzir 2 óperas. Mestre em música (musicologia histórica) pela Universidade de Brasília (2010). Bacharel em física pela Universidade Federal de Minas Gerais (1999). Paulinyi é violinista da Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Claudio Santoro em Brasília desde 2000, onde assumiu repetidas vezes diversos cargos de liderança (*spalla*, solista, concertino). Fundador e diretor do Schola Cantorum de Brasília (2012-), seção cantante da Escola de Música Paulinyi, além de diversos outros grupos musicais.

Sugestões e comentários sobre esta publicação devem ser enviados ao e-mail principal do autor.

Paulinyi@yahoo.com
Zoltan.Paulini@gmail.com
http://Paulinyi.com

## Publicações de Dr. Zoltan Paulinyi

**Como editor:**
Ancoradouro de Lívia Paulini (2022),
Cantora de Rua de Gabrielle Bossis (2023),
28 Prelúdios para violino (e viola) de Flausino Vale (2021). Variações Paganini de Flausino Vale (2009).

**Como tradutor:**
Ordo Virtutum de S. Hildegard von Bingen (tetralíngue, 2020).

**Como organizador:**
Catalecto das músicas mais populares do milênio (2019),
Officium Divinum Sanctae Caeciliae (2022),
Antífonas maiores do advento (2022),
Espicilégio a São José (2021).

**Como autor:**
Novena Poética (tetralíngue, 2023),
Preces Poéticas (2022),
Celeste Lira: sobre Santa Cecília (bilíngue, 2023),
Rosário cantado (2022),
Meditações Poéticas Marianas ao Rosário (2022), Virtudes e beleza (tratado, 2019),
Antologia Musical a Santa Cecília (2018),
Trovas alfabéticas (2020),
Poesia e versificação (tratado metódico, 2023),
Retórica na poesia e prosa (2023),
Corretas conjugações verbais em latim (tetralíngue, 2020),

Pré-alfabetização musical para violino (e violoncelo) em 3 volumes (Método Paulinyi, 2018),
Escola Franco-belga e o violino solo brasileiro (2014),
Manual de estudos vocais (2018),
Aplicação de divergências postulares na composição (2015),
Jó, libreto bilíngue (2020),
Diamantes (2022),
International Meetings for Chamber Music: University of Évora, (3 volumes, 2012-2013)

**Composições, partituras, vídeos e áudios:**
Catálogos disponíveis pela MusicaNeo, SheetMusicPlus, e com o próprio autor e transcritor: http://paulinyi.com

# 1. INTRODUÇÃO

O bom artista é reconhecido como virtuose, detentor de virtudes. Virtudes são conquistadas pelo cultivo de bons hábitos. No caso do cantor, a técnica vocal exige treino cotidiano para dominar o próprio corpo, preparando-o a atingir belamente todas as alturas necessárias para apresentar seu repertório musical. Esse treino deve ser feito corretamente sob supervisão de um bom professor, o qual exigirá as imediatas retificações para manutenção da saúde e da técnica discente. Em virtude dessa necessária assistência docente, nenhum manual ou tratado pode substituir o olhar atento do bom mestre. Portanto, este manual é, antes, um guia de estudos, os quais devem contemplar minimamente as seguintes etapas.

1) Alongamento, principalmente para relaxar os músculos que não participam na emissão vocal.
2) Fortalecimento e coordenação da língua.
3) Exercícios de respiração: treino do diafragma e dos músculos intercostais.
4) Aquecimento vocal, etapa em que o falsete pode ser usado. Pode-se somar exercício de alongamento para relaxar músculo da língua.
5) Abertura do palato.
6) Uso do diafragma, tanto para resistência (duração do fôlego) quanto para *staccato*.
7) Extensão vocal.
8) Agilidade, coloratura.
9) Formação de vogais; combinação de vogais;
10) Sílabas; trava-línguas. Consoantes não devem prejudicar a emissão vocálica.

O professor planeja seu ensaio e sua aula escolhendo alguns exercícios de cada seção visando a contemplar todos os itens listados aqui, que pode durar entre 30 a 60 minutos, dependendo do tamanho do grupo e do tempo total disponível para treinar a técnica vocal. À medida que o aluno progride, um exercício pode combinar várias tarefas técnicas abordando simultaneamente 2 ou 3 itens, o que torna as aulas e ensaios cada vez mais eficientes, liberando tempo para o estudo do repertório.

