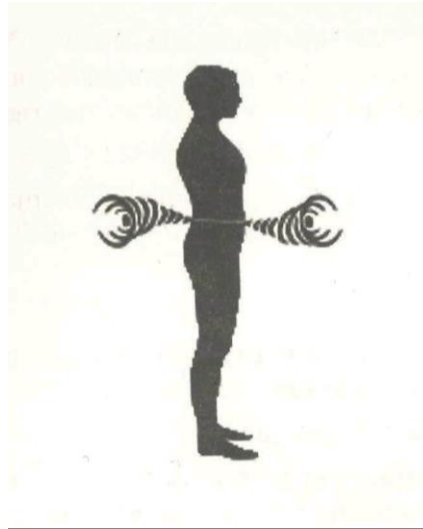


Herramientas para el cuidado de la Voz

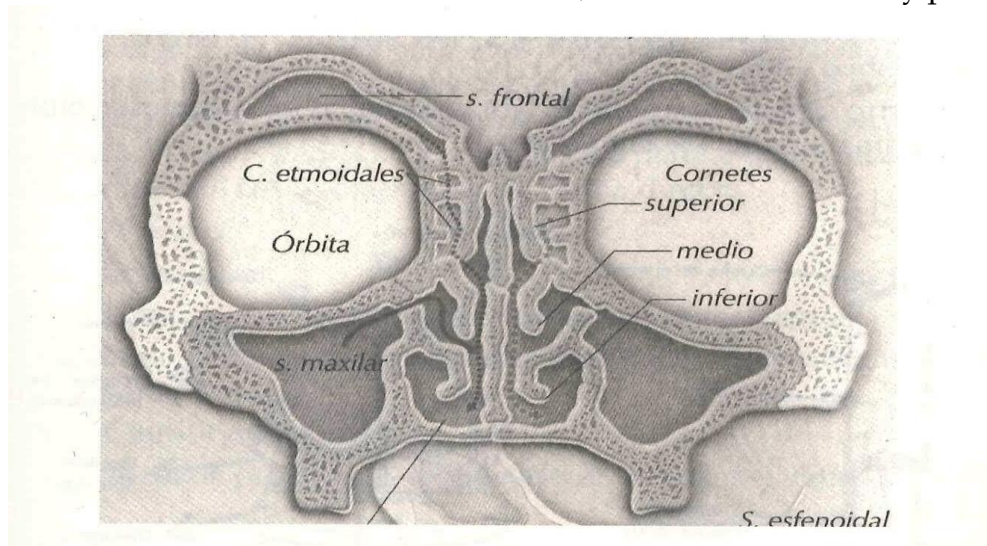
Repaso y pautas de lo experimentado en la Jornada de salud.

Método Yoga de la Música



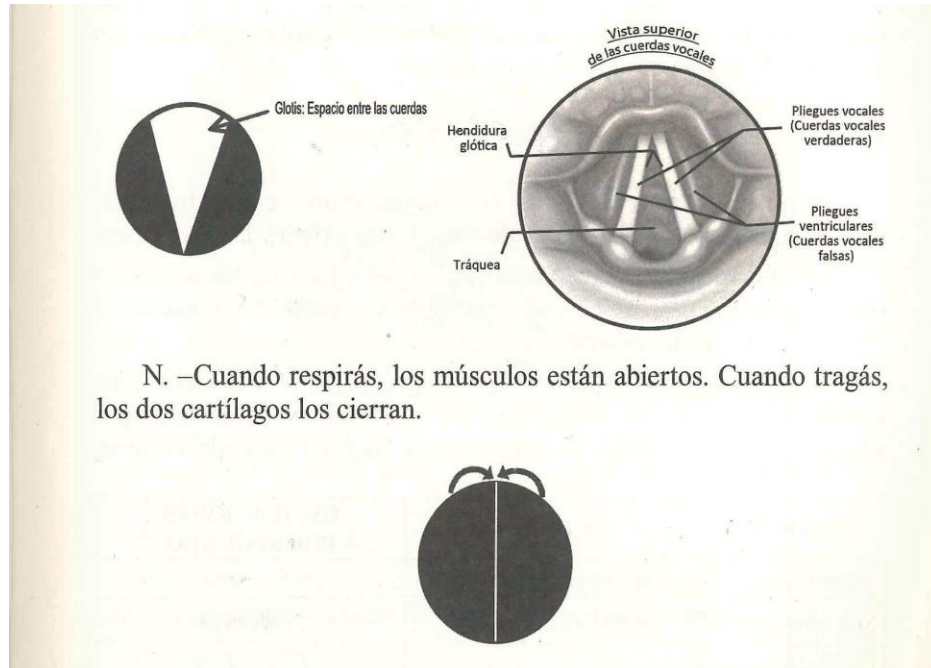
Reconocimos:

- El aparato fonador es: El tórax, las cuerdas vocales y el rostro.
- Los resonados: se encuentran en la cara, a la altura de la nariz y pómulos.



