



Enfriamiento vocal



¿Cuándo conviene enfriar?

- ✓ Después de ensayos, conciertos, clases largas o jornadas de alta carga vocal.
- ✓ Cuando aparece sensación de cansancio, aspereza o esfuerzo aumentado.
- ✓ En períodos de alta demanda vocal donde volverás a usar la voz en pocas horas.



Cool-down (5–7 min) – post carga moderada:

1. 30 Segundos: exhalación larga en /f/ (flujo de aire estable).
2. 2 min: fonación en tubo en tono cómodo (3 series de 20–30 segundos).
3. 2 min: descensos tonales cortos en /m/ o /n/ (5 repeticiones).
4. 1–2 min: habla suave – 2 a 3 frases a **baja intensidad**, con articulación clara.



Recuperación (8–12 min) – para días de fatiga vocal:

1. 2 min: respiración nasal lenta + /s/ larga (sin forzar).
2. 4 min: fonación en tubo con intensidad muy baja, enfocada en la facilidad.
3. 2 min: humming resonante con vibración anterior.
4. 2–4 min: pausa silenciosa (hidratación + descanso).