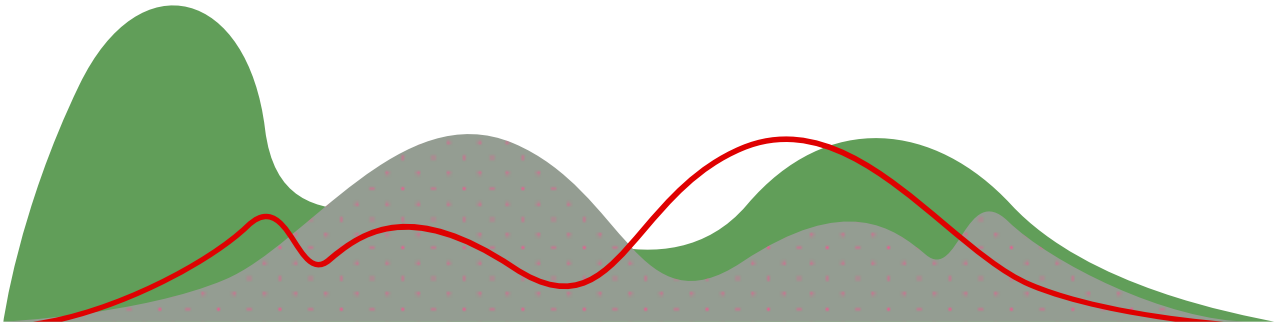
MEJORA TU RESONANCIA



La resonancia tiene que ver con cómo se enriquece el sonido producido en las cuerdas vocales en su propagación hacia el exterior.

Puedes mejorar la resonancia de tu voz estimulando y movilizando cada parte móvil de la cara para flexibilizarla y fortalecerla de la siguiente forma:

1. **VELO DEL PALADAR**

- Si colocas la lengua detrás de los dientes incisivos y vas recorriendo el paladar de delante hacia atrás, notarás que hay una parte blanda en el fondo de la boca. Eso es el paladar blando, que ha de permanecer relajado.
- Notarás que se estira si bostezas o inflas los mofletes de aire con la boca cerrada.
- Trabaja el velo del paladar con las consonantes: /k/ haciendo un chasquido; pronunciando /ki/ /ka/ /ku/ y /g/, como si imitaras el sonido de hacer gárgaras, y pronunciando /ga/ /go/ /gu/.

2. LA LENGUA

Es un músculo poderoso que puede interferir en la resonancia empeorando o mejorando y potenciando el uso adecuado de la voz. Si la lengua se encuentra retraída o tensa, impedirá la salida de la onda sonora por la boca además de dificultar la articulación de vocales y consonantes y transferir tensión a la zona de la mandíbula, el cuello y la laringe. Realiza los siguientes ejercicios:

- Relaja la lengua a través de un movimiento sutil, de manera que la percibas blanda y ágil; si percibes tensión, debes procurar relajarla y observar el estado de relajación de la mandíbula y el cuello.
- Seca y mete la lengua de manera relajada.
- Mueve la lengua hacia la derecha y hacia la izquierda dentro y fuera de la boca.
- Pasea la lengua por las encías y el paladar.
- Ejercita la lengua. Haz chasquidos sobre el paladar duro. Por último, pronuncia /th/ o /z/.

3. LA APERTURA DE LA BOCA

Para flexibilizar la apertura debes hacerlo desde la articulación de la mandíbula. Percibirás esta articulación poniendo los dedos delante de los oídos y sintiendo cómo se abre una hendidura al abrir la boca. Busca la apertura en vertical para prevenir un exceso de tensión en los órganos articuladores. Es interesante destacar que las lenguas latinas (español, italiano, francés, portugués, rumano, etc.) tienen un espacio reducido de resonancia, sobre todo en los fonemas /i/ y /e/, que tienden a ser más horizontales. En la medida en que se trabaja el espacio de resonancia más vertical, la voz se enriquece manteniendo estas vocales perfectamente definidas.

Para ello haz los siguientes ejercicios:
- Masajea la mandíbula de manera que se relaje y puedas abrir la boca en vertical totalmente. No exageres el movimiento, ha de ser totalmente relajado y la boca debe abrirse redondeada.
- Suspira emitiendo un /ah/.
- Emite un /ah/ de lamento desde la nota más aguda que puedas hasta la más grave manteniendo la boca abierta.
- Si colocas un dedo justo delante del lóbulo de la oreja, en la articulación de la mandíbula, notarás que al abrir la boca se abre un espacio. Si esa apertura es suave y hacia abajo la boca se abre redonda. Si una vez abierta juntas los labios para formar una /u/ y sobre esa /u/ haces una sirena en la que emites sonido desde la frecuencia más grave hasta la más aguda estarás ampliando el espacio de resonancia.
- Sobre la frecuencia fundamental pronuncia /kua/ como si de un pato cabreado se tratase sintiendo el sonido en las mejillas.
- Sobre la frecuencia fundamental imita la risa de una bruja malvada.
- Imita voces, acentos (hablar en español con acento inglés o alemán).
- El zoo: imita sonidos de animales (un mugido de vaca, un fantasma, un búho, el aullido de un lobo, un gallo, un pollito, un pájaro, un pato).