

TONI CORRÊA

DICAS

**PARA AQUECIMENTO VOCAL
E CURA DA GAGUEIRA**



Toni Corrêa

TONI CORRÊA

DICAS

**PARA AQUECIMENTO VOCAL
E CURA DA GAGUEIRA**



Toni Corrêa

Aquecimento vocal antes das apresentações

Você já viu um atleta iniciar a competição sem fazer aquecimento? Pode ser que sim. Entretanto, o risco de sofrer uma contusão é bem maior. Eu não diria a mesma coisa para um orador, mas a falta de aquecimento vocal e até mesmo de aquecimento corporal específico, poderá fazer com que você simplesmente desafine sua voz, pronuncie mal as palavras e comprometa sua apresentação.

Cura da gagueira

Importante destacar que estes mesmos exercícios são importantes para a cura da gagueira. Falo por experiência própria, pois os mesmos promovem articulação vocal que - treinada à exaustão - gera segurança e determinação, duas coisas fundamentais para eliminar a gagueira.

No meu caso, lembro das quantas vezes repeti estes exercícios, tudo em voz alta.

Alternava os exercícios com leituras em voz alta, tentando imitar vozes famosas da época, que atuavam em noticiários de televisão e principalmente de rádio, pois naquela época os aparelhos de televisão não eram tão populares. Então ouvia Rádio Globo SP, Record SP, Tupi RJ, Rádio Gaúcha/RS, Rádio Guaíba/RS e Rádio Colméia, de Cascavel/PR.

E assim foi indo, de repetição em repetição, até que percebi que melhorou a pronúncia e a gagueira foi sumindo. Até hoje ainda pratico estes exercícios sempre que possível, mesmo que não tenha apresentações programadas. A repetição é importante para não deixar a gagueira voltar e para manter a articulação vocal.

A cura da gagueira também tem muito a ver com o sistema emocional, pois ela pode aparecer sempre que nos alteramos, que mudamos o tom de voz e ficamos nervosos.

Assim, aprendi também que precisamos manter a calma em todas as situações, principalmente em situações de confrontação e exposições.



Exposições públicas, como apresentações, debates e questões do gênero merecem todo o cuidado.

Mas, voltemos ao aquecimento. Que tal aquecermos com a respiração? Quanto à respiração, que é um dos grandes problemas que atinge a leitura, sugiro alguns exercícios:

- Respire e solte o ar fazendo TS...;
- Respire e solte o ar fazendo BR...;
- Respire e solte o ar fazendo TR...;
- Respire e solte o ar fazendo TS... TS... TS... (como se o ar fosse saindo por um pininho que abre e fecha rapidamente);
- Respire e segure por 4 segundos, solte o ar fazendo TS...
- Respire profundamente pelo nariz e solte vagorosamente pela boca, contando de 1 a 10. Depois, inspire por uma narina e solte pela outra.
- Agora inspire de pouco em pouco até encher os pulmões, depois expire emitindo os sons: SSSSSS... ZZZZZZZ... JJJJJJJJJ... CHCHCHCH.

Em seguida, procure sentir o ar entrando e se espalhando em seu corpo através do sangue. Trabalhe os impulsos cerebrais para as partes do seu corpo (como leves movimentos dos dedos das mãos e pés).

Chegou a hora de acordar o diafragma, desenvolvendo duas atividades, que são: inspire e expire rapidamente dando sopapos no diafragma como se estivéssemos bombardeando o abdome.

São exercícios que devem ser feitos por cerca de três minutos, cada.

Agora, vamos ao aquecimento que tem como objetivo primordial a preservação da saúde do aparelho fonador, fazendo movimentos ou caretas para acionar a musculatura da boca, abrindo e fechando, esticando para os lados, etc.

Esses exercícios devem ser executados a cada aula prática ou de 2 a 3 vezes por semana e, antes das apresentações, naqueles momentos em que você se concentra na apresentação.

Coloque a língua para dentro e para fora enchendo bem os pulmões, falando em tom alto e claro o grupo de vogais, pronunciando exageradamente durante 10 a 20 segundos.

Com o tórax na posição reta, a respiração deve ter a ajuda do diafragma abdominal e ao iniciar a fala, faça de conta que a tonalidade da sua voz está sendo dirigida à última pessoa do auditório.

Exemplo: AAAAAA..., EEEEEEE..., I I I I I I I I I..., OOOOOO..., UUUUUUU.

Quando ler, pronuncie todas as sílabas, especialmente as finais e as do meio.

Faça agora o seguinte exercício: Pronuncie abrindo bem a boca, exagerando ao máximo que puder e tentando escutar o que você está dizendo:

- Guam... Guem.... Guim... Goin. .. Gum...
- Bran... Bren.... Brin. . . . Bron. . . Brun...
- Cain... Quem... Kiin... Com... Cum...
- Gua.... Gue... Gui.... Guo... Gur...
- Pain... Pem... Pim... Pont.. Pum...
- Tam... Tem... Tim... Tom... Tum...