Mais importa a qualidade do que a quantidade de exercícios. Tanto o aluno quanto o professor devem estar atentos à bela produção sonora.

Ampliei esta edição incluindo alguns cânones que combinam o aquecimento vocal junto com afinação e treinamento intervalar do coral.

## 2. RECOMENDAÇÕES FONOAUDIOLÓGICAS

Cuidar bem do próprio corpo também faz parte da técnica vocal. Esta lista resume as principais recomendações para pessoas saudáveis; a lista pode aumentar bastante, de acordo com características particulares de cada indivíduo, incluindo recomendações médicas específicas.

A. Dormir bem.
B. Evitar gritos;
C. Evitar ambientes barulhentos (TV, locais reverberantes, multidões), os quais deterioram audição e estimulam força desnecessária à voz. O descanso do ouvido também aumenta a sensibilidade e favorece o domínio corporal.
D. Corrigir convivência com pessoas que usam mal ou forçam a voz: o desgaste muscular passivo é semelhante ao ativo.
E. Evitar tosses, pigarros. Pequenas irritações na garganta podem ser dissolvidas fazendo-se vocalise com gargarejo de água à temperatura ambiente (usar pouquíssima água por vez para não se afogar). *Ainda melhor o gargarejo suave com bicarbonato de sódio*.
F. Gastrite e acidez, cujo primeiro e discreto sinal são as súbitas tosses secas, possuem diversas causas, às vezes por infecções, intolerâncias a algum alimento ou substância, alergias alimentares, ou mesmo horários incompatíveis com refeições. Acidez (baixo pH) nas pregas vocais faz inchar o local, sacrificando inicialmente a emissão dos agudos, podendo provocar úlceras.
G. Evitar ingestão de alimentos e bebidas geladas. Evitar choque térmico no corpo inteiro.
H. Beber um copo de água a cada hora.
I. Realizar repouso vocal de mesma duração da utilização vocal. Horas de sono não são contabilizadas.
J. Evitar falar com voz forçando o registro grave.
K. Antes de cantar, **evitar** alimentos que irritem a garganta ou aumentem a secreção, como: chocolate, leite, biscoito, álcool. **Preferir** maçã com casca e frutas em geral.
L. Ingestão de frutas cítricas auxiliam na retenção de líquidos.

# 3. ALONGAMENTOS

Mister alongar os músculos envolvidos na emissão vocal no intuito de aquecê-los, verificar o estado do próprio corpo e relaxar os músculos que podem dificultar a emissão dos agudos.

Mais eficaz do que a **distraída repetição** mecânica dos exercícios é assegurar a **consciência dos objetivos** de cada exercício, principalmente a ação sobre os determinados grupos musculares.

**Geral**

A. **Bocejo** e **suspiro**: o ar desliza para dentro, e o som do suspiro desliza para fora, sem forçar musculatura (o objetivo é relaxar e abrir).
B. Fazer **mastigação** ampla com o rosto todo e língua (com caretas, mesmo), abaixando o queixo e esticando a língua ao máximo. O movimento deve ser repetido em velocidade moderada por 5 vezes.

**Cabeça**

C. Virar a **cabeça** para esquerda e esticar o braço direito à esquerda por trás das costas para respirar profundamente alongando os músculos intercostais. Repetir o processo do lado oposto. Realizar isso 3 vezes seguidas.
D. Levantar a **cabeça** para o alto e respirar fundo. Abaixar a cabeça ao máximo e respirar fundo. Repetir 3 vezes o ciclo para alongar ambos os músculos do pescoço.
E. Manipular o músculo **esternomastoide** para alongá-lo. Alongar os músculos da **mandíbula** apertando 3 dedos junto ao ouvido e descê-los até a base do pescoço.
F. Movimentar lateralmente a **mandíbula** por meio de trêmulo rápido (particularmente importante para os que sofrem de bruxismo).

**Pescoço**

G. Alongar o **pescoço**, meneando a cabeça nas direções musculares para alongar os músculos. Alongamentos na região do pescoço são fundamentais para alcançar agudos, visto que as pregas vocais necessitam de relaxamento muscular ao seu redor.

**Língua**

H. Girar a **língua** dentro da boca 20 vezes no sentido horário objetivando cansá-la para não atrapalhar a emissão no agudo. Repetir no sentido anti-horário.
I. Girar a **língua** por fora da boca, lambendo os lábios. Lembrar de fazer 10 vezes igualmente para cada sentido (horário e anti-horário).

**Laringe**

J. **Alongamento da laringe**: um movimento semelhante ao de sugar espaguete. Geralmente conclui-se o movimento adicionando o início do bocejo. Repetir 3 vezes.
K. **Alongamento da laringe**: reter um ‘B’ na boca sempre com os lábios fechados. As bochechas incham por 1 segundo, fazendo a pressão suficiente para alongar a laringe. Repetir 5 vezes.

L. Manipular lateralmente a **laringe**, movimentando-a lenta e *cuidadosamente*. Com o passar dos dias, o cantor notará que a manipulação da laringe será gradualmente mais suave.
M. **Sopro com as bochechas infladas:** ‘v’ para dar firmeza à laringe.
N. **Suspiro para relaxar a laringe** (base da língua): som frouxo (vogal indefinida) no registro médio-agudo, mais ar do que som. Laringe não deve subir: deixar bem relaxado.

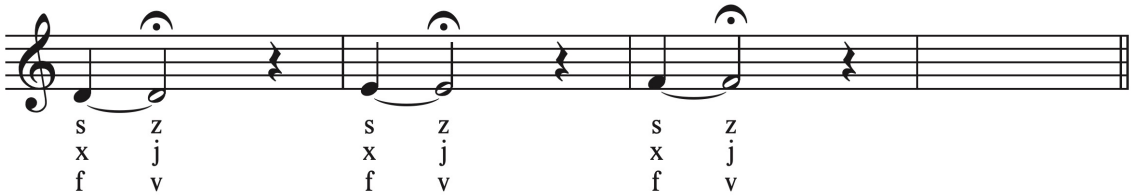
**Faringe**

O. **Relaxar a testa e sobrancelhas**. *Contração nesta região faz contrair faringe*.
P. **Buscando ressonância com boca fechada (*bocca chiusa*):** inicialmente suspirar pelo nariz (‘ham’). Com altura definida, suspirar ‘m’ e ‘n’, sempre soltando ar antes.
Q. **Com altura definida**, repetir várias vezes num fôlego só: **n - ||: ‘neiñ’ :||** ( **/ñ/** é a posição da parte posterior da língua fechando o palato mole, bem atrás, na parte posterior).
R. **Com altura definida**, repetir várias vezes num fôlego só: **h - A- ||: mem :||** (“Ameiñ”).
S. **Vocalise** com “mói”: buscar a percepção de como o som nasal /m/ ressoa na boca inteira até a ponta da cabeça e na face. Buscar /m/ na faringe. A vogal /ó/ transfere a ressonância à parte oral; o /i/ desloca a ressonância para frente e para fora da boca.
T. **Vocalise** com “néiñ”: buscar a percepção do trajeto da ressonância no corpo. Inicia-se pelo nasal frontal /n/, deslocando a ressonância à boca (oral) até o /ñ/ na faringe.
U. **Suspirar. O ar deve sair antes do som: começar com ‘x’ e logo emitir ‘j’. Começar com ‘f’ e logo emitir o ‘v’. Começar com ‘s’ e logo emitir ‘z’.** O som deve ocupar o espaço da faringe e da laringe. O som deve ocupar o espaço da boca inteira sem esforço. **x → j ; f → v ; s → z** .

O relaxamento e expansão da **faringe** é fundamental para ampliar o volume (a ressonância vocal) à sua capacidade máxima, sem nenhum esforço adicional.

**Isometria:** ação muscular com pouca contração (favorece resistência).

V. O mesmo exercício anterior, agora com altura definida. **x → j ; f → v ; s → z** .



# 4. EXERCÍCIOS PARA FORTALECIMENTO DA LÍNGUA

Quando de boca aberta, a língua deve se posicionar no assoalho da boca repousando atrás dos dentes.
Quando está fechada a boca, os dentes não se tocam entre si, e a ponta da língua encosta nas papilas superiores, atrás dos dentes.

