

Linkterpreting

Plataforma de recursos para la interpretación de enlace

linkterpreting.uvigo.es

VOZ Y RESPIRACIÓN

Ejercicio 2

Extraído de Motos, T. y F. Tejedo. 1987. *Prácticas de dramatización*. Madrid: Humanitas.

Sentarse en el suelo con las rodillas encogidas, los brazos rodeando estrechamente las piernas, la cabeza hundida sobre las rodillas, la espalda arqueada, etc., es decir, en una postura totalmente cerrada. Comprobar que todo el cuerpo está fuertemente apretado, tratando de ocupar el menor espacio posible. Mantener esa posición durante aproximadamente un minuto.

A continuación, con mucha lentitud, ir soltándose y desovillándose hasta que el cuerpo quede totalmente extendido. Uno estará totalmente abierto cuando los dedos de las manos y de los pies estén separados, las piernas y los brazos extendidos, los ojos y la boca abiertos, etc. Mantener la tensión durante medio minuto.

Relajarse completamente y descansar.