
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Respirar por unidades e ir aumentando progresivamente:

1. Inhalar por 10 segundos
2. Contener la respiración por 10 segundos más
3. Exhalar en 10 segundos

Ejercicios de relajación del cuello:

1. En posición sentada y con la espalda recta realizar media rotación de cabeza partiendo desde el pecho y llevando la cabeza hacia el hombro derecho e izquierdo.
2. Efectuar un estiramiento lateral del cuello intentando acercar la oreja a un hombro, regresar al centro y repetir hacia el otro hombro.
3. Con la cabeza en diagonal hacia el hombro derecho, efectuar un balanceo lento hacia abajo y atrás varias veces.
4. Igual al anterior, pero con la cabeza en diagonal hacia el hombro izquierdo.
5. Girar la cabeza hacia la derecha mirando por encima del hombro, mantener la posición durante 5-7 segundos y regresar al centro.
6. Igual al anterior, pero girando la cabeza hacia el lado contrario.

7. Mover la cabeza de manera pendular teniendo el mentón inclinado sobre el pecho.
8. Bajar la cabeza hasta el pecho, mantener la posición 5-7 segundos y llevarla hacia atrás suavemente, regresar al centro.

Ejercicios de relajación de hombros:

1. Elevar el hombro derecho y bajarlo, dejándolo caer.
2. Elevar el hombro izquierdo y bajarlo, dejándolo caer.
3. Elevar los hombros, mantener arriba unos segundos y dejarlos caer.
4. Efectuar con ambos hombros un movimiento anteroposterior (sin elevarlos).
5. Repetir el ejercicio con cada hombro, manteniendo la columna recta y cuello flojo.
6. Realizar una rotación completa con ambos hombros de adelante hacia atrás, lentamente.
7. Repetir la rotación de atrás hacia adelante, sin tensar el cuello ni la mandíbula.
8. Rotación completa de cada hombro hacia atrás y luego hacia adelante.

Ejercicios de labiolectura:

- PALOMA, ANITA, LOLA, ESPERANZA, RAMONA, MARTA, PILAR, ISABEL.
- ALFREDO, PEPE, ALBERTO, TIMOTEO, FELIPE, VICENTE, PABLO, FERNANDO.
- SEVILLA, ZARAGOZA, VALENCIA, MADRID, SALAMANCA, TERUEL, ALICANTE, GUADALAJARA.
- ROMA, PARÍS, LISBOA, VENECIA, BERLÍN, LONDRES, PEKÍN, MOSCÚ.
- MÉDICO, PINTOR, ABOGADO, MILITAR, ARQUITECTO, DENTISTA, PERIODISTA, TORERO.
- ROSA, VIOLETA, JAZMÍN, NARDO, CLAVEL, AMAPOLA, TULIPÁN, LILA.
- MIRLO, ALONDRA, TORDO, GORRIÓN, GOLONDRINA, JILGUERO, RUISEÑOR, VERDERÓN.

RECOMENDACIONES DIARIAS

15 minutos o 3 veces al día

1. Ejercicios de Respiración
2. Lectura en Voz Alta, Periódicos, Revistas, etc.
3. Lectura de Destraba lenguas

RECOMENDACIONES ANTES DE UNA ENTREVISTA (Radio/TV)

1. Estirar la lengua fuera de la boca en todas direcciones.
2. Hacer todas las caras graciosas posibles para ejercitar los músculos faciales y estirar las mejillas.
3. Masajear el cuello y los hombros. Girar cuello y hombros para aflojarlos.
4. Hacer ruidos con boca y lengua: “rrrrrrrrr” con la lengua bajando y subiendo la intensidad.
5. Bostezar un par de veces para abrir la parte posterior de la garganta.
6. Hacer algún zumbido manteniéndolo por 20 segundos o más hasta sentir un ligero cosquilleo en labios y nariz.
7. Hacer el sonido “Brrrrrrrrr”. Subir y bajar el rango de voz.
8. Vocalizar con la letra “Aaaaaaa”. Abrir la boca lo más que pueda.

Ejercicios de Respiración:

- *Inhalar y exhalar por períodos de tiempo. Ej. 16.16.16* Inhalar 16 segundos hasta colmar el abdomen. Retener el aire 16 segundos dentro, contrayéndolo, apretando. Exhalar suavemente durante 16 segundos hasta que se forme una especie de vacío en el abdomen.
- Inspire lentamente sin elevar los hombros y sin que se escuche la inspiración. Exhale lentamente hasta vaciar la caja torácica
- Retener el aire por un momento y exhale exclamando sssshhh por 20 segundos, sin pausa.
- Exhale lentamente y mantenga una zzzz por 30 segundos

Ejercicio de Articulación:

- Leer en voz alta. Diferentes textos. Grabarse para escucharse y corregirse.
- Morder un bolígrafo mientras intenta leer en voz alta, ejercitará los músculos del maxilar.

Ejercicio de Dicción:

- Leer trabalenguas para agilizar la agudeza de movimientos de los músculos bucofaciales, sobre todo en la pronunciación de las consonantes, las letras con problemas más comunes.