A. Com a boca aberta, realizar "tic-tac" regular da língua (20 vezes, com metrônomo ou batida da mão):
    a. horizontal: **queixo não deve mexer**. (Ainda mais difícil é mover o queixo no sentido contrário ao da língua!). Deve seguir **metrônomo**.
    b. vertical: a ponta da língua deve tocar as papilas (atrás dos dentes superiores) e a base dos dentes inferiores. Alternar regularmente (20 vezes **com metrônomo**).

B. **Estalos** (de maneira veloz e repetida):
    a. da ponta da língua.
    b. da lateral da língua.
C. Deslizar a ponta da língua pelo palato ("céu da boca"), desde o fundo até os dentes. Repetir 20 vezes.
D. Empurrar a bochecha com a língua. Repetir 20 vezes alternando cada lado.
E. **Beijo simples**: repetir 20 vezes para fortalecer a língua.
F. **Beijo longuíssimo**: pode durar 1 minuto com respiração normal, *para o aluno perceber que a respiração é independente do movimento da língua*.

# 5. EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Exercícios respiratórios podem ser feitos à vontade, diariamente: há baixo risco de propagação de erros sem supervisão do professor, ao contrário dos exercícios vocais, os quais realmente podem desgastar órgãos internos mais frágeis.

A. **I.P.A.** é nossa abreviatura para "**I**nspira, **P**rende e **A**taca": inspirar soltando os ombros, prender e verificar a postura, atacar a nota desejada. Em exercício puramente respiratório, iniciar sem som, apenas com o fone "S" longo e sustentado. Repetir com "F" e "X".
B. **Para aumentar capacidade respiratória.** Suspirar. Inspirar. Prender e contar. Expirar. Prender e contar. Repetir 5 vezes. A contagem inicial é até 10. Profissionais contam até 18 (popular) e 24 (erudito), no mínimo.
C. **Para abrir músculos intercostais.** Suspirar. Inspirar e segurar. Esticar uma fita circundando o peito. Manter os músculos intercostais tonificados, sustentando um "s" ou uma vogal. A fita deverá ficar esticada pela metade do tempo. Abdominal deve estar relaxado.
D. **Respiração dissociada: independência dos músculos abdominais e dos intercostais** (parte 1). Suspirar. Inspirar em 2 estágios: (1) infla barriga; (2) depois, abrir os músculos intercostais. Expirar em 2 estágios: primeiro pela barriga, depois pelos intercostais.
E. **Respiração dissociada: independência dos músculos abdominais e dos intercostais** (parte 2). Suspirar. Inspirar abrindo somente as intercostais. Segurar. Cantar uma nota média. Enquanto canta, manter as intercostais abertas; contrair e relaxar o abdômen sem interferir na produção musical.
F. **Para treinar a economia de gasto do ar dos pulmões.** Inspirar. Caminhar 7 passos enquanto solta o 's'. Parar e reiniciar.
G. Inspirar em 3 etapas. Prender. Soltar devagar, suspirando e relaxando o corpo.
H. Inspirar e prender. Exalar em 3 etapas, com uma pausa; a última etapa é o suspiro. As pausas devem ser feitas somente com o diafragma, nunca com a garganta, nem com golpe de glote, o qual magoa as pregas vocais.
I. Exalar lentamente enquanto baixa a cabeça até o peito. Inspirar lentamente enquanto levanta a cabeça ao máximo, alongando pescoço, relaxando língua. Ao levantar, empilhar cuidadosamente as vértebras.
J. **Fortalecimento dos músculos intercostais.** Antes de iniciar, encher parcialmente um balão novo. Inspirar, prender e posicionar o balão na boca. Encher e esvaziar o balão várias vezes com um fôlego apenas. O balão não pode ser reaproveitado no dia seguinte, pois perde resistência.
K. **Para aprimorar a articulação da fala** (parte 1). Ler um texto em voz alta usando o mordedor (mastigador) de silicone nos dentes dianteiros.
L. **Para aprimorar a articulação da fala** (parte 2). Ler rapidamente um texto exagerando na articulação (boca livre, sem mastigador). Deve ser leitura muito rápida e exagerada.