

# Cinesiologia Especializada e Cinesiocantoterapia: Canto, Autoconhecimento e Transformação Pessoal

*Nicole Botelho Borges<sup>1</sup>*

## **O que é**

Cinesiologia Especializada e Cinesiocantoterapia são práticas terapêuticas naturais (não utilizam aparelhos nem medicação), que integram os circuitos físico, mental, emocional e o sistema nervoso. Visam a desbloquear funções estressadas do sistema neurológico, harmonizando o corpo, a mente e as emoções e resultando numa melhora significativa da voz. Ajudam também a aliviar tensões físicas, psíquicas, emocionais e químicas que afetam o sistema neurológico.

## **Como é o tratamento**

Durante o tratamento, técnicas de alívio de tensão são combinadas com balanceamento emocional, afirmações, visualizações, massagem, exercícios de movimento, exercícios respiratórios e vocalizes. A Cinesiologia Especializada e a Cinesiocantoterapia buscam tratar a causa dos problemas e das dificuldades, para que o sintoma seja, conseqüentemente, eliminado, proporcionando alívio e bem-estar. Através dessas técnicas é possível também melhorar a tonicidade e o funcionamento dos músculos envolvidos na fala e no canto, facilitando a emissão vocal.

## **A quem se destina**

A Cinesiologia Especializada e a Cinesiocantoterapia são indicadas para qualquer pessoa que busque aprimorar: a voz falada ou cantada; coordenação motora; comunicação pessoal; autoconfiança; auto-estima; equilíbrio emocional, físico e mental. Aliviam *stress*, auxiliam a recuperação de pacientes em pós-operatórios, ajudam na determinação de metas e sua execução, entre outros.

Especificamente para profissionais da voz, essas técnicas servem para acelerar o processo de aprendizado, memorização e mudança de técnica vocal; ajudam a trabalhar aspectos cênicos, musicais e rítmicos; balanceiam a pessoa uma prova ou performance etc.

Como outros processos terapêuticos, tanto a Cinesiologia Especializada quanto a Cinesiocantoterapia pressupõem um tratamento sistemático.<sup>2</sup>

Mais informações no blog <http://cinesiocanto.blogspot.com> ou pelo telefone 11 5583 1244.

---

<sup>1</sup> Professora de canto formada pela UNESP e cinesioterapeuta diplomada pelo Instituto Brasileiro do Balanceamento Muscular.

<sup>2</sup> Este texto foi baixado do site [www.ouvirativo.com.br](http://www.ouvirativo.com.br)