GUÍA PRÁCTICA · 60 SEGUNDOS

RESPIRAR ANTES DE HABLAR

El ejercicio que usan los actores antes de salir a escena, adaptado para tu próxima reunión, entrevista o presentación.



POR QUÉ PASA

NO ES MIEDO. ES FALTA DE AIRE.

Cuando el cerebro interpreta una situación como amenaza, el cuerpo entra en modo alerta: el pulso sube, los hombros se tensan y la respiración se vuelve corta y alta, con el pecho.

La voz necesita aire para apoyarse. Sin apoyo, tiembla, se afina y se acelera. **Por eso la solución no empieza en la voz: empieza en la respiración.**

> Una exhalación más larga que la inhalación es una de las formas más simples de decirle al cuerpo que puede bajar la guardia.

EL EJERCICIO · 60 SEGUNDOS

EXHALÁ EL DOBLE DE LO QUE INHALÁS

4	8	×5
INHALÁS por la nariz	**EXHALÁS** por la boca	**REPETICIONES** un minuto en total

01 PIES FIRMES, HOMBROS ABAJO

Parado o sentado, con el peso repartido. Soltá los hombros antes de empezar.

02 INHALÁ EN 4, HACIA EL ABDOMEN

Por la nariz, sin levantar el pecho. Apoyá una mano en la panza: tiene que ser ella la que se mueve.

03 EXHALÁ EN 8, LENTO

Por la boca, como si empañaras un vidrio. Sin empujar el aire: dejalo salir.

CUÁNDO USARLO

TRES MOMENTOS QUE LO CAMBIAN TODO

01 ANTES DE ENTRAR

Cinco repeticiones completas, un minuto antes de la reunión, la entrevista o la presentación.

02 ANTES DE LA PRIMERA PALABRA

Una sola exhalación larga cuando llegás a tu lugar. Nadie lo nota y arrancás con aire.

03 SI TE TRABÁS EN EL MEDIO

Pausa, exhalación, y retomás. **El silencio te da autoridad; el apuro te la quita.**

ERRORES COMUNES

Inhalar demasiado fuerte, subir los hombros al tomar aire y apurar la exhalación.

Si en algún momento te mareás, volvé a respirar de forma normal. El ejercicio tiene que sentirse cómodo, nunca forzado.

EL SIGUIENTE PASO

ESTO ES EL PRIMER PASO. LA PRESIÓN SE ENTRENA.

La respiración te saca del bloqueo. Para hablar con claridad, presencia y control cuando todo está en juego, hace falta entrenar el cuerpo, la voz y el discurso juntos. Eso es **El Método**.

- **Diagnóstico sin cargo** para ver qué tenés que entrenar
- **4 encuentros online** individuales de 45 minutos
- **Tu rutina en PDF** después de cada encuentro
- **30 días de WhatsApp** directo conmigo

ESCRIBIME ORATORIA

por WhatsApp al **+54 9 362 402 9532** y coordinamos tu diagnóstico.

> ¿Todavía no es tu momento? Sumate gratis al **Gimnasio de Oratoria**, mi canal de Instagram con ejercicios y recursos gratuitos.