Treine durante 15 segundos os (RR) fortes e em seguida o (R) fraco:

- RRA....RRE...RRI.. .RRO. ..RRU...
- RA...RE...RI...RO...RU...

Os exercícios a seguir são importantíssimos para melhorar a dicção. É uma espécie de jogo verbal que consiste em dizer, com clareza e rapidez, versos ou frases com grande concentração de sílabas difíceis de pronunciar, ou de sílabas formadas com os mesmos sons, mas em ordem diferente.

Os trava-língua são conhecidos pela dificuldade que as pessoas tem ao tentar pronunciá-los sem tropeços.

Deve-se colocar uma caneta na boca entre os dentes, e repetir uma série de palavras moduladoras da dicção, como:

- A gata branca capenga, que gostava de pegar camundongos na copa da casa do conde Guatinguetacal, corre atrás da bola que rebola e bate no peito do papagaio, que grita, e depois, no bico do galo pedrês que bebe água no balde da bica do quintal e também no pato pintado, que dá bicadas na pata do pacato boi preto e branco que pastava no gramado.

- O mameluco melancólico meditava, e a megera megalocéfala, macabra e maquiavélica, mastigava mostarda na maloca miasmática.
- Migalhas minguadas de moagem mitigavam míseras meninas.
- Moleques magricelos mergulhavam no mucurro, murmurando como uma matilha de macacos.
- Bela Baiana, boneca de bronze, bailava brejeira num burlesco bendenguê da Bahia.
- No barraco do babalaô Borborinha, babel da baixada, bacanal de bárbaros. Bebem, blasfemam, batem, batucam, borboleteiam no bestial bambaquerê.
- Quem com o ferro fere, com o ferro será ferido. Forjam frente a frente com fragor o ferreiro Felisberto Furtado e seu filho Frederico Felizardo.
- Na fornalha flamejante, fulge o fogo na terra misturada com areia fina, enquanto o rato roía a roupa de Renato Rodrigues. Afinal, ofegante e farto de fazer força, o filho do fanfarrão forja ferraduras, ferrolhos e ferramentas.
- Dançam depressa, disciplinados e decididos os dez delgados da datilografia dinâmica, que decifram os documentos do depósito do atual deputado demagogo.
- E há nevoentos desencantos dos encantos dos pensamentos nos santos lentos dos recantos bentos, dos cantos dos conventos. Prantos de intentos, lentos tantos que encantam os atentos ventos.
- O prestidigitador prestativo e prestatário está prestes a prestar a prestidigitação.
- prodigiosa e prestigiosa.
- A prataria da padaria está na pradaria prateando prados prateados.
- Branca branqueia as cabras bravas nas barbas das bruacas e bruxas branquejantes.
- Trovas e trovões trovejam trocando quadros trocados entre os trovadores esquadrihados nos quatro cantos.
- As pedras prestas das pedreiras de Pedro Pedreiras são os pedregulhos com que Pedro apedrejou três pretas prenhas.
- O grude da gruta gruda a grua da gringa que grita e, gritando, gripa a grade da grotta grandiosa.
- No quarto do crato eu cato quatro cravos cravados no crânio da caveira do craveiro.
- O lavrador é livre na palavra e na lavra, mas, não pode ler o livro que o livreiro quer vender.

- Fraga deflagra um drible, Franco franqueia o campo, o povo se inflama e enfrenta o preclaro júri, que declara grave o problema.
- Quero que o clero preclaro aclare o caso de Clara e declare que tecla se engana no que clama e reclama.

É importante ressaltar que deveríamos fazer alguns exercícios diários.

É bom tomar água antes das apresentações e depois das apresentações. Durante as apresentações, caso esteja com a garganta seca ou tenha dificuldade na pronúncia de algumas palavras, um pouco de água pode resolver o problema. Mas não utilize bebida alcoólica para o aquecimento, tampouco líquidos gelados, pois o ideal são bebidas na temperatura ambiente.

Faça um treinamento diário, ou um aquecimento dos músculos faciais, dos maxilares, das cordas vocais e dos pulmões, abrindo bem a boca várias vezes, como se estivesse mascando uma dúzia de chicletes.



O autor

Toni Corrêa é Bacharel em Secretariado Executivo Bilíngue pelo Unics, em Palmas/PR. Mestre em Ciências da Educação pela Uninter, em Ciudad Del Este, República do Paraguai, onde o defendeu dissertação com o tema “A contribuição da escola no desenvolvimento da oralidade, da oratória e da retórica”.

Possui três livros publicados:

- Cerimonial, Protocolo e Organização de eventos
- Ferramentas para o Sucesso
- Fale bem, você também

O Palestrante conta:

- Mais de 25 anos como professor de Oratória, Cerimonial e Protocolo, Língua Portuguesa, Secretariado Executivo e Gerenciamento de Equipes;
- Mais de 25 anos de atuação nas rotinas de Cerimonial e Protocolo;
- Mais de 20 anos de atuação em rádios e jornais.

FALE COM O AUTOR



tonicorrea.com.br



48 99602-2280



toni@tonicorrea.com.br



48 99602-2280



REDES SOCIAIS

