

# ¿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

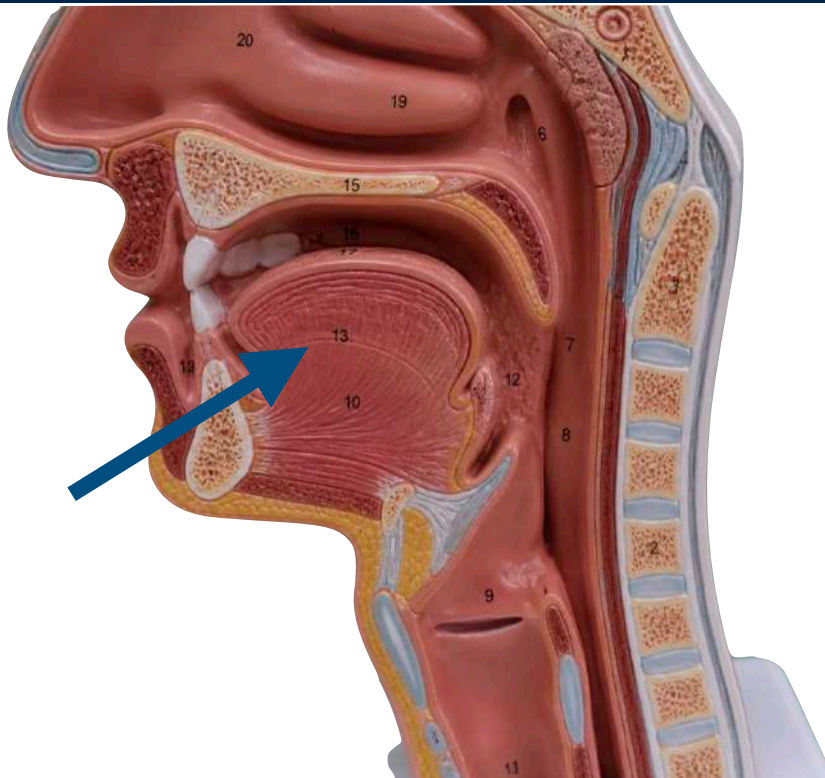
### EJERCICIOS

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

Vamos a dedicarle un punto de atención a **la lengua**, porque como verás interviene mucho más de lo que crees en tu fonación.

# RESET VOCAL

## Lengua



Como puedes observar, la **lengua (10)** está en contacto directo con:

- el **paladar (15–16)** arriba
- la **faringe (7–8)** atrás

La lengua es un puente funcional entre cavidad oral y faringe

La **posición posterior de la lengua** influye directamente en:

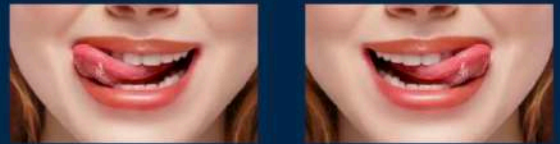
- la apertura de la **orofaringe (7)**
- la libertad de la **laringe (9)**

## La calidad del timbre, la proyección y la libertad de los agudos dependerán del buen uso de tu lengua

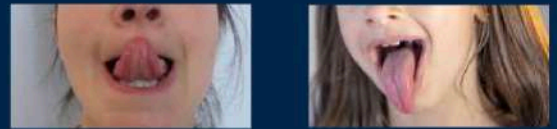
- Si la lengua se retrae → estrecha la zona 7-8 → bloquea resonancia
- Si la base de la lengua está libre → abre espacio faríngeo → facilita el sonido

### EJERCICIOS para flexibilizar la LENGUA

1. Movimientos laterales de la lengua: hacia una comisura y hacia la otra

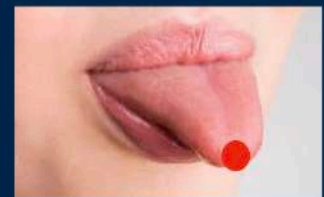


2. Movimientos verticales de la lengua: centrada hacia el labio superior y hacia el inferior.

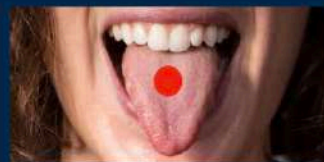


3. Movimiento alrededor de los labios

4. Sacar la lengua estirando desde la punta de ésta



5. Sacar la lengua estirando desde su zona media



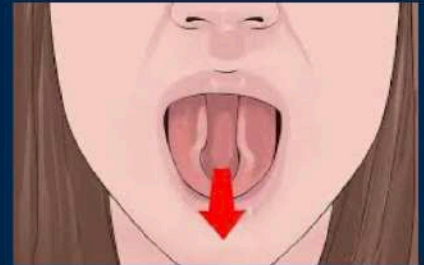
6. Sacar la lengua estirando desde su zona de atrás



