

**CUERPOS
SONOROS**

PRÁCTICAS DEL
CUERPO

RESPIRACIÓN
RESERVA DE AIRE



RESERVA DE AIRE

PRÁCTICAS DEL CUERPO

PRACTICÁLA ANTES DE VOCALIZAR,
SOBRE TODO SI NECESITÁS MÁS AIRE
PARA LLEGAR TONOS ALTOS O MUY GRAVES.

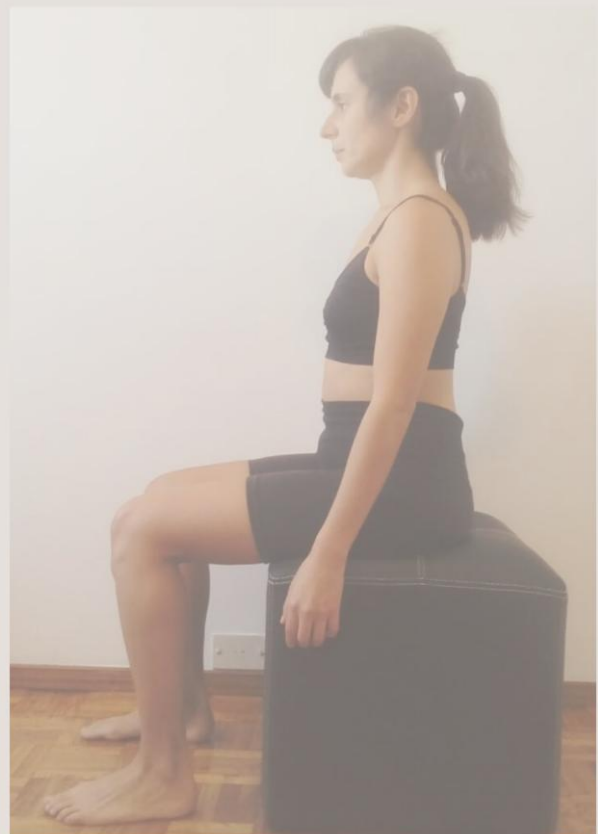
COMENCEMOS...



1.

De pie o sentadx en una silla ubicá los pies al ancho de la cadera, la columna permanece erguida, los brazos cuelgan a los costados del cuerpo. Registrá no tensionar el cuello y los hombros.

De la cintura para arriba la energía se proyecta al cielo y hacia abajo se dirige a la tierra. Respirá suavemente como si estuvieran sintiendo el aroma de una flor.





2.

Respiramos por nariz y con boca cerrada en 3 pasos:

2.1.

Ubica las manos en las costillas, inspirá llenando los pulmones de aire al máximo, vas a notar que sube un poco el pecho y se expanden las costillas.

2.2.

Sostené el aire durante 4 segundos y luego exhalá lentamente pero sin bajar las costillas. Es muy importante sostener las costillas arriba.



2.3

Una vez que soltaste todo el aire bajás las costillas y vas a sentir que sale la última reserva de aire que había. Repetí esta secuencia 3 veces. De esta forma ampliamos nuestra capacidad pulmonar.

Conocí la Respiración RESERVA DE AIRE en clases de canto con caja coplera y es parte de mi entrenamiento escénico. Más allá de la escena, para la vida es bueno practicarla porque nos ayuda en momentos de estrés o dispersión. Ponemos el foco en la entrada y salida del aire y conectamos con las sensaciones del cuerpo aquí y ahora.

Espero que esta guía te sirva y si tenés alguna duda escribíme y contáme cómo te fue.

Tamia

practicasdeltuerpo@gmail.com