

Conforme você já deve estar acompanhando aqui no site; estamos falando sobre a diadococinesia. Você se lembra?

Só pra reforçar aqui e te lembrar um pouquinho do que falamos antes: pessoas que se queixam de não conseguirem encaixar o fonema/ o som da boca ao ritmo da música, muito comum também quando cantamos em outra língua, onde, os sons são diferentes e forma como produzimos ao falar e cantar também...como se nossa língua, nossa boca, nossa voz, procurasse encontrar as formas certas de se encaixar o som com o ritmo.

Existem treinos específicos para essa dificuldade. O nome "diadococinesia"é complicado, mas ,vamos tentar deixa-lo mais fácil que seu nome pra você e te relembrar: é a velocidade entre seu cérebro pensar na palavra e fazer com seus neurotransmissores mandem a a informação de como seus músculos devem se organizar para produzir um som. Quando se tem um encontro consonantal como nas palavras de BRAzil, BROwser, etc. É como se fosse um casamento, cérebro e órgãos do canto precisam estar casados.

Sei que parece complicado, mas, vamos dar uma ajudinha:

1. Procure uma fono para saber oque está acontecendo quando você fala ou canta: como está sua musculatura da boca, do rosto, sua dicção e sua voz ao cantar ou falar.

2. Nada melhor que a ajuda certa para sua dificuldade e de forma pontual.

3.Quando for cantar, falar, principalmente em outra língua: relaxe a musculatura facial fazendo expressões faciais, abrindo e fechando a boca lentamente , aumentando suavemente esses movimentos. Isso ajuda a alongar e aquecer sua musculatura.Tenha sempre a ajuda de seu fonoaudiólogo para evitar excessos e dores musculares, principalmente na musculatura e na articulação .

4. Com a boca fechada, (boca fechada? Sim, calma, boca fechada; você vai entender porque) dentes encostando (parte de cima com parte de baixo) leia movimentando sua língua apenas. Algumas pessoas poderão não conseguir, por isso a avaliação e ajuda da sua fono.

5. Use e abuse dos trava- línguas para te ajudar a melhorar sua articulação e dicção enquanto fala. Fale em velocidade mais lenta e vá acelerando gradativamente. Aqui via um exemplo:

- Num ninho de mafagafos há sete mafagafinhos. Quando a mafagafa gafa, gafam os sete mafagafinhos"

- "A rua de paralelepípedo é toda paralelepipedada."

- "Sabendo o que sei e sabendo o que sabes e o que não sabes e o que não sabemos, ambos saberemos se somos sábios, sabidos ou simplesmente saberemos se somos sabedores.

- Mas, esse exercício serve pra todo mundo? Sua roupa serve para todas as pessoas? Hum, é bem por aí. Ajuda sim, mas, o exercício certo, personalizado para sua dificuldade, a sua fono vai te passar quando você agendar.

6. Respeite a lei das vogais! Lei das vogais? Sim, ela é valorosa nestes casos. Escolha um texto e faça a leitura apenas das vogais, mantendo a sílaba mais forte ou sílaba tônica das palavras. Olha um exemplo para seu treino:

**"Atirei o pau no gato tô tô**

**Mas o gato tô tô**

**Não morreu reu reu**

**Dona Chica cá**

**Admirou-se se**

**Do berro, do berro que o gato deu:**

**Miau!"**

Mais uma vez lembrando que o som certo, o trava língua certo ajuda ainda mais, principalmente quando se tem uma dificuldade específica.

Quer saber mais??? Tem outras dúvidas?

Vem conversar com a gente, agende conosco. Será um prazer ter você no Team Bless!