

AQUECIMENTO VOCAL

O aquecimento vocal é uma preparação para o uso intensivo da voz. Assim como os atletas aquecem o corpo e os músculos antes de entrar em campo, o profissional da voz também precisa aquecer, pois estará utilizando de forma intensa toda musculatura envolvida na fonação, sendo assim considerado um atleta da voz. Corresponde à realização de uma série de exercícios respiratórios e vocais, cuja finalidade é aquecer a musculatura das pregas vocais antes de uma atividade mais intensa para evitar sobrecarga, o uso inadequado ou um quadro de fadiga vocal (Costa e Andrada e Silva, 1998).

Objetivos do Aquecimento Vocal

O objetivo do aquecimento vocal é preservar a saúde do aparelho fonador. Além disso, este procedimento também permite a cooptação adequada de mucosa, maior flexibilidade das pregas vocais, aumento da habilidade ondulatória da mucosa, maior intensidade e projeção do som, bem como melhores condições gerais para a produção do som como um todo (Francato e outros, 1996).

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO VOCAL

Alongamento da coluna conciliando inspiração e expiração.

Movimentação dos músculos do pescoço (inclinação lateral, para frente e para trás e rotação da cabeça).

Alongamento do músculo masseter (abertura ampla da boca).

Abaixamento de laringe e para relaxamento da musculatura extrínseca da laringe (varrer palato e rotação da língua no vestíbulo, mantendo lábios unidos).

Vibração de lábios e língua em escala ascendente.

Sons nasais /M/ e /N/ “humming” em tom médio realizando concomitantemente movimentos mastigatórios.