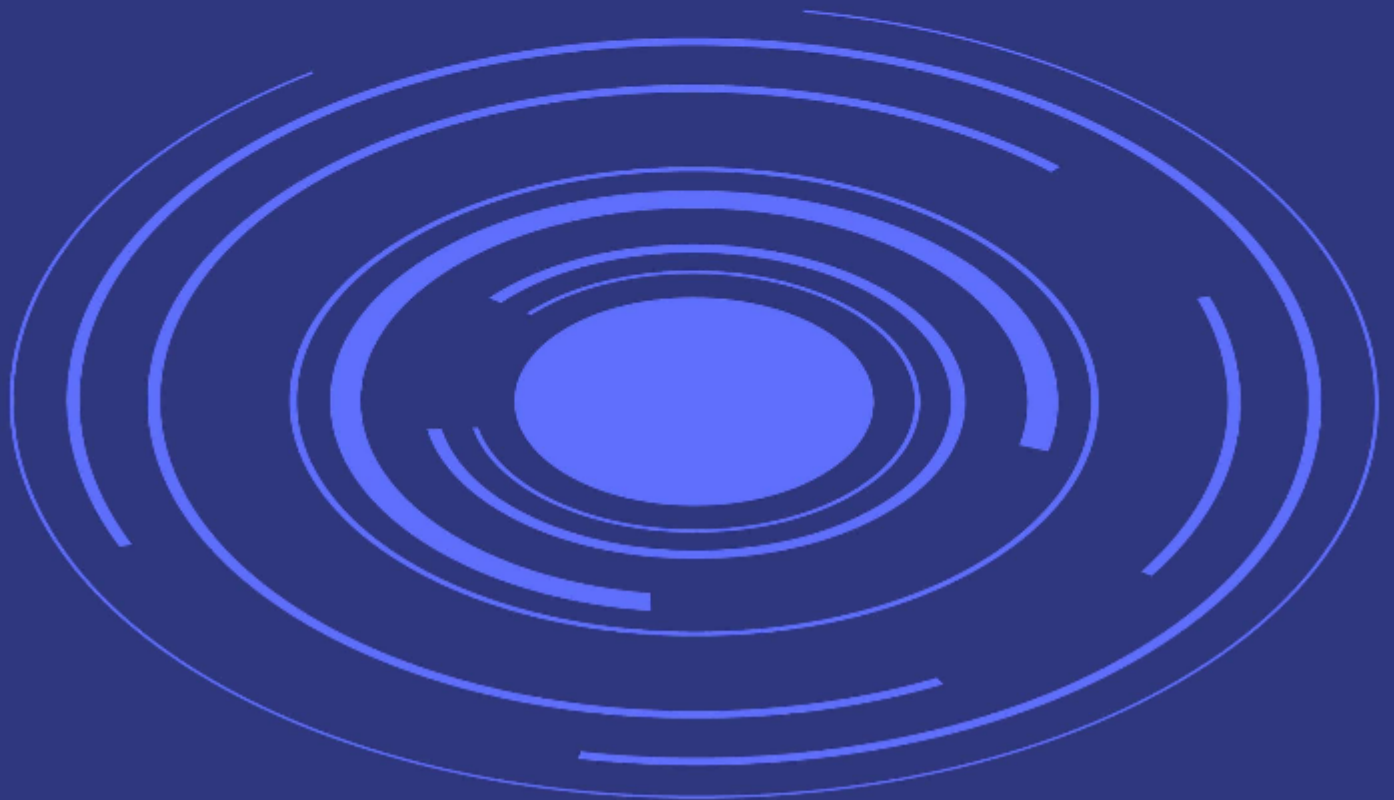


Ejercicios de calentamiento para la voz



Índice de contenidos

1. [Introducción](#)
2. [Ejercicios de respiración](#)
3. [Ejercicios de fonación](#)
4. [Ejercicios de articulación](#)

Introducción

Antes de grabar un vídeo o locutar un texto es fundamental una preparación vocal y un calentamiento previo. Para ello, te proponemos que sigas la siguiente pauta: ejercicios de respiración, fonación y articulación. A continuación, te damos algunos ejercicios que te servirán para practicar:

Ejercicios de respiración

- Empezar con una respiración simétrica (inhalar en 6 tiempos, apnea de 6 y exhalar en 6). De forma gradual vamos subiendo hasta llegar a 12 tiempos. Lo ideal sería conseguir una respiración 4-4-16 que nos permita dosificar la expiración (y el texto).
- Otros ejercicios prácticos:
 - Inspiración y expiración diciendo los días de la semana o meses del año con una sola toma de aire, evitando que salga todo el aire de golpe al inicio.
 - Repetir el ejercicio anterior caminando.

Ejercicios de fonación

- Preparar la musculatura facial: masajear los maseteros y movilizar la mandíbula.
- Cogerse las dos manos y sacudir, dejando que la mandíbula tiemble arriba y abajo.
- Preparar la lengua: sacarla mucho hacia afuera, en distintas direcciones. Luego por dentro, por el paladar y en diagonales. Por último, un masaje alrededor de los dientes.
- Preparar los labios: gesto de mascar chicle, primero con la boca cerrada y después abierta. Apretar, soltar y morder los labios ligeramente. Ponerlos en forma de boca de pez. Gesticular como si lanzaras besos al frente. Hacer resoplidos de caballo.
- Preparar la laringe: Bostezos y suspiros.
- Emitir sonido de vaca “mmmmm” primero en un tono y luego cambiarlo. Lo mismo con el sonido de mosca.
- Antes de comenzar a leer un párrafo, poner un bolígrafo entre los dientes y leer. Soltar el bolígrafo y volver a leer el párrafo.

Ejercicios de articulación

Es importante cuidar la dicción. Hay que tratar de realizar una pronunciación lo más clara posible. La vocalización debe ser buena y articular bien cada sílaba. Para ello es interesante trabajar con trabalenguas. Aquí te incluimos un par de ejemplos:

“Erre con erre cigarro, erre con erre barril, ¡Qué rápido corren los carros llevando el azúcar del ferrocarril!”

“No cesa de sisar Zita de la cepa, y Susi susurra su soso cese.”

“¿Aurelio ha venido ya?” (Exagerando la apertura al pronunciar las vocales y dejando las consonantes firmes).

© GATE UPM.

El presente manual ha sido desarrollado por el Gabinete de Tele-Educación (GATE) perteneciente al Vicerrectorado de Estrategia y Transformación Digital de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

No se permite la reproducción total o parcial de este documento, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste una reunión presencial, un medio electrónico, mecánico, mediante fotocopia, grabación ni cualquier otro método sin el permiso previo y por escrito del titular de copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva un delito contra la propiedad intelectual (artículo 270 y siguientes del Código de Penal).

Bajo Licencia de uso CC, exclusiva para ámbito docente de la UPM, se exige la mención expresa de la autoría y Copyright de GATE UPM.

Licencias Creative Commons: Reconocimiento - Sin obra derivada - No comercial



**Attribution-NonCommercial-NoDerivs
3.0 IGO (CC BY-NC-ND 3.0 IGO)**