

## Linkterpreting

Plataforma de recursos para la interpretación de enlace

*linkterpreting.uvigo.es*

### VOZ Y RESPIRACIÓN

#### Ejercicio 1

Realizar el siguiente ejercicio para entrenar la respiración.

Comenzar de pie, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.

- Inspiración lenta y continua, contando mentalmente 1, 2, 3, 4 a intervalos de 1 segundo (con los pulmones llenos y tratando de que los hombros parezcan inmóviles).
- Bloqueo (1 tiempo).
- Exhalación lenta y continua contando como antes, expulsando el aire entre los dientes.
- Bloqueo.

Repetición del ejercicio sin interrupción 5 veces.

Variante:

El mismo ejercicio, pero reduciendo los tiempos de inspiración a 3, 2 y 1, y prolongando la exhalación a 7, 8, 9 e 10. El objetivo final es que la inspiración sea breve y la exhalación larga.