7. Voltear la lengua hacia un lado y hacia el otro →



8. Enrollar la lengua →



9. Haz ejercicios sencillos de vocalización con la lengua fuera para evitar que obture la zona de la orofaringe

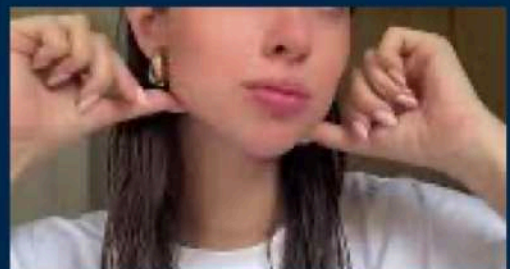
Do-Re-Mi-Re-Do

Do-Mi-Sol-Mi-Do

Sirena

10. Relaja tu lengua con una Rrrrrrrr larga sin sonido ni tensión alguna (más que la necesaria para el movimiento de la lengua)

11. Masaje submandibular: Masajea con tus pulgares por debajo de la mandíbula, desde la barbilla hacia los extremos



# RESET VOCAL

## REVISIÓN DE TU FIATO

**El fiato** no es sólo “aguantar más aire”. Es la capacidad de gestionar la respiración con inteligencia, equilibrio y libertad para que la voz pueda apoyarse sin tensión y expresarse con plenitud.

### Gestiona la respiración con inteligencia, equilibrio y libertad

Cuando revisamos el fiato observamos varios aspectos fundamentales:

- Cómo entra el aire en el cuerpo.
- Qué zonas participan realmente en la respiración.
- Si existe rigidez o bloqueo en cuello, hombros o abdomen.
- Cómo se mantiene la expansión durante la emisión.
- Qué relación existe entre el aire y el sonido.
- Cuánta estabilidad, resistencia y control tiene la voz.

**Un buen fiato no significa hacer fuerza.**

**Significa aprender a coordinar el cuerpo para que el aire trabaje a favor del sonido y no en contra de él.**

Muchas veces el cantante cree que “le falta aire”, cuando en realidad lo que falta es organización respiratoria, equilibrio muscular o una conexión más eficiente entre respiración y emisión.

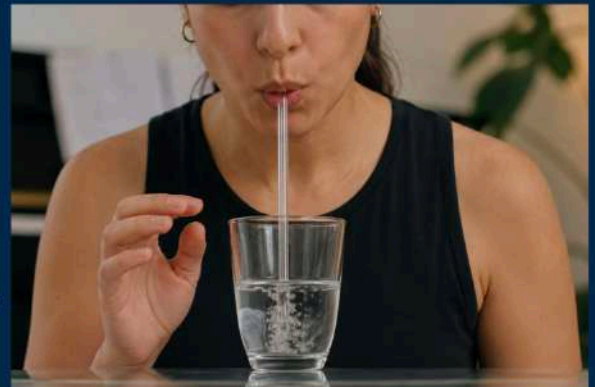
Durante esta revisión analizaremos tu punto de partida para detectar:

- hábitos que limitan tu rendimiento vocal,
- tensiones innecesarias,
- pérdidas de aire,
- y posibles mejoras que puedan ayudarte a cantar con más libertad, potencia, estabilidad y resistencia.