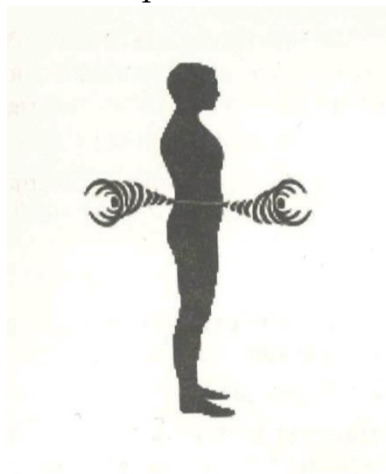
Escuchamos las vibraciones del sonido con las letras M Y N

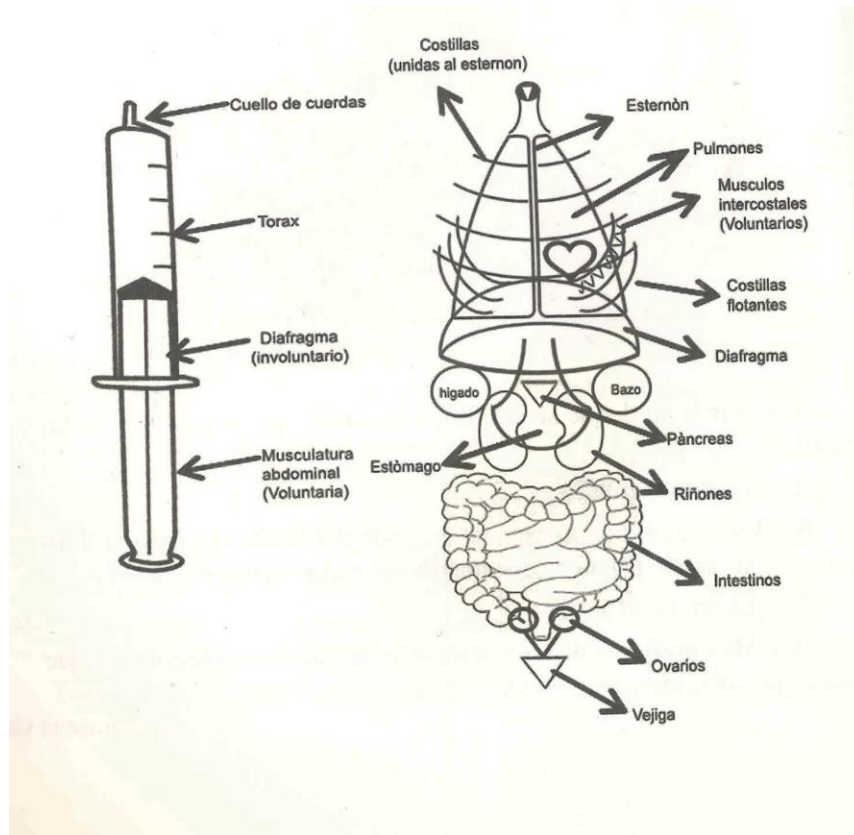
- La cuerdas vocales, el cuidado antes y después del una jornada de uso vocal.



El cuidado principal es con el uso del bostezo en forma de vapor, que dispone las cuerdas para que vibren al pasar el aire, rumbo a los resonadores. Practicamos relajar cuello, pecho y cuero cabelludo con el uso de las manos.

- El vector: Llamado Hara a la altura de 4 dedos entre el ombligo y el pubis. Es de donde nace la fuerza, para que el aire pase con firmeza y se produzca el sonido de la voz, proyectado al exterior con volumen. Lo practicamos moviendo el cuerpo, mas la vocalización de las vocales.





En esta imagen se puede ver otro ejemplo, la jeringa como paso del aire desde el hara.

- La importancia del ordenamiento del cuerpo completo de pie y sentado. Los practicamos usando los brazos como canal del sonido. Aquí otros ejemplos más.

