

# LISTADO DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA VOCAL

## 1. Ejercicios de respiración.

1. Nos tumbamos en el suelo mirando hacia arriba con las piernas estiradas y los brazos pegados al cuerpo. Comenzamos a inspirar y espirar de forma natural, sin forzar la musculatura, y observando cómo en esta posición el diafragma se acciona de forma automática. Pasados 2 ó 3 minutos nos colocamos un libro grande a la altura del vientre y comenzamos a trabajar la respiración de forma consciente, inspirando con normalidad y espirando muy poco a poco. Tras 2 o 3 minutos, cambiamos de postura y nos colocamos mirando hacia abajo repitiendo lo antes realizado. Esta vez pondremos el libro en la zona lumbar aproximadamente.
2. De pie o sentados (según se prefiera) inspiramos aire por la nariz y lo soltamos por la boca muy poco a poco, intentando producir el sonido “tsss” si es posible, y mediremos en segundos el tiempo que “aguantamos” expulsando el aire. Este ejercicio lo podemos realizar un máximo de 2 ó 3 veces seguidas.
3. Cogemos el aire en 4 tiempos y lo soltamos igualmente en otros 4, realizando siempre una respiración diafragmática, y simultaneando la realización del ejercicio con otra actividad física (andar, actividades manuales, etc.)
4. El siguiente ejercicio consta de siete fases, durando cada una de ellas un mínimo de 5 tiempos (se pueden aumentar gradualmente). En la 1ª fase inspiramos hasta llenar aproximadamente la mitad de nuestra capacidad pulmonar a la vez que elevamos los brazos hasta ponerlos “en cruz”. En esta posición realizamos la 2ª fase, que consiste en bloquear el aire que tenemos dentro. Durante la 3ª fase volvemos a inspirar, completando así la respiración y lo que nos queda de capacidad, y a su vez subimos los brazos hasta arriba (casi paralelos a la cabeza). Volvemos a bloquear el aire en la 4ª fase, y en la 5ª comenzaremos a expulsarlo hasta llegar a soltar aproximadamente la mitad de éste, mientras bajamos los brazos y los volvemos a poner “en cruz”. Bloqueamos de nuevo lo que nos queda de aire en esta posición en la 6ª fase, y por último soltamos lo que nos quede de éste en la 7ª y última fase, a la vez que bajamos los brazos hasta pegarlos al cuerpo. Este ejercicio no debe realizarse más de 3 ó 4 veces seguidas.
5. Inspiramos con normalidad y “mandamos callar” de forma intermitente y contundente, con el sonido “ts”, fortaleciendo así el diafragma.

## **2. Ejercicios de 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 (como dudando). Realizamos cada giro un mínimo de 10 veces.
2. Hombros: Giramos los hombros en círculo de forma alternativa (primero uno y luego otro) hacia atrás y después hacia delante, con los brazos caídos y muy lentamente. Realizaremos cada giro un mínimo de 10 veces.
3. Cintura: Con las piernas y las caderas inmóviles (en la medida de lo posible) y derechas, giramos el tronco sobre la cintura en círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Si resulta dificultoso en un principio, se puede comenzar subdividiendo el ejercicio en cuatro partes (delante, derecha, izquierda y atrás) hasta que se domine mejor y se pueda realizar el círculo completo. Realizaremos cada giro un mínimo de 6 veces.
4. Con las rodillas un poco flexionadas y el tronco inmóvil actuando como eje, giramos las caderas en círculo en ambos sentidos, realizando cada giro un mínimo de 10 veces.

## **3. Ejercicios de relajación y fortalecimiento bucal.**

1. “Morritos”. Con la boca cerrada, sacamos los labios un poco hacia fuera como si fuésemos a besar, y subimos y bajamos la mandíbula en esa posición.
2. “Asco-asombro”. Arrugamos toda la cara como poniendo un gesto de asco o desprecio, y la estiramos después como en gesto de asombro.
3. “Labios fuertes”. Con los dientes juntos, apretamos los labios al máximo durante unos segundos, y acto seguido los estiramos dejando ver los dientes.
4. “Boca de pez”. Con los labios un poco hacia fuera, abrimos y cerramos la boca dejando caer la mandíbula, la cual debe estar lo más relajada posible.
5. “Mandíbula”. Con la boca abierta y la mandíbula relajada (como boba), moveremos ésta lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
6. “Máscara o sonrisa hipócrita”. Contraeremos los pómulos de manera que adoptemos un gesto más o menos de sonrisa, y los soltamos después dejando toda la musculatura relajada.
7. “Limpieza de dientes”. Con la boca cerrada, giramos la lengua en círculo en ambos sentidos, situándola para girar entre los labios y los dientes.
8. “Cruz”. 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). Seguiremos siempre el mismo orden, y la velocidad de realización dependerá del grado de destreza con que se realice el ejercicio.
9. “Lengua fuera”. Sacamos la lengua estirándola durante unos segundos y la volvemos a meter en la boca.
10. “Ta-ca”. Pronunciamos durante un rato y sin interrupciones (salvo para respirar) las sílabas “taca”, comenzando lentamente y aumentando la velocidad conforme se domina el ejercicio.

Realizaremos todos estos ejercicios un mínimo de 10 veces.