Si quieres resetear tu fiato, debes hacer ejercicios diarios que te ayuden a fortalecer tu sistema respiratorio

## EJERCICIOS para controlar tu FIATO

1. Coge una pajita y métela en un vaso lleno de agua hasta la mitad del recipiente. Sopla suavemente pero de forma continua y observa la regularidad de las burbujas que genera tu soplido.
2. Sopla de forma regular por la pajita dentro del agua, intercalando apneas. No puedes inspirar hasta que hayas agotado tu aire inicial. (Soplo y apnea deben tener la misma duración)



3. Emite un **Ssssss** tan larga como puedas. Cronometra y vuelve a hacer intentando superar tu marca.
4. Haz **Buzzing**: Emite un **Zzzzzz** tan larga como puedas. Cronometra y vuelve a hacer intentando superar tu marca.
5. Haz **Vibración labial** sin sonido laríngeo. Sólo sonará la vibración de tus labios. Cronometra y vuelve a hacer intentando superar tu marca.

Existen muchos otros ejercicios que te ayudarán a poner en forma de manera definitiva y que podrás encontrar en los diferentes cursos de **RESET VOCAL**.

Ahora vas a resetear tu diafragma con los tres siguientes ejercicios:



6. Emite de forma regular el sonido [K], sin vocales. Siente cómo reacciona tu diafragma.
7. Di **PA-QUE-TE / PO-QUI-TO** sin hacer sonar tus cuerdas vocales, como si susurrases pero con mucha intensidad. Notarás cómo entrenas el movimiento de tu diafragma impulsando la emisión de las consonantes.
8. Imagina que tienes un gran enfado y emites con intensidad pero contención una [Ñ] pero sin emitir ninguna vocal. Sentirás cómo tus músculos se ponen a funcionar para ayudar a tu diafragma a mantener esa emisión.

# RESET VOCAL

## REVISIÓN REGISTRO GRAVE

El registro grave es una de las bases fundamentales de la voz.

En él encontramos profundidad, estabilidad, conexión corporal y gran parte de la identidad sonora de cada cantante.

Sin embargo, muchas veces este registro está poco entrenado, desconectado o condicionado por tensiones que impiden que la voz se desarrolle con libertad y riqueza armónica.

**Trabajar correctamente el registro grave es salud para tu voz.**

Durante esta revisión observaremos:

- Cómo responde tu voz en la zona grave.
- Qué nivel de conexión existe entre respiración, apoyo y sonido.
- Si el grave se produce con libertad o con exceso de peso y presión.
- La estabilidad del timbre y la calidad de la vibración.
- La presencia de aire, rigidez o desconexión resonancial.
- Cómo se relaciona el registro grave con el resto de tu voz.

**El objetivo no es “hacer sonidos oscuros” artificialmente.  
El verdadero trabajo consiste en encontrar un grave conectado,  
resonante, equilibrado y fisiológicamente eficiente**

De la misma manera que es importante revisar y reorganizar el registro grave, también resulta fundamental resetear el registro medio, el agudo, la respiración, la laringe y muchos otros aspectos que influyen directamente en el funcionamiento de la voz.

Cada voz necesita comprender qué partes de su mecanismo vocal están realmente coordinadas... y cuáles necesitan una nueva organización.

Si quieres profundizar en las técnicas más eficaces para transformar cada una de estas áreas, podrás aprenderlas en los diferentes programas de RESET VOCAL, una serie de entrenamientos específicos diseñados para reorganizar y potenciar cada parte de tu instrumento vocal de forma progresiva, práctica y altamente efectiva.



# RESET VOCAL

REORGANIZA TU VOZ. TRANSFORMA TU SONIDO.

Una serie de entrenamientos específicos para resetear cada área clave de tu instrumento vocal y liberar todo tu potencial.

RESET VOCAL  
RESET RESPIRATORIO  
RESET LARÍNGEO  
RESET DEL REGISTRO GRAVE  
RESET DEL REGISTRO MEDIO  
RESET DEL AGUDO

Y MUCHOS MAS  
RESET  
POR  
DESCUBRIR

 CADA RESET POR SEPARADO  
Elige el que tu voz necesita **hoy**.

 COLECCIÓN COMPLETA RESET VOCAL  
Llévate toda la serie con un precio especial.

PEQUEÑOS PASOS. GRANDES CAMBIOS.  
Tu voz merece estar en equilibrio.

 TÉCNICAS EFECTIVAS

 RESULTADOS REALES

 APLICACIÓN INMEDIATA

 PARA CANTANTES DE TODOS LOS NIVELES