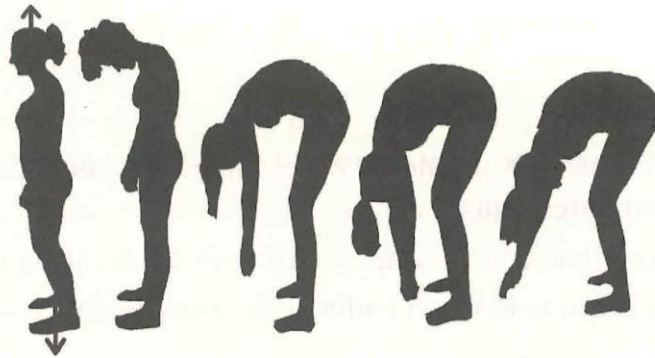
EJERCICIOS PARA ENRAIZAR

1. Me paro con los pies paralelos en el ancho de las caderas, con las rodillas levemente flojas.
2. Paso los brazos hacia atrás y apoyo los puños a la altura de la cintura.
3. Comienzo a arquear el torso hacia atrás y sostengo lo más posible la posición.
4. Cuando me canso enderezo la espalda.

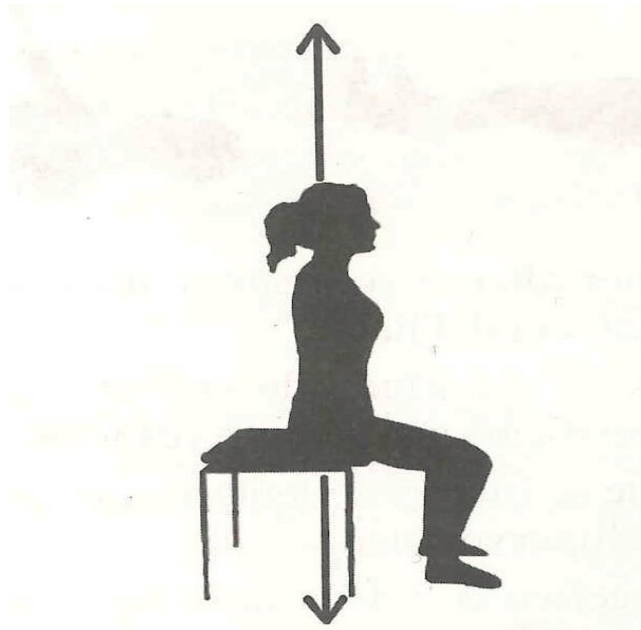


5. Me paro con los pies paralelos en el ancho de las caderas, con los isquiones rotados (el coxis entra y la pelvis avanza) y las rodillas levemente flojas.
6. Busco el eje.
7. Dejo caer el mentón hasta el pecho, luego comienzo a arquear la espalda vértebra por vértebra hacia adelante hasta que el cuerpo queda colgando hacia abajo. Extiendo los brazos tratando de alcanzar algo en el piso que cada vez está más lejos.

Cuando el equilibrio comienza a estar en riesgo, vuelvo a la posición inicial apilando las vértebras una por una desde el coxis hacia arriba.



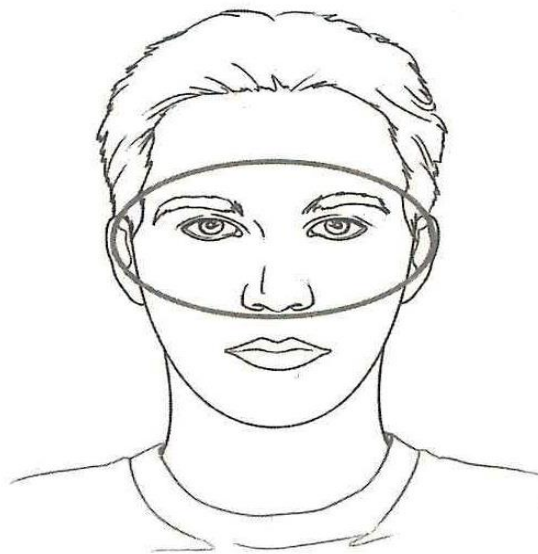
8. Imagino que el piso está lleno de burbujas y que las voy reventando una a una con violencia, con la planta de los pies.



- Registramos las pautas del ordenamiento postural sentado.

Durante la exploración del sonido MA, sentados con el cuerpo ordenado, con la conciencia en el hara, la vibración llevo a que se logre obtener un momento de calma, concentración y en algunos casos de mucha relajación, demostrando que esta herramienta es versátil en su uso, ya que colabora a la salud mental, emocional y física al practicarlo.

Por último vuelvo a recordar la importancia de la relajación facial, el masaje, conciencia en la mandíbula y maxilar para el buen uso de la voz. El principal parlante de la voz esta en el Rostro.



Para finalizar, el Método Yoga de la Música busca acercarnos al principal instrumento que todos llevamos dentro, la voz el buen uso puede ser una herramienta para el cuidado de la salud en general, este método se entrena, se practica y se profundiza.

Para más información comunicar a los/as delegados y o secretarios de la seccional para solicitar continuar con dicho seminario para hondar y llevar estos recursos al aula.

Caren Sol Tejada

(298)4169161 (Genral Roca)