



POR QUÉ TU VOZ NO MEJORA

(AUNQUE PRACTIQUES)

Y QUÉ TIENEN QUE VER TU CUERPO, TU CEREBRO, Y
TU SISTEMA NERVIOSO EN TODO ESTO

Virginia Rivera

WWW.VIRGINIARIVERA.COM
SOMATIC VOICELAB

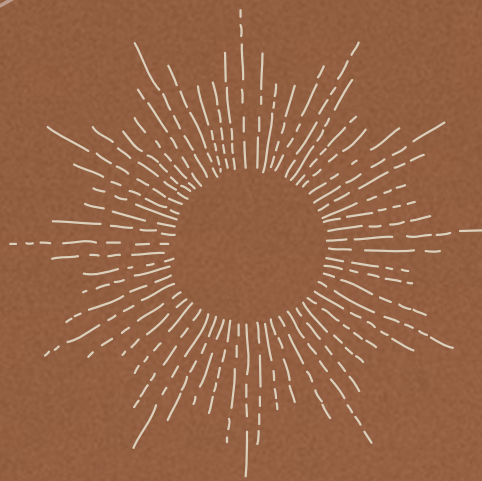
Esto es lo que probablemente te está pasando

- Practicas, pero no avanzas como esperas.
- Algunos días cantas con facilidad... y otros no
- Sientes confusión al querer entender tu voz
- Haces ejercicios pero no estás segura de si te sirven o para qué.
- Vas a clases, pero sientes que no avanzas como te gustaría
- No terminas de integrar los avances que aparecen a veces
- Has recogida mucha información, pero no terminas de entender cómo funciona tu voz

Y EL PROBLEMA, NO ES TU VOZ

ES CÓMO TE ESTÁS RELACIONANDO CON ELLA

Eso es lo que te mantiene bloqueadx
aunque practiques



TU VOZ

No funciona solo por "músculos"
Y aunque hayas oído lo contrario, cantar no es
un deporte ni un talento innato, ni una técnica.

Tu voz no depende sólo de lo que haces,
sino del estado desde el que lo haces.



Intención

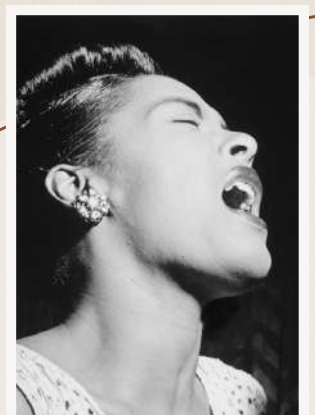
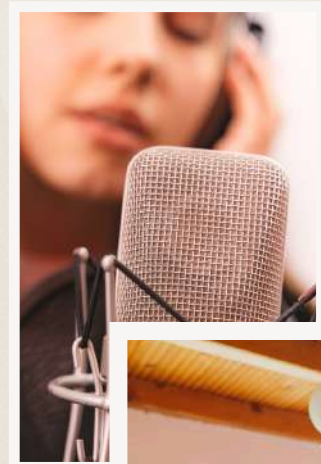
Si cantas con la intención de conseguir un sonido pueden pasar dos cosas:
Que lo consigas o que no.

Y si lo consigues pueden pasar 2 cosas:
Que lo hagas con esfuerzo o sin esfuerzo.

**No se trata de hacer ese sonido.
Se trata de cómo lo consigues.**

Tu intención entonces no debe ser hacer X sonido, sino, "hacer X sonido de la manera más **eficiente** posible"

Y así es como tu sistema empieza a organizarse mejor



Autoconocimiento

Para cantar de manera eficiente no tienes que *controlar* tu voz, sino aprender a sentirla.

La voz no se controla, sino que se organiza desde la **percepción** y la **experiencia**.

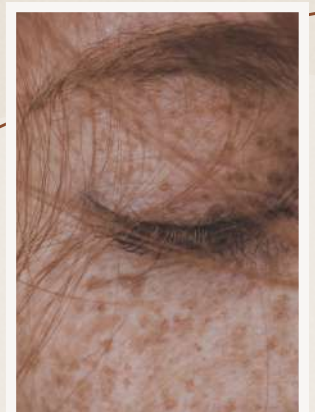
Sin consciencia, repites.
Con consciencia y experiencia, transformas.

Por eso, **sin consciencia corporal, no hay aprendizaje**

Y para que este proceso sea eficiente.

- Necesitas guía
- Contexto
- Y un sistema nervioso disponible

Sin lo último, el proceso, se debilita.





