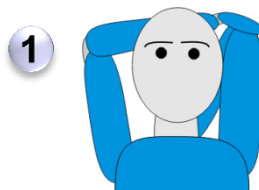


Exercicis de relaxació muscular de la veu



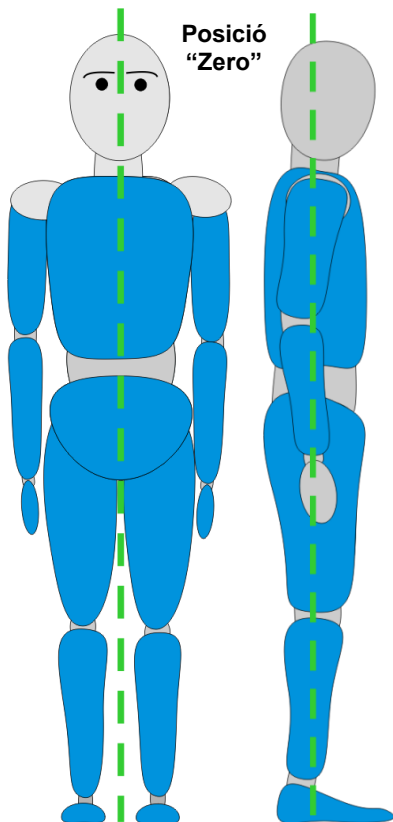
Exercicis de relaxació muscular

La realització d'exercicis de **relaxació muscular** contribueixen a la **millora de l'activitat vocal**

EXERCICIS DE RELAXACIÓ MUSCULAR

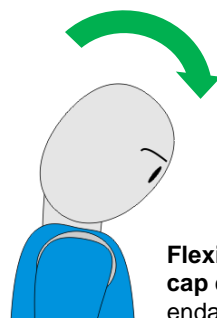
Abans de començar els exercicis de relaxació muscular, procura partir de la posició "Zero", on el **cos** es troba **alineat i equilibrat**.

S'ha de garantir una **posició confortable, dreta i simètrica**.

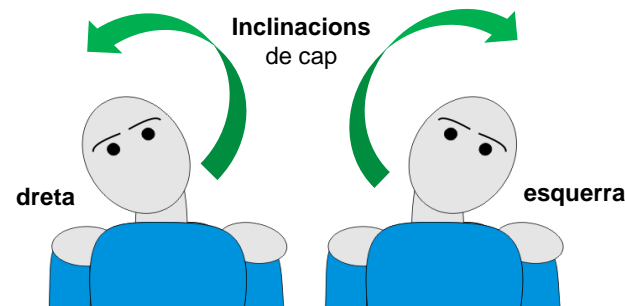


Posició "Zero"

Els exercicis s'han de realitzar de forma **suau**, a poc a poc, i sense exercir **excessiva tensió**.



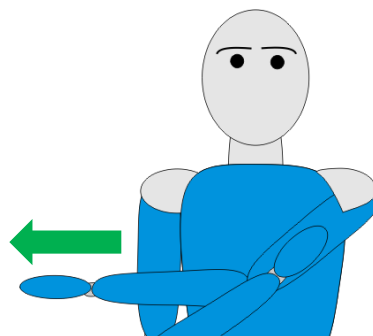
Flexió del cap cap endavant.



Inclinacions de cap

dreta

esquerra

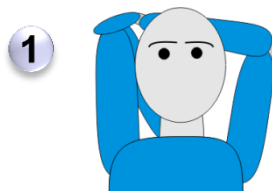


Adducció del braç. Primer amb una braç i després amb l'altre.



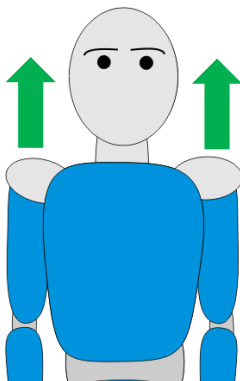
Aixeca un braç pel darrera del cap i agafa-ho amb l'altre. Després alterna el braç.

Exercicis de relaxació muscular de la veu



Exercicis de relaxació muscular

Procura realitzar els exercicis de **relaxació postural** abans de l'activitat docent

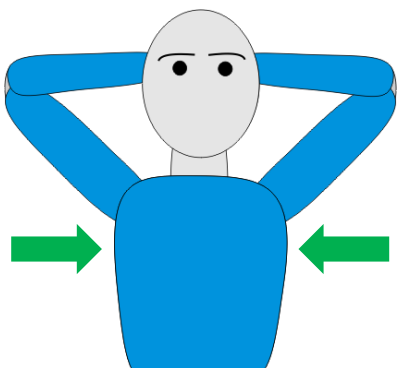


Aixeca les espatlles durant uns segons i després relaxa la musculatura deixant caure els braços de forma relaxada. Després torna a aixecar les espatlles.

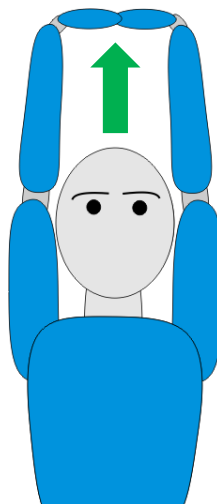
Aixeca el braços per sobre del cap, creua els dits i fes **força cap amunt** amb el dors de la mà mirant al terra.



Estira els **braços cap endavant**, creua els dits i fes **força cap endavant**.



Creua les **mans** pel **darrera del cap** i encongeix l'esquena, **alternant la tensió** amb la **relaxació**.



Recorda

La realització d'exercicis de **relaxació postural** contribueix a la millora de l'activitat docent a l'aula.

Procura realitzar aquests exercicis **abans de fer ús de la veu**.



Realitza **10 repeticions** de cada exercici.

