

PROFILAXIS DE LA VOZ

1. Antes, durante y después de usar la voz, tomar mucho líquido y hacer ejercitación relajatoria - relajar la cara, el cuello, la mandíbula, masajear la laringe, etc. (para el que quiera les puedo dar un par de ejercicios).
2. Temperatura de los líquidos: ni fríos ni muy calientes, dentro de lo posible temperatura natural.
3. Bostezar mucho antes del uso de la voz y durante su uso.
4. No consumir picantes, alcohol y menta antes, o durante el uso de la voz, ya que son anestésicos vocales.
5. El alcohol y el café (también el té y el mate) deshidratan las cuerdas vocales. Hay que compensar tomando mucha agua. ¡No más mate en los ensayos!
6. La miel y los ácidos son muy buenos para las cuerdas vocales: limón, pomelo, caramelos ácidos...
7. Para el que le gusta hacer gimnasia, tratar de no usar muchas pesas (ojo los muchachos!), cuidar de no hacer fuerza con el cuello, cara y hombros.
8. Para las mujeres: antes y durante el período menstrual, hacer el menor esfuerzo con su voz, usarla lo mínimo y necesario (sabían que en estos días la voz pierde de un tono y medio a tres tonos?)
9. Tratar de no hablar demasiado en ambientes ruidosos: calle, confiterías, fiestas, etc.
10. Evitar la voz susurrada, así como también imitar voces si no sabemos como hacerlo.
11. Cuidado con el bruxismo y rechinar los dientes. Para la gente muy nerviosa sobre todo, conseguirse una placa de relajación.
12. Usar lo menos posible el teléfono, tratar de mantener conversaciones muy breves - media hora por teléfono equivale a 2 horas de conversación cara a cara (porque no podemos usar lenguaje gestual).
13. Tratar de no carraspear o toser. Antes de hacerlo, tomar agua o tragar saliva (a ver si se pasa sin toser).
14. Hablar pausado, respirando cada 5 palabras (más o menos, no anden contando...) y mantener los moldes vocálicos - o sea: ¡MODULEN!
15. Cuidar mucho las POSTURAS CORPORALES - tanto sentado, parado, acostado y al caminar, la espalda debe estar recta para que el aire pueda fluir libremente.

¡¡LA HUMEDAD ES NUESTRA GRAN AMIGA!! Siempre mucha hidratación, está bueno incluso hacer ejercicios de relajación y vocalización después de ducharse, cuando queda vapor en el baño. ¡iiiCantar en la ducha es MUY bueno!!!