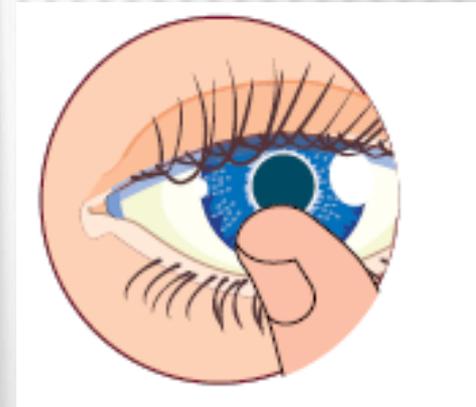
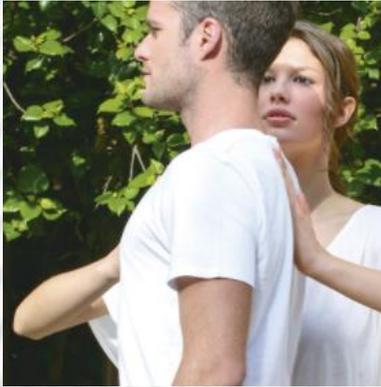


EJERCICIOS COMPENSATORIOS

Para la voz y para descanso visual



EJERCICIOS COMPENSATORIOS PARA AYUDAR A CUIDAR LA VOZ



Exhala con conciencia

La voz se genera en la exhalación e incluso durante una exhalación prolongada. Esta emisión de aire produce una tendencia de la caja torácica a derrumbarse.

Podemos entrenarnos en la **habilidad de mantenerla abierta** e incluso de abrirla más durante la exhalación vocal.



Abre los brazos mientras cantas. La exhalación vocal tiene también tendencia a hacer que los brazos se cierren en torno al pecho. Intenta lo contrario: sopla o canta abriendo los brazos, lo que ayuda a las costillas a mantenerse abiertas.



Si perseguimos únicamente la apertura torácica podemos correr el riesgo de volvernos rígidos.

Para conservar la flexibilidad es recomendable alternar los dos ejercicios precedentes con ejercicios que llevan, por el contrario, los brazos hacia delante, es decir, en el sentido del cierre costal.

EJERCICIOS DE GESTICULACIÓN FACIAL

Ejercicio 1:

Producir con la vibración de los labios un sonido similar al de una potente motocicleta. La idea es hacer que los labios vibren libremente para masajear o relajar los músculos de la cara.

Ejercicio 2:

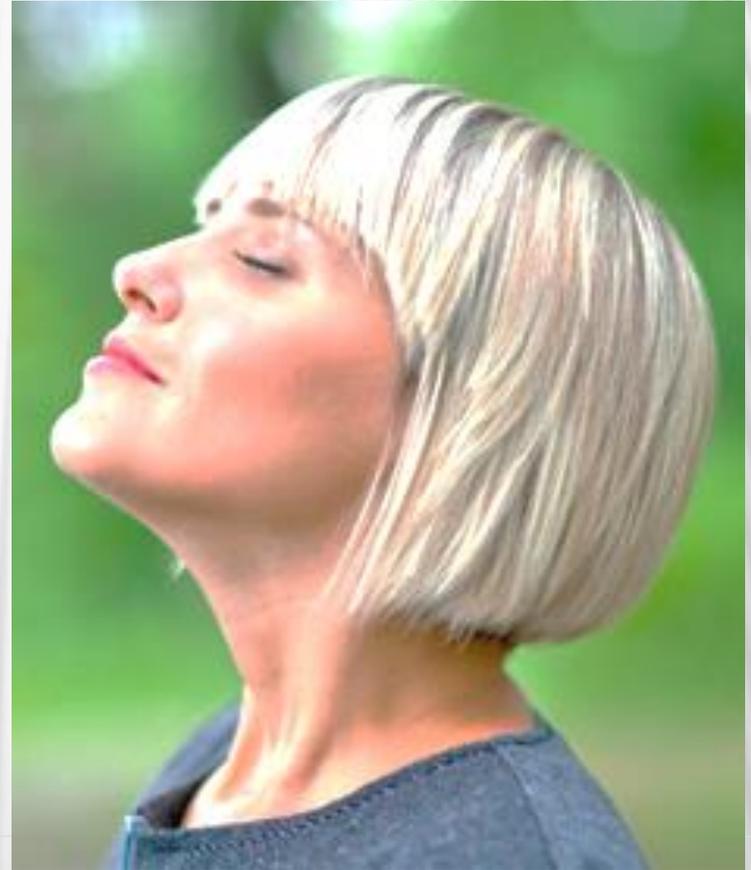
Bostezar varias veces y abriendo bien la boca para que se relajen las cuerdas vocales.



