

¿Qué es

RESET VOCAL ?

RESET VOCAL es un proceso de reinicio consciente del sistema vocal.

No se trata de añadir más técnica, ni de acumular ejercicios sin dirección.

Se trata de volver al origen:

reorganizar desde dentro los elementos que hacen posible la voz.

Tu voz no funciona por partes aisladas

Funciona como un sistema integrado en el que intervienen la respiración, la musculatura, la coordinación neuromotora y la gestión del aire.

Cuando alguno de estos elementos se desajusta —aunque sea ligeramente—, aparecen los problemas:

- falta de control
- fatiga vocal
- tensión innecesaria
- inestabilidad en el sonido
- dificultad en el rango

RESET VOCAL actúa precisamente ahí.

Es un proceso mediante el cual:

- se libera el exceso de tensión acumulada
- se reorganiza el tono muscular
- se restablece la función respiratoria
- y se recupera la conexión natural entre el aire y la voz

No es una solución superficial.

Es una reprogramación funcional.

A través de este trabajo, la voz deja de ser algo que “intentas controlar” y pasa a ser algo que **responde con coherencia, estabilidad y libertad**

RESET VOCAL

- Reinicio del sistema
- Flexibilización del tono muscular
- Reajuste del sistema respiratorio
- Reconexión aéreo-vocal
- Solución de problemas reales conectados con lo trabajado en la sesión

Vamos a poner foco en cada uno de estos aspectos y a elaborar **tests** para comprobar en qué estado estamos en cada uno de ellos y **rutinas** para restablecer el equilibrio

RESET VOCAL

Reinicio del sistema

TEST INICIAL

- 1 DETECCIÓN DE TENSIONES
- 2 REVISIÓN DE NUESTRO FIATO
- 3 REVISIÓN DEL REGISTRO MÁS EXTREMO INFERIOR
- 4 REVISIÓN DEL RANGO DE NUESTRA VOZ
- 5 DETECCIÓN DE ZONAS ERRÓNEAS

RESET VOCAL

**Flexibilización
del tono muscular**

EJERCICIOS

- 1** DE CUELLO
- 2** DE HOMBROS
- 3** DE MANDÍBULA
- 4** DE LENGUA
- 5** DE DIAFRAGMA