

Quando pensamos no corpo humano e principalmente em um dos mais valiosos bem que temos para nos comunicar, a voz; conseguimos perceber que ela tem saído com mais dificuldade durante a pandemia do COVID 19.

Vamos pensar agora, no menor dos males disso tudo, durante esse período da pandemia: "alguém que não ficou doente e permaneceu em quarentena, longe de suas atividades". Mais especificamente, o cantor que ficou longe dos palcos.

E para o cantor, que tem uma alta demanda desse instrumento? Você já se perguntou porque ele tem cantado com queda em sua performance quando voltou?

Bem, vamos lá:

Quando não estamos trabalhando mais quanto antes; alguns fatores, como por exemplo: a força, a resistência, a coordenação da voz e da respiração ao cantar; temos aí uma quantidade menor de musculatura que é recrutada, e, conseqüentemente o cantor "fica mais preguiçoso, mais cansado, canta por menos tempo "quando começa a voltar as suas atividades.

Para entendermos melhor, pensemos em atividade física observamos em duas semanas uma perda de em média 13% no número de fibras musculares recrutadas para uma atividade. Imagine você voltando para a academia após quase dois anos de pandemia? Sem ter pisado lá antes?

Para entendermos melhor essa falta de condicionamento no cantor, ou, o porquê deste "estar

pronto para cantar"e não conseguir cantar como antes, precisamos entender como acontece a boa forma.

Em linhas gerais: precisamos, como no exercício, aumentar o condicionamento de forma correta e gradual em voz , sempre devemos fazer de forma consciente, sendo assistidos e acompanhados.

Na academia, o educador físico acompanha o corpo. E na voz, a fonoaudiologia, com a fono especialista em performance e na voz cantada, condiciona essas musculaturas para se tornar cada vez mais potente, cada vez mais resistente e com uma performance cada vez melhor. Para isso, a musculatura junto com habilidade certa precisam ser trabalhadas de modo que a musculatura e o corpo consigam chegar onde o cantor precisa nestes treinamentos em fono.

Durante a pandemia as cargas de trabalho foram diminuídas, a quantidade de shows, o número de ensaios , participações também. E junto aos aspectos que foram aparecendo menos, foram as participações das musculaturas enquanto cantavam e ensaiavam. Ao usarem menos foram perdendo sua capacidade de estar em forma quanto a força, resistência e todo o dinamismo que precisamos para cantar.

Voltar a cantar sem estar pronto é não conseguirmos responder com essas musculaturas como deveríamos e respondermos menos quando cantamos porque ela desacostumou a ser utilizada.

Mas então é só voltar a cantar que está resolvido?

Vamos lá, cantar sem estar preparado e principalmente após ficar muito tempo parado é um tiro no pé, pois, como conversamos; a musculatura do cantor precisa ser preparada para voltar a ser o que era antes, como um treino ao condicionarmos aos poucos e evitando lesões.

Quer saber mais? Entre em contato conosco na Bless ou mande uma mensagem.