Ejercicio 3: de pie, respirando profundo

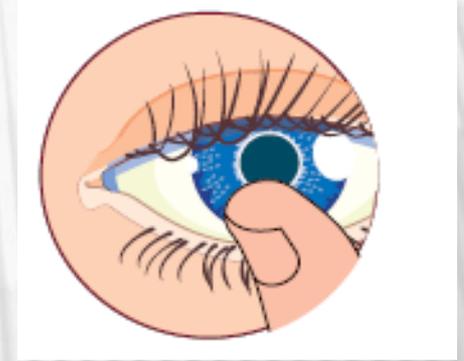
Luego exhalar emitiendo una B, que infle los carrillos (la parte que rodea la boca hasta las mejillas), dejando una leve separación entre los labios para que salga el aire. Se debe sentir que vibra el pecho, espalda, cabeza. Entre mayor vibración sienta, el resultado será mejor.

Después, emitir una M, sonriendo, esto permitirá que se incremente el sonido. El aire debe salir por la nariz. Sienta como vibra su cabeza y otras partes de su cuerpo.

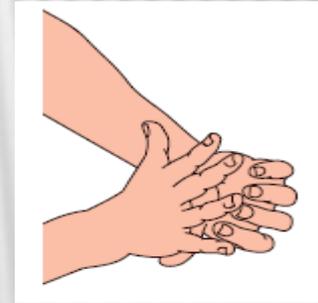


EJERCICIOS DE DESCANSO VISUAL

1. Quite los anteojos o lentes de contacto (en caso que sea necesario).

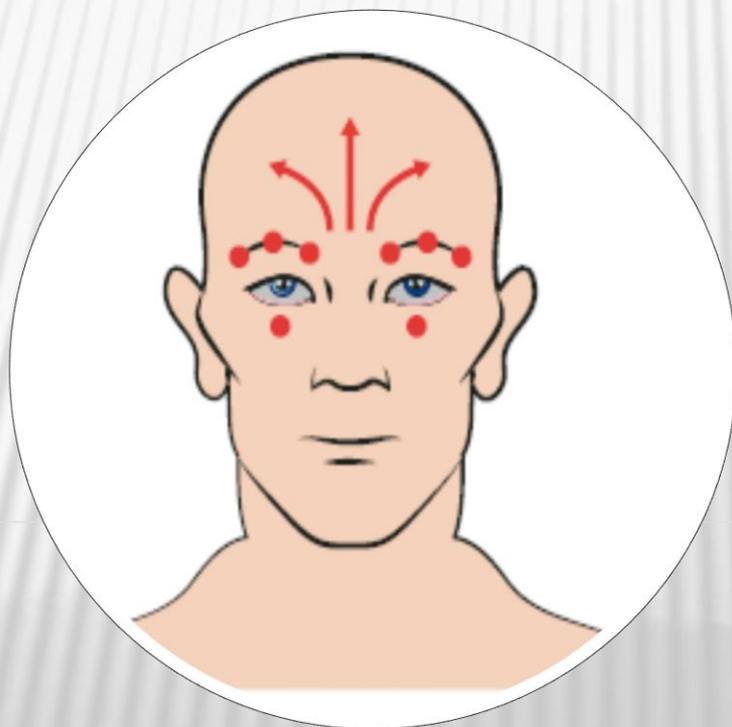


2. Frotar las palmas de las manos hasta aumentar la temperatura.



3. Ponga en contacto sus manos con su frente y "despeje", deslizando sus manos a través de la frente, los ojos y la cara.

4. Masajear suavemente los puntos que se muestran en la ilustración. Si siente cansancio en las manos, vuelva a frotar las palmas hasta sentir nuevamente calor y continúe la serie.



5. Mueva los ojos en las siguientes direcciones. Primero con los ojos cerrados y luego repita los movimientos con los ojos abiertos. Estos ejercicios pueden hacerse una vez al día o incorporarlos en momentos de fatiga visual.

