

**EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO
DE LA
TÉCNICA VOCAL**

Respiración

1. En el suelo, inspirar y espirar movilizándolo el diafragma, poner las manos y luego un libro para observar como se moviliza.
2. Inspirar aire por la nariz y botarlo haciendo el sonido /tsssssssssss/ (3 veces).

3. Tomar aire en 4 tiempos y lo soltarlo igualmente en otros 4. Acompañar con una actividad física (p. ej. Caminar)
4. Inspiramos con normalidad y botamos realizando el sonido /tsss/ y cortándolo durante la emisión. Así fortaleceremos el diafragma.

5. El siguiente ejercicio consta de 7 fases, durando cada una de ellas un mínimo de 5 tiempos (se pueden aguantar gradualmente).

- Inspiramos hasta llenar aproximadamente la mitad de nuestra capacidad pulmonar y elevamos los brazos hasta ponerlos en forma de cruz.
- Aguantar el aire.
- Volvemos a inspirar, completando así la respiración y lo que nos queda de capacidad, y a la vez subimos los brazos hasta arriba (casi paralelos a la cabeza).
- Volvemos a aguantar el aire.
- Botamos el aire hasta llegar a soltar aproximadamente la mitad, mientras bajamos los brazos y los volvemos a poner en cruz.
- Aguantamos nuevamente lo que nos queda de aire.
- Soltamos todo el aire y bajamos los brazos hasta pegarlos al cuerpo.

Relajación Muscular

1. Cuello: Giramos la cabeza lentamente hacia derecha e izquierda (como negando), hacia delante y hacia atrás (como asintiendo) y hacia los hombros alternativamente (tratando de tocar el hombro con la oreja). Cada ejercicio se debe realizar 10 veces a cada lado.
2. Hombros: Giramos los hombros en círculo de forma alternada (primero uno y luego otro) hacia atrás y después hacia delante, con los brazos caídos y muy lentamente. Realizar cada giro 10 veces.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y FORTALECIMIENTO BUCAL

1. Con la boca cerrada, sacamos los labios un poco hacia afuera como si fuésemos a besar, y subimos y bajamos la mandíbula en esa posición.
2. Arrugamos toda la cara como poniendo un gesto de asco o desprecio y la estiramos después en gesto de asombro.
3. Con los dientes juntos, apretamos los labios al máximo durante unos segundos, luego los estiramos como una sonrisa.

4. Con los labios un poco hacia afuera, abrimos y cerramos la boca dejando caer la mandíbula, la cual debe estar lo mas relajada posible.
5. Con la boca abierta y la mandíbula relajada, moveremos esta lentamente hacia derecha e izquierda.
6. Contraeremos los pómulos de manera que adoptemos un gesto más o menos de sonrisa, y los soltamos después dejando toda la musculatura relajada.

7. Con la boca cerrada, giramos la lengua en círculo en ambos sentidos, situándola para girar entre los labios y los dientes.

8. Con la boca entreabierta, tocamos con la punta de la lengua los dientes superiores, los inferiores y las comisuras de los labios (como haciendo una cruz)

9. Sacamos la lengua estirándola durante unos segundos y la volvemos a meter en la boca.

Emisión Vocal

EMISIONES ÁFONAS

Con las piernas separadas y los brazos colgando, comience con la distensión de la laringe abriendo la boca y emitiendo las siguientes vocales de manera áfona, cuidando la articulación y el descenso mandibular:

/o/ - /u/ - /a/ - /e/ - /i/

Luego emita en conjunto las vocales:

/a – o – u – e - i/

Con las piernas separadas y los brazos colgando emita estas palabras de manera áfona:

**/óvulo/ - /oral/ - /ahora/ - /hojear/ - /aguja/ - /aleluya/ - /último/ -
/alivio/ - /alegar/**

COLOCACIÓN O PROYECCIÓN DE LA VOZ

Emita una /m/ lo más larga posible buscando la vibración de los labios

→ **Mmmmmmmmmmm**

Agregue el sonido de una vocal articulando de manera exagerada sin olvidar buscar primero la sensación de vibración

→ **mom mom**

→ **mim mim**

→ **mem mem**

→ **mam mam**

→ **mum mum**

Tome aire e incluya tres vocales

→ **m___u___e___i**

→ **m___u___o___a**

→ **m___e___u___i**

→ **m___e___o___a**

ATAQUE VOCAL

Ejercicios:

Lea las siguientes palabras susurrando la primera vocal alargada y suba en intensidad lentamente hasta introducir la fonación y decir la palabra completa.

- Avión → aaaaaaaAAAvión
- Aserrín → aaaaaaaAAAserrín
- Alejandra → aaaaaaaAAAlejandra
- Escalera → eeeeeeeEEEscalera
- Escoba → eeeeeeeEEEscoba
- Elefante → eeeeeeeEEElefante
- Iglesia → iiiiiiiiiiiIIIIIIglesia
- Iguana → iiiiiiiiiiiIIIIIIguana
- Isabel → iiiiiIIIIIIIsabel
- Oso → oooooOOOso
- Oreja → oooooOOOreja
- Oruga → oooooOOOruga
- Uniforme → uuuuuUUUniforme
- Uvas → uuuuuUUUvas
- Universidad → uuuuuUUUniversidad

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN FONORESPIRATORIA

Al inicio tome aire por la nariz, llévelo a la guatita y diga utilizando solo ese aire, de a dos palabras:

1-2

2-3

3-4

4-5

5-6

6-7

7-8

8-9

De a tres palabra:

Enero - Febrero - Marzo

Abril - Mayo - Junio

Julio - Agosto - Septiembre

Octubre - Noviembre - Diciembre

De a cuatro palabras:

Lunes a Jueves

Jueves a Domingo