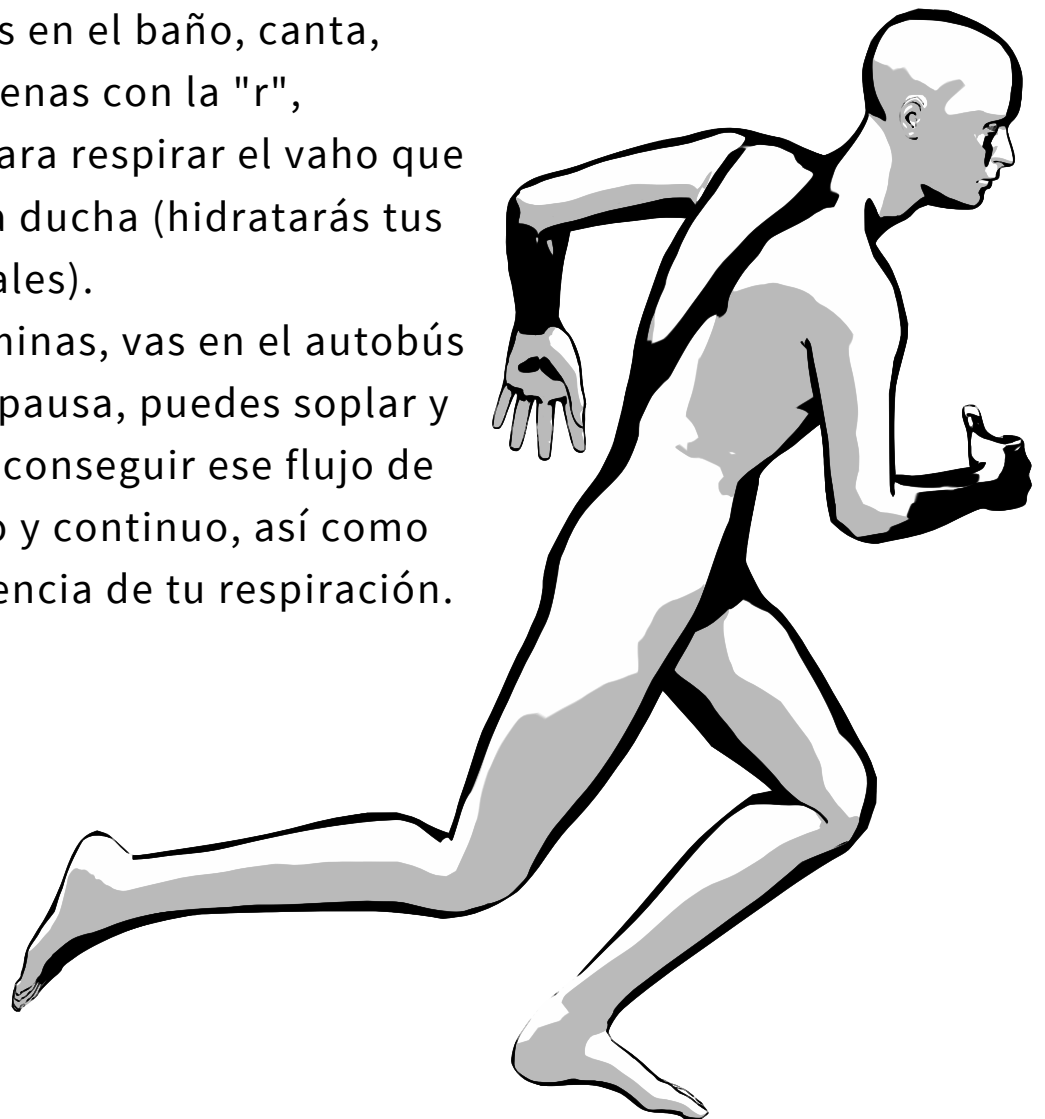


RUTINAS FÍSICAS PARA MEJORAR LA VOZ

1. Cuando te despiertes estira tu cuerpo, bosteza con amplitud, masajea tu cuello, tu mandíbula y tu cara mientras te aplicas una crema, y suspira.
2. Cuando estés en el baño, canta, silba, haz sirenas con la "r", aprovecha para respirar el vaho que desprende la ducha (hidratarás tus cuerdas vocales).
3. Mientras caminas, vas en el autobús o haces una pausa, puedes soplar y poco a poco conseguir ese flujo de aire fino, frío y continuo, así como tomar conciencia de tu respiración.



4. Cuando estés bebiendo sopla con una pajita y haz burbujas continuas y pequeñas, repítelo varias veces. De hecho, siempre aconsejo llevar una pajita en el bolso, el maletín o la chaqueta.
5. Si tienes niños a tu alrededor, aprovecha para imitar sonidos de animales, cantar, silbar, hacer muecas y estirar el cuerpo.
6. A los niños les encantan las pompas de jabón, aprovecha para retarlos a hacer pompas grandes y pasar un buen rato.
7. Si vas solo o sola en el coche, aprovecha para soplar, silbar, tararear o cantar una canción.
8. Hidrátate: ¡bebe agua! Y si no tienes agua, aprieta la lengua contra el paladar duro, esto hará que segregues saliva y puedas hidratarte con tu propia saliva.
9. Si tienes que hablar varias horas durante el día: tómate cinco minutos para respirar por la pajita, hacer sirenas y mantener sonidos a través de la misma. Todo tu sistema fonatorio se activará. Este ejercicio pone a punto tu respiración, tus cuerdas vocales y tus espacios de resonancia.
10. Lee en voz alta, es una costumbre que se ha perdido y es esencial para mejorar la dicción y la entonación, así como para automatizar la respiración.
11. Mantén buenas rutinas de sueño y descanso, son esenciales para la voz.

12. Sigue una alimentación equilibrada y procura irte a dormir con la digestión hecha. Muchos problemas de voz se deben al reflujo gastroesofágico, los ácidos del estómago dañan la capa de moco que recubre las cuerdas vocales y hacen que la persona se levante con la voz ronca.

13. Evita los picantes o las comidas copiosas antes de tener que hablar. Las digestiones pesadas no son amigas de la voz.

14. Por último, intenta practicar deporte semanalmente (andar, montar en bicicleta, nadar, pilates, yoga, etc.), mantener el cuerpo y la musculatura tonificada favorece el control postural y el buen funcionamiento de la voz.