Un SISTEMA NERVIOSO disponible



**A veces no es falta de técnica
ES FALTA DE REGULACIÓN**

Y aquí está la clave de por qué tu voz, bajo un mismo contexto o técnica, a veces "funciona" y a veces no. O incluso no funciona en determinados contextos

Tu voz cambia según tu estado

Tu voz depende del estado en el que te encuentras. No es fija. Sino una respuesta

Si hay desconexión, aparece la tensión y la inestabilidad.

Si hay regulación y presencia: se organiza mejor

Tu sistema nervioso es el contexto en el que tu voz existe.

Porque el SN
Coordina el movimiento
La respiración
La atención
La escucha

Este sistema, tiene dos ramas principales :
La rama simpática y
la parasimpática.

Y cantar es una función que depende del **equilibrio de ambas.**



Rama ACTIVACIÓN simpática

Se activa cuando el cuerpo está en alerta o estrés.

Qué hace:

- aumenta la tensión muscular
- acelera la respiración
- prepara para "acción"

Cómo afecta a la voz:

- presión abdominal
- rigidez en la garganta
- esfuerzo excesivo
- dificultad para soltar



Rama REGULACIÓN parasimpática

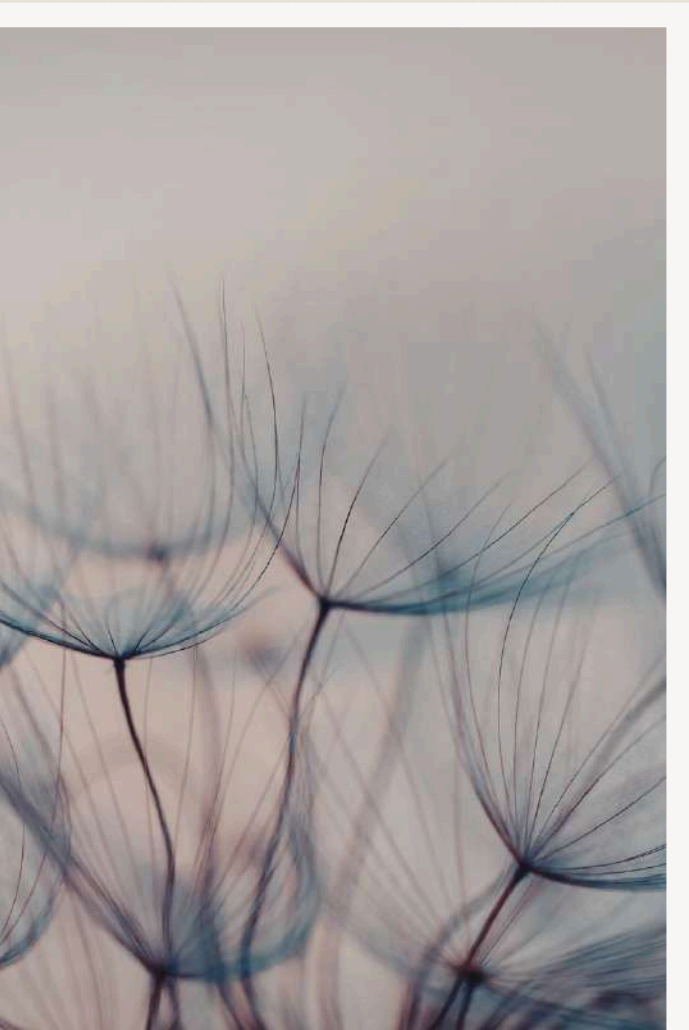
Se activa cuando el cuerpo está en calma y seguridad.

Qué hace:

- regula la respiración
- reduce la tensión
- favorece la coordinación

Cómo afecta a la voz:

- sonido más libre
- mejor control
- mayor estabilidad
- sensación de facilidad



Tu voz necesita regulación

Nuestro estilo de vida actual tiende a la activación de la rama simpática.

Y esa descompensación genera disfunciones a muchos niveles: (vocal, digestivo, mental, emocional)

