

## AS REGRAS DE OURO DA BOA VOZ DE UM CANTOR

1. Nunca cante quando não estiver em boas condições de saúde; cantar é um ato de esforço e de enorme gasto energético. Manter a saúde auxilia a produção da voz, quer seja cantada ou falada. São raros os indivíduos doentes que mantêm boa emissão vocal.
2. Use roupas confortáveis, não apertadas, principalmente na garganta, no peito, na cintura ou no abdômen.
3. Mantenha-se sempre hidratado, bebendo, pelo menos, dois litros de água por dia; suas pregas vocais estarão em ótima condição de vibração quando sua urina estiver transparente.
4. Aqueça e desaqueça a voz antes e depois das apresentações, respectivamente. Aqueça a voz através de exercícios de flexibilidade muscular, antes de usá-la para o canto: vocalize com variação de tons, começando pelos médios e depois indo em direção aos extremos da tessitura vocal. Após o término das apresentações ou ensaio, desaqueça a voz através de exercícios para retornar à sua voz falada natural; use bocejos, fala mais grave e mais baixo, para não ficar usando seu esquema vocal cantado além do tempo do canto. Um cantor que fala do mesmo jeito que canta submete seu aparelho vocal a um desgaste muito maior.
5. Ensaie o suficiente para ficar seguro quanto ao texto, melodia e controle de voz; assim fazendo, você vai reduzir a interferência de aspectos emocionais negativos, como o medo e ansiedade ante o público. Não ensaie por mais de uma hora sem descanso.

6. Monitore sua voz durante os ensaios e apresentações: aprenda a ouvir sua qualidade vocal e a reconhecer as características básicas de sua boa emissão. Aprenda a reconhecer suas sensações de esforço vocal e tensões desnecessárias, a fim de evitá-las.
7. Lembre-se de que um certo nervosismo mobiliza positivamente a energia para uma apresentação mais rica e envolvente; a adrenalina é positiva e confere emoção ao canto. Além disso, o público espera o sucesso do cantor, confie nesta química!
8. Evite as festas ruidosas, lugares enfumacados e barulhentos, tanto antes como depois das apresentações. Antes das apresentações, os abusos em questão podem limitar seu resultado vocal; após as apresentações seu aparelho fonador foi intensivamente solicitado e está mais sensível para responder a tais agressões.
9. Mantenha uma dieta balanceada, pois o canto é uma função especial e requer grande aporte energético. Evite o excesso de gordura e alimentos condimentados, o que lentifica o processo digestivo, limita a excursão respiratória e reduz a energia disponível para o canto. Além disso, se voltar muito tarde para casa e ainda não tiver se alimentado, ingira apenas alimentos leves e de fácil digestão, para evitar o refluxo gastroesofágico.
10. Nunca se auto-medique; não tome remédios sugeridos por leigos, nem chás e infusões de efeito desconhecido (geralmente irritantes, ressecantes e estimulantes de refluxo gastroesofágico). Também não repita receitas médicas utilizadas numa certa ocasião, mesmo que tenham dado resultado positivo. Procure ajuda especializada, quando necessário.