

TALLER DE TÉCNICA VOCAL – Paula Sánchez-Valverde

1.- CONCIENCIA DEL CUERPO

- Colocar el peso en: TALONES / RODILLAS / CADERA
(Relajación, bascular el peso)
- Caminar por la sala siendo conscientes de la alineación del cuerpo:
Cadera basculada
Cabeza colocada

2.- RESPIRACIÓN

- Ejercicio de las costillas (hacerlo unas cuantas veces):
 - Coger las costillas.
 - Abrir mientras cogemos aire.
 - Respirar unas cuantas veces con la ayuda de las manos para abrirlas y luego relajar.

(Relajación, bascular el peso)

- Ejercicio del “fiato”:

- Cojo aire en 3 / Suelto en 15
- Cojo aire en 2 / Suelto en 20
- 10 segundos cogiendo y soltando rápido
(lo que cojo suelto y compruebo el efecto fuelle):

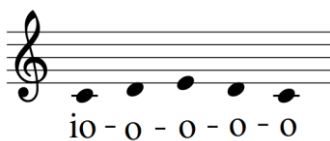


3.- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

1) Con **N** : Buscamos el sonido desde la campanilla y con la boca abierta, mandíbula relajada y emitiendo sin tensar. Ascender y no preocuparse si el sonido es pobre o feo, sólo en la tensión.



2) Repetir el ejercicio con vocal, ascender y vigilar que el sonido se coloque donde estaba la **N**



3) Con la **S** + vocal. ir ascendiendo: Y cuando sea más agudo cambiar la vocal:



4) Agilidad controlando que no se cierren las costillas y acordándonos del fuelle:



5) Trabajar el agudo:

