

Programa de Recuperação para Férias

Ora cá estamos nós outra vez! Vamos lá recuperar o tempo gasto noutras paragens. E uma vez que se aproximam as férias, tenho a certeza de que você se vai dedicar mesmo a recuperar energias. O 'trabalho físico' e o trabalho da voz (por que não?) podem desempenhar um papel determinante. Vá lá! Férias não é só turismo e leitura .

Portanto, junte os números de A Página onde foram publicados os primeiros textos sobre a voz e releia-os com cuidado. Experimente as sugestões aí apontadas, porque agora vou sugerir-lhe um **Programa de Recuperação para Férias**.

Fase 1 - respiração com o ventre e o tórax. Posição: deitado de costas, com uma mão sobre o ventre (zona do umbigo) e outra sobre o tórax (a posição das mãos serve para você visualizar melhor que o que deve esubirí primeiro é o ventre). Se você fizer isto de manhã, depois de um bom sono e voltar a adormecer, não é mau; não fique de má consciência; deixe-se ir.

Fase 2 - repetição do mesmo exercício, mas de pé. Dê a cada movimento de inspiração e expiração dois segundos, com um segundo de retenção do ar.

Fase 3 - exercício físico:

a) mantenha-se de pé. Baixe a cabeça muito devagar e deixe cair o queixo como se fosse um boneco desarticulado. Sempre com o queixo nessa posição (baixado e recuado), vá rodando a cabeça muito devagar para um lado e depois para o outro; mas mesmo muito devagar, como se fosse num filme em câmara (muito) lenta.

Nunca deixe de inspirar e expirar ao seu ritmo;

b) trabalho dos ombros: execute, também muito devagar, uma circundação dos braços, mas sem levantar os ombros como a figura indica.

Faça um movimento muito devagar para a frente, e depois para trás. Experimente um braço de cada vez e depois os dois ao mesmo tempo. Durante este exercício não deixe de inspirar e expirar ao seu ritmo. Este exercício bem executado levar-lhe-à, para começar , cerca de cinco minutos. Com os cinco minutos gastos com as fases anteriores você já vai em dez minutos. Para férias não é mau. Mas espere aí, ainda não acabou!

c) ponha as mãos na cintura e afaste ligeiramente as pernas; rode a cintura nos dois sentidos, depois para um lado e para o outro - um minuto;

d) junte as pernas e os pés, flicta os joelhos unidos e rode os joelhos com a ajuda das mãos - um minuto;

e) com as pernas unidas e ainda com as mãos nos joelhos, faça flexões para cima e para baixo - um minuto.

Fase 4 - recolha os exercícios vocais de A Página e experimente recuperar alguns que já tenha executado.

Está ver? Já passaram vinte minutos, e foram, talvez, dos mais bem passados do dia. Quer ir dar uma corridinha? Isso é consigo. Eu também era capaz.

Agora que vai fazer? Ler o jornal?

Bem já que falamos de leituras, vou dar-lhe uma sugestão: a Editorial Caminho editou já este ano ãA Voz e os seus Sortilégiosí de Marie-France Castarède. Ora para quem anda a tratar da voz... e mais não digo.

Boas Férias

Guilhermino Monteiro