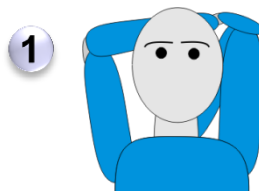


Ejercicios de relajación muscular de la voz



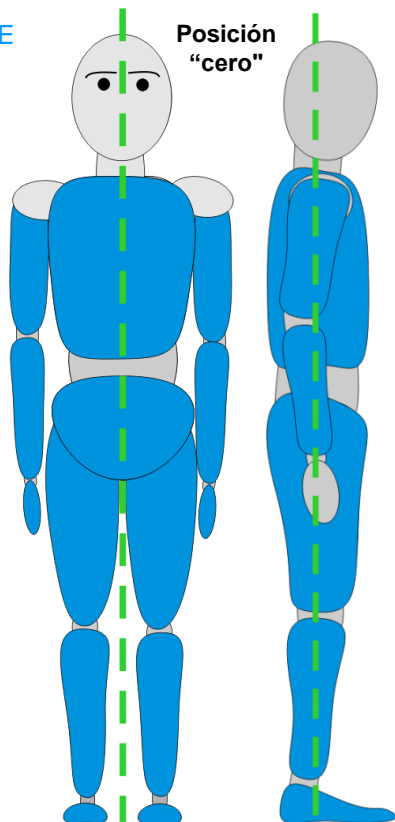
Ejercicios de relajación muscular

La realización de ejercicios de **relajación muscular** contribuyen a la **mejora de la actividad vocal**

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

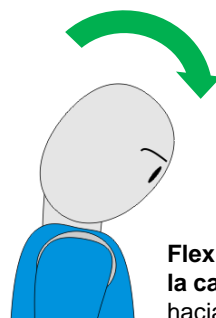
Antes de empezar los ejercicios de relajación muscular, procura partir de la posición "cero", en la que el **cuerpo** se encuentra **alineado y equilibrado**.

Se debe garantizar una **posición** **confortable, derecha y simétrica**.

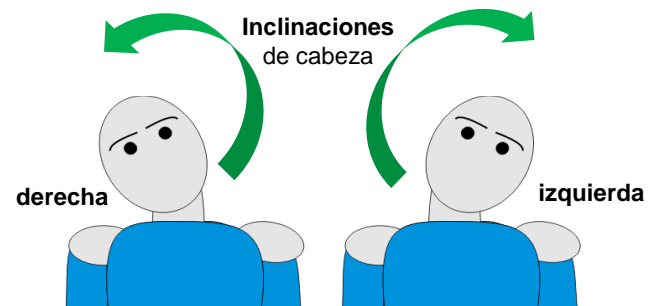


Posición "cero"

Los ejercicios se deben realizar de forma **suave**, poco a poco, y sin ejercer **excesiva tensión**.



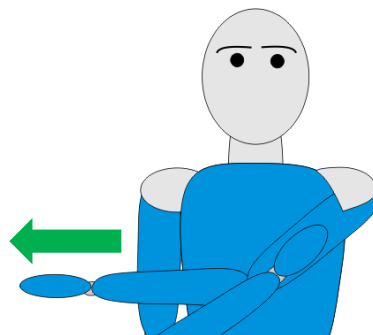
Flexión de la cabeza hacia adelante.



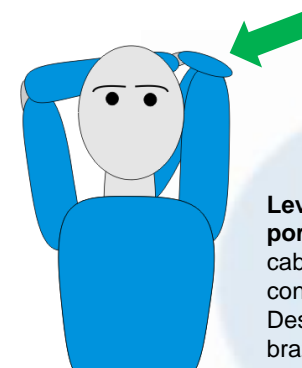
Inclinaciones de cabeza

derecha

izquierda



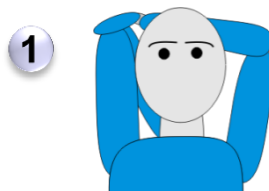
Aducción del brazo. Primero con una brazo y luego con el otro.



Levanta un brazo por detrás de la cabeza y cógelo con el otro. Después alterna el brazo.

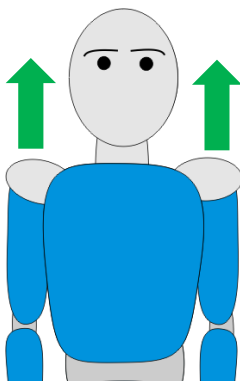


Ejercicios de relajación muscular de la voz



Ejercicios de relajación muscular

Procura realizar los ejercicios de **relajación postural** antes de la actividad docente

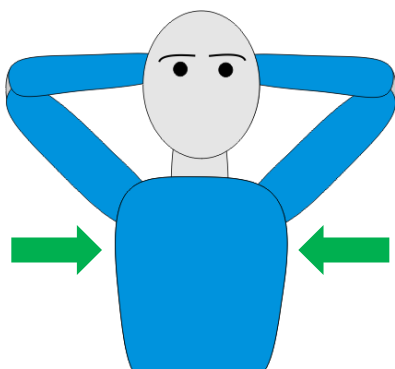


Levanta los hombros durante unos segundos y luego relaja la musculatura dejando caer los brazos de forma relajada. Después vuelve a levantar los hombros.

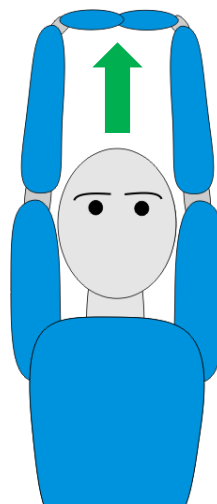
Levanta los brazos por encima de la cabeza, cruza los dedos y haz **fuerza hacia arriba** con el dorso de la mano mirando al suelo.



Estira los **brazos hacia delante**, cruza los dedos y haz **fuerza hacia delante**.



Cruza las **manos por detrás de la cabeza** y encoge la espalda, **alternando la tensión** con la **relajación**.



Recuerda

La realización de ejercicios de **relajación postural** contribuye a la mejora de la actividad docente en el aula.

Procura realizar estos ejercicios **antes de hacer uso de la voz**.



Realiza **10 repeticiones** de cada ejercicio.

