

O canto é uma atividade que demanda preparo físico e emocional, portanto, tornam-se necessário um treinamento adequado para se adquirir controle e propriocepção da fonação, bem como equilíbrio corporal. Isso denota a saúde do cantor, tanto vocal como corporal. Certamente a postura poderá influenciar no conforto físico, e, conseqüentemente, no resultado vocal do indivíduo, uma vez que desvios posturais possibilitam distúrbios da voz, como fendas glóticas, nódulos, entre outros. Nesse sentido cantar é uma resposta da interação do corpo inteiro que envolve a coordenação e a dinâmica dos músculos.

Estudos fisiológicos realizados por fonoaudiólogas demonstraram que o aquecimento e o desaquecimento muscular corporal, associados ao aquecimento e desaquecimento vocal são de grande importância para o condicionamento vocal. O aquecimento corporal de cantores deve ser adotado como prática contínua na preparação da voz, porque previne lesões, promove flexibilidade, favorece o alongamento e garante melhor vibração das pregas vocais. O alongamento muscular garante ao cantor maior resistência e flexibilidade para execução de movimentos e manutenção da postura e da voz. Assim como na musculatura do corpo, os músculos envolvidos na produção da voz, principalmente na voz cantada, também precisam de aquecimento. Não só por se tratar de uma musculatura que requer maior quantidade de sangue, mas também, porque precisam de maior prontidão para a vibração, que acontece quando o ar passa pelas pregas vocais. O aquecimento vocal flexibiliza a musculatura das pregas vocais, garante maior elasticidade e resistência para os diferentes ajustes de frequência e intensidade; otimiza o fluxo de ar trans-glótico nas tomadas inspiratórias curtas e rápidas durante o canto. Não existe um exercício global para todas as pessoas e sim, uma prática para cada caso. Pessoas são diferentes e isso precisa ser respeitado para se evitar alterações e problemas vocais. Caso tenha lido este artigo e queira saber como funciona o trabalho fonoaudiológico para o canto: Entre em contato conosco!