Ejercicio de Entonación

- Practicar periódicamente, escuchándose a sí mismo a través de grabaciones.
- Respetar rigurosamente la puntuación y signos ortográficos, diseñados para ayudarnos entonar la voz.

Ejercicio de Vocalización

- Abrir la boca lo más que pueda durante 10 segundos. Cerrar lentamente
- Inspirar decir aaaaa de forma sostenida y abriendo mucho la boca. Repetir con cada vocal

Ejercicio de Labialización

- Apretar con fuerzas los labios, como si se los comiera. Soltarlos bruscamente mientras dice p y b

Ejercicios para Relajar la voz

- Subir los hombros y dejarlos caer de golpe
- Rotación semicircular: hombro derecho hacia adelante, izquierdo hacia adelante. Luego c/u hacia atrás
- Inclinar la cabeza: adelante, centro y atrás
- Inclinar la cabeza de lado: intentar tocar el hombro con la oreja
- Girar cabeza círculos y mandíbula tocar casi pecho y luego hacia atrás

Ejercicios para encontrar tono:

- Suspira alto y exhala con la frase ahhh
- Tose con la e
- Bostezo o suspira relajadamente
- Alarga la frase: como te vaaaaaaaaa.? Sin forzar la voz

Para Hablar...

- De pie, con hombros retraídos, y la cabeza en posición correcta.
- Ropa holgada, para no impedir el movimiento del diafragma. No usar camisas apretadas en la zona del cuello, ya que molestaría la laringe y las cuerdas vocales.

- No se debe hablar con ronquera o resfriado. Si lo hace dañaría el órgano vocal irremediablemente.
- No hacer comidas abundantes y de larga digestión antes de hablar.
- Las bebidas alcohólicas perjudican la voz.
- Las comidas muy frías o muy calientes son nocivas.
- El tabaco, es nefasto para la voz.
- El insomnio, el sueño agitado, influyen negativamente en la voz. Lo adecuado es dormir 8 horas por día.
- La calefacción perjudica la voz, reseca la mucosa de las vías respiratorias

Ante el Micrófono:

- Siéntese cómodo. Espalda en contacto directo con la silla
- Gesticule, mueva las manos, sonría.
- Mientras se mueve no golpee el micrófono o la mesa.
- No haga ruido con los papeles

Otros EJERCICIOS PARA CALENTAR LA VOZ

1.- ESTIRAMIENTOS

Con los pies ligeramente separados, levantamos los brazos hacia el techo. Con una mano nos sujetamos la muñeca del otro brazo y tiramos de ella hacia arriba estirando la musculatura del lado del brazo sujetado. Mantenemos la tensión durante unos segundos y relajamos.

A continuación, cambiamos de mano y estiramos el lado opuesto. Podemos realizar dos o tres repeticiones del ejercicio completo.

2.- ESTIRAMIENTOS DE CUELLO

Ejercicio 2.1

Partimos con la cabeza girada hacia un lado de forma que nuestra barbilla toque uno de los hombros. Desde esa posición, se rota la cabeza hacia abajo (manteniendo la barbilla siempre en contacto con nuestro cuerpo) hasta llegar al

hombro del lado opuesto. Acto seguido, se vuelve de nuevo hacia el otro hombro (siempre haciendo la rotación hacia abajo).

Podemos repetir este ejercicio unas cuantas veces.

Ejercicio 2.2

Pasamos un brazo por encima de nuestra cabeza i ponemos la palma de la mano sobre la oreja del lado contrario al brazo. Con la mano empujamos la cabeza hacia el lado del brazo para estirar la musculatura del cuello. Mantenemos la tensión unos segundos y repetimos con el otro brazo.

3.- MUSCULATURA FACIAL

Ejercicio 3.1.

Desplazamos la lengua por el interior de la boca presionando las paredes laterales de modo que desde fuera aparezca un bulto en nuestra mejilla (al igual que ocurre cuando comemos una chupeta).

Ejercicio 3.2.

Nos pellizcamos ambos pómulos y mejillas repetidamente (evidentemente por fuera) para activar toda la musculatura facial.

4.- FLEXIÓN DEL TRONCO Y CAPACIDAD AÉREA

Nuevamente con los pies ligeramente separados, inspirar profundamente por la nariz a la vez que levantamos los brazos arriba estirándolos (sin levantar los pies) como si quisiéramos tocar el techo. Retener un instante y expulsar el aire a la vez que doblamos el cuerpo hacia abajo por la cintura (sin doblar piernas) hasta que las manos toquen el suelo o los pies. Permanecemos unos segundos así y lentamente empezamos a levantar (vértebra a vértebra) el tronco para volver a la posición inicial. Podemos repetir 2 o 3 veces el ejercicio.

5.- PRESIÓN ABDOMINAL

Inspirar y a continuación expulsar el aire con mucha presión por la boca casi cerrada (podemos hacerlo con un PSSSSS, PSHSHSHSH, FFFFFFF, XTXTXT...), mientras controlamos con la mano presionando el abdomen, que la presión se mantenga constante. Repetir el ejercicio entre 2 y 3 veces.