**EJERCICIOS QUE REALIZO EN CLASE (CORO) - Guillermo Verdú**

A continuación enumero paso por paso todos los ejercicios que realizo en clase de Coro antes de cantar cualquier obra que estemos realizando:

1. Controlamos nuestra respiración. Venimos de la calle un poco alterados y es necesario que nuestra respiración esté controlada.

2. Nos ponemos de pie y hacemos algunos ejercicios de estiramientos. De espalda y cuello sobretodo. Para ello giramos nuestro cuello de forma muy pausada y suave, dibujando una circunferencia ovalada ya que no podemos llevar nuestro cuello hacia atrás del todo ya que podríamos lesionarnos (no contraer hacia atrás nuestro cuello, sino hasta una posición natural del mismo).

3. El siguiente paso será seguir de pie y colocarnos derechos. Esto implica que las piernas no deben de estar cerradas del todo, ni abiertas de cualquier forma y mucho menos cruzarlas. Deben de estar a la misma altura de nuestros hombros. La espalda como he dicho derecha, y nuestros hombros también derechos pero relajados a la vez. Y nuestra cabeza, que es nuestro altavoz, debe de estar mirando hacia delante.

4. Explico la respiración que vamos a realizar, la respiración Diafragmática y la semejo con la respiración de un recién nacido.

Cerramos todos los ojos y comenzamos de la siguiente manera:

Expulsamos el aire que tenemos en nuestro cuerpo por la boca, cogemos aire por la nariz, mantenemos ese aire en nuestro cuerpo y expulsamos muy lentamente por la boca en un hilo de aire continuo, nada de ráfagas.

5. Hacemos el mismo ejercicio pero con unos pulsos que yo voy marcando. Expulsamos el aire que tengamos, (nuestros hombros no se mueven, es la barriga la que se hincha y deshincha…), mantenemos ese aire durante unos 3 segundos y expulsamos muy lentamente por nuestra boca hasta unos 10, 12 segundos que iré aumentando poco a poco.

Este ejercicio no es bueno hacerlo muchas veces y son control ya que podemos hiperventilarnos, marearnos y caernos rodando al suelo. Debe de estar controlado y hacerlo como mucho 3 veces.

Cuando abren los ojos se les ve muy relajados y tranquilos y es ahí donde aprovecho para comentarles que este ejercicio es muy bueno para hacerlo tumbado en la cama. Cuando se tienen que ir a dormir pero no cogen el sueño porque están nerviosos por algo (exámenes, audiciones), etc… ésto les ayuda para poder relajarse, oxigenan la sangre y el organismo queda muy relajado.

Aclarar también que no tengo videos de estas sesiones porque en el Centro donde imparto mis clases, no se permiten las difusiones de grabaciones a menores, cosa que entiendo perfectamente y acato con responsabilidad.