

GUÍA DE EJERCICIOS DE VOZ

1. ENTRENAMIENTO DE LA RESPIRACIÓN:

-RESPIRACIÓN-BASE (realizarlos como en el vídeo. Se pueden hacer sentados o tumbados):

Inspiración	1	2	3	1	1	3
Retención	3	3	3	3	3	3
Espiración	1	1	1	2	3	1

-RESPIRACIÓN AVANZADA (realizarlos como en el vídeo. Se pueden hacer sentados o tumbados):

- Ejercicios aumentando los tiempos de inspiración. Repetir 3 veces cada uno:

Inspiración	2	4	6	8	10
Retención	3	3	3	3	3
Espiración	1	1	1	1	1

- Ejercicios aumentando los tiempos de inspiración y retención. Repetir 3 veces cada uno:

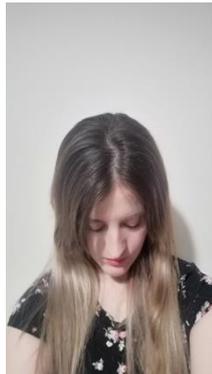
Inspiración	2	4	6	8	10
Retención	2	4	6	8	10
Espiración	1	1	1	1	1

- Ejercicios aumentando los tiempos de espiración. Repetir 3 veces cada uno:

Inspiración	5	5	5	5	5
Retención	3	3	3	3	3
Espiración	2	4	6	8	10

2. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN (orientaos con los vídeos).

2.1.- Relajación de cuello:



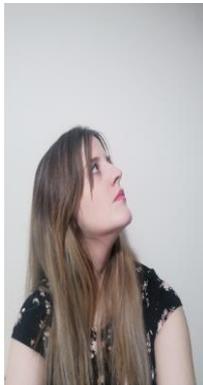
Inspirar mientras llevamos la cabeza hacia atrás lentamente, volviendo hacia delante espirando. Repetir 3 veces



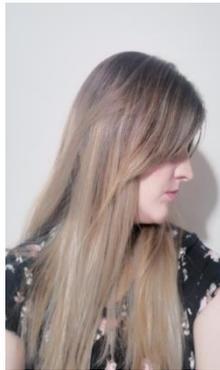
Girar hacia la derecha la cabeza mientras se hace una inspiración suave y espirar girando hacia la izquierda. Repetir 3 veces



Flexionar lateralmente el cuello hacia la derecha mientras se hace una inspiración suave, y espirar flexionando hacia la izquierda. Repetir 3 veces

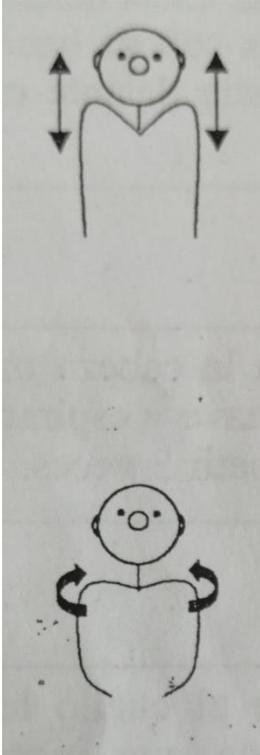


Realizar un movimiento diagonal de cabeza, elevando la cara hacia el ángulo superior izquierdo mientras inspiramos y bajándola hacia el ángulo inferior izquierdo, espirando.

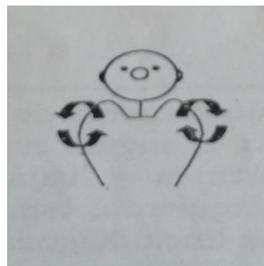


Realizar el mismo ejercicio anterior cambiando la trayectoria de ejecución.

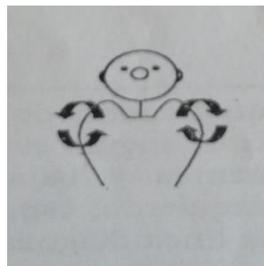
2.2.- Relajación de hombros:



Elevar los hombros mientras se inspira, retener el aire unos segundos y bajar los hombros mientras se espira. Repetir 3 veces



Inspirar mientras se llevan los hombros hacia atrás, retener unos segundos el aire y volver a la posición inicial espirando. Repetir 3 veces.



Inspirar haciendo un movimiento de rotación de hombros hacia arriba y atrás, retener unos segundos el aire y espirar volviendo a la posición inicial por detrás y hacia abajo. Repetir 3 veces.

2.3.- Relajación de mandíbula:

- Abrir y cerrar la mandíbula en distintos tiempos:
 - Abrir despacio y cerrar rápido
 - Abrir rápido y cerrar despacio

- Ejercicio de masticación

- Realizar movimientos laterales de mandíbula

3. COORDINACIÓN FONORESPIRATORIA (utilizad los vídeos para guiaros y realizar correctamente los ejercicios).

***RECORDAD: hay que coger aire antes de comenzar a hablar (que no sea una inspiración audible y, a poder ser, por la nariz; soltar el aire por la boca sin que se llegue a agotar).**

- Usando automatismos (días de la semana, meses del año, contar del 1 al 10, contar del 10 al 20, cantar canciones...).

- Lectura en voz alta de periódicos/revistas digitales o libros que tengáis en casa.

- Lectura de palabras y frases:
 - Palabras bisílabas
 - Palabras trisílabas
 - Frases

***PODÉIS UTILIZAR LA GUÍA DE EJERCICIOS DE LENGUAJE Y HABLA DE LOS OTROS ARTÍCULOS PRESENTADOS PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS.**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- *Tratamiento de la voz (Manual práctico)*. Paloma Acero Villán y M^a Jesús Gomis Cañete. Ed. Cepe