VOCE E RESPIRAZIONE

Esercizio 1

Svolgi il seguente esercizio per allenare la respirazione.

Inizia in piedi, con le braccia distese lungo il corpo.

- Inspirazione lenta e continua, contando mentalmente 1, 2, 3, 4 a intervalli di 1 secondo (con i polmoni pieni e cercando di far sembrare le spalle immobili).
- Pausa (1 tempo).
- Espirazione lenta e costante continuando a contare come prima, espellendo l'aria tra i denti.
- Pausa.

Ripeti l'esercizio 5 volte senza interruzioni.

Variante:

Svolgere lo stesso esercizio, ma riducendo i tempi di ispirazione a 3, 2 e 1 e prolungare l'espirazione a 7, 8, 9 e 10. L'obiettivo finale è che l'inspirazione sia breve e l'espirazione lunga.