

QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA

Conhecendo, desvendando e soltando a voz para uma vida melhor

O servidor toma conhecimento da existência do Projeto por meio do DJe e divulgação nas mídias sociais do TJ; a inscrição é realizada eletronicamente no Portal do Servidor do Tribunal.

As práticas são realizadas em reuniões semanais de 1h30, da seguinte forma:

5 minutos - dinâmicas de grupo para integração e descontração.

10 minutos - apresentação dos aspectos teóricos sobre anatomia e fisiologia da voz, com uso de material multimídia, filmes e imagens.

10 minutos – aplicação de exercícios de alongamento, relaxamento corporal e de realinhamento postural, este último com o objetivo de facilitar a prática do canto.

20 minutos – aplicação de exercícios de respiração (para ampliação da expiração do ar, de forma controlada), aliados aos exercícios vocais (flexibilização, organização e aquecimento das estruturas responsáveis pela produção e emissão da voz – laringe e pregas vocais) e de processamento auditivo (aprendizado e execução de melodias diversas, conforme apresentadas aos participantes).

45 minutos - apresentação da canção que será cantada no dia, conhecida pelo grupo. Nesse período, poderá ser necessário retomar os exercícios anteriormente feitos, para que o participante consiga aplicar a técnica vocal já trabalhada.

Dependendo do progresso e disponibilidade do grupo, poderão ser propostas harmonizações da melodia cantada (adições de vozes, em harmonia).

Quando o grupo consegue ir além da reprodução da melodia oferecida, é instado a avaliar sua contribuição e capacidade criativa e também a reconhecer suas potencialidades.