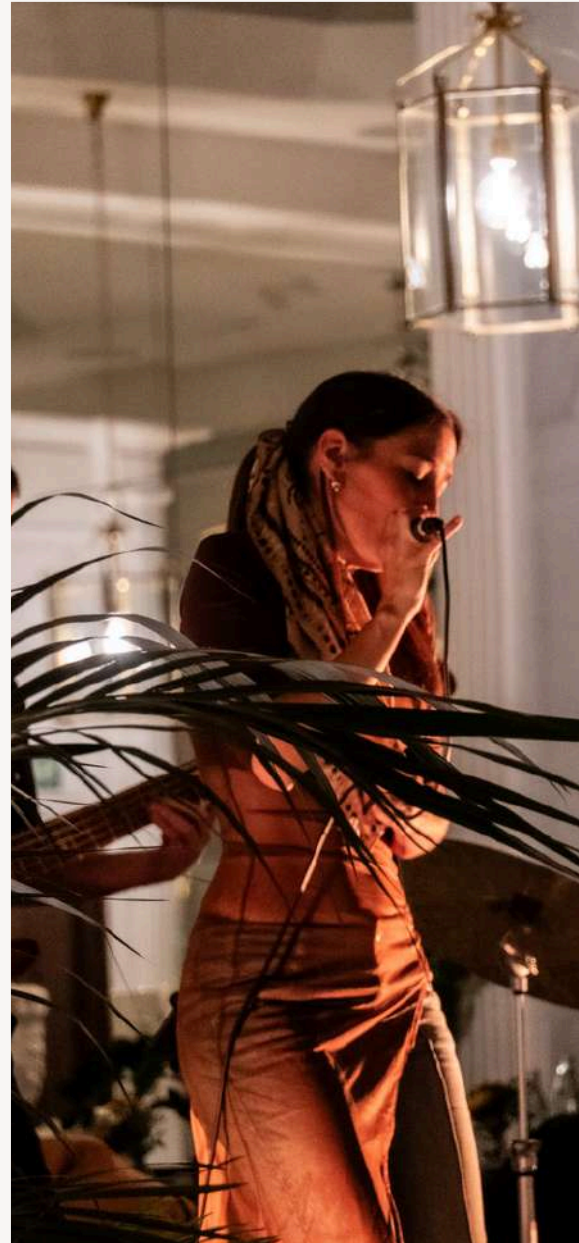
Pero no se trata de intentar estar más relajado.

Sino de haya un equilibrio entre **activación + relajación**

Eso es **regulación**.

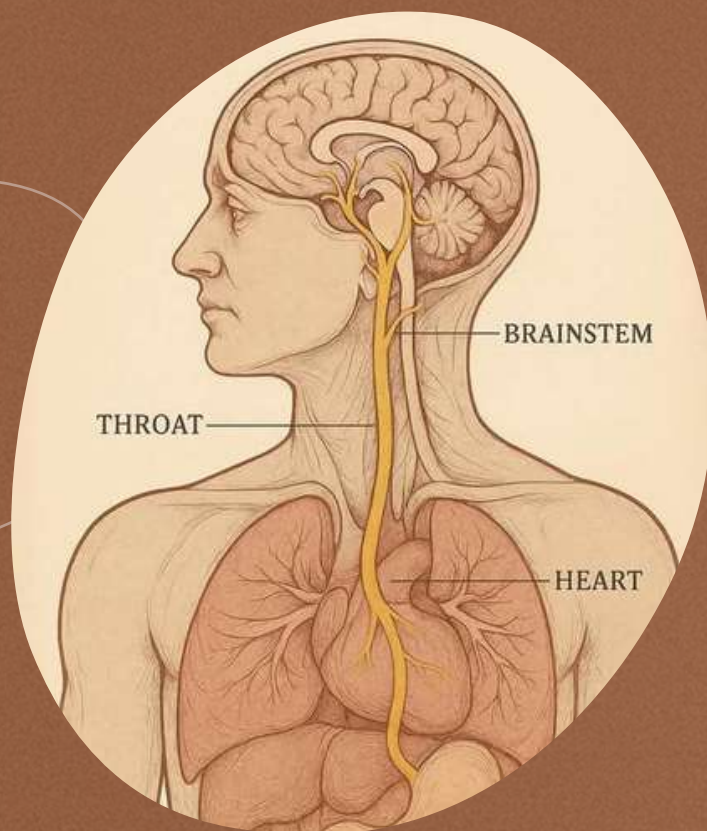
Un estado en el que tu sistema puede organizar mejor tu voz y tu aprendizaje.

Y esta estado es facilitado, en gran parte, a través del nervio vago.





RAMA PARASIMPÁTICA Y VOZ



EL NERVIOS VAGO

Conecta **directamente** con la voz a través de sus ramas:

- Nervio laríngeo superior → controla tensión de las cuerdas vocales.
- Nervio laríngeo recurrente → controla apertura y cierre de las cuerdas

Es decir:

Tu voz depende más del sistema que la regula que de lo que sabes.



Si quieres cantar mejor y más fácilmente

He creado un **espacio** donde exploramos la voz desde el cuerpo, a través de movimientos funcionales, con la intención de cantar eficientemente y desde un SN regulado.

No haces "ejercicios".
Aprendes entender tu voz y a organizarte mejor desde un estado de regulación y presencia

Y LO QUE HACEMOS AQUÍ
NO SE LEE.

SE EXPERIMENTA

**ACCEDE A LA MEMBRESÍA MENSUAL DE
SOMATIC VOICELAB**

PRIMERA CLASE GRATUITA
PLAZAS LIMITADAS