



VOZALIA

PDF EJERCICIOS PARA APRENDER INICIACIÓN EN TÉCNICA VOCAL

Respiración

Técnica de respiración diafragmática

Haz estos ejercicios

- Inhala y exhala todo el aire que te sea posible, expandiendo y hundiendo tu abdomen en cada paso.
- Concéntrate en el movimiento del diafragma.
- Inhala de manera continua durante 4/6 segundos.
- Retén el aire durante otros 4/6 segundos variando la presión interna.
- Exhala durante 4/6 segundos.
- En la inhalación, la retención, y la exhalación; el diafragma ha de estar en movimiento. Prueba el «fuelle» que es tu diafragma para ayudarte de la presión necesaria que te permita sacar «tiro de voz».

Fonación y Resonación, cómo ejercitarla

- Toma aire, de manera profunda y expande el abdomen. Concéntrate en expandir tu abdomen con el apoyo en el diafragma.
- Con los labios unidos, sin hacer presión, pronuncia la consonante «m» y alárgala. «mmmmmmmm...»
- Nota cómo la vibración recorre tu boca, cara, nariz, frente y base del cráneo.
- Percibe el cosquilleo en las comisuras de tus labios.

Ejercicios para claridad verbal y articulación

- Realiza con la boca 10 series de movimientos en forma de onda. Estos irán de mayor a menor diámetro (comenzado en “a” y acabando en “o”) y viceversa (comenzado en “o” y acabando en “a”). Series de 6 repeticiones. Descansa y auto-masajea la articulación y el músculo circularmente con tus pulgares.
- Ejercitación de tu músculo masetero y tu articulación témporo mandibular. para conseguir fluidez articular y evitar lesiones y dolores en este área sensible.

Lee en voz alta a distintas velocidades; primero hiper lento y ve aumentando el ritmo progresivamente. Pronuncia correctamente todas las palabras.



Vozalia.com

VOZALIA.COM