



BREVES CONSEJOS PARA CALENTAR LA VOZ

Hacer un calentamiento vocal debe ser de 10 a 15 minutos, no más, por que podríamos lastimarnos la garganta.

✚ **El calentamiento debe ser relajado.**

✚ **Encuentra un lugar y tiempo apropiado para calentar.**

Durante el trayecto en coche hasta el Centro puedes ir haciendo tranquilamente estos ejercicios

✚ **Respiración. Respira correctamente.**

Adopta una postura correcta e inhala profundamente para luego exhalar por la boca en forma lenta y audible produciendo un sonido similar al producido por una fuga de aire de un neumático o llanta de automóvil. Repite este ejercicio unas cuatro veces.

✚ **Relaja los músculos de la cara y el cuello.**

Para ello puedes hacer muecas, abrir y cerrar la boca exageradamente...

✚ **Imitando una motocicleta.**

Este ejercicio consiste en producir con la vibración de los labios un sonido similar al de una potente motocicleta. La idea es hacer que los labios vibren libremente para masajear o relajar los músculos de la cara.

✚ **Vocaliza sonidos simples con la boca medio abierta.**

por ejemplo: haz unos sonidos como (a, b, c) en distintos tonos

- /mma, mme, mmi, mmo, mmu/
- y en escala descendente /mmu, mmo, mmi, mme, mma/
- también si quieres haz sonidos como:

prrrrrrrrrrrrrrrraaaa...

prrrrrrrrrrrrrrrreeeee...

prrrrrrrrrrrrrrrriiii...etc

haz vibrar muy bien la lengua.

✚ **Con la boca cerrada.**

Respira profundo, ahora exhala emitiendo una B, que infle los carrillos (la parte que rodea la boca hasta las mejillas) y dejando una leve separación entre tus labios para que salga el aire. Debes sentir que vibra tu pecho, espalda, cabeza. Cuanta mayor vibración sientas, mejor será el resultado, estos son los resonadores.

Después, emite una M, sonriendo, esto permitirá que se incremente el sonido. El aire debe salir por la nariz. Siente como vibra tu cabeza y otras partes de tu cuerpo. Al final de estos ejercicios notarás que tu voz cambia.

✚ **Imita la sirena de una ambulancia.**

Este ejercicio consiste en imitar el sonido comenzando con un sonido grave a bajo volumen para luego incrementar el volumen y la altura del sonido manteniendo relajados los músculos de la cara.

Te vas a dar cuenta que poco a poco va calentado tu voz y te encuentras más cómodo/a



Otra cosa importante es encontrar tu tono natural de voz ¿cómo hacerlo?

Muchas veces **GRITAMOS** cuando lo que queremos hacer es **elegir el volumen** de nuestra voz.

GRITAR es hacer un sonido fuerte con la garganta. Con el **VOLUMEN** conseguimos que con la cantidad de aire que introducimos, con la que emitimos el sonido, éste tenga más potencia.

Para encontrar nuestro tono natural, **en casa**, con tranquilidad y tantas veces como sea necesario hacemos lo siguiente:

Párate con los pies un poco separados (30 cm entre los dos), con la espalda recta y el cuerpo relajado.

Respira y mantén el aire, posteriormente, emite una A larga y antes de terminarla tápate la nariz. Si el tono de la A cambia a un tono nasal, quiere decir que no está bien colocada tu voz. Repite el ejercicio, hasta que al taparte la nariz no haya variación de sonido. Este es tu tono natural de voz.

(Nota importante: se recomienda evitar a toda costa los refrescos o bebidas frías)

OTRAS RECOMENDACIONES

- ✚ Cuando hablamos para un grupo, es importante **estar relajados**, si no, nuestro cuello está tenso y también lo están nuestra garganta y eso puede ocasionar lesiones en las cuerdas vocales. La relajación ayuda a que la voz fluya más y mejor, logrando así una proyección del sonido óptima.
- ✚ **Respirar, controlar, administrar y emplear correctamente nuestro aire.** Para lograr una buena respiración, debemos tener una buena postura corporal. Hablar proyectando la voz al frente, hacia los interlocutores. No emplear frases muy largas y controlar que el aire no se te acabe antes de terminar la frase, ya que el volumen de voz baja notablemente.
- ✚ **No hables mientras escribes en la pizarra**, tendrás que repetir, tu voz choca contra la pizarra y no se oye.
- ✚ **No hables doblando el cuello para leer un libro o un papel en la mesa** mientras estás de pie, el aire no sale correctamente y haces un esfuerzo inútil.
- ✚ Seguro que se te van ocurriendo más cosillas que no deberíamos hacer y hacemos por costumbre, se trata de ir corrigiendo poco a poco estas actitudes para tener más calidad de vida.

Espero que te sirvan estos consejos,

Charo Herrera