

7 ejercicios específicos que te ayudarán a desarrollar habilidades para mejorar los errores de vocalización.

Es objetivo fundamental, es hacer los ejercicios todos los días para lograr poco a poco el fin deseado. Si te ejercitas continuamente te será cada vez más fácil hablar en público con elocuencia, así como a un corredor se le hace más fácil la carrera cuando ha hecho ejercicio por meses.

Estos son los 7 ejercicios para mejorar tu vocalización que te ayudarán a lograr lo que deseas:

1. Respiración

Ejercita tu respiración para fortalecer tu diafragma y lograr así un mejor volumen en tu voz y para que no te falte el aire mientras hablas por horas:

- Siéntate de manera que tu espalda quede derecha, tu pecho un poco arriba y tus hombros relajados hacia atrás.
- Saca todo el aire que tengas y después llena tus pulmones asegurándote de que *tu abdomen se infle* por arriba del ombligo, y tus costillas inferiores se expandan.
- Cuenta hasta tres lentamente mientras respiras, tres mientras retienes el aire y tres mientras lo expulsas.

2. Vocalización

Practicar la vocalización te ayudará a darle un timbre más agradable a tu **voz**, y te dará la capacidad de subir y bajar de tono fácilmente mientras hablas:

- Trata de relajar todo tu cuerpo y especialmente la garganta.
- Toma aire y pronuncia en un *tono constante por varios segundos* cada vocal en este orden: u, o, a, e, i. Empieza con tonos bajos y luego repite el ejercicio subiendo hasta los tonos más agudos que logres pronunciar.

3. Trabalenguas

Los trabalenguas te ayudarán a mejorar tu dicción porque te permiten desarrollar una mayor agilidad en tus labios y lengua. Gracias a esto la gente te entenderá mejor:

- Apréndete de memoria al menos 5 trabalenguas. Por ejemplo: *“Treinta y tres tramos de troncos trozaron tres tristes trozadores de troncos y triplicaron su trabajo, triplicando su trabajo de trozar troncos.”*
- Repite seis veces cada trabalenguas *todos los días*. Hazlo tres veces con un lápiz debajo de la lengua y las otras tres veces exagerando el movimiento de tu boca, labios y lengua.

4. Visualizar

Visualizar el resultado esperado es muy importante para poder lograr lo que quieres. Si te visualizas hablando con confianza, lo lograrás más fácilmente.

