

PROGRAMA DE MENTORING ONLINE
GRUPAL E INTENSIVO.

MÓDULO 5.

HACIENDO ESCALA:

**RITUALES VOCALES E
IMPROVISACIÓN**





1. HIGIENE VOCAL

A continuación, he recopilado los mejores consejos encaminados a reeducar la voz y así evitar la irritación vocal y la fatiga por el uso indebido de la voz.

DESACELERAR LA VELOCIDAD DEL HABLA. Trata de hablar pausadamente y a una velocidad adecuada.

AJUSTAR EL VOLUMEN DE TU VOZ. No grites, ni rías o llores demasiado fuerte, pues puedes lastimar tus cuerdas vocales con el sobre esfuerzo.

EVITAR CARRASPEAR. Evita aclarar la voz, el carraspeo y la tos.

EVITAR SUSURRAR. Hablar con aire reseca tus cuerdas vocales. Es algo que las personas hacen cuando, por ejemplo, se han quedado afónicas. Es un error y perjudicial para tu recuperación.

EVITAR TENSIONES EN EL CUERPO. Trata de relajar tu cuello y hombros, así como tu abdomen, principalmente, y el resto de tu cuerpo.

NO FUMAR. Quiero hacer mucho hincapié en esto, puesto que, hablo desde mi propia experiencia. Yo he fumado en el pasado, y he de decir que dejarlo ha sido la mejor decisión que he tomado. La diferencia y la mejora en la capacidad pulmonar y el sonido ha sido evidente. Sin mencionar la mejora en mi salud, mi piel, mi energía, resistencia, humor, etc.

EVITAR LUGARES Y AMBIENTES DONDE HAYA RUIDO. Muchas personas me preguntan cómo pueden utilizar mejor su voz para que se les entienda en lugares donde hay ruido. Mi respuesta siempre es la misma, no hables en esos lugares, permanece callado, en silencio. No intentes hablar por encima del ruido, saldrás mal parado. Si fuerzas tu garganta, porque es lo que hacemos cuando estamos en un concierto, o en un bar con música, tu voz se irritará, sufrirás una afonía o alguna afección, seguramente.

ESCUCHA Y MANTEN REPOSO CUANDO EL INTERLOCUTOR HABLA. Es muy importante que nos mantengamos en silencio cuando nuestro interlocutor habla, primero para realizar una escucha activa y segundo para reposar la voz, hay que aprovechar todos los momentos posibles para estar en silencio.

EJERCICIO DE RELAJACIÓN. Después de una larga jornada de trabajo, puedes utilizar el ejercicio "*hilo de voz prolongado*" que ya expliqué para hacer un masaje a tus cuerdas vocales. Es muy efectivo.

DESCANSAR LA VOZ. No exigir más a tu voz de lo necesario. Si te has pasado gran parte del día hablando, cuando llegues a casa, reposa tanto como puedas tu voz. Fíjate una hora para permanecer en silencio.



DESCANSAR Y MANTENER UN RITMO REGULAR DE SUEÑO. Duerme suficientes horas y a ser posible trata de hacerlo profundamente.

HIDRATARSE POCO A POCO. Bebe a lo largo del día, poco a poco, no lo hagas de un tirón o cuando tengas sed, porque eso significará que has entrado en un momento de deshidratación. Bebe regularmente y poco a poco para hidratar todo tu cuerpo y en su defecto tus cuerdas vocales estarán hidratadas.

OJO CON LAS LEYENDAS DE LAS INFUSIONES. Nos han contado desde pequeños que cuando tenemos una afonía o un dolor de garganta, es milagrosa una infusión o remedio casero caliente de miel y limón. Nadie dice que sea malo, pero no es milagroso para tus cuerdas vocales, ni hace que recuperes inmediatamente la voz. Aprender a reeducar la voz es el mejor remedio.

LIMITAR BEBER ALCOHOL. Al menos limita la ingesta de alcohol 2 horas antes de irte a dormir. El alcohol deshidrata el cuerpo, por lo tanto, a tus cuerdas vocales. Si vas a beber alcohol, bebe a continuación agua y trata de compensar.

PRINCIPALES RECOMENDACIONES ANTES DE HABLAR

- Mantener una buena higiene postural. Espalda recta, no enconrvada.
- Relajar el cuerpo. Hombros relajados, cuello relajado.
- Automatizar la respiracion costo-diafragmatica con el habla.
- Impostar la voz.
- Utilizar el rango de notas para entonar cuando hablas.
- Utiliza tus cavidades de resonancia, para mejorar el timbre y color de la voz.



2. RITUALES DE CALENTAMIENTO

EJERCICIOS MAXILO FACIALES

- **Boca** abierta (bostezo)/ Boca cerrada.
- **Mandíbula** adelante/**Mandíbula** hacia atrás.
- **Dientes** de arriba muerden el labio de abajo/ dientes de abajo muerden el labio de arriba.

EJERCICIOS LINGUALES

- **Lengua** fuera/ lengua dentro.
- **Lengua** fuera/ lengua a la campanilla.
- **Lengua** a la izquierda/ lengua a la derecha.
- Intentar tocar **la lengua** con la nariz.

EJERCICIOS MEJILLAS

- Inflar **mejillas**/ Hundir **mejillas**.
- Inflar mejilla derecha/ Inflar mejilla izquierda.
- Llenamos la boca de aire y hacemos rodar el aire hacia el labio superior e inferior, y de una mejilla a la otra
- **Silbar es un buenísimo ejercicio.**



3. ERRORES VOCALES A EVITAR

HABLAR MONOTONO, ABURRIDO Y LINEAL. Aprender lo que es la entonación cuando hablamos o leemos, para que cuando hablemos se haga con una melodía y así evitar la monotonía.

HABLAR ACELERADO. Hablar rápido hace que los demás no te entiendan, por lo tanto, no te atiendan, desconecten y piensen en sus cosas.

NO PROYECTAR LA VOZ. Solemos tragarnos y engullirnos la voz, esto significa hablar sin proyectar la voz. Es importante que los demás te escuchen bien.

PRONUNCIAR MAL LAS PALABRAS. Pronunciar cada sílaba como toca. Prestar atención a cada palabra y pronunciarla completa.

RESPIRAR DE PECHO. Aprender a utilizar la técnica costo diafragmática para respirar correctamente y tener más fuelle al hablar, es decir, prolongar la duración del sonido de tu voz.

NO LEER EN VOZ ALTA. Leer en voz alta todos los días hará que mejores tu dicción, tu soltura, la entonación, la interpretación, etc.

POSTURA DE TENSIÓN. Al hablar o leer, es fundamental una postura corporal relajada. El cuello u los hombros sobre todo deben estar relajados. Espalda recta, no encorvada.

NO UTILIZAR EL MOVIMIENTO DE CUERPO. Apoyarse principalmente en la gesticulación de la cara para conseguir más realismo en la voz.

NO HIDRATARSE. Beber agua a diario y abundante. Pregunta a tu médico en base a tu masa corporal.

NO HACER CALENTAMIENTO PREVIO. La musculatura maxilo facial debe estar ejercitada, así como ejercicios linguales.



4. EJERCICIOS PRÁCTICOS

- COMPARTIR ÉXITOS
- EJERCICIOS DE IMPROVISACIÓN.
- MONÓLOGOS.
- AUTOEVALUACIÓN.

NOTAS:



NOTAS:



NOTAS: